

# التغلب على الوسواس

المعلم برمهسا يوغاندا  
الترجمة: محمود عباس مسعود

إن الشيطان أو الخداع الكوني يصطادنا دوماً بفخاخه ويوقعنا بشراكه بسبب جهلنا وسذاجتنا فيعرقل بذلك مقاصد الله. الله بقواه الكونية المطلقة باستطاعته القضاء على الشيطان بكل سهولة، لكنه يفضل أن يستخدم الإنسان عقله وإرادته وضميره للإفلات من قبضة الشرير. فكلما اخترنا السعادة الروحية بدلاً من الملذات الحسية العابرة فإن الضد المعاند يُجرّد من قوته السوداء. وهكذا فالأمر عائد لنا ويتوقف علينا في التعاون مع الله للتغلب على إبليس وحبائله.

عندما يكون الشخص متكاسلاً أو مهملًا متوانياً فإنه يساعد الشيطان في اجتذابه نحوه. السيد المسيح طلب من حواريه الصلاة "ولا تدخلنا في تجربة ولكن نجنا من الشرير..". وفي القرآن الكريم نقرأ (قل أعوذ برب الناس... من شر الوسواس الخناس..). هذا الوسواس ليس من خلقنا بل يخص عالم المادة وكل الناس خاضعون له. لكن لكي يمكننا الله من تحرير أنفسنا فقد وهبنا العقل والضمير وقوة الإرادة. إن تحبيدنا للنشاطات الآثمة يعني إلقاء أنفسنا في ضيق واضطراب ومتاعب لا نحسد عليها. عندما نسقط أو ننزلق بسبب أفكارنا الخاطئة فيجب أن نبتهل: "يا رب، لا تتركنا هنا بل انتشلنا بقوة الحكمة والإرادة. وبعد إفلاتنا من قبضة الشر، وإن كنت تبغي امتحاننا، فاكشف لنا أولاً عن ذاتك علنا ندرك أنك أكثر إغراءً من أي إغواء وأنتك أكثر إمتاعاً للنفس والإحساس من أي غواية أو وسواس."

ما دام الشخص يشعر بأنه غير مستعد لحرمان نفسه من بعض الملذات الضارة بصالحه فإنه واقع تحت تأثير الشيطان، وسيعاني عاجلاً أم آجلاً من النتائج الوخيمة للاستسلام للإغراءات الحسية المؤذية. ولكن إن اقتنع وتيقن بأن التجربة أو الغواية خطيرة ومهلكة له لأنها تمنح وعوداً بسعادة كبيرة ولا تقدم في النهاية سوى الأسف والندامة وعذاب الضمير فباستطاعته التغلب على الشيطان.

الغواية لها إغراؤها، ما من شك في ذلك. إن قوانا الحسية متجهة بكليتها نحو العالم الخارجي. هناك تيار من الطاقة الحيوية ينساب من الدماغ عبر الأعصاب إلى العينين والأذنين والأنف واللسان والجلد. فالإحساسات التي تختبرها بواسطة هذه الأجهزة هي نتيجة للتيار الطارد المندفَع إلى الخارج، ولذلك نستمتع بالشعور. على هذا النحو تعمل الحواس. لكن الإنغماس الزائد بها له محاذيره وأضراره. وما لم يكن الشخص راسخاً في الفهم والمعرفة فإن الطاقة الطاردة (المناسبة نحو أعضاء الحس) تجعله عبداً للحواس. الحواس الخمس هي عبارة عن ضوء كشاف خماسي الأشعة. وبواسطة ذلك الضوء ندرك ونختبر عالم المادة. وعن طريق الحواس نتعود على الإستمتاع بأشياء محببة

للنظر والسمع والشم والذوق واللمس. والرغبة في إحساس ما تصبح في العادة عادة متأصلة. المشكلة هي أن معظم الناس لم يحصل لهم أي اختبار للروح الإلهي المحتجب خلف المادة، وهكذا فإنهم لا يمتلكون معياراً للمقارنة بين المدركات الحسية ذات المتعة والإثارة وبين نعيم الروح المحتجب الذي يعصى على الوصف. وما من سبيل للمقارنة ما لم يترفع الشخص عقلياً عن الإثارات الحسية بحيث لا تقوى على استمالاته أو التأثير به. والطريقة الوحيدة لتلافي المصيدة هو أن يدرك بالعقل أو بالاختبار الشخصي أنه يوجد بالفعل أفراح ومسرات غُليا.

