

لآلى من بحر الحكمة الكونية

للمعلم الحكيم برمهנסا يوغانندا



PARAMAHANSA YOGANANDA

ترجمة : محمود عباس مسعود

يجب تنمية الهدوء الداخلي للتخلص من العصبية.

صاحب الهدوء الطبيعي يحتفظ باتزانهِ ويبقى مرتاح البال تحت كل الظروف. كما أنه لا يسمح للعواطف بالسيطرة عليه ودفعه لاتخاذ قرارات خاطئة.

إنه لا يندفع بالكلام المنمق المعسول الذي يستعمله الوصوليون من أجل الحصول على مكاسب لا يستحقونها.

ونظراً لهدوئه الطبيعي فإنه نادراً ما يقع ضحية التضليل والتغدير. بل أن قلبه يُظهر له حقيقة الذين يتعامل معهم ويكشف له نواياهم بدقة متناهية.

هو لا يسمم أنسجة جسمه بالغضب والخوف اللذين يؤثران تأثيراً عكسياً على دورته الدموية.

هناك حقيقة مؤكدة وهي أن حليب الأم الغضبي يمكن أن يكون له تأثير ضار على طفلها. والبراهين كثيرة على أن العواطف العنيفة لها القدرة على تهشيم وتحطيم الجسم.

الإتزان جميل ويجب أن يكون الأساس لمشاعرنا وأفكارنا وأفعالنا، والمرتكز الذي يدور عليه محور حياتنا.

* * *

بما أن العقل هو الدماغ والشعور وإدراك كل الخلايا الحية، فبإمكانه إبقاء جسم الإنسان إما نشطاً متنبهاً أو مسلوب الحيوية، مكتنباً.

العقل هو الملك، وكل الرعايا الخلوية تتصرف تماماً وفقاً لمزاج السيد المتسيد.

وكما نهتم بالقيمة الغذائية لطعامنا اليومي، هكذا يجب أن نبدي اهتماماً بمغذياتنا النفسية التي نقدمها لعقولنا كل يوم.

* * *

إن الجائحات والنوازل والتغيرات العنيفة التي تحدث في الطبيعة وتجلب معها الخراب والدمار والضرر الجماعي ليست "قدرأ إلهياً".

هذه الكوارث تنجم عن أفكار وأفعال الإنسان. فحيثما يختل ميزان العالم الإهتزازي للخير والشر بتراكم الأمواج والذبذبات الضارة المؤذية بفعل نوايا الإنسان السيئة وأفعاله الخاطئة تعم الفوضى ويحدث الدمار على نطاق واسع.

وسيستمر العالم في معاناته للحروب والنكبات والفواجع إلى أن يصحح البشر أفكارهم وتصرفاتهم الخاطئة. الحروب لا تحدث كقدر سماوي ولكن بسبب الأنانية المادية الواسعة الانتشار. فلو تخلص الناس من الأنانية الفردية والصناعية والسياسية والروحية والقومية لأصبحت الحروب في خبر كان.

عندما تحتل الروح المادية وعي الإنسان وتسود تفكيره يحدث انبعاث لإشعاعات شفافة سلبية. والقوة التراكمية لتلك الذبذبات السالبة تلحق أشد الضرر بميزان الطبيعة الكهربائي حيث تحدث الزلازل والفيضانات وكوارث أخرى.

الله ليس مسؤولاً عنها. فافكار الإنسان يجب أن تضبط قبل أن يصبح التحكم بالطبيعة ممكناً.

* * *

الأفكار والكلمات ذات الطبيعة الروحية هي جواهر نفيسة تشعشع بالحكمة اللامتناهية والحب الإلهي.

وكل تعبير راقٍ من تعابير الروح هو بمثابة حجر فلاسفة يحول المعدن الرخيص للوعي العادي إلى ذهب القرب من الله والإحساس بحضوره.

أن الألوان لأن يوقظ الإنسان وعيه من غفوة النسيان إلى صحوة الروح.

نسألك يا رب أن تبثت عينا من سراديب الغفلة والأفكار الضيقة المحدودة إلى آفاق السلام والنور والمحبة والتعاطف الإنساني الشامل.

* * *

لبلوغ النجاح:

قم أولاً بتحديد هدفك واسأل الله أن يلهمك اتخاذ المسار الصحيح الذي يفضي إلى تحقيق ذلك الهدف، وتأمل.

بعد ذلك تصرف بحسب التوجيه الداخلي الذي تحصل عليه وستصل إلى مبتغاك.

عندما يكون الفكر هادئاً ستدرك الأمور ببسر وسلاسة، وسيحقق النجاح بسرعة أكبر لأن بالإمكان إثبات عمل القوة الكونية من خلال تطبيق القانون الصحيح.

* * *

يجب استخدام الذوق واللباقة مع الناس. هذا ليس مراعاة، بل احترام لمشاعر الآخرين.

الإنسان ليس حجراً بل كائن مفكر وواعٍ ويجب أن لا يعامل الناس كما لو كانوا حجارة لا تشعر.

الشخص المنهمك دوماً بشؤون الآخرين يصبح مصدراً للمشاكل.

إن كان ما ستقوله سينجم عنه خير وإن كان الشخص الآخر متقبلاً لذلك فقله بالفم الملآن. ولكن في بعض الأحيان لا يرغب المتقبل بما تقوله وسيفعل بالضبط عكس الذي تريده أن يفعله.

عندما يتمكن الشخص من التوافق مع الآخرين يصبح كالوردة العطرة.

عندما تمر بجانب بستان من الورود تشم أحياناً أريج الورد أو الفل أو الياسمين، فتقول "يا سلام! ما أزكى هذه الروائح!"

وهكذا النفوس الطيبة.. إذ ما أن تدخل مجالها حتى يلامسك عبير حياتها. إنه عطر يسمو بالنفس ويرفع مستوى إدراكها.

أما إن مررت بالقرب من رائحة كريهة فلا ترغب بالبقاء في ذلك المكان.

عندما تلتقي بشخص سيء الطبع، مشاكس، عدواني، محب للخصام، فلا ترغب بالبقاء معه نظراً للرائحة الزنخة التي تصدر عنه.

* * *

معظم الناس لا يحاولون فهم الحياة على الإطلاق.

فهم يحيون حياة آلية دون أي هدف ويغادرون هذه الدنيا دون وعي عند انقضاء حياتهم الأرضية.

لا ينبغي أن نعيش على هذا النحو، كآلات التي تعمل بطريقة أوتوماتيكية، بل يجب أن نعثر على الهدف ونحقق غاية الحياة.

الكبير والصغير يجب أن يكافحا من أجل البقاء. كثيرون يلتمسون الأعذار لأنفسهم في عدم البحث عن الحقائق الخالدة قائلين: "هيهات أن نتمكن من توفيق أعمالنا مع تلك المثل العليا." لكنهم لا يجدون صعوبة في الأكل والتفكير بشؤونهم الحياتية.

بالتحليل نجد أن طبيعة كل إنسان هي ثلاثية: جسدية وعقلية وروحية. الناس يصرفون حياتهم في تأمين المستلزمات المادية للعيش لا غير، ولكن رخاء الإنسان يكمن أيضاً في تحقيق احتياجاته الفكرية والروحية.

لذلك يجب أن نبسط حياتنا ونحيا بسعادة وسلام وطمأنينة، وأن نحلل ونختزل احتياجاتنا ونعرف الطريقة الصحيحة والمشروعة لتحقيق تلك الاحتياجات دون خلق المزيد من الرغبات غير الضرورية، لأن الرغبات الكثيرة تخلق متاعب كثيرة.

