

خواطر روحية

للمعلم الحكيم

برمهנסا يوغانندا



ترجمة محمود عباس مسعود

الشعور بالحضور الإلهي في التأمل يملأ العقل بالسلام ويشحن الجسم بالطاقة الحيوية .

بالمناجاة الروحية العميقة الصامتة وبتوجيه الفكر والشعور نحو الله يحس المرید بفرح متزايد، وهذا الفرح هو دليل محسوس على التواصل مع الله وملامسة حضوره المبارك.

رأيتك تحرث تربة نفسي بسكة التجارب والامتحانات وتنثر في أثلها بذور حكمتك . واصلت سقي تلك البذور وعندما أشرقت عليها شمس رحمتك نمت وترعرعت وأثمرت محصولاً مباركاً من القناعة والرضا.

عندما يتعرف الإنسان على الله لا يشعر بعدها بأن الآخرين مختلفون عن نفسه.

الحكماء يحتفظون بتوازنهم ورباطة جأشهم بالرغم من تقلبات الظروف والأحوال على اختلافها.

الله هو الجائزة الكونية العظمى وهو أكبر مكسب في الوجود.

الله هو ينبوع الحكمة والإلهامات المشرقة.. وهو الشذى المبارك المتضوع من كل القلوب الطيبة.. وهو بستان الورود السماوية وزهور الأفكار الندية.. وهو الحب الأعظم الذي يلهم ويغذي محبتنا.

لقد تجلى لي الله في آفاق الهدوء، وتذوقت نعيمه في منابع كياني، وسمعت صوته في ضميري اليقظ، وبكامل وعيي أستقبل نوره الذي يتخللني على الدوام.

الفكر هو أكثر القوى مرونة لأنه أدق اهتزازات الوعي وأكثرها شفافية. يمكنك تجزئة الأفكار إلى وحدات في منتهى الصغر ومع ذلك لن تتمكن من الوصول إلى النهاية.

يجب ألا يحصر الإنسان نفسه في زنزانة الأنانية الضيقة بل ينبغي أن يشمل الآخرين في إنجازاته وسعادته ويصبح وسيلة لعمل الإرادة الإلهية. عندما نفكر بأنفسنا فننظر بالآخرين، وعندما نطلب السلام فلنطلبه لغيرنا أيضاً. من يعمل على إسعاد الآخرين يباركه الله ويسعده.

دعني أفكر بك حتى تصبح خاطري الأوحد.

الكون الذي نراه هو حلم داخل حلم. المادة ليست طاقة "مجمدة" وحسب، بل هي وحي كوني "مجمد" أيضاً.

ساعدني يا رب ووجه فهمي وقواي علني أجلب نورك إلى العقول المظلمة فتستنير وتومض بأشعة حكمتك.. ومن خلال قوة التسامح العظيمة، دعني آتي إليك بكل الأخوة والأخوات المتعثرين على دروب الشقاء.

من يرغب بالتعرف على الله يجب أن يمتلك أقصى درجات الحب في قلبه، كالبخيل الذي يعشق المال، والحبیب الذي يحن شوقاً للمحبة، والغريق الذي يتلهف لنسمة الهواء.

إن بهجة الأشياء المادية تتضاءل وتتلاشى أما الفرح الإلهي الذي يعصى على الوصف فلا يضمحل ولا يزول أبداً.

دع نسيم الحب الإلهي ينشر ابتساماتك المشرقة لعل نورها يطارد ويطرد الظلمة من قلوب الآخرين.

عموماً، المحبة تتطلب قوة نفسية أكبر بكثير مما تتطلبه الكراهية، ومع ذلك يجد الحكماء أن المحبة بالنسبة لهم أسهل من الكراهية لأنهم يرون كل الكائنات كجزء من الذات العليا ووثيقة الصلة بالوعي الكوني.

السلام هو دواء لكل داء، والأشخاص الذين تسكن المحبة قلوبهم ويستمتعون بالهدوء وبيتهجون بالقيام بالأعمال الطيبة يعرفون طعم السلام الذي هو شرط لازم وركيزة أساسية لكل حياة سعيدة.

امنحوا المحبة لذوي القلوب القاسية، والسلام لضحايا الهم والاكتئاب، والعذوبة للذين يعانون من الطباع المريرة، والفرح للرازين تحت أعباء الشقاء والألم، وكونوا قدوة حسنة للسايرين على دروب الخطأ.

لا يوجد أعظم من الصدق والإخلاص في التعامل مع الآخرين... من السهل خلق صداقات بدون إخلاص ولكن لا يمكن الاحتفاظ بالأصدقاء بدون الإخلاص.

