

# عندما تبتسم الروح

المعلم برمهنا يوفانندا

الترجمة: محمود عباس مسعود

الإبتسامة الحقيقية هي إبتسامة السعادة الروحية المتحصلة من التأمل والتفكير بالله والإحساس بحضوره. إبتسامتي تنبع من إبتهاج عميق في كياني.. إبتهاج يمكن لكل إنسان أن يحصل عليه. فهو يشبه أريجاً متضوئاً من قلب وردة النفس المتفتحة. هذا السرور العظيم يدعو الآخرين للإبتراء في مياه الغبطة المقدسة. هناك أربع حالات يعرفها الشخص العادي: فهو يشعر بالسعادة لدى تحقيق رغبة ما، ويشعر بالتعاسة إن امتنع عليه تحقيقها. أما عندما لا يكون سعيداً ولا مكتئباً يشعر بالضجر. ولدى تخطي هذه العواطف أو الحالات النفسية للذة والألم والضجر يشعر بالسلام. السلام حالة مرغوبة جداً ناجمة عن انعدام حالات الحزن واللذة وغياب السأم. وهذه الحالات هي دائمة التماوج على صفحة النفس. فبعد امتطاء هائج صاحب لموج الألم واللذة، بما في ذلك انغماسات متكررة في لجج الضجر، هناك متعة في العوم على صدر بحر السلام الهادئ. لكن أعظم من السلام هي النشوة الروحية.. غبطة النفس.. منتهى السعادة. إنها فرح متجدد لا يختفي أبداً بل يلزم الروح طوال الأبد. ذلك الفرح الأعظم يمكن بلوغه فقط بإدراك الحضور الإلهي.

إن وضعت إناءً من الماء تحت ضوء القمر ثم خضضت الماء ستخلق صورة مشوهة للقمر. وعندما يهدأ الماء في الإناء يظهر الإنعكاس جلياً. اللحظات التي يكون الماء في الوعاء راكداً وعاكساً لوجه القمر بصفاء يمكن مقارنتها بحالة السلام التأملية وبحالة السكون الأكثر عمقاً. في سلام التأمل تنعدم كل أمواج الإحساسات والأفكار من العقل. وفي حالة السلام الأعرق غوراً يبصر المتأمل في تلك السكينة بدر الحضور الإلهي منعكساً في بحيرة النفس.

السلام هو حالة سالبة كونها غياب أمواج اللذة والألم واللامبالاة. وهكذا ينجذب المتأمل بعد فترة قصيرة لاختبار أمواج العواطف مجدداً. ولكن كلما ازداد السلام التأملي عمقاً يتحول إلى هدوء روحي وبالتالي إلى غبطة إيجابية فيشعر المتأمل بفرح دائم التجدد وکلي الرضاء.

عندما تنام تقوم بتسكين الأفكار والإحساسات تسكيناً سلبياً. أما عندما تقوم بتهدئة الأفكار والإحساسات بطريقة واعية بالتأمل، تختبر أول ما تختبر حالة من السلام فتقوم عضلات الوجه بتشكيل ذاتها على هيئة إبتسامة تعكس سلام القلب. ولكن يجب أن تتطلع إلى ما بعد حالة السلام كي تبصر نقاء روحك. ذلك النقاء الذي لا تشويهه ولا تشوّهه الإثارات الحسية أو ردود الفعل التلقائية الناجمة عن الأفكار المقترنة بالحواس. الحالة التي تختبرها عندئذ هي غبطة دائمة التجدد.

الأنبياء والقديسون يمتلكون هذا الفرح في قلوبهم على الدوام. وإذا يشعرون بالأمن والطمأنينة المباركة لا تهزمهم ولا تهزمهم عواصف الغضب ولا تتطرق إليهم الهموم والمخاوف. وباستخدامهم مبضع العقل أو البصيرة فباستطاعتهم تشريح أفكارهم أو أفكار الآخرين على مشرحة العقل مع الاحتفاظ بثباتهم وهدوئهم. في غبطة النفس تنعدم الكتابة كلياً ويزغ التمييز الروحي في كيان المرید السعيد فيزيده رسوخاً في الذات العليا.

