

# من خزنة المعلم برمهنسا يوغانندا وجدانيات وإرشادات



ترجمة محمود عباس مسعود

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

\*\*\*

الكل يبحث عن سعادة دائمة  
لا تتحول إلى رماد في اليد.  
وهذا البحث يقود إلى الكثير  
من الأوهام والمشاكل وخيبات الأمل.  
الإنسان يبحث عن سعادة متجددة  
لا تذوى ولا تتضاءل ولا تزول.  
والإنسان يتعلم من اختبارات  
أن السعادة الأرضية هي سعادة  
قصيرة الأجل ولا دوام لها  
وغالباً ما يكتشف أنه بعد العثور على مطلبه  
ما زال غير قانع بالذي حققه

فيسعى لتحقيق رغبة أخرى  
دون العثور على السعادة المنشودة  
ومع ذلك يعيد الكرة  
عوداً على بدء.. وهكذا دوالياك!  
الفرح الحقيقي هو فرح الإدراك الروحي  
فرح التأمل على الله والتواصل معه  
فرح السلام وطمأنينة القلب  
فرح الحب الإلهي  
ومحبة الآخرين بذلك الحب  
وفرحة الشعور اليقيني الراسخ  
بأن النفس خالدة  
وأن سعادتها تلازمها  
حتى بعد مغادرة  
هذا الوجود الأرضي الموقوت.

\*\*\*

ساعدني يا رب  
كي أعثر على فرحي بك  
علمي أستمتع بالعالم  
وبأداء واجباتي الأرضية.  
وعلمي كيف أهدب حواسي  
حتى تميز بين الجيد والرديء  
فتمتع فقط بما هو نافع وخير.  
دعني أستمتع بالمباهج الأرضية  
استمتعاً روحياً يغذيه فرحك النقي  
وساعدني كي أجعلك  
جزءاً لا يتجزأ من حياتي  
وعنصراً لازماً للقيام بنشاطاتي اليومية  
فأشعر أنك موجود معي  
على الدوام  
و على كل صعيد.

\*\*\*

الإرادة البشرية  
هي انعكاس للإرادة الإلهية  
وعندما يتم توجيهها بالحكمة  
تصبح قوتها غير محدودة.  
الإرادة الإلهية تحكم الطاقة الكونية  
وللاستفادة من الطاقة الكونية  
التي لا ينقص مخزونها  
ولا ينفد مددها  
ينبغي نقلها إلى الجسم  
عبر أسلاك التفكير الإيجابي  
والتناغم الفعلي

عظماء المعلمين لا ينصحون أحداً بالتواني والإهمال، بل يعلمون طريق الإتزان. طبيعي أن على الإنسان أن يعمل كي يعيل الجسد ويوفر له الكساء والغذاء. ولكن إن سمح لأحد واجباته بأن يناقض واجباته الأخرى ويتعارض معها فذلك ليس واجباً حقيقياً.

هناك الآلاف من رجال الأعمال المنهمكين في تحصيل الثراء، ومع ذلك تراهم غافلين عن الآلام والأمراض القلبية التي يسببونها لأنفسهم. فإن كان واجب تحصيل الرفاهية يجعل الشخص ينسى واجبه في المحافظة على صحته فهو ليس واجباً.

على الشخص أن ينمو نمواً توافيقاً ومتوازناً. لا فائدة من التركيز الكبير على تنمية جسم قوي إن كان الدماغ الذي في ذلك الجسد هزلياً. العقل يجب تنميته أيضاً.

من يمتلك صحة جيدة وبحبوحة من العيش وافرة وقوة عقلية كبيرة ويظل مع كل هذا يفتقر للسعادة فإنه لم ينجح في الحياة بعد.

من يقدر على القول "إنني سعيد ولا قدرة لأحد على سلبني سعادتي" يكون قد بلغ ذروة النجاح وعثر على الصورة المباركة في داخله.

يجب أن يفخر الإنسان لأن الله خلقه على صورته. ولكن إن تبجح وثار غضباً واهتاج لأي شيء ونظر نظرة ازدراء للآخرين، وإن فارق الجسد بهذا الوعي فلن يشعر بقربه من الله.