هناك حالات سامية من التركيز، وعندما يبلغ المتأمل تلك الحالات يختبر أحوالاً فائقة من الفرح الروحي والرؤى المجيدة فيهدف قانلاً:

"إن الذي بحثت عنه في كل مكان وجدته معي وفي داخلي وإنني أرى نوره خلف جدران الظلام وأحس بحضوره في أعماق السكون".

الحب الإلهي هو بستان من الورود السماوية وزهور الأفكار الناضرة المتألقة... وهو ما يغذي حبنا ويلهم مشاعرنا ويحقق أحلامنا السعيدة.

يا رب، مهما كانت الظروف التي تواجهني، أدرك بأنها تمثل الخطوة التالية من تفتحي الروحي. سأرحب بكل الامتحانات لأنني أعلم بأنني أمتلك العقل والفهم والقوة للتغلب [على العقبات والصعاب التي تعترض سبيلي].

مع أن علماء الطبيعة باتوا يدركون الآن بأن المادة ليست سوى طاقة محبوسة، فقد انتقل المعلمون المستثيرون بنجاح من المعرفة النظرية إلى التطبيق الفعلي في مجال التحكم بالمادة.

إن صممت على أن تكون سعيداً في حياتك فلن يقدر أي شيء على سلبك سعادتك.

الحب الإلهي النقي يملأ نفس المحب بالجمال ويسترعي انتباه سيد الأكوان ويستقطب حبه الأبدي.

إنني أعرف العديد من رجال الأعمال الأذكياء البارزين الذين يتلهفون في أعماقهم لمعرفة الله واكتساب الحكمة، ولكنهم مع ذلك مقيدون بأعمالهم وبارتباطات اجتماعية كثيرة، وهم بذلك يضحون أهم الواجبات.. واجبهم نحو الله والدراسات العليا والحياة البيئية على مذبح المال والارتباطات الأقل قيمة وأهمية.

إن الذي خلقنا يريدنا أن نحبه محبة تلقائية خالصة... ولن نعرف طعم السعادة ما لم نمنح حبنا لله.

سأقهر التكبر بالتواضع، الغضب بالمحبة، الإثارة بالهدوء، الأثرة بالإيثار، الشر بالخير، الجهل بالحكمة، والقلق بالطمأنينة والسلام.

في قلوبنا يجب أن ينبع تعاطف وجداني يبلمس جراح الآخرين ويبعد الحزن والألم عن قلوبهم.

قال المعلم برمهנסا لأحد التلاميذ:

"عاداتك الطيبة تساعدك في ظروف عادية ومألوفة، لكنها قد لا تكفي في توجيه دفة حياتك عند حدوث المشاكل وعندما تمس الحاجة للتمييز الفطري. بالتأمل العميق تستطيع دوماً التمييز بين الخطأ والصواب واتخاذ القرار الصحيح في كل شيء، حتى لو واجهتك ظروف غير عادية".

لا يمكننا العيش بدون الله ولو لثانية واحدة. إنه يلاطفنا في النسمات الرقيقة ويمنحنا الحيوية من أشعة الشمس ويرزقنا الطعام الذي نتناوله، وهو في قلوب الآخرين من حولنا، وهو الوحيد الذين يمكننا أن نعتبره حبيبنا وخاصتنا.

للتواضع عبير عذب جذاب يجعل المتواضع محبوباً من الجميع.

يجب أن ندرّب أنفسنا على التفكير في أمور عظيمة كالأبدية واللانهاية.

إن الله يُظهر صنائعه الفارقة في جمال الخليقة، لكنه لا يُظهر بأنه كامن ومحتجب في تلك المحاسن البديعة.

إن كنت تملك عقلاً قوياً وغرسته في تربة التصميم الراسخ، وإن كان إيمانك عميقاً، تستطيع تجسيد أفكارك وتحقيق إنجازات رائعة على أرض الواقع.

يجب تبسيط الحياة والتعامل مع الأمور بسهولة وأريحية، فالسعادة تكمن في امتلاك الوقت للتفكير والاستبطان الذاتي. حاول أن تكون لوحك بين الحين والآخر مستمتعاً بالسلام الداخلي الذي هو ثمرة السكينة والهدوء.

إن للشر قوته، فإن سرت على دروبه استحوذ عليك. إن زلت قدمك فيتعين عليك العودة في التو واللحظة إلى دروب الورع والاستقامة.

تقبل يا رب حنين روحي ومحبة الدهور التي خبأتها لك في خزانة قلبي. في محراب سكيني غرست لك روضة وزينتها بورود حبي. بقلب مشتاق وعقل متحمس ونفس تواقاة أضع على أقدام وجودك الكلي كل أزاهير أشواق الروحية وحبي الإلهي.

سأستقبل كل يوم بالتفكير بالله والتأمل عليه.

