

على دروب الوعي الروحي



للمعلم برمهنسا يوغانندا
ترجمة محمود عباس مسعود

الجاذبية والجنس الآخر

يجب أن يكون المظهر الشخصي نظيفاً، أنيقاً، مرتباً
وليس من الخطأ أن يبدو الشخص جذاباً
ما دامت تلك الجاذبية تخضع للذوق السليم.

لكن من الخطأ أن يعتمد الشخص استخدام الجاذبية الجنسية
لاجتذاب الجنس الآخر.

التجاذب بين الرجل والمرأة يجب أن يكون نابعاً من الروح.
الذين يتمتعون بضبط النفس
ولا يتباهون بأنهم رموز إغراء جنسي
يمتلكون حظاً أوفر في اجتذاب شريك الحياة الصحيح.

في العلاقات الناجحة بين الزوجين
الحب يأتي في المقام الأول وليس الجنس
وهذا ينبغي أن يكون المثل والمعيار.

في بعض البلدان لا يحصل تقبيل أو ملامسة حميمة
بين الصبايا والشباب قبل الزواج.

عندما يشعر شخصان بانجذاب غير مشروط
نحو بعضهما البعض
ويكونان على استعداد للتضحية أحدهما في سبيل الآخر
يكون الحب حقيقياً صادقاً
وعندها فقط يصبحان مؤهلين لعلاقة حميمة في الزواج.

حب التملك لا يجدي نفعاً
عندما يحاول أحد شريكي الزواج السيطرة على الآخر

فهذا دليل على نقص في الحب.
ولكن عندما يعبران عن حبهما
باهتمام ودي صادق
ومراعاة دقيقة للمشاعر
ورغبة أكيدة في إسعاد الآخر
يكتسب الحب خاصية سامية
وفي مثل تلك العلاقة
نحصل على ومضة من الحب الإلهي.

الحياة بدون فهم انتحار روحي ومادي:

طوبى لذوي الفهم
فهو أعظم حاجة على الطريق الروحي
وعلى دروب الحياة.

الفهم هو كشاف ضوئي
ينير طريق الإنسان ويجلب له النجاح.

وقبل أن يتمكن المرء من بلوغ هدف الحياة السامي
يجب أن يمتلك تلك المقدرة الجوهرية والهامة.

لذلك يجب أن لا يسمح لسوء الفهم أن يعميه
لأنه انتحار روحي ومادي.

يجب أن يكون الفهم قوة إرشادية في كل موقف.
ومهما كانت التجارب التي نمر بها صعبة
يجب أن نمتلك الفهم الصحيح.

إن الله لا يسبب الأذى والألم لنا
نحن الذين نساعد أو نضر أنفسنا
من خلال فهمنا وتفهمنا
أو سوء فهمنا وعدم تفاهمنا.

يجب أن نبتهل لله كي نمتلك الفهم
بغض النظر عن التجارب التي تعرض لنا
أو الظروف التي نمر بها.

الفهم وحده هو الذي سيحمي الإنسان.

عندما تزداد تجاربي حدة وشدة
أحاول أول ما أحاول العثور على الفهم في داخلي
فلا ألوم الظروف ولا أحاول تصحيح الآخرين
بل أذهب للداخل أولاً
وأحاول تنظيف حصن روحي
وإزالة أي شيء من شأنه أن يحجب ذلك النور الباطني

أو يعيق قوى النفس من الظهور
أو يصدها عن التعبير.
تلك هي طريقة العيش الناجح.

الهروب من المشاكل قد يبدو الحل الأسهل
لكن الشخص يكتسب قوة عندما يصارع غريماً قوياً.
فمن ليس لديه مصاعب لا ينمو ولا تشتد عزيمته.

يتلاشى الخوف عندما نمتلك الفهم
ففي الفهم أمن وحماية.

لقد واجهت تجارب كثيرة جداً في الحياة.
وأصعب تلك التجارب كانت مع أشخاص
أساءوا الظن بي.

لقد رأيت أناساً أحببتهم..
أناساً أعطيتهم قلبي
يسيؤون فهمي وينقلبون ضدي.
لكن ذلك لم يخلق مرارة في نفسي
لأن المرارة تحجب الفهم.