* * *

إن سلاسل القيود ومفاتيح الحرية تكمن جميعها في سراديب العقل.

* * *

يا رب، سأدخل فردوس حضورك بقلب تملؤه المحبة ويغمره الحنين.
ها هي أشواقى اللاهبة تفتح أبواب روعي وتملؤني النشوة العظمى لمرأى نورك الإلهي الوهاج.

* * *

كقاعدة أساسية، لا أحب إصدار الأوامر، لأنك بمجرد أن تطلب من شخص ما عدم فعل شيء ما إلا
ويصر ذلك الشخص على فعل ذلك الشيء.

لذلك أقترح بأن لا يأمر الإنسان ولا ينهى سوى نفسه. إن طعم الفاكهة المحرمة شهى في البداية ولكنه
مرّ المذاق في النهاية. لذلك يجب توخي الحذر وعدم السماح لأحد بسلبك حريتك وسعادتك.

* * *

إن الله يتذكرنا حتى وإن لم نذكره. فلو نسي الخليقة ولو للحظة واحدة لأمحى كل شيء من صفحة
الوجود.
من سوى الله يحفظ هذه الكرة الأرضية سابحة في الفضاء؟ ومن غيره يستحث نمو الأشجار وتفتح
الأزهار؟
أجل، إنه الله الذي يبقي قلوبنا نابضة بالحياة. وهو الذي يهضم طعامنا ويجدد خلايا أجسامنا كل
يوم. ومع ذلك فما أقل الذين يتذكرونه ويشكرونه حق شكره!"

* * *

خلف طبقات الجو العليا
خلف شعاع الشمس ونبض الخلايا
خلف دقات القلب وهمس الخواطر
خلف الأفكار التي بها أبتهل
خلف أمواج حنيني
وخلف حجب المادة
أنت موجود أيها المطلق اللانهائي.
إن نفسي لتشتاق إليك..
إنك لست في أقاصي النجوم وحسب
بل في خفق مشاعري..
تتألق في أفكاري
وتشحن إرادتي بالعزم والحيوية.
أحس بلمستك المباركة
وأسعد بحضورك في أعماق روعي.

* * *

إن مشاهد الجبال المرتسمة على الستارة الزرقاء
وآلية الجسم البشري التي تذهل العقول
والزهور الرائعة التكوين
وشهامة النفوس الطيبة

وسمو الأفكار الرفيعة
وعمق المحبة..
كلها تذكرنا بالخالق البديع
والفائق الجمال.

* * *

الحب هو الصرح الذهبي
الذي بناه ملك الخلود
للأسرة الكونية بأسرها.

والحب هو نارٌ خفية
تصهر بأمر إلهي
الخشونة من الكون
وتحولها إلى مادة غير منظورة
من الحب الأبدي.

والحب كالنهر الذي يجري دون توقف أو انقطاع
في أراضي النفوس المتواضعة والصادقة
لكنه يلتف حول صخور الأنفس المتحجرة
بالصلف والأنانية والغرور
لأنه لا يستطيع النفاذ منها
والعبور من خلالها.

الحب هو الصرح الذهبي
الذي بناه ملك الخلود
للأسرة الكونية بأسرها.

والحب هو نارٌ خفية
تصهر بأمر إلهي
الخشونة من الكون
وتحولها إلى مادة غير منظورة
من الحب الأبدي.

والحب كالنهر الذي يجري دون توقف أو انقطاع
في أراضي النفوس المتواضعة والصادقة
لكنه يلتف حول صخور الأنفس المتحجرة
بالصلف والأنانية والغرور
لأنه لا يستطيع النفاذ منها
والعبور من خلالها.

* * *

لا رغبة للعارفين بالله
في أن يضعوا أنفسهم في قلوب الآخرين
أو يظهروا بأنهم عظماء
لأن رغبتهم الوحيدة هي إيقاظ الوعي الروحي
في نفوس الراغبين
وإلهامهم حب الله والتوجه إليه.

* * *

ذات مرة كان إنسان أخرس يأكل عسلًا، فسأله أحدهم عن نكهة العسل.
وبالرغم من عدم مقدرة الأخرس على الكلام لكنه قام بحركات جعلت السائل يفهم أن العسل حلو المذاق.
وبالمثل، عندما يدخل العقل حالة الوعي السامي ويلامس الحضور الكلي اللانهائي فإنه يعرف أنه على تواصل مع الله وأن الإختبار عذب، لكن من غير الممكن التعبير بالكلام عن حالة ذلك الاتصال الذي يفوق حد الوصف.
ومع أن الألم هو حقيقي بالنسبة للشخص لكنه لا يستطيع مع ذلك نقل إحساس الألم إلى الآخرين كي يشعروا به تماماً مثلما يشعر به هو.
وهذا ينطبق على المدركات الروحية العليا. فهي شيء لا يستطيع أحد التعبير عنه بالكلام.
معرفة الله يمكن إدراكها فقط بالإختبار الشخصي المباشر.

* * *

من قلب الفجر اقتطفْتُ أزاهير النور تقدمةً لك
وأثرت مصابيح اليقظة في محراب الصباح
الذي تغمره سكينة الروح.
ولقد أبصرت وجهك المبارك
يتلامح من خلف الظلال..
ذلك الوجه الحبيب الذي كان وما زال يرمقني
بعطف وحنان عبر أحقاب الدهور.
لن ألوم الأقدار بعد اليوم
إذ أن الظلمة التي حجبتك عني هي من صنع ذاتي.
الآن.. وفي مرآة غبطتك النقية
أبصر نفسي وأعرف أن جوهرها فرح لا انتهاء له.
أسكب حبي في محراب أبديتك
وأرفع إليك ترانيم روعي المشتاقة لك
وأبتك أعرق ما يكنه قلبي
من حب عظيم وحنين دائم.

* * *

طوبى للذين ينتقدهم الآخرون لقيامهم بأعمال طيبة لأن فردوساً من الغبطة الأبدية في انتظار الذين يعيشون ويموتون بنبل وكرامة.
والويل للذين يحاولون، بدافع من الأنانية والوصولية والحسد والعداوة، إيذاء الناشطين في أفعال الخير.
إن السخرية والتهمك والنميمة وحب الإنتقام والتحيز والكذب هي حرابٍ مسمومة من الشر ترتد على صاحبها فتلحق به أشد الضرر.

* * *

إن الحواس التي تستمد وجودها من الوعي والطاقة المنبثقين عن الله تظهر لنا العالم وتصور لنا النفس على أنها جزء منفصل عن مصدرها وعن باقي الخليقة.

القفس الجسدي قد أسَرَ النفس التي هي انعكاس للروح الكلي.. وقد طغى عليها النسيان فلم تعد تتذكر جوهرها الإلهي بل صارت تعتبر قفصها الجسدي على أنه ذاتها الحقّة ولذا فهي تتقمص كل شوائبه وتنسب لذاتها محدودياته وقصوراته. النفس في مثل هذه الحالة تدعى "الإيغو" أو "الأنا".

ولكن عندما ندرك هذه "الأنا" أو هذه الذات الصغيرة المقيدة بأن ارتباطها بالجسد موقوت وبأنها ذات جوهر خالد لا يموت يمكن عندئذ تسميتها بالنفس.

وكلما ترسخ إدراكها بطبيعتها الجوهرية وارتقى وعيها وتمدد، كلما أحست بأنها على صلة وثيقة بالوعي الكوني وبأن البشرية جمعاء هي أسرتها العالمية.

