

# إضاءات و يقينيات



للمعلم برمهنا يوغانندا

PARAMAHANSA YOGANANDA

ترجمة محمود عباس مسعود

الحياة بجوهرها ومكوناتها وأهدافها  
هي لغز صعب فهمه لكن لا يعصى على الحل  
وبتفكيرنا التقدمي نقوم يومياً بحل بعض أسرارها.  
الأجهزة القائمة على أسس علمية دقيقة في هذا العصر  
تبعث بكل تأكيد على الإعجاب  
والإكتشافات التي يأتي بها العلم تمنحنا رؤية أوضح  
عن الطرق التي يمكن بواسطتها تحسين العيش.  
لكن بالرغم مما لدينا من أجهزة ومخترعات واستراتيجيات  
يبدو أننا ما زلنا كالدمي في يد القدر  
وأن الطريق لا يزال طويلاً أمامنا  
قبل أن نتحرر من سيطرة الطبيعة.  
بكل تأكيد أن العيش تحت رحمة الطبيعة ليس حرية  
فعقولنا المتحمسة يطغى عليها ويكبلها إحساس من العجز  
عندما نشعر أننا ضحايا الفيضانات أو الأعاصير أو الزلازل

أو عندما تختطف منا الأحداث – دون سبب منطقي

أحبتنا القريبين من قلوبنا

فندرك عندئذ أننا لم نحقق الكثير من الانتصارات

ولم نتمكن من التغلب على الظروف المعاكسة

إذ بالرغم من كل جهودنا لجعل الحياة كما نريدها أن تكون

ستظهر دوماً ظروف معينة على هذا المسرح الأرضي

وأحداث يوجهها عقل جبار لا نعرف عنه الكثير

يعمل بمعزل تام عن آرائنا وإرادتنا

وأفضل ما يمكننا القيام به هو العمل وإدخال بعض التحسينات.

إننا نزرع القمح ونصنع الطحين

لكن من الذي خلق البذرة الأولى؟

نأكل العيش أو الخبز المصنوع من الطحين

ولكن من الذي منح أجسادنا القدرة على الهضم

وتحويل الطعام إلى غذاء؟

في كل ركن من أركان الحياة

يبدو أن هناك يداً إلهية لا غنى عنها

ولا يمكننا تسيير أمورنا بدونها

وبكل ما نملكه من يقينيات

لا نعرف متى سيتوقف القلب عن أداء وظيفته.

من هنا تبرز ضرورة الإتكال الجريء

على القوة الإلهية العظمى

والإعتماد على ذاتنا العليا

المنبثقة عن تلك القدرة الكلية

التي نحن مصاغون على مثالها.

يجب أن نمتلك إيماناً متحرراً من الكبرياء

وأن نسير بثقة على دروب الحياة

دون ذعر وارتعاد

ودون ضيق وانحصار.

## التعامل مع الحساسية

التغلب على الحساسية هو من الفنون الدقيقة، والتحكم بسرعة التأثير أمر مهم من أجل تنمية شخصية وازنة متوازنة.

تنجم الحساسية عن سوء الفهم وعقدة النقص، وعن الكبرياء المنتفخة و (الأننا) المضخمة.

عندما يفكر الشخص بأن مشاعره قد تعرضت للرضّ تسري تلك الفكرة في عقله فتثير أعصابه التي تتوفّر بدورها وتتمرد.. فتشتعل نيران الغضب في قلبه بسبب المشاعر المرضوضة، ومع ذلك هناك أشخاص لهم القدرة على التحكم بانفعالاتهم فلا تظهر أعراضها بالرغم من احتدام الغيظ في داخلهم. آخرون يظهرون انفعالهم من خلال ردود فعل فورية تبدو في عضلات العينين وقسمات الوجه، ومن خلال ردود لفظية قاطعة كالشفرة.

إن للتأثر المفرط مضاعفات خطيرة، فهي تزيد الموقف تعقيداً وتخلق اهتزازاً غير مستحب يؤثر سلباً على الآخرين.

يجب بذل المجهود لضبط النفس والتحكم بالأعصاب، ونشر هالة من الفهم والتفاهم تشحن الجو بالسلام بدل الإحتدام وتبديد منه أبخرة التوتر. ومن يفعل ذلك يكون سيد نفسه وسيكافئه الآخرون من حوله بالتقدير والإحترام.

الحساسية المفرطة ميزة يشترك فيها معظم الناس، وعندما تثور هذه العاطفة غير المنطقية فإنها تعمي البصيرة وتسمّل عيني الحكمة. والأدهى من ذلك، فإن الشخص سريع التأثير يظن أنه يفكر ويشعر ويتصرف على نحو سليم لا غبار عليه، مع أن سلوكه قد يكون مغلوطاً جملة وتفصيلاً!

كثيرون يعتقدون أنه يتعين عليهم الإشفاق على أنفسهم عندما يوجه لهم النقد، وذلك التعاطف الذاتي يجلب لهم بعض التنفيس. لكن مثل هؤلاء كمدمني المخدرات، كلما تعاطوا جرعة جديدة كلما زاد إدمانهم.

إن الشخص سريع التأثير غالباً ما يتألم دون طائل. وفي معظم الأحيان لا أحد يعرف سبب معاناته أو طبيعة تظلمه، فيزداد حسرة في عزلته الداخلية التي يفرضها على نفسه بنفسه. لا يمكن تحقيق شيء بالاجترار الصامت لما يعتبره الشخص إساءة تعرض لها أو نقداً وُجّه إليه.