لا أسمح لنفسي بأن تتأذى
بسبب سوء فهم الآخرين لي.
بل أحاول بدلاً من ذلك
مساعدهم إن كانوا متقبلين
وابعث لهم بنوايا الخير
والأمانى الطيبة.

عندما تجلس بهدوء
ويكون ذهنك متحرراً من أي ضغوط
اختل بفكرك وابتعد عن العالم ومتطلباته.

استخدم العقل استخداماً بناءً كل لحظة.

الأشياء العظيمة يتم إنتاجها في العقل أولاً
ولهذا السبب أحتفظ بعقلي شغالاً طوال الوقت
وحالما تسنح الفرصة
أفعل على الفور قواه الخلاقه فتأتي النتائج.

حاول كل يوم أن تقوم بشيء خلاق
أن تحسن أوضاعك وتتحكم بقدرك
بدلاً من أن تدعه يتحكم بك.

بالإمكان تحسين الصحة
أو ترسيخ العادات الطيبة
أو إحراز النجاح المادي والروحي

بالتركيز الدقيق على كل منها
في المرة الواحدة.

كل ما أردتُ إنجازه في هذه الحياة
تمكنت من تحقيقه.

المادة هي نتاج العقل
ولذلك لا توجد محدوديات سيكولوجية بالنسبة للعقل.
وإن استطعت التحكم بعقلك
سينجذب العالم بأسره إليك.

إن كل ما أردته حصلتُ عليه.
وكانت وما زالت رغبتي العظمى
السعادة الروحية في الله
فتحققت رغبتي وأحس بسعادة تفوق الوصف.

يجب أن لا يشعر الإنسان أنه فاشل يانس يانس.
بإمكانه التحكم بمصيره بالتحكم بأفكاره.

أفعل الأشياء المفيدة والخيرة التي تنوي القيام بها
وامتلك تصميماً داخلياً قاطعاً على التغيير الإيجابي
وستتمكن من تغيير مصيرك
وتحسين أحوالك في الحياة
بعونه تعالى.

أنتي كمنسيلم الفردوس...

يتعين على المرید تحليل نفسه كل يوم
لمعرفة ما إذا كان يحرز التقدم الذي يطمح إليه.

عندما نتعلم كيف نحلل أنفسنا دون تحيز
سنتمكن من معرفة أنفسنا والآخرين.

من يعيش في هذا العالم بفهم ويغادره بإدراك
سيعثر على الخلود.

إنني أسعى لبناء حياة المریدين
وتوجيه أفكارهم نحو منبع السعادة ومصدر النور.
ولهذا أركز على الجانب الروحي أولاً
دون إغفال الجانب المادي من الحياة
وأرغب بالراغبين بمعرفة الله قلباً وروحاً
لأن الله لا يمكن التعرف عليه بالمنظرات العقلية
أو بالإصغاء للمواظع العاطفية الصاخبة
التي تخلق هيجاناً داخلياً في النفس.

ما أحمله في روعي هو مقدس للغاية بالنسبة لي.
لا يمكنني أن أتحدث عشوائياً
بل أتكلم فقط عن الذي اختبرته وتحققت منه
بالمعرفة الذاتية والتجارب الحياتية.

لهذا السبب، هذه التعاليم حقيقية بالنسبة لي.
لا أحاول إعطاء الوعظ بل تقديم تلك الحقائق
التي جمعتها من بستان تجربتي الشخصية.

آتي كنسيم الفردوس
حاملاً عبير الحقيقة
من رياض الخلد.

لا أطلب شيئاً لنفسي
ورغبتني الوحيدة هي أن أعطيكم
ذلك العطر السماوي
ومن بعدها أغار شواطئ الأرض
لأعود ثانية إلى القلب الكوني.

وما أعطيه لكم أريد أن تختبروه بأنفسكم
من خلال تناغمكم الذاتي مع الله
وتلك هي أمنيته الوحيدة.

مفاتيح الوفرة

من يرغب في مناغمة أفكاره من الوفرة الإلهية
يتعين عليه اقتلاع كل أعشاب العوز والفاقة من تربة عقله.