* * *

يجب أن لا ننسى مانح الهبات في الوقت الذي نتمتع فيه بعطاياه.

القلب الشكور يفتح في الوعي طريقاً للنمو الروحي ولخيرات الحياة كي تتدفق، لأنه حالما تتوفر قناة سالكة تندفع القوة الروحية من خلالها.

يجب أن نشعر بالإمتنان لكل نعم الحياة وأن ندرك أن كل قوى التفكير والكلام والعمل تأتي من الله وبأنه معنا الآن يهدينا ويلهمنا.

حالما يترسخ هذا الإدراك في وعي المرید تسطع في كيانه ومضة من الاستنارة.

في بعض الأحيان تأتي القوة الإلهية كموج البحر العارم الذي يندفع بزخم كبير فيجرف العوائق ويزيل الركام من العقل والنفس.

العالم ككل ليس راغباً في الله، إنما هنا وهناك نفوس متعطشة تبحث عنه وتحن شوقاً إليه.

ومع أن الله يبدو وكأنه لا يستجيب لابتهاالاتنا، غير أن الباحث الجاد لا يكف عن المحاولة بل يواصل نداءاته من أعماق الوجدان حتى يحصل على جواب.

قبل العثور على الله يهتم الناس بتحقيق الرغبات المادية، لكن بعد العثور عليه تفقد تلك الرغبات طعمها وبريقها، ليس بفعل اللامبالاة بل لأن المرید يشعر بغبطة الروح تملأ قلبه وترضي كل أشواقه.

الناس يصرفون كل حياتهم سعياً وراء تحقيق أشياء مادية غير مدركين أنهم لو صرفوا ربع المجهود الذي يبذلونه في التوجه إلى الله أولاً ستتحقق ليس بعض.. بل كل رغبات قلوبهم.

فلتمتلى قلوبنا بالشكر ولتطفح حياتنا بالعرفان.

* * *

لا يمكن جذب الأصدقاء دون إزالة بقع الأنانية والصفات غير المستحبة من الشخصية.

التصرف اللائق هو ركيزة الصداقة الصادقة.

عندما يكون الشخص ذا دوافع نقية ومتحرراً من الأنانية ستبرز طبيعته الجوهرية وسيزداد عدد أصدقائه الحقيقيين.

* * *

الهدوء هو الحالة المثالية التي يجب أن نتعامل بها مع تجارب الحياة.
الاضطراب هو عكس الهدوء، وانتشاره على نطاق واسع يجعل منه آفة عالمية متفشية.

* * *

النور الكوني الذي هو ينبوع كل القوى محتجب خلف الظلام ويظهر في أعماق السكون حيث يتم تهدئة الأفكار ومعاينة الأنوار.

هناك حالات رفيعة للتركيز العقلي، وكلما ارتقى المريد إلى تلك الحالات كلما اختبر حالات رائعة من الفرح الروحي الذي لا يمكن وصفه بالكلام، وعندها يدرك مغتبطاً:

"إن الذي بحثت عنه في كل مكان
هو الآن معي.. يسكن أعماقي.
هو في قلبي وروحي
في هداة السكون ألمس حضوره
وخلف جدران الظلام أراه."

* * *

إن الأحران التي تولدها الكراهية وتنتجها الحروب تثبت أن الروحانية الحقيقية والعطف واللفظ هي قوى أقوى وأكثر تفوقاً.

الكراهية مدمرة في حين المحبة هي أعظم قوة بناءة في الوجود.

لذلك يا أصدقائي الأعزاء يجب أن يتعلم الإنسان درساً من عدم جدوى الكراهية ومآسي الحروب وأن يحب الله، لأن محبته تمنح نجاحاً وتوفيقاً ورضاءً شاملاً لا يمكن لأي شيء آخر منحها.

المحبة فقط ستأتي بانجازات فعلية للعالم. فلو أحبت كل البلدان بعضها بعضاً وكانت متحمسة لمساعدة بعضها البعض، ليس باعتماد القوة والأساليب الخاطئة، بل بالمحبة واللفظ، سيعم إذ ذاك الخير والنجاح والإزدهار كل بقعة من بقاع الأرض.

* * *

الإنسان يعيش في قبضة القيود.

كيف يعلم أنه لن يتعرض للأذى في اللحظة التالية، أو أن أحدهم لن يكسر قلبه؟

الأمان الوحيد هو الأمان الذي حققه العظماء. إن امتلاك مثل ذلك الأمان ومنحه للآخرين هو الحرية الحقيقية الوحيدة وهو أسمى حكمة.

* * *

الله هو أعذب ما في الوجود.

كل ما يشتاقه قلبك ستجده في الله. لم أهدر لحظة واحدة من عمري سدى، وقد تخلّيت عن كل ما يقصي انتباهي عن الله فحصلت على سعادة لم أتمكن من العثور عليها في أي شيء آخر.

إنني أعيش في حالة من الوعي الإلهي وأريد أن يختبر الراغبون نفس الحالة التي أعيشها..
كما أريد أن أرد الجميل لكل الذين منحوني محبتهم، بمشاركتهم بمحبة الله ونعمة حضوره.

* * *

أنا زبد البحر الكوني
المنبثق من أعماق السرور.

أنا تيار من الفرح المتراقص
فوق أمواج السعادة العارمة..
محاولاً قصارى جهدي
كي أصبح بحر الفرح الأعظم.

ألا فلتتسع أمواج سعادتي إلى ما لا انتهاء
ولتنتشر في كل اتجاه
لتهجع أخيراً في قلب الغبطة الكونية!

* * *

الناس لا يرون سوى منتصف الحياة فقط، أما بداية ونهاية الحياة فهي محجوبة عنهم.
وليس من المعقول أن نظن بأن الموت هو النهاية.

هل يعقل أننا نحن الموهوبين بالعقل والذكاء والمفعمين بالحياة ينتهي وجودنا بمجرد أن نغفو وقت
الموت؟!

الإنسان بأسرة هو عبارة عن كتلة من الأفكار الخلاقة والوعي الروحي ولا قدرة للموت على القضاء
على تلك الكتلة غير المادية وذلك الوعي اللطيف.

* * *

إن أحببت الله حباً خالصاً غير مشروط، يضع أفكاراً في عقول الآخرين فتصبح تلك العقول وسائل
لتحقيق أمنياتك حتى تلك التي لم تفصح عنها لأحد.

ولذلك فالمغناطيسية الروحية التي بواسطتها تستطيع أن تجذب لنفسك أي شيء هي تلك الجاذبية التي
تريد تنميتها.

عندما ترغب بالأشياء الطيبة والنبيلة والنظيفة، ستجذب إليك عندئذ المغناطيسية الإلهية التي ستجلب
لك الخيرات والبركات من حيث تدري ولا تدري.

* * *

لو سئل اللصوص ومدمنو المخدرات والمسكرات فيما إذا كانوا يحبذون أسلوب حياتهم لكان جوابهم في
الأغلب "طبعاً لا".

لقد كانوا يظنون عندما شرعوا بممارساتهم الخاطئة أنهم سيكونون سعداء. لكنهم لم يدركوا أبداً أن
نتائج أعمالهم ستكون مؤذية وضارة بهم.

لهذا السبب يتألم قلبي وأذرف الدمع على مقترفي الأخطاء.. إذ بحق الله هم حقاً أنا.. ولولا لطف الله بي لكنت مثلهم.