الأوامر والتوصيات للإمتناع من الممارسة الخاطئة الضارة هي في العادة عقيمة، إذ حالما تطلب من شخص عدم فعل شيء ما فإنه يريد فعله على الفور. الثمرة المحرمة شهية وطيبة في البداية لكن (مُرّ مذاقتها كطعم العلقم) في النهاية. ومع ذلك، وبالرغم من كل الآلام التي يختبرها البشر فإنهم لا يعون ولا يرفعون بل يواصلون فعل ذات الأشياء مهما كان ضررها الجسدي والمعنوي كبيراً. عندما يصبح تحبيذ الاختبارات الحسية راسخاً تستولي العادة على الدماغ وتتحول إلى طاغية مستبد، تأمر صاحبها بإطلاق العنان للأهواء وإشباع الشهوات التي لا تشبع أصلاً ولا ترتوي، بالرغم من أن ذلك ينافي صالح الشخص ويتعارض مع مبادئه. قد لا يرغب المرء بتكرار فعل شيء ما ولكنه مع ذلك يساق إليه سوقاً. حاول أن لا تسمح لنفسك بالوصول إلى نقطة تصبح بها مغلوباً على أمرك. فريسة للعادات الضارة الضارية ونهباً للخيبالات الفاسدة والوساوس الشريرة. يجب أن تكون سيد نفسك وسيد قدرك. لا تسمح لأحد أو لشيء بالسيطرة عليك. عندما تصبح الرغبة في اختبار حسيّ معين عادة مألوفة فينبغي وقف تلك الممارسة.

لقد كنت مولعاً بشراب شبيه بالليمونادة. وكان بعض التلاميذ يزودوني بذلك المرطب حيثما ذهبت فأجده دوماً في متناولي. ولكن ذات يوم وجدت أن زادي من ذلك الشراب قد نفذ فافتقدته، لكنني قلت: "يا حضرة المرطب، لقد تخطيت حدودك يا سيد وأن الوقت لأن نفترق، فالوداع!"

في اليوم التالي تناولت جرعة من ذلك الشراب كاختبار متعمد، فوجدت مذاقه كريها. والسبب في ذلك هو أن فكرتي في اليوم الفائت كانت قوية للغاية بحيث تلاشت الرغبة فيه على الفور.

إنني لا أفقد شيئاً يؤخذ مني أو أتخلى عنه طواعية. ما من راحة جسدية يمكنها تقييدي. يجب أن نتمكن من اجتياز كل تجارب الحياة دون تعلق أو ارتباط. حقاً أن صاحب ضبط النفس يجول ويجوز وسط الأمور المادية بحواس منضبطة، متحرراً من كل ضروب الهوى، ويصبح صاحب النفس المطمئنة.

لا بأس من امتلاك أسباب ووسائل الراحة ولكن كلما شعر الإنسان بضرورة امتلاك الكماليات غير الضرورية كلما زج بنفسه في سجن العبودية. وعندما تصبح إرادته وتمييزه أسيرين في قبضة التعلقات الحسية المقيدة يخسر وعيه الروحي ويعجز عن

التواصل مع مستويات الوعي الرفيعة. الأنبياء والأولياء الصالحون عاشوا حياة بسيطة ومع ذلك كانوا سعداء وراضين بطريقة عيشهم. لقد عاشوا سعداء وهم ما زالوا كذلك مع الله في السماء. أما الذين يعيشون تحت وطأة الجهل، خاضعين لضغوط الشهوات، سيظلون على تلك الحال حياة بعد حياة إلى أن يقاوموا الوسواس والإغواءات الأرضية.

(النفسُ راعبةٌ إذا رغبتهَا)

وإذا تردُّ إلى قليلٍ تقنعُ)

يجب أن نكون متبهرين حذرين بحيث لا يتمكن شيء من إلحاق الأذى بسعادتنا الحققة. إن العواطف النهائشة للغضب والشره والجشع والطمع والحسد والتهيج الجنسي المفرط والكحول والمخدرات كلها ضارة بصحة الإنسان وعقله لأنها تحول دون تذوقه الفرح الروحي. يجب عدم إساءة استخدام القوى الحسية بالانغماس الزائد إن رغبنا في أن تكون سعيداً. الإختبارات الحسية غير السليمة..

Never satisfied ever fed,

Ever Satisfied never fed.