معظم الابتسامات تنجم عن عواطف طيبة ناشئة عن فعل الخير أو مشاعر ودية ومحبة ولطف أو تعاطف. لكن أروع طريقة للإبتسام هي عندما يملأ الإنسان قلبه بحب الله. عندها سيتمكن من محبة الجميع وسيصبح بوسعه الإبتسام على الدوام. كل ضروب الإبتسام الأخرى سريعة الزوال لأن العواطف تومض وتخبو ثم تنطفئ مهما كانت طيبة. الشيء الوحيد الذي يدوم هو فرح الله. عندما تمتلك ذلك الفرح تستطيع أن تتبسم كل الوقت، وإلا فلن تتمكن من الشعور بالمودة نحو شخص يقابل طبيبتك بفظافة. أعرف رجلاً أظهر حزناً كبيراً عندما توفيت زوجته. نظرت بعين فاحصة لعواطفه السطحية المفتعلة وقلت له "ستتزوج في غضون شهر من الآن" فغضب مني ولم يرغب في رؤيتي ثانية، لكنه تزوج خلال شهر واحد من وفاة زوجته. لقد ظن أن حبه لزوجته الأولى كان عظيماً، لكنه نسيها بسرعة كبيرة!

لن أنسى الدرس العظيم الذي تعلمته من معلمي سري يوكتسوارجي حينما قص عليّ هذه الحكاية الصغيرة:

"عندما كنت صبياً صغيراً تملكنتي فكرة امتلاك كلب صغير قبيح المنظر كان للجيران، فأشعنت الإضطراب في البيت لمدى أسابيع من أجل الحصول على ذلك الكلب. ورفضت بإصرار كل العروض لحيوانات أليفة أجمل منظرًا. لقد أردت فقط ذلك الكلب دون سواه." إن نفس التعلق يستحوذ على الناس في ما يسمى بالغرام. فالعشاق يتأثرون تأثيراً مغناطيسياً بوجه من الوجوه لدرجة أنهم يعجزون عن سلوانه. لكن الجمال الذي يجب أن نبحت عنه في الآخرين هو جمال الأفعال النبيلة والأخلاق الفاضلة والميول الروحية وليس جمال الأجسام.

(فما الحسنُ في وجهِ الفتى شرفاً له

إذا لم يكن في فعله والخلاق)

عندما تمتلئ نفسك بالفرح تصبح جذاباً. (وجوهٌ يومئذٍ مسفرة. ضاحكة مستبشرة). إنني لا أحب سوى الإبتسام الصادقة البريئة لأنه بدونها لا يختلف الناس عن الدمى المتحركة. اليوم يقولون بأنهم سيحبونك إلى الأبد وغداً يوارون الثرى. فأين حبهم العظيم؟ وأين ذلك التأكيد القاطع "أنت عمري وسأحبك للأبد؟"

ولكن إن جعلت الله يقول لك ولو لمرة واحدة "أحبك" فذلك الحب سيكون أبدياً عن حق وحقيقة. لماذا يصرف الإنسان وقته بحثاً عن فئات من الحب البشري وحفنة من المال وهذا الشيء أو ذلك، في الوقت الذي يستطيع العثور على كل شيء في الله: كل الحب

الموجود في العالم، وكل القوة في الوجود؟! إنما يجب أن لا نطلب الله طمعاً في القوة بل رغبة في المحبة. عندها سنعثر على الكنز العظيم. وعندما نحب الله محبة قلبية عميقة يستجيب لنا ونحس بحبه ينبض في قلوبنا.