الشر بحد ذاته هو نوع من الأفيون. لهذا السبب يجب أن يكون لدينا مصحات خاصة، يتعلم فيها المخطئون طريقة العيش المستقيم والتفكير السليم.

السجن ليس المكان المناسب للإصلاح. مثل أولئك الأشخاص يحتاجون لمخالطة ذوي الشخصيات الفائقة ذات التأثير الإيجابي الفعال، الذين بمقدورهم تقديم العون لهم.

* * *

من محطتك.. الفرح
أستمع يومياً إلى الحانك الرقيقة الشجية
التي تبدو مألوفة ومحبة إلى قلبي.

في الماضي حاولت الإصغاء إلى محطتك المباركة
لكن برنامجك كان يبدو بعيداً
ما وراء مجال مذياع أفكارى الصغير..

لكن بعد عدة لمسات لمفتاح التأمل
تمكنت من التناغم معك
فأتييتني على جناح الأثير.

لقد كنت تعزف أنغام الطيبة
وأريحية القلوب.

* * *

الأفكار هي أنهار متدفقة من منابع الروح.

إن التوافق مع الله هو من أعظم الواجبات وأكثرها أهمية.

الله يصغي للغة القلب النابعة من أعماق الوجدان.

الناس يظنون أن الله لا يستجيب لصلواتهم لأنهم لا يدركون أن الله يستجيب أحياناً بطريقة تختلف عن توقعاتهم وعما يطلبونه منه.

إنه لا يستجيب دوماً وفقاً لرغباتهم حتى يتناغموا مع إرادته الكلية.

* * *

سأرتشف الرحيق من قلب الزهور
وسأتمدد فوق البساط السندسي الناعم
أو أعدو خلف الفراشات الذهبية..
أود التجوال بين الآكام والمنعرجات الجبلية
بصحبة النسيم العليل البليل
وسط زهور الأقحوان وشقائق النعمان
المتوجة بقطرات الندى.
سأتوقف لبرهة كي أحيي العبير الذكي

الذي تنفحه الأشجار ذات الغصون المتمايلة..
ومع أجنحة الطيور ستخلق روي
فوق دنيا الخيال.. في كل مكان
ومع العنادل المغردة سأشدو أناشيدي الصامتة
وسأتوسع مع السماء التي لا حدود لها
ومن خيوط أشعة الشمس سأصنع أفراحي
وبأشعة القمر سأغسل أحزاني
وفي عتمة الليل سأمحو تجاربي المظلمة
ومع الفجر سأخلق عالماً جديداً
من الفرح اللامتناهي.

* * *

إننا قنوات فريدة من نوعها، إذ بمقدورنا توسيع أو تضيق أنفسنا.
لقد مُنحنا حرية الإرادة وقوة الاختيار. البعض يسد قناة حياته بوحل الجهل المتراكم ولا يسمح لفيض
المعرفة بتنظيفها.

إن بحر الحقيقة يحاول أن يتدفق من خلال تلك الفتحات الضيقة بزخم أكبر، إنما دون جدوى.
وهناك آخرون ممن يواصلون حفر قنوات حياتهم وتوسيعها وتعميقها بالانضباط الذاتي وثقافة الروح،
فيسمحون بذلك للحكمة الإلهية بأن تندفع من خلالهم وتغمر نفوسهم بالنور والبركة.

* * *

الإستلقاء على الظهر على سرير من المسامير هو عمل فذ بالكاد يرغب أحد القيام به، ومع ذلك يجب
أن تثير اهتمامنا قوة العقل التي تجعل مثل هذا العمل الجريء والمثير أمراً ممكناً.
كلنا يعرف الآلام والمضايقات الجسدية نتيجة للحوادث والأمراض والعادات الصحية الخاطئة، ومن
يستطيع أن ينكر أن القدرة على الإستلقاء على مسامير الآلام الجسدية دون التأثير بها هي من نعم
الحياة؟

إن من يبلغ حالة من الوعي تمكنه من الإدراك بأنه ليس الجسد، لن يشعر بالألم.

من يقدر على التحكم بعقله يتحرر من الألم ويحرز سيادة تامة على الجسد.

من الطبيعي أن هذا لن يحدث بين عشية وضحاها، لكن المجهود المتواصل يصنع العجائب.

* * *

يجب أن نتقبل الحياة والموت دون جزع، وأن نستفيد إلى أقصى حد من دروس هذه الحياة حتى نتمكن
من التعرف على الحياة الأخرى.

ما وراء هذه الأرض توجد آفاق لامتناهية حيث نلتقي ثانية بأعزائنا الذين حسبنا أننا فقدناهم للأبد.

طبعاً يجب ألا نطلب الموت أو نسعى إليه، ولكن عندما يحلّ يجب أن ندرك أنه الإمتحان النهائي الذي
يحولنا الحصول على الجائزة الكبرى.

* * *

عندما يدرك الراغب أهمية البحث عن الله لا يتكأ بل يشدّ همته ويحتفظ بفكره متجهاً نحو غايته المباركة.

وعندما تظهر الرغبة في داخله يغذيها بالتأمل والأشواق الروحية حتى يشعر بحضور الله في قلبه. تلك هي الطريقة الأكثر أماناً وضماناً لتوجيه سفينة العمر في بحر الحياة.

* * *

في داخلك حديقة رائعة ومدهشة من الأفكار الراقية المعطرة بأريج المحبة وعبق الطيبة والفهم والسلام. زهورها أجمل بما لا يقاس من الزهور الأرضية والرياحين المادية.

عندما تمنح محبتك الخالصة تكون قد غرست وردة فواحة الأريج، وعبير تلك المحبة، ونفح ذلك الفهم يدومان أكثر من أية زهرة أرضية.. وتلك هي الحقيقة!

* * *

التفكير الخلاق، والقراءة المتمعة، وترديد الكلمات الصادقة، هي وسائل مساعدة للتخلص من السلبية وترسيخ المنحى الإيجابي في الفكر.

كما أن تكرار التأكيدات والابتهالات بتركيز عميق سيساعد على تشكيل نمط من التفكير الصحيح بحيث يصبح التفكير الإيجابي أمراً طبيعياً تماماً مثلما كان التفكير السلبي سابقاً.

* * *

يجب المحافظة على كنز الفرحة الروحي وعرس ذلك الفرحة في قلوب الآخرين، وألا نسمح لشيء بسلبنا فرحنا الباطني.

وحتى لو عبست الأيام وأوحى الوعي الباطن بأننا خسرنا كل شيء، يجب مع ذلك أن نغرق الصخب والضجيج بصمت الفرحة المنيعة.

توجوا يا أصدقاء الفرحة على عرش طموحاتكم وأهدافكم السامية وأفعالكم النبيلة وأفكاركم الرفيعة وستشعرون بالله كفرح في هيك كل فكرة وكل إحساس.

كما يجب أن نغرس شجرة الحب الإلهي في تربة اللاشعور.. وعندما نحس بذلك الحب ستتلاشى المخاوف وتتبدد الهموم بعونه تعالى.

* * *

إن القول بأن فلاناً هو ضعيف الشخصية منذ ولادته ولا يمكن أن يصبح قوياً هو قول خاطئ، إذ هناك إمكانية لأن يصبح ذلك الشخص عظيماً ويحقق أموراً رائعة في كافة مناحي الحياة.

* * *

إلى الأبدية

هل سيبزغ فجر ذلك اليوم أيتها الأبدية
حيث سأستعلم منك دون انقطاع
وأرسل إلى مسمعك أسئلة لانتهائية
وأحصل منك على الجواب؟!!