كل نجمة متألئة في السماء، وكل فكرة نقية، وكل ماثرة طيبة هي نافذة منها أنظر إليك يا إلهي. دعني أسمع صوتك يا رب في كهف التأمل. سأعثر على السعادة السماوية الدائمة في ذاتي، عندها سيغمر السلام قلبي ويملاً كياني في السكون والنشاط على السواء.

أكد على الهدوء والسلام وابعث بأفكار المحبة والإرادة الطيبة إن رغبت في العيش بسلام وانسجام في هذا العالم.

معظم الناس هم نسخ طبق الأصل عن غيرهم، يقلدون الآخرين فيما يقولون ويفعلون... يجب أن يكون الشخص متميزاً وأن يظهر أفضل ما تمتاز به طبيعته الفريدة.

إن كنت قد ينست من الحصول على السعادة، ابتهج ولا تفقد الأمل. فنفسك هي انعكاس للروح الأعظم الدائم الفرح، وهي في جوهرها ينبوع السعادة.

إن أغمضت عينيّ تركيزك العقلي فلن تقدر على رؤية شمس السعادة الساطعة في أفق حياتك. ولكن مهما أظلمت جفونك فهناك تظل مع ذلك شمس السعادة تحاول النفاذ إلى حجرات عقلك المغلقة.

افتح نوافذ الهدوء وستبصر إشراقة مباحثة من شمس السعادة داخل نفسك، فأشعة الروح البهيجة يمكن إدراكها إذا ما حولت أفكارك إلى الداخل.

التأمل يجلو الضباب الكوني عندما يبدأ وعي النفس بالارتقاء إلى مستويات وآفاق عليا من الوجود.

كل مخترع يعمل مندفعاً بحاجة مادية فالضرورة هي أم الاختراع. وبالمثل فإن الحكماء أصبحوا - بدافع الضرورة - باحثين روحيين ملتهمين حماساً. لقد وجدوا أنه بدون رضاء نفسي لا يمكن لأي مقدار من الحظ الخارجي المؤاتي أن يجلب السعادة الدائمة...

إن قمرأ واحداً يبدد ظلام الليل. وهكذا النفس المستنيرة بنور الله ومعرفته.. النفس المترسخة في الحب الإلهي. فحيثما ذهب صاحب تلك النفس فإنه يبدد ظلمة الآخرين النفسية وينشر نور المحبة والفهم والطمأنينة.

لكي يكون لدينا أصدقاء علينا أن نظهر مشاعر المودة الصادقة نحو الآخرين. من يفتح الباب المغناطيسي للصدقة سيجذب إليه النفوس ذات الإهتزازات [الميول والطباع] المتشابهة.

السعادة تكمن في المحافظة على الصفاء النفسي خلال كل الاختبارات والتجارب الأرضية ذات الطبيعة الثنائية.

عندما يكون القلب مع شخص ما فإنه يسحب إليه كل صفات ذلك الشخص. من يفكر بالطيبين تنتقل طبيبتهم إليه، ومن يركز بمودة على المُلهمين تتوارد إليه الإلهامات، ومن يصاحب ولو بالفكر ذوي الضمانر الحية والأخلاق النبيلة والقصد الشريف يشاركهم في نبلهم وأخلاقهم لأن الفكر يستقطب كالمغناطيس [وشبه الشيء منجذب إليه].

عندما يغمر فيض من الحب العارم لله قلب المشتاق يصبح غير قادر على وصف تجربته بالكلام. ذلك الحب هو سر من أسرار الروح، وهو تواصل وجداني مع الله، ويشبه النار المقدسة التي تلتهم ظلمة النفس فيبصر المرید نور الله ويحس بقربه.

لا يمكن لكوب صغير أن يستوعب البحر في داخله. وبالمثل لا يمكن للوعي البشري الصغير والمقيد بالمحدوديات الجسدية والعقلية للمدركات المادية أن يستوعب الوعي الكوني في داخله مهما كانت الرغبة قوية في ذلك. لكن بالتأمل العميق والمنتظم يمكن الارتقاء بالوعي البشري وتوسيع نطاق إدراكه بحيث يلامس الوعي الكوني.

ذات مرة أتى إليّ رجل في نيويورك [فور الانتهاء من إلقاء إحدى محاضراتي] وأكد لي أن باستطاعته الخروج من جسمه المادي والإنطلاق بجسمه الأثيري. قلت له "لا أعتقد ذلك فحضرتك تتوهم بأنك تمتلك تلك المقدرة." ولكنه أصرّ على امتحاني له، فوافقت قائلاً: "حسناً اذهب إذاً بجسمك الأثيري إلى الطابق الأسفل واخبرني ماذا يوجد في المطعم." ظل هادئاً للحظة ثم قال "يوجد بيانو كبير في الزاوية اليمنى." وعرفت أنه كان يتخيل ذلك لأن تنفسه كان عادياً وكذلك نبضه، فقلت "على العكس، أعتقد أنك لو ذهبت ستجد هناك سيدتين جالستين حول طاولة." سخر من قولي فقلت له "فلنذهب معاً الآن إلى المطعم." ولما وصلنا توجهنا إلى الزاوية التي ذكرها فلم يكن من بيانو فيها بل وجدنا سيدتين تجلسان حول مائدة. أخيراً أدرك صاحبنا أنه كان منخدعاً بتصويراته الواهمة.