تجهلُ الإشباعَ ما دامَ الغذاءُ

وإذا الزادُ استحَالَ شبعَتْ

صُنْ نفسك في معقل الحكمة لأنه أعظم حمى. الفهم الصحيح سيجعلك حصيناً لا يقوى شيء على إلحاق الأذى بك. ولكن ما لم يحرز الإنسان الحكمة فواجبه أولاً وقف العمل أو الحافز الضاغط عند هجمة الوسواس، ومن بعدها يمكنه التفكير بالأمر بحكمة وروية. أما إن حاول التفكير أولاً فسوف يُكره ويتم إخضاع إرادته رغماً عنه لفعل ما لا يريد فعله لأن الوسواس سيبيسط سيطرته على العقل ويفقئ عين البصيرة. في تلك المواقف يجب أن يقول الشخص "لن أفعل ذلك.. المنية ولا الدنية" وأن يترك الموقف أو المكان ويمضي في حال سبيله دون تردد. تلك هي أضمن وأفضل طريقة للإفلات من حبال إبليس الخسيس. وكلما نمى الشخص قوة عدم التجاوب هذه أثناء هجمات التجارب الشيطانية كلما تضاعفت سعادته لأن الفرح كل الفرح يتوقف على المقدرة على فعل ما يأمرنا الضمير بفعله وينهاننا عن مقاربتة واقترافه. لا تسمح أيها الصديق لبيئتك أو للمشتبهات الحسية بكسر إرادتك أو السيطرة عليك. واعلم أن الفضيلة والعيش الروحي هما أروع بما لا يقاس من الإنغماس الشهواني. قيود الإغراء تكبل البشر بأيديهم وأرجلهم فلا تسمح لها بتقييدك. لو ابتهلت لله بأن يذيقك حبه ولو لمرة واحدة وتذوقت ذلك الحب الرباني الأسمى لما رغبنا بشيء آخر بعده، ولا استحوذت الأهواء الوضيعة على عقلك وقلبك.

عندما تفتنع بأن الله هو الجاذبية العظمى في الكون وأنه أعظم الكنوز فلن يقوى شيء آخر على إغرائك أو التغلب على قوة تمييزك.

ينصحن النبي الكريم بأن نأخذ الحكمة أنى أتت مثلما ينصحن السيد المسيح عليه

السلام بأن نكون حكماء.

(ولا خيرَ في جهلٍ إذا لم يكن له)

حكيمٌ إذا ما أروَدَ الأمرَ أُصدرا)

التعرف على الله هو أسمى مطمح وأعز مطلب، لأنه السعادة الأبدية التي لا انتهاء لها! يجب أن نريد الله لأنه البلسم الشافي والدواء الناجع لكل الآلما وأسقامنا، وهو الإستجابة الفعلية لكل احتياجاتنا.

إن كل ما تتوق قلوبنا إليه وتتحرق وتبكي عليه.. من حب وجاه وحكمة وثراء وكل شيء آخر نجده من خلال التناغم الروحي التام مع بحر النعيم والغنى. الموت سيكون النهاية لدراية المرء بالجاه والشهرة حتى ولو كان أعظم الناس صيتاً ونفوذاً في هذا العالم، ولن يعرف بعدها أن الناس يعبدونه. لكن الأنبياء والعظماء بالرغم من مغادرتهم هذا العالم هم على دراية وثيقة بمحبة المرئدين لهم لأن وعيهم متوحد مع وعي الله الكلي المعرفة والحال في كل ذرة من ذرات الوجود المنظور وغير المنظور. فلماذا الكد والكدح للحصول على شيء ستفقد فور مفارقتك هذه الدنيا؟ المال والصيت والهيبة والمقام وإشباع الشهوات والراحة المادية.. كلها أمور وقتية محدودة لا تغني عن السرور الفعلي للتوافق المقدس مع روح الله ونوره. الإغراء قوي فقط لأن الإنسان لا يمتلك القدرة على مقارنته بما هو أفضل. عندما تعصف بك رياح التجارب يصبح فهمك أسيراً – مؤقتاً – للرغبات والعادات. ولكن أسمى طريقة للحرية هي أن تكون مغموراً في فرح الله الذي لا ينضب معينه ولا يتوقف مدده، وبذلك ستتمكن بسهولة من الإفلات من القبضة المغناطيسية غير المنظورة للإغراء ذي النتائج الوخيمة، مدركاً أن المسرات الروحية أروع من الملذات الدنيوية وأكثر ملاءمة لطبيعة الروح.