كيف تنمو الأعشاب الناحلة المستضعفة
وتشرب رؤوسها بغير انحناء
ودون أن تهزها العواصف الهوجاء
التي تقتلع الأشجار المتشامخة
وتدمر الصروح الضخمة
وتخض البحار الجبارة!
كيف طرقت الشرارة الأولى عينيها
وظهرت أول شجرة
وأول سمكة
وأول طير
وأول وليد؟
متى كانت زيارتهم الأولى
لهذا البيت الأرضي
بيت الأعاجيب؟!
ولكم يطيب لي أن أمسك بيدك
التي صاغت البحر واليابسة
أيتها الأبدية!

* * *

العالم معظمه ظلمة، لكن عندما نرى من تلو وجوههم إشراقة النعيم
فإن ابتسامتهم تطرد حزننا وتبدد همنا كمصباح يضيء وسط العتمة
فيتلاشى الظلام أمام نوره.

لندع ابتسامة الروح تشع من وجوهنا.. ولندع نسيم الحب الإلهي يحمل بسماتنا وينثرها في القلوب
الكنيبة علّ نور تلك البسمات يبدد الظلمة من قلوب الآخرين.

* * *

مراعاة مشاعر الآخرين هي من أروع المزايا، وتمنح الإنسان أعظم جاذبية.

على سبيل المثال، إن كان هناك شخص عطشان، فإن الذي يفكر بالآخرين يشعر بحاجته ويقدم له شربة ماء.

مراعاة المشاعر تعني الدراية بالآخرين والإفكار بهم.

من يحترم الغير ويقدر مشاعرهم يعرف بحسه البديهي ما يحتاجون إليه.

* * *

كان أحد التلاميذ مرتاباً في قدرته على مواصلة طريقه الروحي. ولكي يشجعه، قال له المعلم برمهנסا:

"الله ليس بعيداً، بل قريب وأراه حاضراً في كل مكان."

فقال التلميذ محتجاً: "ولكنك معلم عارف بالله يا سيدي!"

فأجاب المعلم:

"كل النفوس سواسية، والفارق الوحيد بينك وبينني هو أنني بذلت المجهود. لقد أثبتُ لله أنني أحبه فأظهر ذاته لي."

* * *

عندما يستغرق شخص في مشاهدة فيلم ممتع للغاية ينسى كل شيء آخر ويكون تركيزه محصوراً في الفيلم فقط.

وهكذا الحال بالنسبة للهائم في حب الله الذي ينسى كل شيء ما عدا المحبوب الإلهي.

الإنسان العادي لا يمتلك ما يكفي من الشوق والحنين للشعور بالحضور الرباني لأن الفكر متعود على التركيز على الأمور المادية بدل الإلهية.

إن كانت الأفلام والجنس والمتع الدنيوية تستطيع أن تستقطب اهتمام الشخص فما بالك بالله الذي هو منبع الغبطة وأمتع ما في الوجود!

لكن المشكلة تكمن في عدم رغبة معظم الناس في التعرف على الله، ولو عرفته لوجدت أن الساعات تمر وأنت مستغرق في نشوة روحية فائقة.

وبغض النظر عما أقوم به، لا أشعر بأية بهجة ما لم يكن الله معي.

* * *

إن كان الناس يتجنبون الفقر المادي، فيجب أن يمقتوا الفقر الروحي لأنه السبب الكامن وراء كل الآلام البشرية.

الإنسان الروحي والعملي في نفس الوقت هو إنسان سعيد، والإنسان السعيد وحده إنسان ناجح.

إن كان سكان إحدى المدن يتنعمون بكل أسباب الرفاهية المادية فهذا مع ذلك لن يوقف القتل والجريمة في تلك المدينة.

إن تطبيق المبادئ العالمية للخدمة المتبادلة، والتعاون العفوي بين الناس، وحب الحياة الروحية، والسيطرة على شهوات النفس.. كلها ضرورية لكي ينعم أي مجتمع بحياة توافقية وصحية وسعيدة ورغيدة.

* * *

لا تظن أن الله لا يستجيب لدعائك. إن كل كلمة تهمس له بها تنتقش في قلبه الكوني. وإن راقبت الطرق العديدة التي يستجيب الله بها ستجد أنه في الحقيقة يستجيب لك دوماً.

وكما ازدادت أشواقك وتعاضمت لهفتك، كلما كانت الاستجابة أسرع وأروع.

* * *

هناك أشخاص لا يرون في الحياة غاية أسمى من تحقيق حاجيات الجسد وإشباع مشتتهاته ليس أكثر، وهذه حالة العيش المقيد بالحواس.

وأشخاص يخدمون من خلال النشاطات الذهنية والحرفية والزراعة والتجارة والبيع والشراء وكل ما يتعلق بالحياة العملية على وجه العموم.

إنهم دأمو الإنهماك في إنجاز الأعمال وهمهم الوحيد في الحياة كسب المال الذي غالباً ما يبذرونه على المتع الحسنة.

ومن بين هؤلاء أفراد أكثر تطوراً وذوو طبائع خلقة.

وهناك أشخاص ذوو مواهب إدارية وتنفيذية يعكفون على تفهم أسرار الحياة بعد أن اختبروا تحصيل المال وإحراز النجاح في الحياة العملية.

إنهم يعتمدون ضبط النفس في التغلب على إملاعات الحواس وينظرون للحياة بجدية أكبر، ويؤمنون بمكافحة الميول الضارة والسيادة الذاتية وضبط بوصلة الحياة في الاتجاه الصحيح.

وهناك أشخاص ذوو طبائع تأملية، روحانيون بالفطرة وقادرون على نقل أفكار عليا ملهمة للغير.

* * *

الله وحده قادر على تصحيح الشرور التي تنتاب العالم والإنسان، لكن على الإنسان أن يبذل المجهود لإدراك الحضور الإلهي وإظهار طيبة الله اللامتناهية في داخله.

تأكيد:

كل صباح أقدم جسمي وعقلي وكل مقدرة أمتلكها لتستخدمها أيها المبدع اللانهائي بالكيفية التي تختارها، كي تعرب عن ذاتك من خلالي.

* * *

لكي يتمكن الشخص من التوافق الذاتي عليه التحكم بأفكاره.

يجب ممارسة التفكير العميق وتركيز الذهن بحيث عندما تحصر ذهنك في فكرة معينة لا يتشتت انتباهك أو يتقافز من فكرة إلى أخرى.

معظم الناس يعيشون على سطح الحياة، لكن الحصول على جواهر المعرفة يلزمه غوص معمق في بحر الفكر.

ذوو التفكير العميق هم أناس سعداء لأن بمقدورهم الابتعاد فكرياً عن مسببات القلق في بيئتهم.

الإنسان العادي لا سبيل له للإفلات، فهو يعيش دوماً على السطح كالسمكة التي يسهل على الصياد اصطيادها.

* * *

إن الميزة الخارقة للعادة المتعلقة بروح الإبداع هي التي تجعل صاحبها يقف أمام العالم في وهج ساطع كالعظماء الذين أتوا بأشياء جديدة نافعة للعالم لم يسبقهم أحد من قبل إليها.

أولئك العباقرة الأفذاذ كانوا يتمتعون بروح إبداعية لا تقهر تدعها إرادة لا تتوقف حتى تحقيق المراد.