الإيمان بالله والإنسجام الداخلي هما أكبر عون وسند للإنسان على تحمّل أعباء الحياة.

يجب الإصغاء لصوت الله المتردد صداه في الأفكار السليمة. الأفكار الطيبة هي بمثابة إيعازات من الله والأرواح الملائكية لتوجيهنا ومساعدتنا. وإبليس أيضاً يحاول إخضاع الإنسان لتأثيره من خلال وساوسه الشيطانية المتمثلة في الأفكار السيئة والنوايا الخبيثة والدوافع غير النظيفة التي يجب عدم السماح لها باحتلال ساحة الفكر وتلوّث فضاء الوعي.

عندما ينبع دعاء المرید من أعماق قلبه تصبح كلماته مشحونة بحب الله فيشعر الآخرون بتأثيره الروحي ويتذوقون الحب الإلهي في حضرته. ولكن إن لم يكن ذلك المرید قوياً فقد يسرق الذين حوله ذلك الحب منه. هذا يحدث عندما يشرعون بالتثناء عليه والإعجاب بروحانيته. فإن تملكه شعور بأنه شخص عظيم لأنه قادر على إلهام الآخرين يتسرب الضعف إليه فيحتل الكبرياء قلبه ويفقد حبه لله نتيجة لذلك.

يتقوى عقل الإنسان من خلال مصارعة الأمراض والتغلب على المصاعب. إن كل ما يوهن عقل المرء هو عدو له وكل ما يقوي عقله هو مرفأ سلامه. واجه أحداث الحياة بجرأة ورباطة جأش. لقد أظهر لي الله أن هذه الحياة هي حلم كوني. عندما يستيقظ بنا الوعي الروحي نتذكر تجارب الحياة كحلم عابر من الفرح والحزن ونذكر بأننا خالدون في الله.

قال الحكيم برمهنسا لأحد المريدين:

وسّع حدود مملكة حبك لتشمل على نحو تدريجي أسرتك وجيرانك ومجتمعك وبلدك وكل البلدان وجميع المخلوقات الحية، وكن صديقاً كونياً يزخر قلبك بالتعاطف واللفظ نحو خلائق الله، وانثر المحبة في كل مكان.

لا يريد فاحص القلوب منا سوى قلوبنا .

يجب التماس الله لا من أجل منافع خاصة بل شوقاً إليه ورغبة به والإبتهال له بمحبة خالصة وراسخة ومركزة .

عندما يضارع حب الإنسان لله تعلقه بجسده المادي الفاني عندها سيأتي الله إليه.

من لم يصطد اللؤلؤة في غوصة أو اثنتين فيجب ألا يلوم البحر بل طريقة غوصه وعدم تعمقه.

من يتعمق في الغوص في بحر الوعي سيعثر على درة الحضور الإلهي.

السلام هو الشراب السماوي المنسكب من أباريق السكون.

خلف الغيوم الربداء للخيبات والإحباطات المؤقتة تومض أشعة الإنجازات دائمة التوهج.

السعادة والنجاح والطمأنينة تتأتى ببذل المجهود للتناغم عن طريق التأمل والابتهال مع إرادة الله التي هي القوة التي تحيك نسيج الحياة على نحو توافقي مع القوى الكونية.

الحافز في الحياة يجب أن يكون القيام بأعمال طيبة ونشر هالة من المحبة والسلام.

طبيعتك خالدة فلا ترهق نفسك بالقيود المادية والمحدوديات الدنيوية. يجب تحويل كل تحسّر على فرص نجاح ضائعة إلى تفاؤل بإنجازات جديدة تجلب لك الرضاء والفرح.

بسّطوا حياتكم بحيث يصبح لديكم متسع من الوقت للتمتع بمباهج الحياة الصغيرة.

في كل ذرة من ذرات هذا الكون المدهش العجيب يفعل الله معجزات دون توقف.

الله هو النور الذي يبدد على الدوام ظلمة الجهل.. وهو نهر الحياة الذي يروي تربة نفوسنا.

الفكر المنسجم ينتج توافقاً وانسجاماً في هذا العالم الذي يبدو أنه يعج بثتى ضروب التنافر والنشاز.