يجب أن يكثر المرید من التأمل لأن الحياة تحلو بالتأمل على الله. التأمل أعظم بكثير من صرف الساعات الطوال بحثاً عن المال والحب البشري أو أي شيء آخر قد يتبادر إلى الذهن. كلما تأمل الشخص وكلما ظل عقله راسخاً في الحالة الروحية أثناء العمل كلما زادت قدرته على الابتسام. إنني في ذلك الأفق الآن وعلى الدوام.. في وعي الله المغبوط. لا شيء يؤثر بي. وسواء كنت بمفردي أو مع الآخرين يبقى فرح الله نابضاً دوماً في كياني. لقد تمكنت من الاحتفاظ بابتسامتي. لكن الفوز بتلك الابتسامة كان عملاً شاقاً! إن نفس تلك الابتسامات موجودة أيضاً في داخلك.. نفس فرح ونعيم الروح موجودان بك. لا حاجة لك لاكتسابهما بل فقط لاستعادتهما. لقد فقدتهما فقداناً مؤقتاً بسبب تحقيق الذات مع الحواس، وبإمكانك استردادهما.

من يعتقد أن الأشياء المادية التي يمكن التمتع بها عن طريق البصر والسمع والذوق والشم واللمس تمنح فرحاً نقياً فهو يخطئ خطأ كبيراً. الحواس لا تمنح الإنسان السعادة بل بالأحرى تسلبه إياها. إن وضعت شروطاً حول سعادتك كأن تقول "لا يمكنني أن أكون سعيداً ما لم أرَ ذلك الوجه" فلن تتذوق أبداً طعم الغبطة الصافية النقية، لأن المتع الحسية لا دوام لها. الأيام والأعوام تفعل فعلها المدمر بالجمال الجسدي. كل ما في العالم المادي يخضع لقانون التغيير. وهكذا فلو تمكن الإنسان من رؤية كل الوجوه الجميلة في العالم، ولو استمتع لكل الأنعام ولمس كل ما يرغب في ملامسته، لن يعثر مع ذلك على السعادة الحقيقية. ومع ذلك فقد يتوهم بأنه سعيد. أحياناً بعد أن يكون قد بذل مجهوداً فائقاً للحصول على شيء ما يجد أن لا سعادة في الشيء ذاته. ومع ذلك فإنه يحصل على بعض الرضاء جرأء الجهد الذي بذله في سبيله، ولهذا يفكر بأنه سعيد. لكن هذا النوع من الرضاء وقتي وسريع الزوال. فمن العبث إذاً التفتيش عن السعادة في الحواس. يجب العثور على الفرحة الروحية وإظهاره في الكلام وقسمات الوجه. عندما يفعل الشخص ذلك فإن بسمة صغيرة منه ستشحن الجميع بمغناطيسته المباركة حيثما كان، وسيشعر الآخرون بالسعادة. لكن الله وحده هو القادر على تغيير القلوب. يجب ألا نعزو لأنفسنا القدرة على فعل الخير. فاعل الخير الأوحى في الوجود هو الله. هذا العالم عالمه. فإن شعرت بقربه وأدركت أنه المتصرف في كل شيء.. وإن رفعت له كل شيء: الأعمال الطيبة وحتى غير الطيبة ستدهش لتجد أن كل أعمالك ستتحول إلى أعمال طيبة.

عندما يلازمك وعي الله لن تقوى على عمل ما لا يرضيه. يجب أن نقدم حياتنا له وأن ندرك أن الله هو الذي يلهمنا الأفكار النبيلة ويستحثنا للقيام بالأعمال الخيرة. يجب التخلص من تلك "الأنا" التي هي أكبر عائق في سبيل هذه المعرفة المحررة. الإنسان

لن يقدر على رفع يده لو أن الله أطفأ شعاع الحياة الضئيل في نخاعه المستطيل!

[النقطة الرئيسية التي منها تدخل قوة الحياة إلى الجسد.]

كنت أجلس ذات مرة في الهواء الطلق وكان الطقس بارداً جداً. حوّلت وعيي للداخل وبرمشة عين لم أتمكن من الإحساس بالبرد على الإطلاق. فغمرني فرح عظيم وبين الحين والآخر رأيت جسمي وكل ما حولي يذوب في نور واحد. كنت أبصر الأشكال من حولي إن ركزت عليها وكان العالم يتلاشى إن ركزت على النور. لا يمكن رؤية شيء بدون الوعي. فإن كنت تتمتع بسيطرة تامة على عقلك وتنظر للداخل إلى نفسك سترى ذلك النور الإلهي العظيم، حتى بعينين مفتوحتين.