ذات مرة كان أحد رجال الله يستحم في النهر، فأتي رجل آخر وراح يغسل حصانه قرب ذلك الرجل الصالح، وراح يطرطشه بالماء عن عمد وبدون مبالاة، فاهتاج تلاميذ القديس وأرادوا ضرب المعتدي وطرده، لكن معلمهم قال لهم "لا تفعلوا ذلك، بل دعوه وشأنه".

وفجأة لبط الحصان صاحبه فكسر وأسقط عدداً من أسنانه، فتقدم منه الرجل الصالح بكل محبة وأخذ يعتني به ويداويه. إن قانون الطبيعة الصارم وليس القديس هو الذي عاقب الأثيم.

إن الله ونواميسه الكونية يعملون دون توقف وعلى الدوام لرفع الحيف عن كل الذين يتقون بالله ويطلبون عونه ويساعدون ويشجعون بعضهم البعض على دروب الحياة. {والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه}

### الأشياء الأخرى يمكن أن تنتظر

كل شيء موجود لأن الله موجود. ولأنه موجود فنحن موجودون، وبفضل جوده ووجوده نمتلك رخاء العيش ومسرات الحياة. ولذلك يجب أن يكون عرفاننا بالجميل نحو الله عميقاً وامتناننا كبيراً {لَنَنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ} و {تَشْكُرُ اللَّهُ بِلَا انْقِطَاعٍ}.

أهمية الله بالنسبة للإنسان لا تفوقها أهمية، ومع ذلك فإن معظم البشر يولون الأهمية القصوى للحياة المادية ولذلك فهم ليسوا على دراية فعلية بالله.

يجب إنجاز الواجبات المادية والالتزامات الإجتماعية مع التفكير بالله، لأن ملاك الموت – طالت أعماركم - يتخطف سكان الأرض كل يوم، الواحد تلو الآخر، وقد يتحتم علينا مغادرة دار الفناء هذه في أية لحظة.

يجب أن نؤدي أعمالنا في هذا العالم بضمير حي ونبقي في نفس الوقت أفكارنا مقطورة بالله. إنني أعمل جاهداً لخدمة الجميع، ولكن عندما أكون بمفردي في التأمل لا أسمح لأحد بتعكير تأملي.

الأشياء الاخرى يمكن أن تنتظر ولكن يجب المحافظة على موعد يومي مع الله الذي وهبنا كل ما نحتاج إليه على هذه الأرض.

في الوقت الذي كان فيه حضرة القاضي يصدر قراره النهائي بخصوص مسألة دقيقة تعني الموت أو الحياة لشخص آخر كان في نفس اللحظة يفكر بمشاكل بيتية حصلت له ذلك اليوم وكان منزعباً لأن حكمه في البيت لم يكن نافذاً!

فإن أصدر مثل هذا القاضي حكماً جائراً من شأنه أن يؤدي إلى موت شخص بريء بسبب نقص في التركيز فإنه بدوره سيقف متهماً ومداناً أمام القاضي الأعظم ديان كل المعاصي: القانون الكوني الذي لا يعرف المحاباة ولا مكان فيه للمحسوبيات.

إن عدداً لا بأس به من الأشخاص غير فعّالين في كسب المال وغير ناجحين في إدارة الأعمال وتعوزهم الحكمة لتميز الأمور لأنهم عندما يكونون في مقرات عملهم يفكرون في متاعبهم البيتية وأثناء وجودهم في البيت يكون بالهم منشغلاً بهوموم العمل. لذلك يتعين عدم التركيز على أكثر من شيء واحد في المرة الواحدة.

\*\*\*

ذات مرة، في ساعة من ساعات النهار  
أتيت إلى حجرة الوعي  
وفتحت نوافذ الأنغام  
والمشاهد والشذى والذوق واللمس..  
وطلبت من أرقّ الألحان وأبهى الألوان  
كي تأتي لتتماوج أمامي وتتراقص..  
فضحكت تارة وبكيت تارة أخرى.