الباعث على الأفعال النبيلة والجميلة ضمن نطاق قدرتنا هو دافع خلاق لكل إنجاز يستحق الإعتبار. إننا نسعى إلى الكمال لأن نفوسنا تتشوق لاستعادة طبيعتها الروحية ووحدها الجوهرية مع مصدرها الإلهي.

إننا اليوم هنا وغداً نرتحل، مجرد ظلال في حلم كوني. ولكن خلف عدم حقيقة هذه الصور العابرة تكمن حقيقة الروح الخالدة.

لا رغبة للحكماء بأن تقدم لهم فروض الطاعة ولكن إن تطوعت لتقبل توجيهاتهم فإنهم بالتأكيد سيخبرونك بالحقيقة وبما هو أحسن لك، بكل صدق وتجرد.

كن شجرة حية تنمو وتمد جذوعاً وفروعاً جديدة. ذوو القلوب القوية يقولون :
"في حياتنا أشعة شمس، ولدينا الفرص كي نعمل ونطلق آماليد وخصونا من الإنجازات".

لا يوجد أعظم من الصدق والإخلاص في التعامل مع الآخرين.

افعل أفضل ما بوسعك ثم استرح واسترخ ودع الأمور تأخذ مجراها الطبيعي بدلاً من محاولة تغييرها بالقوة.

قال المعلم برمهנסا مشجعاً أحد المريدين:

إن بلغت صلواتك الله فلا يهم إن كانت أخطاؤك أعمق من بحر الظلمات وأعلى من جبال الهملايا، سيغفرها الله لك ويمحوها كما لو لم تكن، ما دمت تصمم على عدم تكرارها. قد تغوص لوقت ما تحت طبقات الظلام ولكنك شرارة من اللهب الرباني.. قبس من الشعلة الأزلية الأبدية التي لا تنطفئ ولا تخدم. يمكنك حجب القبس لكن ليس إطفاءه.

إن استخدام الإرادة على نحو متواصل وهادئ وقوي من شأنه تحريك القوى الكونية وجلب استجابة من سيد الأكوان.

كثيرون لا يعتقدون أنه من الضروري تحليل ماهية الحب. فهم يعرفون الحب بأنه ذلك الشعور الذي يحسون به نحو أقربائهم وأصدقائهم ونحو آخرين يشعرون بانجذاب قوي نحوهم. لكن الحب هو أكثر من ذلك بكثير. الطريقة الوحيدة التي يمكنني أن أصف بها الحب الحقيقي لكم هي بوصف التأثير الذي يتركه في النفس. فالشعور ولو بذرة واحدة من الحب الإلهي يجعل الشخص منتشياً إلى أقصى حد من الفرح بحيث يجد صعوبة في احتواء ذلك الفرح الغامر. فالرضا الذي يجلبه الحب لا يكمن في الشعور بالحب نفسه بل بالفرح الذي يجلبه الحب. الحب الحقيقي يمنحنا سعادة تفوق حد الوصف.

يجب صيانة طاقة أو قوة الحياة في الجسم، واتباع غذاء متوازن والاستبشار بالخير والتبسم. فمن يعثر على الفرح في ذاته يجد أن جسمه أصبح مشحوناً بتيار كهربائي مصدره طاقة الحياة المتصلة اتصالاً وثيقاً بالإرادة الإلهية والعقل الكوني. الإبتسام نافع جداً للصحة. إنه يستقطب اهتزازات إيجابية ويفتح آفاقاً من التفاؤل مثلما يستجلب السلام الذاتي والراحة النفسية.

العالم بأسره قد نسي المعنى الحقيقي لكلمة الحب، وقد أسيء فهم واستخدام الحب بشكل يبعث على الأسف. وكما أن الزيت موجود في كل جزء من الزيتون هكذا يتخلل الحب الخليقة بأسرها. لكن تعريف الحب صعب جداً تماماً كمحاولة وصف طعم ونكهة البرتقالة، إذ يجب أن يتذوق الشخص البرتقال بنفسه حتى يعرف مذاقه، وهذا ينطبق أيضاً على الحب.

كل الناس تذوقوا الحب بصورة ما في قلوبهم ولذلك لديهم فكرة ما عن ماهيته، لكنهم لا يعرفون كيفية تنميته وتنقيته وتوسيع نطاقه ليصبح حباً إلهياً. إن شرارة من الحب الإلهي تكون موجودة في معظم القلوب منذ بواكير العمر ولكنها غالباً ما تُفقد لأن الإنسان لا يعرف كيف يغذيها وينميتها.

الحياة كلها مدرسة من التجارب، وتشير نحو اتجاه واحد: الله.

مشاهد الحياة المتغيرة تحجب الحياة الحقيقية، فخلف الصور المتحركة للأشياء المنظورة غير الحقيقية تكمن الحياة الكونية الحقيقية المحجوبة عن الأنظار.