العقل الكلي كامل ولا يعرف الحاجة والشح.
ومن يرغب في التناغم مع ذلك المخزن الكوني
عليه أن يخلق وعي الوفرة والحبوحة
حتى وإن لم يعرف من أين ستأتي الوجبة التالية.

يجب أن نفكر بالوفرة الإلهية كغيث منعش مدرار
يهطل على الجميع بالتساوي.

إن رفع أحدهم كوباً يحصل على ملء كوبه
وإن وضع حلة أي وعاء ضحماً (خلقينة) تحت المطر
يحصل على ملئها غيثاً نقياً مباركاً.
فأي وعاء نستخدم لتقبل وفرة السماء؟

قد يكون الوعاء الذي تريد ملئه فيه عيوب وثقوب
ولذلك يتعين تأهيله وجعله صالحاً لاستقبال الفيض المبارك
وهذا ينطبق أيضاً على الإنسان.

فإن كان وعاء العقل الذي يرفعه نحو خزانة السماء يعاني من شوائب
وجب إصلاحه وجعله متقبلاً ليتمكن من استيعاب البركات الغزيرة.

يتعين تصليح وتصحيح ذلك الوعي
بإفراغه من كل المخاوف والشكوك
والحسد والكراهية .. وتنظيفه بالمياه المطهرة..
مياه السلام والهدوء والإخلاص والحب الإلهي.

إن العالم بأسره يتنحى جانباً ليفسح المجال
لذاك الإنسان الذي يعرف وجهته
وينطلق نحوها بهمة القاصد.

مفاتيح الوفرة

EAST-WEST Inner Culture

إن كنت تمتلك عقلاً قوياً
وغرست فيه تصميماً راسخاً
تستطيع أن تتحكم بمصيرك.

حاول أن تجرب قوتك النفسية في أمور صغيرة أولاً
واعمل على تعزيزها لتنجز لك أشياء كبيرة وكثيرة.
لقد جربت هذا في حياتي وأتكلم عن فناعة.

إن قوة تحقيق النجاح تكمن في العقل.
ستدرك هذه الحقيقة إن تمسكت بقناعتك
إزاء شكوك العالم وتثبيطات المثبطين.

اختر هواية معينة أو مشروعاً لا يظن الآخرون
أن باستطاعتك القيام به بنجاح
وثابر عليه حتى تنجزه.

ابدأ بأهداف متواضعة
وستنمو قواك العقلية تدريجياً
إلى أن تتمكن من تحقيق مبتغاك.

العالم وأسرته يصنفانك على نحو معين
ولكن اعمل فكراً وبمنابرة
على التغيير الفعال.

لا توجد حدود لقوة العقل.
ركّز على هذه الفكرة
واملاً ذهنك بهمة الإنجاز
والتصميم على العمل الإيجابي
نحو تحقيق أهدافك.

واظب على دفع الفكر باتجاه إنجازات أعلى.

أحرز الثراء الروحي
وسيكون كل ثراء وبحبوحة
رهن إشارتك وطوع يدك.
إن حياتي تشهد بذلك.

من هم السعداء حقاً؟

يجب أن يتعلم الإنسان الإيثار.

العثور على السعادة بإسعاد الآخرين
هو هدف حقيقي وسامٍ لمن يحب الله.

إن منح السعادة للآخرين هو أمر حيوي بالنسبة لسعادتنا الشخصية
وهو اختبار مفعم بالرضاء الذاتي.

بعض الناس لا يفكرون إلا بعائلتهم فقط ولا يهتمون بالآخرين.

آخرون تفكيرهم منحصر بأنفسهم دون سواهم.

لكن هؤلاء هم الذين لا يتذوقون طعم السعادة.

ليس من الصواب البحث عن السعادة الشخصية
وتجاهل سعادة الآخرين.

من يأخذ أموال الغير لنفسه دون وازع من ضمير
قد يصبح غنياً لكنه بكل تأكيد لن يسعد بحياته
لأن أفكار استيائهم وتذمرهم ستحاصره وتسلبه راحة البال.

عندما يحاول الشخص إسعاد نفسه على حساب الآخرين
فالكل سيحاول أن يجعله تغيساً.
ولكن إن حاول إسعاد الآخرين
حتى ولو على حساب راحته الذاتية
سيذكره الجميع بالخير ويدعون له بالتوفيق.