هل كان الله محابياً لأولئك العظماء بحيث امتلكوا تلك العظمة المميزة؟ وهل اختارهم الإرادة الإلهية كي يحصلوا على ذلك المجد العظيم دون سواهم؟

قطعاً لا. كل ما في الأمر أنهم استخدموا مواهبهم الإبداعية لإظهار العظمة والمجد اللذين هما ميراث كل إنسان لأنه مخلوق على صورة الله منبع كل إبداع وابتكار.

* * *

الناس يتعقبون سعادة شبيهة بالزنبق الفرار، لكن هناك طريقة للعثور على السعادة وهي أن نشكر الله على نعمه ونشعر بالعرفان لما نحصل عليه من بركات الحياة.

إن شُكِرنا لله على ما في حياتنا من خيرات هو مطلب أساسي للتعرف عليه الذي هو مصدر السلام الأبدي وبحبوحة العيش والفرح المتجدد.

عندما نمنح الله محبتنا نصبح متقبلين لهباته المباركة من سلام وقناعة ورضاء.

إن أسعد الناس في هذا العالم هم الذين تعلموا كيف يفكرون تفكيراً إيجابياً ويقومون بأعمال بناءة ويعطون بود وسخاء ما يقدرون عليه، وهم الناجحون في الحياة.

كلما امتلك الإنسان وعياً إيجابياً وقلباً شكوراً ونفساً مُحبة كلما شعر بالله في داخله.

وكلما همس المرید لله "ما أكرمك يا رب!" كلما أدرك أن ما يشعر به من سلام وسعادة هو نعمة من الله، وكلما رغب في توجيه أفكاره وأفعاله على نحو يجعله قريباً دوماً من الحضرة الإلهية.

ذلك القرب مستطاع بالتأمل والتفكير الإيجابي والتصرف السليم. وهذه بدورها تبرز طبيعياً كنتيجة للعرفان بالجميل وروح العطاء.

لو تفكرنا بما لدينا من خيرات وبكل الأشياء الطيبة التي تستحق الشكر والإمتنان بدلاً من التفكير بالبلايا والمحن والأسقام والعلل والقلق والمخاوف التي تحيق بنا أو تسبب لنا الإزعاج سنبدأ عندئذ بالتعرف على الله، وسنثاب على ذلك بالوعي الروحي الذي ندعوه سلاماً أو غبطة.

وستنبض قلوبنا بالحب والفرح وتتوهج عقولنا بالأفكار النيرة.

* * *

معظم الناس عقولهم شبيهة بمحركات ذات قوة حصانية واحدة!

وبالرغم من وجود طاقات هائلة في عقل كل إنسان لكن نغراً قليلاً جداً يستخدم تلك القوى التي بانتظار التفعيل.

اهتمامات الناس عادة محدودة ومحصورة بضرورات العيش كالأكل والعمل والتسلية والنوم وما شابه.

لكن لدى الإنسان واحدة من أعظم الخاصيات على الإطلاق، وهي القدرة على الإبداع أو الابتكار.

فما هي تلك القدرة الغامضة المغمزة؟ الغرب هو بلد الإبداع العملي والصناعي والعلوم التطبيقية. والشرق هو بلد التنوير والإبداع الروحي.

روح المبادرة هي القدرة على الإبداع.. عمل شيء ما لم يفعله أحد من قبل، بطرق مبتكرة.

وهي القدرة الخلاقة المشتقة من الخالق.

* * *

لو لم تكن هناك إمكانية للتغيير الداخلي، حيث تكمن بذور ما سنكون عليه، لما تمكنا من إحداث تغيير في الجزء المجهول من طبيعتنا.

لكن لدينا الفرصة للتأثير على ما سنكون عليه مستقبلاً. التدريب المبكر للملكات له دور كبير في تنشيط هذا الجزء المجهول من ذاتنا أو تعريضه للشلل في حال إهماله.

ومثلما تمد النباتات جذورها في التربة، هكذا يتعين علينا تعهد المزايا الطيبة في نفوسنا بالرعاية من خلال التسميد والتعشيب وحلحلة التربة والسقي والتسييج.

كما يتوجب علينا أيضاً القيام بالتشذيب واقتلاع الحشائش المتطفلة من تربة النفس.

إن ثمار حياتنا، سواء كانت كبيرة أو صغيرة أو متوسطة الحجم أو صحية أو مريضة، ستعتمد إلى حد كبير على مدى عنايتنا بأشجار بساتيننا الذاتية.

نمتلك الحرية للقيام بذلك، وإن استخدمنا اختيارنا الحر على أفضل وجه ستكون المحصلة الخارجية حسنة، ونتيجة لذلك ستكون بذور جديدة وجيدة في الجزء المجهول من طبيعتنا، وهذه بدورها ستحدد ما ستكون عليه حياتنا في المستقبل.

* * *

النتائج السلبية والإيجابية للفكر

الفكر مخادع للغاية إذ بإمكانه أن يحدث نتائج سلبية وأيضاً إيجابية.

لا زلت أذكر ذات مرة عندما كانت إحدى شقيقتي تعاني من التهاب في البلعوم، ولم يسبق لي أن رأيت التهاباً حاداً مثله من قبل؛ فهي لم تستطع الأكل أو بلع أي شيء.

نادتني وقالت وهي تبكي: "أرجوك أن تفعل أي شيء لمساعدتي."

أحضرت لها بعض الطعام وطلبت منها أن تأكل. ولم تكن على دراية بأن يدي كانت ملامسة لبلعومها حيث قمت بتسليط قوة فكري على تلك النقطة.

فجأة وجدت نفسها تأكل ولم تشعر بأي ألم، وقد غمرها الفرح لشفاء بلعومها.

بعد مغادرتي لها نهضت ونظرت إلى بلعومها في المرأة، وعندما رأت أن التقرحات لا زالت موجودة عاودها الألم وراحت تصرخ.

عندما عدت إلى البيت ورأيتها تتألم، سألتها "ماذا فعلت؟"

أجابت: "نظرت إلى بلعومي."

قلت لها: "لقد رأيت بلعومك بخير في نور الله ولهذا السبب تحسنت حالتك، لكنك رأيت المرض ولهذا السبب تشعرين بالألم."

بعد ذلك قلت لها: "اشربي هذا الماء."

وبما أن فكرها كان متقبلاً فقد تمكنت من ابتلاع الماء وتعافت من جديد ولم تنظر إلى بلعومها في المرأة ثانية.

وهكذا فإن للفكر دوراً كبيراً في ذلك. أما فيما يتعلق بالأمراض العصبية – والتي تغذيها الأفكار المغلوطة – فيمكن للعقل أن يعزز الشفاء بسرعة كبيرة عند استخدام قوته على النحو الصحيح.

ملاحظة: هذه القصة لا تعني عدم مراجعة الطبيب أو التماس العلاج، ولذا اقتضى التنويه.

* * *

يجب أن نتمكن من القول:

"خلف هذا الجسد المحدود أشعر بالمطلق اللامحدود."

إنني لا أحاضر ما لم أشعر أن الله معي، ولا أعلم ما لم أكن منسجماً معه تمام الإنسجام. وعندما أتحدث من ذلك المستوى أعلم أن من يسمعي لن ينسى ما سمعه.

المثابرون سيتعرفون على الله، وأرجو من الراغبين أن يواصلوا مسعاهم حتى يلامسوا حضوره المبارك.

* * *

إن الرغبة في السعادة هي أقوى الرغبات على الإطلاق.

السعادة الحقيقية والدائمة توجد في الله فقط، وعندما تكتشف حضوره يغمرك فرح عظيم.. فرح لا يمكن العثور عليه في أي شيء آخر.