المتاعب والمضايقات تحدث بسبب عدم دراية الإنسان بأعماله الماضية التي قام بها في مكان ما وفي زمن ما. فمعاناته الحالية ناجمة عن أفكار وأفعال صدرت عنه فتجسدت بذوراً تغلغت في تربة الوعي فأنبتت نباتاً وأخرجت ثمراً له نفس مواصفات الأفكار التي أطلقها والأفعال التي قام بها.

المحن والبلايا لا تأتي لتحطم الإنسان وتشل إرادته، بل لتجعله يقدر الله حق قدره ويحترم قوانينه التي من خلالها يمكنه الحصول على السعادة الحقيقية.

قال المعلم برمهנסا لرهط من المريدين:

مارسوا فن العيش في هذا العالم دون فقدان سلامكم الداخلي، وسيروا على درب الاتزان لبلوغ بستان معرفة الذات المدهش العجيب.

في التواضع نعثر على وادٍ من الأحلام المرصعة بأزاهير معرفة الذات العاطرة الناضرة.

جمال الله لا حد له. حسنٌ أن نستمتع بالورود والزهور ولكن أعظم من التمتع بحسنها هو أن نرى وجه الله خلف طهارتها وجمالها. التلذذ بالموسيقى محبة بالموسيقى لا يمكن مقارنته بصوت الله الخلاق والمنساب من خلال أنغامها.

النفوس المحبة للسلام تستجمع مياه الحكمة المتدفقة من الينابيع البشرية والإلهية.

يا رب، إنني أدرك بأنك تصغي لعبارات روعي الصامتة ونداءات قلبي لك.

فلنعمل دوماً على تجميل حياتنا من كل ناحية بانتهاج الحب والصدق والإخلاص وبالنظر يومياً في مرآة التأمل الذاتي وسبر أغوار النفس.

الجهل [العادات المزعجة] يشبه الحكمة أو الهرش. فكلما استجبت لإحاح الجلد عليك بحكه للتخلص من الشعور المزعج كلما ازدادت الرغبة في الحك، وكلما تجاهلت ذلك الشعور ولم تستجب له كلما قلت مضايقته لك.

يجب ألا يتعدى الشخص على حقوق غيره وألا ينتزع منهم أرضهم أو سلامهم أو محبتهم أو كرامتهم أو أيا من ممتلكاتهم المادية أو المعنوية. إن لم تشعر بالرغبة في أخذ ما ليس لك فالذي تحتاجه أو ترغب فيه سيأتيك. السرقة تتولد أولاً في الفكر عندما يبدأ الشخص بحسد الآخرين. يجب نزع بذور المشتبهات الخبيثة من الفكر.

مع بزوغ فجر الأشواق الروحية يختار الإنسان إزميل الحكمة ليصوغ حياته على نحو بديع.

عندما ننظر إلى كل ما هو جميل في الطبيعة نختبر شعوراً من الرقة والعطف في داخلنا.

أي خطوة هامة في الحياة تستحق التفكير بها ملياً ومطولاً، وتمحيصها في نار التجارب اليومية تحت ظروف متفاوتة.

إن ذوي القناعة الذاتية هم الذين يسلكون باستقامة. السعادة تأتي فقط من التفكير النظيف والعمل المستقيم. إن كنت سعيداً الآن ستكون سعيداً في المستقبل هنا وفي العالم الآخر. يجب أن نختزن محصول الخير باستجماع ثمار الحكمة ما دامت شمس الفرص المتاحة مشرقة. وبعبارة أخرى يجب اغتنام الفرص قبل فوات الأوان.

سيروا على دروب الحياة بثبات ورباطة جأش، مدركين أن القوة اللانهائية الخلاقة معكم، تواكبكم وتساندكم.

كل شخص يحتاج إلى فترة من الخلوة والراحة كي يتمكن من التعامل مع ضغوط الحياة المتزايدة، ويجب أن يحترم الأفراد استقلالية بعضهم البعض.

خلف كل ظل من ظلال الحياة يكمن نور الله الأعظم.

أمسك دفة الإيمان ولا تخش الظروف الخارجية غير الملائمة التي تعصف بسفينة حياتك. وثق أن "المستحيلات" التي تأمل بتحقيقها ستحققها بعون الله من خلال قوة الإيمان التي تصمد في وجه كل التحديات.

عندما تستطيع تحقيق الإنسجام الذاتي يمكنك عندئذ الإنسجام مع الجميع.

هذا العالم ليس بيتنا؛ يتنا هو على الجانب الآخر، في وعي الله الكوني.

هل يوجد ما هو أكثر تشويقاً من أن يعيش المرء حياة مثمرة وغنية بالإنسجام والمحبة والعطاء؟

استنشق الهواء النقي لأفكار الآخرين الحيوية واستفد من وجهات نظرهم الإيجابية المشرقة.