عندما توجه نظرك إلى الخارج من خلال العينين يدرك وعيك العالم الخارجي. كل ما في الوجود صوراً متحركة في فيلم الله الكوني. لقد استطعت أن أرى ذلك اليوم الإحساسات والأفكار التي كانت أحلاماً بالنسبة لوعي المنبثق عن الله. كما تمكنت من الإحساس بالفرح النقي دون أية إحساسات على الإطلاق لدى تحويل وعيي إلى الداخل. ومع أنني كنت أجلس في ذلك البرد القارس، مرتدياً بعض ثياب خفيفة، استطعت أن أشعر باختفاء البرد والمناظر وحلول الفرحة لا غير. فيما بعد شعرت ببعض الإحساسات أثناء اختبار ذلك الفرحة العظيم.

يجب أن نتدرب على الإحساس بالله. ويجب أن لا نقتنع بترديد صلاة قصيرة أو مشاهدة نور بسيط. من يتمكن من التحكم بالغريزة الجنسية تحكماً معقولاً ويقدر على ضبط الحواس إلى حد ما، ويتعقب الله بما أوتي من قوة فسيحصل على اختبار إلهي بكل تأكيد إن كان يمتلك الرغبة في ذلك. وحتى لو كان الشخص من أعظم دعاة الآداب والأخلاق وذا ميول وطباع روحية، فهذا لا يكفي بدون الإدراك الإلهي الفعلي. يجب أن لا يخدع الإنسان نفسه. وإن كان يتشوق إلى التجربة الروحية عليه بالتأمل الصحيح وبأن يقول لله: "يا رب إنني أعرف نقاط ضعفي، لكنها لن تقف عائقاً بيني وبينك. لا أرغب سوى بالبقاء معك لأنك أنت الذي خلقتني وواجبي الأول هو نحوك." الحكماء ينصحون المرید بأن لا يعتبر نفسه خاطئاً وأن لا يدعو نفسه باراً ويتكبر، بل عليه أن يدرك أن الله معه وأنه يعمل من خلاله. عندها سيبصر عالماً جديداً. بدون الوعي الإلهي يبدو هذا العالم مليئاً بالصراع والعنف والخيبات المريرة والمرعبة. ولا ملاذ سوى ذلك الوعي الإلهي الأسمى.

في ثانية واحدة يستطيع الله استخراج نسخة طبق الأصل لأي شخص غادر هذا العالم بالموت. يجب أن ندرك هذه الحقيقة. يريدنا الله أن نفهم أن هذه الخليقة هي مجرد موكب استعراضي. فإن أخذنا العرض بجدية سنتأذى ولن نستمتع به بعدها، ولن نتمكن من تحمل الحياة بأمراضها وآلامها وأحزانها وأوزانها.

عندما يسبب أي شيء لي ألماً جسدياً أضع عقلي في مرتكز الشعور الروحي في النقطة ما بين الحاجبين فلا أشعر عندها بالألم على الإطلاق. لكنني عندما أركز على موضع الوجع أشعر بوهمية الألم. إن تمكنت من الاحتفاظ بوعيك الروحي فلن تتألم عندما

تتعاقب ظلال الحزن الوهمية على شاشة روك. صلّ الله بغير انقطاع كي يظهر ذاته كحقيقة سعيدة فريدة في كيانك.

الناس يضيعون الكثير من الوقت، ويد الموت تختطفهم الواحد بعد الآخر. غاية الحياة هي التعرف على الله ويجب عدم مغادرة هذا الجسد بدون تحقيق تلك الغاية. الله يريدنا أن نرتقي بالوعي ونترفع عن ثنائيات هذا العالم، لكنه لن يسمح للإنسان بالخروج الدائم من مصح الأوهام هذا ما لم يشف نفسه من مرض الشهوات. يجب أن نفعل كل ما فعله في سبيل الله. فالعمل في سبيل الله يضارع من حيث الأهمية التأمل لإحراز التقدم الروحي.