من الأفضل التخلص من مسببات تلك الحساسية المفرطة بالتحليل الموضوعي وبتفعيل ضبط النفس.

لهذا النوع من الحساسية غير الصحية أضرار بالغة، فهي تلتهم القلب كالنار وتدمر أنسجة السلام،  
ولذلك يتوجب التعاطي معها بحكمة ومنطق وإرادة حازمة.

## التحرر من الضعف

إن أفضل طريقة للتخلص من الضعف  
هي عدم التفكير به  
.وإلا ستكتسح فكرة الضعف الوعي وتستبد بملكات النفس  
عندما نجلب النور إلى داخلنا  
.ستتبدد الظلمة كما لو لم تكن  
.تلك الفكرة تجلب لي إلهامات رائعة

عندما يتم إدخال النور  
إلى كهف استوطنته الظلمة منذ آلاف السنين  
ستتبدد الظلمة على الفور  
وبالمثل، تتلاشى نقاط الضعف ومعها الأخطاء  
عندما نسمح لنور الله بالدخول إلى وعينا  
ولن تتمكن ظلمة الجهل من البقاء  
.تلك هي الفلسفة التي يجب أن نحيا بموجبها

التسويق لا يجدي نفعاً  
فدولاب الحياة لا يتوقف  
وأيام العمر تمضي متسارعة  
وكل دقيقة نصرفها في التفكير النير والتصرف السليم  
.هي استثمار ناجح ورايح في مجال سعادتنا

كثيرون يصرفون العمر كله  
بالتفكير في المال والجنس والشهرة  
ونادراً ما يركزون على الأمور الجوهرية  
التي تجلب لهم الطمأنينة  
.وترفع وعيهم إلى مستويات أعلى

مهما كان الدور الذي يلعبه الإنسان متواضعاً  
فإنه يعتبر ناجحاً في نظر الله  
إن هو عرف كيف يصرف وقته بحكمة  
.ويوجه أفكاره في مسارات صحيحة

عندما يشرق نور الله على الإنسان  
لا يشعر أنه بحاجة لشيء  
لأن الفرح الذي يغمره  
يحقق كل أحلامه  
ويجعله يحس في قرارة ذاته  
أنه أغنى الأغنياء وأسعد السعداء  
.في هذه الحياة

## نفق النور

من يتيقظ به الوعي الروحي  
بالأفكار النيرة  
والأعمال الخيرة  
والمشاعر الطيبة  
والتأمل العميق  
يمكنه الإحساس بمغادرته الجسد  
وقت الرحيل النهائي  
عن طريق العين الروحية.

اليوغي يمارس أثناء إقامته الأرضية  
رؤية نفق العين الروحية  
عند الحد الفاصل  
بين المادة والروح  
ويستطيع لحظة مغادرة الأرض  
دخول هذا النفق المضيء  
والإنتقال من هذه الدنيا  
إلى فضاء الله اللامتناهي  
حيث النور  
والفرح  
والسلام  
والحرية المطلقة.

{نور على نور}

مصباح الجسد هو العين (الروحية)  
*If thine eye be single* فإن كانت عينك (وحيدة)  
فإن جسدك كله يكون مليئاً بالنور.

{والنور يسطع في الظلام والظلمة لم تعرفه}

## الإيثار

الإيثار هو أن نشعر بأحزان الآخرين

وأن نقترّب منهم ونتواصل معهم

ونحاول صادقين تعزيتهم في مصابهم

وأن نفرح لفرحهم

ونعمل على قدر طاقتنا  
لإبعاد شبح الخوف والعوز والقلق عنهم.  
إن من يعمل على إسعاد الآخرين  
يسعده الله بإحساس باطني من الراحة النفسية  
وإن فقد شيئاً في سبيل الذين يحاول مساعدتهم  
لا يحسبها خسارة لأنه يكسب في المقابل  
رضا الله وراحة الضمير  
فهو يعيش ليحب ويعمل ويعطي  
ويزرع بذور الخير والسلام في حقول الإنسانية  
ويتجاوز في تفكيره وأحاسيسه عالمه الشخصي  
فيتمدد وعيه ويزداد تعاطفه  
ويشعر أن العالم بيته والإنسانية أسرته  
ويدرك أن الغاية من وجوده على هذه الأرض  
هي إصلاح ذاته قبل أن يحاول إصلاح الآخرين  
لأن من يصلح ذاته يساعد الآخرين  
على إصلاح أنفسهم من خلال مثال حياته  
فالأفعال أعمق أثراً وأبلغ وقعاً  
في نفوس الآخرين من الأقوال.  
من يمتلك روح الإيثار  
لا يعمل وفق حسابات وتوقعات محدودة  
بل يستخدم بصيرته وحكمه الصائب  
ويمضي في مساعدة نفسه والآخرين  
شاكراً الله على ما يحققه من نجاح  
وإن أخفق مرة أو مرات

لا يشعر بالإحباط بل يزداد تصميمًا

فيضاعف الجهود ويكرر المحاولة

مستكشفًا أفكارًا وقنوات جديدة

مسترشدًا بنور العقل

مستعينًا بالله

إلى أن يحقق مبتغاه

ويبلغ مقصده النبيل.