إن قلبي ليخفق فرحاً عندما أرى حفنة من المريدين الصادقين يتعطشون لحب الله. لم نأتِ إلى هذا العالم إلا لقطف ثمار محبة الله وخدمته بأمانة وتواضع.

عش في الحاضر فقط وليس في المستقبل. اعمل أفضل ما بوسعك اليوم ولا تنظر إلى الغد.

في كهف الصمت الداخلي ستعثر على ينبوع الحكمة.

في الجبهة، بين الحاجبين، يوجد الباب إلى السماء. هذا المركز في الدماغ [مكان العين الروحية أو الوعي الروحي] هو محور الإرادة. عندما تحصر قوتك الذهنية في هذا المركز وتستحث إرادتك بهدوء سيتحقق ما تريده. (غالباً ما نلاحظ أن الشخص الذي يحاول تذكر شيء ما يلامس لا شعورياً هذه النقطة في جبهته).

لهذا يجب عدم استخدام الإرادة في الأغراض الشريرة. إن تمنى الضرر المتعمد للآخرين هو سوء استخدام فاحش للقوى الموهوبة لنا من الله. إن وجدت أن إرادتك ماضية في اتجاه مغلوط، توقف لأن المضي في ذلك الاتجاه ليس ضياعاً للطاقة الروحية وحسب، بل سيتسبب أيضاً بفقدانك لتلك القوة، ولن تتمكن من استخدامها حتى في الأغراض الحسنة.

إننا – كبشر – موهوبون بالقدرة على ضبط النفس. وبالرغم من أننا غير كاملين التحرر لكن بيدنا المفتاح إلى الحرية. ومع ذلك فإن كثيرين من البشر يعيشون عيشة عشوائية، فهم لا يستخدمون ذكاءهم وإرادتهم الحرة الموهوبين لهم من الله لبلوغ السيادة الذاتية.

النمر محكوم بغريزة القتل ولا خيار له في ذلك. لكن الإنسان يمتلك حرية الإرادة والذكاء كي يعمل باستمرار على تحسين وضعه ورفع مستواه بدلاً من البقاء أسير الغرائز والعادات الضارة.

ذات مرة كنت مسافراً بالقطار وكان الطقس حاراً للغاية، وبدا الهواء كما لو كان صادراً عن فرن. الذين حولي كانوا جميعهم يعانون من شدة الحر لكنني كنت أبتسم في داخلي لأن عقلي كان منفصلاً عن فكرة الحر إذ كنت قد أقتعت نفسي بأن نفس الكهرباء التي تصنع الحرارة في الفرن تصنع الجليد في الثلاجة... وفي تلك اللحظة شعرت كما لو أن طبقة من الثلج قد غلفت جسمي.

عندما أبعث بأمواج محبتي وأماني الطيبة للآخرين فإنني بذلك أفتح منفذاً للحب الإلهي كي يأتي إلي.

حاول التخلص من الأشياء المزعجة في حياتك أو تحملها إن اقتضت الضرورة دون السماح لها بمضايقتك نفسياً .

إن كان باستطاعة الشخص أن يكون نظيفاً فلا داعي لأن يبقى متسخاً .

قد يتعلق المرء بالعيش في كوخ تعلقه بالعيش في قصر .

العامل الأهم في بلوغ النجاح الروحي هو بذل المجهود.

الديويون يطلبون عطايا الله لكن الحكماء يطلبون العاطي نفسه.

في الليل أنسحبُ كلياً من مطالب العالم وأكون مع نفسي غريباً بالمرّة عن هذه الدنيا، وحيداً مع إرادتي، أدير أفكاري وأرسلها في المسارات المرغوبة إلى أن أتوصل في قرارة نفسي إلى القرار الصحيح وكيفية وضع ذلك القرار موضع التنفيذ. بعدها أحفز إرادتي للقيام بالنشاط السليم فتتحقق لي النجاح بعون الله. على هذا النحو استخدمت إرادتي بكيفية فعالة مراراً عديدة، لكن ذلك لا يتحقق ما لم يكن استخدام الإرادة متواصلًا.

إن صورة الجبال المرتسمة على لوحة الأفق الزرقاء، وآلية جسم الإنسان العجيبة، والورود والبساط السندسي الأخضر، وشهامة النفوس، وسمو العقول، وعمق المحبة... كل هذه تذكرنا بالله الجميل ومصدر كل نبل وشهامة.