عندما تدمع عيناى  
وتؤلمنى جروح التجارب  
أغلق باب الحواس  
وأدخل فضاءً غير محدود  
في عالم النوم والأحلام.

هناك أتمدّد بسكينة واسترخاء  
تحت لحاف الظلام.

وبعد أن أخذ قسطاً كافياً  
من النوم أفتح باباً آخر  
وأدخل مخدع الأحلام

فأشاهد أفلام التجارب والإختبارات  
في سينما اللاشعور  
حيث أعمل كما أريد  
وأنسج الأحلام المخملية للتذكارات الحلوة  
على ستائر حريرية  
عليها أكتب إسم المحبوب الكوني.

أما عندما أكون خارج هذين المخدعين  
أرتاد بالوعي أحياناً مجاهل الكون  
متخطياً أصقاع الدياجير الدامسة  
قاطعاً الوهاد السحيقة  
وصولاً إلى شطآن الفضاء الأبدى.

هناك في عالم الوجدانية  
لا ثنائيات ولا أحلام  
ولا منغصات ولا آلام  
بل بصيرة كلية الرؤية  
وغبطة دائمة التجدد  
ونور السموات والأرض.

\*\*\*

كلما عشنا بسلام مع الله  
كلما تمكنا  
من العيش بسلام  
مع أنفسنا ومع العالم.  
فلنحاول دوماً أن توجه أفكارنا  
نحو المطلق اللانهائي.  
لا توجد سعادة يمكن مقارنتها  
بسعادة البحث عن الله  
والتواصل معه.

حوط نفسك بالأفكار الطيبة  
وستساعدك تلك الأفكار  
على الإقتراب أكثر فأكثر  
من الله .. نبع كل خير ومسرة.  
سلام ومحبة للجميع

\*\*\*

### الوحدة في التعدد

من وعيه الأحدى: الجوهر الفرد  
خلق الله التعدد  
ويحاول أن يأتي بالتعدد  
إلى الوحدة الكونية ثانية.

عندما تهب العاصفة على سطح المحيط  
تخلق أمواجاً لا حصر لها  
وعندما تهدأ العاصفة  
تفوص الأمواج ثانية إلى قلب المحيط.

في تنوع واختلاف الخليقة  
توجد وحدة كامنة متأصلة  
تماماً كما أن المحيط هو جوهر الأمواج.

الوعي العائلي يقرب نفوساً من بعضها  
وللبلدان قادة لتوحيدها وتوجيه مسارها.  
وهناك مجموعات اجتماعية تجمعها قضايا مشتركة..

وعندما يعثر الإنسان على الله  
يجد أن كل القوى متحدة فيه  
فيستنير عقله  
وتبزرغ رؤية جديدة للحياة في وعيه  
فتحلو الحياة  
ويغمر النفس السلام  
وتتحول منغصات العيش  
إلى ما يشبه الأحلام.

\*\*\*

عندما يتخرج المرید من مدرسة الحياة ويحين موعد انتقاله إلى مستويات أعلى تغمره بهجة  
فانقة إذ يدرك أنه أبلى البلاء الحسن في معركة الحياة فكسب رضا الله وإذ يوقن بقرب لقائه  
بالمحبيب الكوني تتعاضم أشواقه وتتحوّل تلك الأشواق إلى وقود روحي ينقله دون عناء إلى  
أقطار السلام والنور والغبطة المتجددة التي ليس لها انتهاء.

\*\*\*

إن أقطار الرحمة الإلهية لا تتجمع فوق قمم الكبرياء المتشامخة بل تنحدر بسهولة إلى أودية  
التواضع!

تحدث المعلم برمهنا عن الكيفية السريعة التي بها نتحرر بنعمة الله من أوهم الخداع الكوني،  
قال:

"في هذا الكون نبدو غارقين في بحر المتاعب والآلام فيهننا الله كي يوقظنا من هذا الكابوس  
المرعب.

وقال مشجعاً لأحد المريدين:

"إعلم أن كل ما تسعى للحصول عليه وأكثر منه بكثير ينتظرك في الله."