عندما نفكر باحتياجاتنا الخاصة
يجب أن نفكر أيضاً باحتياجات الآخرين.
وعندما نهتم بشؤونهم نرغب بمساعدتهم وإسعادهم.

صاحب الإيثار يحيا بتوافق وارتياح مع نفسه
ومع أسرته ومع العالم من حوله.
في حين يقع الأتاني دائماً في المشاكل
 ويفقد سلامه النفسي.

قصة الصبي الشقي الذي تغيّر روحياً

عندما كنت أشرف على مدرستي في رانشي بالهند، جيء إليّ بولد كان عمره فوق متوسط عمر التلاميذ. وقلت لوالديه اللذين أحضراه أنني أقبل الأولاد دون سن الثانية عشرة، ولكن سأقبله إن كان طيباً.

وتحدثت إلى الولد حديثاً وجدانياً، قلت له:

"إنك تدخن لكن أبويك لا يريدانك أن تدخن. لقد أفلحت في كسر إرادة والديك ولكنك لم تنجح في التخلص من تعاستك، وستزداد تعاستك إذا استمررت في هذه العادة الضارة."

أصاب سهمي الهدف في حديثي معه، فراح ينتحب قائلاً: "إنهما يضربانني دوماً."

فقلت له: "فكّر بالذي فعلته بنفسك! ومع ذلك سأقبلك تلميذاً بشرط واحد وهو أن أكون صديقاً لك لا مخبراً عليك. وما دمت صادقاً في تصحيح أخطائك فسأكون عوناً لك، ولكن إن كذبت عليّ فلن أفعل شيئاً من أجلك لأن الكذب يدمر الصداقة. تستطيع أن تخفي الحقيقة، ولكن إياك والكذب."

قبلته تلميذاً، وقلت له "في كل مرة تشعر بها بالرغبة في التدخين سأجلب لك السجائر."

وأتي إليّ ذات مرة قائلاً: إنني أشعر برغبة شديدة في التدخين (خرمان حتى الموت).

ناولته النقود فلم يصدق عينيه، وقال: "احتفظ بالنقود" وبالفعل عدل عن الرغبة.

دفعته بلطف كي يذهب ويشترى التبغ لكنه لم يفعل، بل قال:

"قد لا تصدقني، ولكنني فقدت كلياً الرغبة في التدخين."

ونتيجة لذلك، وبالمزيد من التعليم والتهذيب، أصبح ذا طبيعة طيبة وظهرت روحانيته بكل جلاء.

وأخيراً تمكنت من إيقاظ وعيه الروحي.

يمكن معاينة ولمس دلائل الوعي الروحي من خلال المجهود الذاتي للسير ضد تيار العادات القديمة المغلوطة نحو السعادة الحقيقية الدائمة.

قد تقرأ أو تسمع عن شخص يتتبع أمراً ما ويواصل المحاولة حتى النهاية، ولكن قلائل هم الذين يبذلون مثل ذلك المجهود المستدام.

ومع ذلك بمقدور الشخص أن يبذل المجهود إلى أن يتغير وضعه نحو الأفضل، حتى ولو كانت أخطاؤه بعمق البحر.

وحيداً نرعتُ ساحل المحيط

ورأيتُ الموجَ المتلاطم هادراً في صخب كبير..

معبّراً عن حياتك العاصفة في المد الهائج.

الاتساع العنيف المخيف

جعلني أرتعد وأبتعد عن هيجان الطبيعة الرهيب.

وإذ التفتُ حولي أبصرتُ شجرة ظليلة تلوح لي بأذرع وديّة
مواسية بنظرة لطيفة سامية.

وكانت وريقاتها المتأرجحة على أنغام النسيم
تنقل إلي رسالة رخيمة عرفتُ أنها منك.

اتجهت ببصري نحو السماء عديمة الحدود
وفي قلبها المعتم حاولت كالطفل أن أختلس النظر إليك..

عينا بحثتُ عن جسمك المحتجب خلف أكداس الغيوم
ورذاذ الزبد والأوراق الخضراء، لأنه أطف من أن تراه عينا
وصوتك أنقى من أن تسمعه أذناي.