ما لم يعمل الإنسان على تنمية طبيعته على نحو متوازن عقلياً ومادياً وروحياً فلن يتذوق طعم السعادة الحقيقية. البصيرة الروحية تلهمنا الرشاد، ومن غير الحكمة السماح للأنا الصغيرة (الإيغو) بالتسلط على الحكمة أو الحكم الصائب والتمييز، بل يجب أن يكون القرار الأخير للبصيرة والضمير.

إذا ما شحنت بالحب والأشواق فكرة عن الله واحتفظت بها في أعماقك، عندئذ سيأتي إليك سيد الأكوان ويتقبل منك تلك الفكرة لأن الشوق الإلهي يلامس قلب الله.

عندما تكون آمناً في الله يمكنك التمتع بكل شيء إنما دون تعلق. لذلك من الأهمية القصوى بذل المجهود للتعرف على الله وإلا فقد تخيب الحياة ظنك وتحطم آمالك بكيفية مريعة .

إن وقتنا سيزول وما نراه الآن سيضمحل ويتلاشى يوماً ما. التغيير حسن ما دمت لا تسمح له بإيذائك، وعندما يؤلمك يكون بمثابة مؤشر على ضرورة عدم امتلاك رغبات من شأنها أن تسبب لك المعاناة إن تعذر عليك تحقيقها.

كل ما في الكون مترابط وتجمعه بغيره صلة وثيقة. ومن خلال الاستخدام الصحيح للعقل البشري الموهوب لنا من الله ندرك بأن الحياة كلها متصلة بالعقل الأسمى.

الخلقة المادية بأسرها والتي تبهر عقل الإنسان... لا تمنح سوى إحياءات مشوقة لعجائب الكون المدهشة.

يجب عدم محاولة القيام بأي عمل بفكر مشوش ومضطرب كالريشة في مهب الريح، بل يتعين إنجاز كل الواجبات بسلام باطني وظاهري، بسكينة وضبط نفس، بذكاء وتركيز كبير.

إن خصصت كل يوم بعض الوقت للتفكير العميق بالله ومناجاته ستحصل في المقابل على راحة كبيرة وسعادة حقيقية.

كل يوم يجب أن يكون يوم شكر على هبات الحياة: أشعة الشمس والماء والفواكه الشهية والخضار التي هي هبات غير مباشرة من المانح الأعظم: الله.

إنني ملكٌ على نفسي وليس ملكاً مملوكاً للممتلكات. لا أملك شيئاً لكنني أسوس مملكة سلامي، وإنني متوّج على عرش الرضاء الدائم.

عندما تكون هادئاً تشعر بعالم من السعادة ينبض في داخلك.

لا معنى للحب البشري ما لم يكن راسخاً في حب الله غير المقيد بشروط. الشاب والفتاة يقعان في الحب وبعد فترة يحل التنافر والكراهية محل الحب. الغرام البشري ناقص بينما العشق الإلهي كامل ودائم.

الطريقة الوحيدة لاختبار الحب الإلهي هي عمل كل شيء مرضاة لله... وستجد أن الله يأتيك بكيفية لا تتوقعها، وسيغمرك فرحه ويشرق عليك نوره.

رغبتني هي إنشاء معابد لله في نفوس الناس ورؤية ابتسامته المباركة مشرقة على وجوههم. إن أعظم إنجازات الحياة هي أن يكرس الإنسان معبداً لله في روحه وهذا أمر سهل التحقيق.

كثيرون يأتون إليّ للتحدث عن همومهم فأطلب منهم كي يهدّنوا من روعهم ويتأملوا وألا يفكروا بطرق أخرى لحل مشاكلهم إلا بعد الشعور بالطمأنينة والسكينة الروحية. عندما يكون الفكر هادناً والإيمان بالله قوياً لا بد من إيجاد الحلول للمشكلات. إن تجاهل المشاكل لا يضمن التخلص منها، ولا القلق بسببها يأتي بنتائج إيجابية. تأمل حتى تشعر بالهدوء ثم فكر بعد ذلك بمشكلتك وصلّ بحرارة لله كي يمنحك عونه. ركّز عندئذ على المشكلة وستجد حلاً لها دون هم أو جهود مضيئة.

أعزف يا رب ألعانك الخالدة على ناي حياتي كي أتبارك باهتزازات أنعامك القدسية.

من المهم جداً السيطرة على الانفعالات من أجل السعادة وراحة البال، عندئذ لن يتمكن أحد من إغاظتك أو إيقاظ الحسد في نفسك، بل ستظل راسخاً وشامخاً في أعماقك، لا يقدر أحد على تحديك أو زعزعة سلامك.

التواضع هو أضمن السبل للحصول على أمطار الرحمة الإلهية.

أحياناً يعتقد الناس بأن الله بعيد عنهم، في مكان قصي من الكون، ولذلك لا يناجونه. لكنه أقرب من القريب وأعز من الحبيب للذين يفكرون به ويعتبرونه قريباً منهم.