وقال لتلميذ كان يبدو غارقاً في العادات السيئة:

"إن كانت تعوزك قوة الإرادة فحاول تنمية قوة اللا إرادة (أي اللا إرادة في ارتكاب الخطأ).

### تأكيدات ذاتية

اليوم سأحطم صورة الجهل  
التي تدنس محراب النفس في داخلي  
وسأتذكر أن نور الله الأقدس  
يشع باستمرار على كياني  
ويبدد ظلام الوهم من عقلي وروحي  
وأن الذي خلقتني لا يفارقتني.

\*\*\*

تحت كل موجة من أمواج الحياة  
يقبع محيط الحضور الإلهي الزاخر  
ووراء كل خفقة من خفقات الوجدان  
يكمن بحر الإحساس الكوني اللامتناهي.

\*\*\*

كل ليلة سأؤكد لنفسي بأنني لست الجسد  
بل الروح الذي يسكن الجسد  
وبأن كياني الروحي خالد مؤبد  
وعندما أستيقظ سأتذكر التأكيد من جديد.

\*\*\*

في هيكل النوم سأتعافى وأجدد قواي  
لكن ذلك لا يكفي..  
إذ أحتاج إلى محراب من السكون والتأمل  
حيث يمكنني أن أعتكف كل يوم  
لارتياح آفاق وعيي  
واستكشاف أسرار روحي.

### معنى السكون

السكون معناه تسكين الأفكار  
وتهدئة الجسم والتحكم بمتطلباته.

فمن يقدر على ذلك سيختبر هدوءاً منعشاً  
وسيحس بموجات وانطباعات سامية من عوالم راقية.  
ومن يتعمق بالسكون أكثر فأكثر  
سيكتشف مملكة الله في داخله.

ما دام الإنسان سائراً على الطريق  
فكل لحظة من وقته ثمينة جداً.

إننا هنا على هذه الأرض (دار الممر) لفترة وجيزة.  
كل شيء إلى زوال لكن الإحساس بالله مستدام  
ولا يقوى شيء على محوه من القلب والروح.

يجب أن لا نسمح لمغريات الدنيا  
بأن تصدنا عن مقصدنا الأعظم وغايتنا الأسمى: الله.

التعرف على الله أمر ممكن.  
يجب أن نعثر على سيد الأكوان  
الذي من نوره تومض النجوم  
وبقوته تنبض القلوب.

يجب أن نبحت عنه في معبد السكون.

عندما ننادي الله بشوق ولهفة  
وعندما نفكر به بحنين لاهب  
سوف نعثر عليه.

لا أتحدث عن إله مجهول  
بل عن رب تعرفت عليه  
وهو حقيقي بالنسبة لي  
بل أنه أكثر حقيقة من كل الأشياء المادية.  
إنه البحر الإلهي الذي يسند ويعيل أمواج حياتنا البشرية.  
بإمكاننا الإستغناء عن كل شيء ما عدا الله.

**الله يريدنا أن نعطي لبعضنا**

يجب أن نضع نصب أعيننا أنه في سعينا لتحقيق احتياجاتنا ينبغي أيضاً مساعدة الآخرين في  
ما يحتاجونه ومشاركة الأقل حظاً في ما نكسبه.

ولنتذكر أننا جزء لا يتجزأ من الأسرة العالمية ولا يمكننا العيش بدونها. كيف ستكون الحياة  
بدون النجار أو المخترع أو المزارع؟ فمن خلال تبادل الخدمات والخبرات يريدنا الله أن نفكر  
بالآخرين إذ من الخطأ الفادح أن يعيش الشخص لنفسه فقط.

عندما نفكر بسعادتنا يجب أن نفكر أيضاً بإسعاد الآخرين. ليس ضرورياً أن نتخلى عن كل شيء  
في سبيل الأسرة العالمية لأن ذلك مستحيل. ولكن يجب أن نتعاطف مع الآخرين وننظر إلى  
حاجياتهم كما لو كانت حاجياتنا الخاصة.