مع ذلك كنت أعلم أنك قريب.. قريب

بيد أنك أيها الروح العزيز، كنت تبتعد – كما في لعبة الغماية –
كلما اقتربتُ منك محاولا الإمساك بك.

لقد بحثتُ عنك وتلمست السبيل إليك
من خلال حجب الجهل القديمة قدم الدهر.

أخيرا، أوقفتُ بحثي عنك بيأس وفتون
يا من أنت متمرس بالإفلات من متعبيك!

لقد فقدتُ ذاتي في متاهات الفضاء
حيث ما من أمل في الإمساك بك أو التحديق في محياك.

وعلى عجل تحولتُ عنك، وما من جواب من البحر العاصف!

فقط همساتٌ من الشجرة الطيبة
وصمتٌ من الفضاء اللانهائي
ومن الأودية العميقة وقمم الجبال.

آلمني كل هذا في أعماق أعماقي

وكالطفل المجروحة مشاعره تواريتُ وقد أوقفتُ التفتيش عنك.

لكن فجأة.. وبدون توقع

امتدت يدٌ غير منظورة وأزاحت الحجاب الكثيف
الذي حجبك عني لدهور ودهور

وبأعظم سرور..

التفت فأبصرتُ بحراً ضاحكا، لا هديرا حائق

وعالماً سعيدا

وأبواباً أثيرية مشرّعة يتخللها ضباب الأحلام..

وبجانبي وقف كائن عزيز غير منظور

وهمس لي همسة في غاية العذوبة والصفاء:

"يا أهلا ويا مرحبا، لقد أردتَ مجيئي، ابشر بها قد أتيت!"

همسات من الأزل Whispers From Eternity
للمعلم برمهنسا يوغانندا

لأن نشكر الله يعني أن نحبه
ونسعى للتقرب منه والتعرف عليه
لأنه المانح الإلهي الأسخى لكل العطايا والهبات.

ويعني أن نعيش بتوافق وانسجام كأسرة عالمية متحابّة
تحفزنا أفكار الخدمة المتبادلة والإهتمام الودي بالآخر
وأن ندرك أن الله هو المدبّر الأعظم لهذا العالم
وأن نعمل على الارتقاء بالوعي من الكثيف إلى اللطيف
ومن حصر الفكر بالمصالح الأنانية الضيقة
إلى توسيع دائرة التعاطف الإنساني
والعمل على بناء عالم يسوده حب الخير وروح الإيثار.
وبذلك يمكننا التعبير عن شكرنا لله
على هذه الحياة التي امتن بها علينا
وعلى الفرصة التي منحها لنا
لاختبار الجمال الحقيقي
والسلام الفعلي
والحب الروحي
والفرح النقي.

إن أحببنا الله من قلوبنا وأفكارنا وأرواحنا
فإننا ندخر لأنفسنا كنزاً روحياً لا يفنى
ونضمن الحصول على كل احتياجاتنا في هذه الحياة.

كثيرون تحدثوا عن الله
وكثيرون أدهشتهم روائعه
وكثيرون قرأوا عنه
ولكن الذين لامسوا حضوره
وتذوقوا عذوبته هم قلائل
وهؤلاء هم الذين يعرفونه.

عندما نعرف الله يحلو العيش
وتزخر الحياة بالبهجة والأمل المشرق.

ألا فلتمتلئ القلوب بالشكر لله
على أفضاله الغامرة
وبركاته التي لا تعد ولا تحصى.

كل إنسان يمكن أن يكون وسيطاً

من خلاله تنساب المغناطيسية الروحية.

لكن الرغبات الأنانية

وحب الإنتقام

والكراهية

ومركبات النقص

كلها تحدّ من انسياب تلك المغناطيسية أو القوة

ومن الخطأ عرقلة أو إعاقة انسيابها.

التوازن النفسي يساعد على إظهار المغناطيسية.

عندما يكون المرء دمثاً ولطيفاً

فإنه يظهر المغناطيسية.

التأمل هو المختبر الذي بواسطته

يمكننا اكتشاف القوى المباركة في داخلنا.

عندما يُشحن القلب بحب الله

وتمتلئ العيون بنوره

تصبح المغناطيسية ذات طبيعة روحية.