لو أعطي لك العالم بأسره لما عرفت كيف تتصرف به، ولشعرت بعبء ثقل وقلق حول كل شيء.

طالع حياة كبار المشاهير ورجال العالم وستجد أنهم كانوا مغتاضين، تنتقادفهم المضايقات من كل جانب كالدمى التي تحركها وتلعب بها يد الأقدار.

أما المتوحد مع نور العالم فهو إنسان سعيد لأنه على صلة بخالقه.

* * *

يجب بذل المجهود دوماً للتغلب على الطباع السيئة، لأنه حالما يشعر الشخص بالشؤم والنكد فإنه ينثر بذوراً غير سليمة في تربة نفسه.

الإسترسال المتواصل في الطباع المؤذية هو نوع من الدمار الذاتي. أما محاولة الشعور بالبشاشة والاستبشار يومياً، بالرغم من كل الاختبارات المعكّرة المكذّرة، فهذا مؤشر على التجدد واليقظة الروحية.

* * *

الذين يسمحون لعقولهم بالتصلب والتحجر هم المحتضرون حقاً.

على الراغبين في حل لغز الحياة أن يجددوا حياتهم يومياً وأن يعملوا على تحسين أنفسهم بصورة ما وأن ينمّوا التفكير الخلاق ويمارسوا النشاط البناء.

وعلاوة على كل شيء يجب أن يطلبوا من الله الحكمة لأن مع الحكمة تأتي كل الأشياء الجميلة والجليلة.

* * *

لقد وهبنا الله أسرة كي نوسّع دائرة محبتنا من أنفسنا إلى الآخرين الذين تجمعنا بهم صلة القربى، ومن ثم توسيع حدود تلك المحبة لتشمل الجميع.

أحبائنا يؤخذون منا سواء بالوفاء أو في ظروف أخرى علنا نتعلم عدم تقييد محبتنا في الأشخاص وحسب بل كي نعشق الحب ذاته الذي هو الله قريبنا الأقرب المحتجب خلف كل الألقعة البشرية.

* * *

كلما وجدت نفوساً متقبلة أحاول مخاطبة العقل والمنطق في أصحاب تلك النفوس، في حين نادراً ما أتحدث لغير المهتمين لأنهم لا يرغبون أصلاً في الإصغاء.

أما المخلصون في بحثهم عن الله فأحاول التواصل معهم عن طريق أفكارهم المتفتحة وغرس بذور الحب الإلهي في قلوبهم.

* * *

عند مشاهدة فيلم سينمائي أو مسرحية، لو عرف المتفرجون حبكة الرواية بكل تفاصيلها قبل مشاهدة العرض لفقد العرض متعته.

وبالمثل من المستحسن أن لا نعرف كل خفايا هذه الحياة لأن هناك دراما كونية تمر بها فصول حياتنا، وليس من المشوق أن نعرف ما سيحدث قبل حدوثه.

يجب أن لا نقلق حول النتيجة الختامية، بل ينبغي أن نطلب من الله كي يأخذ بيدنا لنؤدي أدوارنا في مسرحية الحياة على أكمل وجه ممكن، سواء كانت تلك الأدوار تنطوي على ضعف أو قوة، مرض أو عافية، شموخ أو تواضع، غنى أو فقر، وأن نعرف في نهاية المطاف مغزى هذه الرواية المعقدة.

* * *

كل واحد يرغب في الحصول على أكثر مما يمتلكه الشخص الآخر من مال، وعندما يحصل عليه يبقى مع ذلك غير قانع لأنه يكتشف أن هناك من هو أكثر منه ثراءً.

الناس يعيشون في مغاصة من الشقاء الذاتي من خلق أهوائهم ومشتهياتهم بدلاً من القناعة بما لديهم.

هناك أشخاص عندهم أكثر بكثير مما عند الآخرين وبالرغم من ذلك فهم غير سعداء بل يتحرقون للمزيد ويحترقون قلقاً وتحسباً.

طريق الله يا أصدقاء هو أسهل الطرق، ومن الأفضل لنا أن نتوجه إلى الله أولاً ونطلب منه أن يمنحنا ما هو الأفضل بالنسبة لنا، وسنحصل من يده الكريمة على ما نحتاج إليه لأنه يستجيب للدعاء الصادق ويحقق آماني محبيه.

* * *

من الحماسة أن نتوقع السعادة الحقيقية من التعلقات والمقتنيات الأرضية لأنها لا تقدر أصلاً على تحقيقها لنا.

ومع ذلك فإن ملايين البشر يموتون مكسوري خاطر، منسحقى القلب بعد محاولاتهم غير المجدية للعثور في الحياة الدنيوية على تلك السعادة التي لا وجود لها إلا في الله ينبوع كل فرح وابتهاج.

* * *

من الطبيعي جداً أن يشكر الناس الله بعد حصولهم على هبات من يده، ونادراً ما يشكرونه أو يخطر ببالهم تقديم الشكر له على هبة الحياة التي وهبها لهم وعلى ما أودع في نفوسهم من مزايا روحية.

من السهل رفع قلوبنا إلى الله عندما نشعر بحضوره أو نحصل على استجابة منه لصلواتنا، ولكن كم هو رائع أن نشكره على هدايته الخفية لنا وحضوره المبارك معنا بالرغم من عدم درايتنا بذلك، وتلك علامة من الثقة بالله والتواضع أمامه والرضا بحكمته.

إن الله يستجيب بطريقته الخاصة لمحبتنا وأشواقنا، والمتواضعون هم الذين يملأ قلوبهم الإمتنان والعرفان بالجميل للبركات والخيرات الفياضة من النبع الإلهي الدائم العطاء.

* * *

هناك مثل سوري مفاده أن عدو المرء معدته *a man's stomach is his enemy* (عدو الإنسان بطنه)

المعدة هي الجزء الأضعف في الجسم وغالباً ما تتعرض لأسوأ أنواع سوء الاستخدام. فعندما يصاب الجهاز الهضمي بخلل بفعل الإفراط في تناول الطعام أو تناول الأطعمة غير الصحية، يتسبب ذلك بكل أنواع المشاكل الصحية للجسم.

عندما ينظر الشخص إلى وجهه في المرآة يظن أنه على ما يرام، لكنه لا يدرك أنه يحمل الكثير من السموم المترسبة في جسمه، وما لم يعرف الطريقة الصحيحة للتخلص من تلك السموم، وإن لم يتمكن الجسم من التخلص منها على نحو فعال تحدث الأمراض.

* * *

طلب أحد المريدين الشباب النصيحة فقال له المعلم برمهנסا:

العالم يغرس بك العادات السيئة والميول المنحرفة، ولكن العالم لن يكون مسؤولاً ولن يعطي جواباً أو يقدم حساباً عن أخطائك الناجمة عن تلك الميول والعادات.

إذاً لماذا تمنح كل وقتك لصديق مخادع؟ خصص ساعة يومياً من أجل الاكتشافات الروحية العلمية.

أليس الله – واهبك الحياة والأسرة والمال وكل شيء آخر – بمستحق لجزء واحد من أربع وعشرين من وقتك؟"

* * *

سأل تلميذ:

"سيدي، لماذا يستهزئ بعض الناس بالقدسيين والأولياء ويسخرون منهم؟"

فأجاب المعلم برمهנסا:

"فاعلو الشر يبغضون الحق والديويون قانعون بالإنجراف وراء التيار. كلا الفريقين لا يحب التغيير. لذلك فإن مجرد التفكير برجال الله الصالحين يقلقهم ويعكّر راحتهم.