الله يريدنا أن نعطي لبعضنا مثلما نأخذ من بعضنا فالآخرون هم ذاتنا الكبرى.

**رد وصد هجمات الخداع العاتية**

ما دام الإنسان فريسة للغضب والغيرة والحسد فهو ليس حراً. يجب أن يصبح سيد عواطفه  
وأعماله، وأن يتحرر من الغرائز المدمرة والأهواء الجامحة والرغبات الخاطئة.



إن كنت مخلصاً كل الإخلاص مع ذاتك فستسند الحكمة تفكيرك ويهدي الصواب قرارك وينير الفهم عقلك.

يجب "تحميص" بذور الأعمال السابقة المدفوعة بالجهل على نار التأمل والحكمة بحيث تصبح غير صالحة للتفريخ والنمو ثانية. هذا هو الطريق لرد وصد هجمات الخداع العاتية.

الوهم الكوني - أو إبليس - يخدع الإنسان بوعود خلبية ومغريات خلافة لتعقب سراب المتع الحسية ويسيطر على ملكاته لأنه يعده بسعادة دنيوية لا حقيقة لها، وبذلك يعمل جاهداً على منعه من تذوق ثمار السعادة الحقيقية الموجودة بوفرة في بساتين الروح.

الفهماء يعرفون الفرق بين الحقيقة والأوهام ويحسنون التمييز.

وإذ يتعمقون في التأمل يصبحون على دراية وثيقة بأهمية الإرادة الحرة وبضرورة تفعيل حرية الاختيار لعمل الصواب وتجنب الأفعال ذات التبعات الضارة والنتائج غير السارة.

سأل أحد المريدين المعلمَ برمهنسا عن رأيه في القضاء والقدر والمعاناة والألم، فقال:

الإنسان هو الذي يصنع قدره بإرادته و يقرر مصيره بنواياه وأفعاله. يمكنك تخلص نفسك من الآلام فيما إذا اخترت ذلك. الله جوهره المحبة ولا يريد أن يعاني محبوبه ويلات الآلام نتيجة للأفعال الخاطئة والتفكير المغلوط، وقد وهب الإنسان قوة التمييز وحرية الاختيار. لكن نتيجة للقرارات غير الصائبة والخيارات غير الحكيمة يجلب الإنسان على نفسه وعلى غيره المعاناة والألم.

يجب أن تتحرر وأن لا تسمح لأحد بمصادرة قرارك أو الهيمنة عليك وأن لا تدع المحيط والعادات والتقاليد الخاطئة تقيدك وتتحكم بنهج حياتك.

اعمل بوحى الحكمة واصغ لصوت الضمير وخذ نتائج الأفعال في الإعتبار قبل الشروع بما تنوي القيام به وتحاشئ إلحاق الأذى بالآخرين بسبب تصرفاتك غير السليمة واطلب من الله العون والهداية.

### **العمل بوحى التوجيهات الداخلية**

يجب أن نقوم أولاً بتحديد الهدف ثم نطلب العون الإلهي ليرشدنا إلى العمل المناسب الذي من خلاله يمكننا الإعراب عن طاقاتنا وأن نتأمل إلى أن يهدأ الفكر ويرى بوضوح الخطوة التالية التي يتعين اتخاذها.

بعد ذلك يجب أن نعمل بحسب التوجيهات الداخلية التي نحصل عليها وسيتحقق ما نبتغيه.

عندما يصبح الفكر هادئاً ستدرك الأمور بسرعة وسهولة وما أروع ذلك! وستنال ما تصبو إليه وسيكتب لك النجاح في كل شيء في وقت قصير لأن القوة الكونية قادرة على تسيير القانون الصحيح والبرهنة على عمله.

بعض الناس يقولون أن خلايا أدمغتنا مشكّلة بعادات معينة بحيث يتعذر تحسينها أو تغييرها. هذا غير صحيح، فما دام الله قد خلقنا على صورته لا يمكن لشيء أن يحدنا أو يعيق تقدمنا. وإن بحثنا داخل نفوسنا سندرك صحة ذلك بعونه تعالى.