وهناك فرق كبير بين المغناطيسية الروحية

ذات التأثير السامي

والمغناطيسية الحيوانية

المدفوعة بالأهواء والغرائز.

ومن الأهمية بمكان التمييز بين هذين النوعين من المغناطيسية.

المغناطيسية الروحية قائمة على الإيثار ومنفعة الآخر

والمغناطيسية الحيوانية مدفوعة بالأنانية واستغلال الآخر.

يجب أن لا يخشى الإنسان

سوى الخوف نفسه

لأنه أكبر عدو للنجاح والصحة

فهو يسمم الفكر

ويجلب الأشياء التي يخشاها المرء

ويضاعف الآلام

ويدمر القلب

ويسبب التلف للجمة العصبية والدماغ

ولذلك يجب القضاء عليه

بالإيمان بالله

والتفكير الإيجابي الخلاق

والتفاؤل والإستبشار

والثقة بالحماية الإلهية

وبأن من يحب الله

ويسير في نوره

لا يمكن لظلمة الخوف أن تغشاه

لأن الله معه

ومن كان الله معه فهو بخير.

الحياة المتزنة

تقوم على امتلاك الحكمة

وتنمية القوى الداخلية

بتنمية قوة التركيز

وامتلاك الحرية الفكرية

والقدرة على صد المؤثرات السلبية

وعدم السماح لها بالتغلغل إلى طبقات الوعي

حتى لا تحجب سماء الروح ونور البصيرة

والعيش وفق ضوابط خلقية وأدبية

والفهم الصحيح لقانون السبب والنتيجة

وحرق بذور الأفعال السيئة

بنار التأمل والإبتهال العميق

والتأسيس لمستقبل روعي سعيد

بالنوايا الطيبة

والأفعال الصالحة

والتفكير المنطقي السليم والنظيف.

الدعاء للمريدين

منذ سبعين عاما دون المعلم برمهنا هذا الدعاء
وفيه يسأل النعمة والعون الإلهي والهداية لكل المريدين
على دروب اليقظة الروحية.

ساعدني يارب كي أتذكرك أكثر من تذكري لنفسي.

ولتكن الملك الأعظم المتربع على عرش قلبي.

بارك كل الذين يأتون الي.

أمنيته الوحيدة لهم هي أن يشعروا ببركتك ويتذوقوا محبتك.

أنت حياتي

وأنت حبي

وأنت كنزي وذخري في الوجود
ولك أقسم الولاء الدائم.

ألا فليشرق نور حبك على محراب أشواقي
ولأوقف المحبة لك في كل القلوب المتقبلة.

لقد وهبني الإرادة والعزيمة والقوة
كي آتي بالنفوس المشتاقة إليك..
نفوس إخوتي وأخواتي على اختلاف مشاربهم.

اجعلني وسيطاً شفافاً
علّ نور عرفانك يسري إلى قلوبهم
ويبدد منها ظلال الأحزان والمخاوف والهموم.

لك أرفع الشكر والثناء من صميم قلبي
لأنك باركت حياتي بوجودك الكلي.

ساعدني كي انشر رسالتك
رسالة المحبة والسلام والخير.

لا أريد تعظيم نفسي بل تمجيدك.
لتكن الإلهام خلف أقوالي وكتاباتي
كي تنقل اهتزازات صوتي وكلماتي إلهامك
وكي تنساب قوتك من إرادتي وتصميمي
ولتكن رغبتني العظمى الحظوة برضاك وعمل إرادتك.

كل الباحثين الذين يأتون إليّ
أقدمهم كباقة من النفوس الطيبة إليك.
اغمرهم بنعمتك
وأملأهم بسلامك.

وفي هذا الفصل الأخير من حياتي
أسألك أن تكون الموجّه الأوحد لخطواتي
والملمه الأقدس لأفكاري
وليكن طموحي الأسمى
توجيه عقول وقلوب الناس إليك.

أسألك أن تحفظ المريدين من كل سوء
وتسقيهم من ينابيع مياهك الحية
وترعاهم وترد عنهم
في اليقظة والنوم والأحلام
وان تواكبهم عنايتك أينما كانوا
الآن..
وفي كل زمان ومكان.

أدعية وابتهالات – للمعلم برمهנסا