إن عثرتَ على الإبتهاج الحقيقي في هذه الحياة فسوف تمتلكه الآن وما بعد الحياة أيضاً. الخيار خيارك فأيهما تريد أيها المرئد: نعيم الله السرمدى الذي يمكنك الحصول عليه الآن بحرمان نفسك من بعض الملذات الدنيوية، أم السعادة الدنيوية التي لا دوام لها؟ عندما ينفث عقلك على الحقائق العليا ويفتح قلبك لإشعاعات النور ستعرف الفرق بين الإثنين وستختار الأفضل. إن كل مجهود تبذله لارتياح الأعالى وارتقاء الذرى الروحية سيلاحظه الله ويثيبك عليه خير الثواب.

لا تفكر أيها الصديق بأنك خاطئ. إنك صورة الله النقية. فما عليك حتى وإن كنت أكبر الخطة شرط أن تتوب بتغيير المسار الخاطئ وعدم العودة إليه ثانية. إن كنت قد عقدت العزم على المضي في دروب الفضيلة فلست من الخاطئين.

وحتى فاعل الإثم الذي يهجر طرقه الملتوية ليعبد الله وحده عبادة صادقة يمكن احتسابه من بين الطيبين. فبفضل تصميمه الروحي سيصبح فاضلاً وسينمو بالحكمة والمعرفة ويحصل على سلام قدسى لا انتهاء له ويحظى بحماية الله وأمنه وأمانه.

افتح صفحة جديدة وأكد لنفسك أنك كنت طبيباً على الدوام وحلمت أنك خاطئ. قلب الله كبير وبابه مفتوح دائماً وأبداً للمخلصين الراغبين في تغيير مجرى حياتهم نحو الأفضل. الشر هو كابوس فظيع أو حلم مريع لا صلة له بطبيعة الروح النقية. الغواية هي سم معسول أو عسل مسموم.. شهى المذاق لكنه يسري في الدم ويفري أعضاء الجسم فالابتعاد عنه خير.

إن السعادة التي ينشدها الناس ويفتشون عنها في هذا العالم هي سعادة موهومة لا دوام لها. الفرح الإلهي خالد لا ينتهي طوال الأبد. تشوقٌ للذي يدوم وكن حازماً في رفض ملذات الحياة ومتعها الزائلة الفانية التي لا بقاء لها. يجب أن تمتلك هذه النظرة. لا تسمح للعالم أن يقتادك خلفه أو يسوقك بعصاه، ولا تنسَ أن الله هو الحقيقة الواحدة. السعادة الحقّة لا يمكن العثور عليها إلا في الإحساس بالحضور الإلهي وتذوق فرحه الفائق. الإنسان غارق في أحلام الجهل، متوهماً أنه يعاني ويلات المرض والحزن والفاقة. عندما كان أحد رجال الله العظام يبتهل ذات مرة صاح فجأة: "لقد كنت أحسب أنني أسكن هذا الهيكل الجسدي لوحدي، لكنني الآن أبصر الكائن الأزلي متجلياً فيه. وهذه الأنا الصغيرة التي لا تعدو كونها صرة من اللحم والعظم هي ليست أنا. المطلق اللانهائي هو الذي يسكن جسدي. فهو ذاتي الكلية وله أرفع ولائي."

تلك المعرفة ستأتي يوماً ما لكل مرید مخلص ولن يفكر بعدها أنه كائن بشري خاضع للنفاء، رجل أو امرأة. بل سيعلم أنه روح مصاغ على صورة الإلوهية. مملكة الله في باطن الإنسان والروح الأسمى يسكن كيانه.

النفس مقيدة بالجسد بواسطة سلسلة من الرغبات والإغراءات والمتاعب والهموم والمخاوف، وتحاول أن تحرر ذاتها. فإن واصلت شد تلك السلسلة التي تربطها بالوعي الجسدي ستدخل يوماً ما اليد الإلهية وتقطع تلك السلسلة فتصبح النفس حرة طليقة. من يرغب في السلام الروحي يجب أن يصون ذاته من الغواية والحزن بالفهم والإستغراق في التفكير بالله. الغافلون عن الله الذين لا يدركون أنه مبدع الكون وما فيه لا يلمسون حضوره ولا يبصرون نوره.