كل إنسان يمثل القوة اللامتناهية  
ويجب أن نظهر تلك القوة في كل ما نفعله.  
عندما نرغب في ابتكار شيء ما

يجب أن لا نعتد على المصادر الخارجية وحسب  
بل يجب أن نغوص في الأعماق الداخلية  
ونبحث عن المصدر اللانهائي.  
إن كل أساليب العمل الناجح  
وكل الاختراعات  
وكل الاهتزازات الموسيقية الراقية  
والأفكار الملهمة  
والمؤلفات الرفيعة والرائعة  
مدونة في سجلات الله.

لقد بحثت عنك على مر الدهور والعصور  
على دروب الرغبات والمطامح  
والآن أدرك أنك تسكن نفسي  
وتلهم أقدس أحاسيسي.

لا تحتجب بعد الآن عني  
خلف زهور المشاعر  
والأفكار ونبض الوجدان.

رصع روعي بجواهر حكمتك  
وانفحني بنسمات نعيمك  
واقص عني الظلمة التي حجبتك  
عن بصري وبصيرتي.  
يا من أنت ما وراء النجوم والسماء الزرقاء  
وخلف طبقات الجو وكل الكائنات والموجودات..

تقبل همسات عشقي  
واغمر كياني بحبك ونورك وسلامك.

**أرني وجهك الأقدس**

أحسّ بك في أعماق فكري  
وأشعر بقربك في أبلغ مشاعري  
وأراك متفتحاً في حديقة حبي.  
املأني بعطر وجودك  
علني أنتشي بأريجك المبارك.  
تعال إليّ من خلف السماء والنجوم  
والأفكار والمشاعر  
أرني وجهك الأقدس  
ودعني أدرك حضورك في روعي  
ومن حولي  
وفي كل مكان.

**الفقرات التالية هي من مجلة ثقافة بلطنية Inner Culture وهي مستقاة من تعاليم المعلم برمهسا**

إن سر النجاح يكمن في امتلاك الوعي الإيجابي: وعي الرخاء والحبوحة والتفاؤل  
والسعادة والإنجاز. هذا من شأنه أن يؤسس في داخلنا حصناً منيعاً يصمد لهجمات  
الظروف المعاكسة التي هي من صنع الإنسان في المقام الأول.

يجب أن نصبو لتحقيق السلام والإنسجام وندرك أنه لا يمكننا أن نجلب لأنفسنا أي شيء  
ليس موجوداً أصلاً في داخلنا وأن نثق بأن الله هو ينبوع الخيرات والمسرات وأنه على  
قدر إيماننا وإيجابيتنا يفيض علينا بنعمه ويغمرنا ببركاته.

الأنبياء والعظماء عرفوا سر النجاح وخلد التاريخ أسماءهم أكثر من أسماء الملوك  
والإمبراطوريات ولن يقدر الزمن على محو أسمائهم من سجل الوجود.

ولقد جرّب معلمو الشرق كل قانون معروف وممحّص للحصول على البهوحة المادية  
والثراء الروحي. إن كان الآخرون قد تعلموا واستفادوا من هذه الفلسفة لتغيير حياتهم  
نحو الأفضل والتحكم بظروفهم فبإمكانك أن تفعل ذلك أيضاً.

إن كل من يلوث عقله بأفكار الفشل أو العوز سيجذب إلى نفسه رفاقاً تعج أفكارهم  
بالحاجة والإخفاق ويخلق بيئة من نفس الذبذبات والنوعية.

مثل تلك الأفكار تملأ صاحبها بالإحباط والغم والكآبة والقنوط بحيث تسوء حالته ويتفاقم  
وضعه تدريجياً ويستسلم لما يعتبره قضاءه وقدره.

ما من شخص يُهزم ما لم يعتبر الهزيمة واقعاً مؤكداً، وإن فشل، فليس العيب في الأسلوب  
أو القانون بل في الشخص الذي أساء استخدام القانون.

عندما نصمم على القيام بعمل ما ونتيقن من نقاء دوافعنا وصوابية قرارنا ندع التوجس  
جانباً ولا نخشى الظروف أو نلقي بالاً للقيود والمحدوديات المحيطة بتلك الظروف.