في الليل، عندما يتأمل المريد على الله يرتفع بالروح ويحس بالاندماج في غبطته. وعندما ينجز أعماله أثناء النهار يجلب معه ذكرى تلك الحالة ويحتفظ بفرحها، وبذلك يبقى على تواصل مع الله، وسيتمكن دوماً من الابتسام والقول: "إن بعض الحزن أو بعض اللذة، أو بعض السلام لا يمكن أن يحدث أي صخب أو هيجان في محيط الغبطة المتجددة دوماً في روكي."

يجب أن نهزأ بأوهام الحياة المخادعة. وأن ننظر للحياة على أنها صور كونية متحركة، دائمة التعاقب ومآلها التلاشي. عندئذ لن نقع تحت تأثير الوهم الكوني. يجب أن نحيا في نعيم الله. عندما نتمكن من الوقوف بثبات ورباطة جأش وسط أحداث الحياة على اختلافها سندرك أن الله هو الحقيقة الوحيدة في الكون. لا يريد الله إبداءنا لأنه خلقنا على صورته. يجب أن نتوقف عن التفكير بأننا بشر ضعفاء وندرك بأننا نمتلك طاقات كونية هائلة في كياننا بانتظار التفعيل.

عندما يكون الشخص متألماً من السرطان أو من أي مرض آخر لا تكون المسألة لهواً بالنسبة له، ومع ذلك فقد عانى الأنبياء والقديسون الكثير فشفوا المرضى وبعضهم أقام الموتى، وظل فرحهم الإلهي ملازماً لهم طوال مراحل حياتهم. وهكذا يجب أن نعود إلى الله بقلوبنا وأفكارنا وتوجهاتنا. لكننا لن نتمكن من الوصول إليه ما لم نؤكد له بأننا نريده قبل شيء وعلاوة على كل شيء.

ولا ينبغي أن يسأل الإنسان الله لأنه إن فعل فلن يجني سوى الشكوك. لن يتمكن من معرفة نواميسه حتى يتوحد معه. فلماذا يضيع الوقت محاولاً فهم تلك النواميس من الناحية العقلانية وحسب؟

إن كنت تطالع رواية تساء بها معاملة البطل ويبدو الشرير منتصراً وكل فصل يناقض الفصل الذي قبله ستشعر بالخيبة والسخط على المؤلف. ولكن عندما تطالع الفصل الأخير تشعر بالارتياح وتعتبرها رواية رائعة نظراً لتعقيدها وتشابك أحداثها. وبالمثل فالله هو مؤلف أعظم رواية في الوجود، وتناقضات وتعقيدات الخليقة تصعق أكبر عقلي بشري. ولكن عندما نعثر عليه في الفصل الأخير سيطلعنا على الحلول لكل ألغاز الحياة البشرية ولن نشك بعدله وحكمته عندما نحصل على الإجابة منه مباشرة. ويا لروعة ذلك!

الحضور الإلهي يطرد الشكوك والأحزان والمخاوف. ومن يحيا الله في قلبه يخافه  
الخوف فيهرب منه ويتحرر من الوهم الكوني. عندها سيبتسم ويقول "أخيراً صرت  
أعرف سر الحياة وخفايا الوجود." ولكن يجب أن لا نحاول المعرفة أولاً. يجب أن نحب  
الله أولاً، وعندها سيطلعنا على كل شيء نريد أن نعرفه. عندما يحصل ذلك ستبتسم  
أيها الصديق ابتسامة دائمة. وأفكارك وكلماتك وكتاباتك وكل ما تفعله سيتشبع بالسرور  
المشع من تلك الإبتسامة. وحيثما تأملت ستترك عبيراً من الإبتسامات، وكل من يزور  
ذلك المكان سيبتسم مع الله.

تستطيع أن تبتسم على الدوام عندما تحيا في نعيمه الذي لا يمكن التعبير عنه بالكلام  
لأنه أقدس من أن يُنطق به. وعندها سوف:

(تمرُّ بك "الأحداث" كَلِمَى هزيمةً

ووجهك وضاحٌ وثرغك باسم)

والسلام عليكم.