التأمل هو تذكير النفس مراراً وتكراراً بأننا لسنا الجسد المادي المقيد بل الروح الإلهي المطلق الطليق. التأمل هو التذكر الواعي للذات الحقّة ونسيان الهوية الموهومة. لو ذهب أميرٌ سكران إلى أحد الأحياء الوضيعة وبسبب فقدان المؤقت لذاكرته وهويته الحقّة وراح يولول ويرثي حالته قائلاً "آه ما أفقرني وما أوجني للمعونة" سيضحك منه أصحابه وسيقولون له "اصحّ وتذكر أنك أمير يا صاحب السمو!!"

وبالمثل، فالإنسان في حالة هلوسة وهذيان. يظن أنه بشر عاجز.. يناضل ويشقى وتتقاذفه أمواج الهموم في كل اتجاه. لقد آن الأوان لأن يصحو ويؤكد لنفسه بثقة تامة أنه روح لا يخضع لمتغيرات هذا العالم ومؤثراته مهما كانت عاتية وبدت رهيبية. يجب أن يدرك أنه شرارة حية من الروح الإلهي المغبوط. وأن جوهره هو السعادة الصافية الضافية. فإن كرر هذه الأفكار المرة تلو الأخرى، ليلاً نهاراً، سيدرك أخيراً ماهيته الحقّة: روح خالد.

الغواية والجشع والتعلق بالناس والممتلكات والاستعداد للحواس والجهل بالطبيعة الروحية والخمول والعيش الآلي الرتيب كلها من ألد أعداء السعادة. أنجز واجباتك بعقل راسخ في الوعي المقدس المتفتح النامي في حقول التأمل، وعندها ستصبح سعيداً، حقيقة لا وهماً، ومستمتعاً بالعيش الكريم.

عندما شرعت في التأمل لم يخطر ببالي قط أنني سأحصل على ذلك السرور العظيم. لكن بمرور الأيام تعاضم سلامي وغزرت غبطني مع غوصي العميق في بحار التأمل. إن كان الشخص يسأم الحياة التي يحيها ومع ذلك يظل يملأها بالمزيد من الممتلكات والرغبة في اختبارات حسية جديدة فإنه سائر على طريق مغلوط ومعوّج ويجب أن يغير الاتجاه. إن أضمن طريقة للإفلات من تأثير الوسواس هو أن يحيا حياة طبيعية بسيطة.. بعيداً عن التقييد والتعقيد، في تناغم مع الله.

لماذا يعيش الإنسان حياة غير طبيعية؟

لماذا يبحث بلهفة وتفجع عن سعادة يعجز العالم أصلاً عن تقديمها له؟  
الحياة يا أصدقاء ثمينة للغاية.

في كل يوم أبتهلُ الله: "إن أردتَ أن تجردني من كل ما أملك فلتكن إرادتك ولن أعترض على حكمك وحكمتك لأنني أعرف أنك تريد الأفضل لي. سأحاول مرضاة الآخرين ولكن رضاك يا رب يأتي في المقام الأول وهو غايتي التي ما بعدها غاية في هذه الحياة." عندما تصلي هكذا فقد تعاني من تجارب ورغائب كثيرة، ولكن إن واصلت التصدي للأهواء الذميمة والرغبات الخاطئة سيقترب الله منك ويبسط بركاته عليك.. وستجد أن حضوره كالسيل الهادر يجرف كل السلبيات من حياتك ويظهر روحك تطهيراً. من يلجم نفسه عن الأهواء الوضيعة يجد أن المشتتهيات الحسية تتضاءل لفترة قصيرة مخلفة وراءها التشوق والتحرّق لها. أما الذي يبصر نور الله ويلمس حضوره فيتححرر من كل اشتهاة مغاير لطبيعة الروح.

فلنبدد الظلمة بنور الله..

ولنقهرا الأفكار الرديئة بالأفكار الطيبة.

ولنتخلص من الإغواء بالعثور على الجاذبية الإلهية الفانقة عن طريق التأمل.

هذا هو أفضل وأفضل سلاح ضد الوسواس.

فكلما شعرتَ أن إرادتك تقع فريسة الهيمنة الشريرة والتأثير غير النظيف، تأمل على الله واستنجد بعونه حتى تشعر بحضوره المبارك الذي يطرد كل الأفكار الرديئة ويملاً النفس بالفرح والحكمة والطمأنينة واليقين.

إن روحَ الله يدعو للفرح حتى في الظلمة أو وقت الترحُّ

فإذا الوسواس في الفكر انسرح استعن بالله يهرب الرجيم

وتحسُّ ببركات الرحيم

والسلام عليكم