هؤلاء يمكن تشبيههم برجل عاش لسنين طويلة في حجرة مظلمة. وإذا شعل أحدهم الضوء فإن السطوع المبالغت يزعج شبه المكفوف ويبدو بالنسبة له ظاهرة غير اعتيادية."

* * *

إن مطرقة الحداد الثقيلة لا إرادة لها. وما لم يرفعها بيده ويهوي بها تبقى مكانها دون استعمال.

لكن الإنسان يمتلك حرية الإرادة بحيث يمكنه أن يختار في أن يكون وسيلة خيرة وأداة صالحة بين يدي الله.

لا يريد الله من البشر أن يكونوا مطارق جامدة هادمة بل أن يستخدموا حرية الإرادة من أجل تحقيق المقاصد الإلهية على هذه الأرض.

* * *

المال ليس بالضرورة مؤشراً على امتلاك الذوق السليم. كثيرون من ذوي الثراء يبتاعون أشياء لا يحتاجونها فتتكدس في بيوتهم أكواماً لا رونق لها ولا فائدة.

لا حاجة للمال الكثير لجعل البيت جذاباً والذوق هو العنصر الأساسي في ذلك.

لكن فكرة تجميل البيت تستحوذ على البعض فينهوسون بها ويقيدون أنفسهم بالماديات.

لا بد إن كل من يتحتم عليه دفع فواتير متراكمة وملحة يحنّ إلى حياة البساطة والتحرر من الضغوط المادية.

لكن تلك الحرية لن تأتي بالإستسلام للتكاسل والخمول أو ترك كل شيء دون مبرر أو منطق.

حدث ذات مرة أن رجلاً أَلَمَتْ به خسارة جسيمة فقال:

"وامصبيته! لقد خسرت ثروتي وهجرتني زوجتي ولذلك قررت أن أترك كل شيء وأصبح ناسكاً."

هذا الرجل، أيها الأصدقاء، لم يترك كل شيء بل كل شيء تركه!

البيئة النفسية والشعور بالرضا هما عنصران هاما لتحقيق السعادة. وبعد تمحيص وفرز كل الرغبات، بالإمكان عندئذ القول:

"لا توجد صعوبة في الحصول على الحاجيات المادية الضرورية وعدم القدرة على امتلاكها هو أمر لا مبرر له."

* * *

سأل أحد التلاميذ:

"سيدي، ما الذي يجب أن أفعله كي أعرف على الله؟"

فأجاب المعلم برمهנסا:

في كل لحظة من لحظات فراغك غُص في بحر التفكير العميق به. تحدث إليه حديث القلب للقلب، حديث الروح للروح.

إنه أقرب من القرب وأعز من الحبيب. اعشقه مثلما يتعشق البخيل المال، واحببه محبة المتيم الولهان لحبيبة قلبه، محبة الغريق لنسمة الهواء.

فعندما تبثه حنينك العارم وشوقك الغامر سيأتي إليك."

* * *

يجب ألا تكون كل جهودنا مكرسة لتحقيق الصحة الجيدة والضمان المادي وحسب، بل للبحث عن معنى الحياة أيضاً.

عندما ترضنا الصعوبات رضاً نلجأ إلى محيطنا أولاً، محاولين القيام بكل التعديلات المادية التي نظن أن العون يكمن بها.

ولكن عندما نصل إلى طريق مسدود ونقول: "إن كل محاولاتي باءت بالفشل، فماذا يمكنني أن أفعل أكثر من ذلك؟" نبدأ بالتفكير الجاد حول إيجاد حل ناجع لمشكلتنا.

وعندما نبلغ بتفكيرنا عمقاً كافياً نحصل على الجواب من داخلنا. وهذا بعد ذاته شكل من أشكال الصلاة المستجابة.

* * *

قال المعلم برمهنا لبعض التلاميذ:

"إياكم والنظرة السلبية للحياة. ولماذا تمنعون النظر في أكوام القمامة والجمال من حولكم؟

"قد يجد الشخص عيباً في أروع آيات الفن والموسيقى والأدب. ولكن أليس من الأفضل والأجدي التمتع بسحرها وروعها؟

"إن للحياة جانباً مشرقاً وآخر مظلماً لأن عالم النسبية يقوم على النور والظلال.

"إن سمحتم لأفكاركم في الإغتهاء على الشرور فسوف تجلبون لأنفسكم القبح والبشاعة.

"ابحثوا فقط عن الخير في كل شيء لعلمكم تتشربون روح الجمال."

* * *

قال المعلم برمهنا لمجموعة من المريدين:

"لقد رتب الله لنا هذه الزيارة إلى الأرض، ولكن معظمنا أصبح ضيوفاً غير مرغوب بهم، محتسبين بعض الأشياء هنا بأنها ملكنا الحقيقي.

وإذ ننسى أن إقامتنا الأرضية هي إقامة مؤقتة فإننا نخلق ارتباطات وعلاقات عديدة، مثل: "بيتي"، "عملي"، "مالي"، "أسرتي"، إلى ما هنالك.

ولكن عندما تنتهي تأشيرة دخولنا إلى الأرض تضمحل وتتلاشى كل الروابط البشرية، وسنضطر عندئذ إلى ترك كل الأشياء التي كنا نظن أننا نمتلكها. والكانن الوحيد الذي يرافقنا في كل زمان ومكان هو قريبننا الأزلي الأبدى الله.

ألا فاعلموا الآن أنكم الروح لا الجسد. لماذا تنتظرون الموت كي يعلمكم بطريقته الفظة المباشرة؟"

* * *

إن تعرض الشخص لمرض فيتعين عليه أن يعمل ما بوسعه للتخلص من مرضه. وحتى إن أخبره الأطباء بأن لا أمل في الشفاء، يجب أن يحتفظ بهدونه لأن الخوف يطمس الإحساس بالحضور الإلهي الذي لا يعجزه شيء.

وبدلاً من الإنغماس في القلق والحصر النفسي يجب أن يؤكد المصاب لنفسه بأنه آمن مطمئن في حماية الله ورعايته الودية.

* * *

القلق يعني وجود تشويش في لاسلكي العقل.

النشيد الإلهي هو نشيد الرصانة والهدوء، والإضطراب هو التشويش.

الهدوء هو الصوت الإلهي المتكلم عبر لاسلكي الروح.

* * *

على الراغبين في تجديد حياتهم أن يحددوا أولاً الأشياء الإيجابية التي يريدون إدخالها إلى حياتهم، وأن يضعوا برنامجاً يلتزمون به على أساس يومي وسيشعرون بقدر كبير من السعادة نتيجة للمحافظة على مقرراتهم.

أما عدم الإلتزام بجدول للتحسين الذاتي فيعني إضعاف الإرادة ووضع عوائق أمام عجلات التقدم.

أصدق أصدقاء الإنسان وأعدى أعدائه هي نفسه.

من يصادق نفسه المتوافقة مع نوااميس الحياة سيحقق إنجازات مثمرة. لا توجد قوانين تمنع الإنسان من أن يتغير نحو الأفضل ويحقق طموحاته النبيلة.. ولا توجد عوائق تحول دون بلوغ الإنسان أهدافه السامية ما لم يعترف ضمناً بتلك العوائق ويقنع نفسه بأنه لا يستطيع تجاوزها.

تفضلوا بزيارة صفحة الحكيم برمهنسا يوغانندا على فيس بوك على الرابط التالي:

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

تفضلوا بزيارة موقع سويداء يوغا www.swaidayoga.com