ما هي حاجتك؟ أهى الشهرة؟ أم المغناطيسية الشخصية؟ أم القوة؟ أم الأمن؟ أم الصحة؟  
أم السعادة؟ أم السلام؟

إن كنت تعرف ما تريد.. وإن عرفت كيف تحصل على ما تتبغيه.. وإن كنت مستعداً  
لاستخدام كل وسيلة صحيحة ومشروعة في داخلك ومن حولك.. وإن وعدت نفسك  
وعد الحرُ وصممت تصميماً قاطعاً بأنك لن تقبل الهزيمة.. فالذي تسعى للحصول إليه  
هو لك.. وابشر بتحقيق المراد.

عندما سئل المعلم برمهناسا كي يعرف معرفة الذات قال: "معرفة الذات هي الإدراك بالجسم  
والعقل والروح بأننا واحد مع وجود الله الكلي فنحن لسنا قريبين من ذلك الوجود وحسب  
بل أن وجود الله الكلي هو أيضاً وجودنا الكلي وأنا قريبون منه الآن بنفس الدرجة التي  
سنكون بها قريبين منه في أي وقت آخر وما علينا إلا أن نحسن معرفتنا به."

وقال: "إن الأمانة في إنجاز الواجبات الصغيرة تقوينا كي نتمسك بمقررات صعبة ستضطرنا الحياة كي نتخذها يوماً ما."

وقال: "هناك ثلاثة أصناف من المريدين الروحيين: مؤمنون يحضرون بيوت العبادة وهم قانعون بذلك فقط. ومؤمنون يحبون حياة النزاهة والاستقامة لكنهم لا يبذلون المجهود اللازم للتعرف على الله.. ومؤمنون مصممون على اكتشاف ذاتهم الحقّة في الله."

وقال: "إن الله يحقق بسرعة أية حاجة لمتعبيه لأنهم تحرروا من الدوافع الأنانية التي تحبط المساعي وتخيّب الآمال."

في أغوار الجبال  
والسموات الساكنة  
وفي أعماق روعي  
وكهف السكون  
أحس بوجود الله  
وأشعر بغبطته الدائمة  
وأشرب من ينابيعه الصافية  
التي لا تنقطع ولا تجف طوال الأبد.

يا رب، امنحي روحاً تتسم بالسخاء  
كي أشارك الآخرين بما عندي  
وساعدني كي أبصر في بحيرة عقلي الساجية  
انعكاس قمر روعي متألقاً بنور حضورك.

اليوم سأغوص عميقاً في بحر التأمل والتفكير بالله  
إلى أن أعثر على لآلئ الحكمة والفرح الإلهي.

سأحبك يا رب أكثر من أي شيء آخر  
لأنني بدونك لا أقدر على محبة أي إنسان أو أي شيء.

سأعبدك يا رب يا من يستوي حبك  
على عرش كل قلب طيب ومحب.

في الحياة والمماتة  
وفي الأحزان والملمات  
يبقى إيماني بك يا رب  
قوياً لا يتضعضع  
راسخاً لا ينزعزع.  
كل نفثة من نفثات حنيني وابتهالي  
تفتح في روعي أبواباً ونوافذ  
منها أعبّر إلى نعيم الله.  
مثلما تشع الشمس  
على أكثر الطرقات اكتظاظاً  
هكذا سأبصر إشعاعات الحب الإلهي  
في كل المجالات المزدهمة

لنشاطاتي اليومية.  
باركني يا رب  
كي أيقظ روحي مع صحوة الفجر  
وآتي بها إلى أعتابك المباركة.

\*\*\*

الله هو السكون الكوني  
الذي فيه تنعكس كل الأشياء  
ومنه تنزغ كل الأفكار النيرة..  
لذا سأحاول ممارسة السكينة  
كي أشعر بحضوره السعيد.  
إنني أدرك أن الله يصغي  
لكل همسة من همسات أشواقي.  
هو الحب الكوني..  
ومن خلال الحب الإلهي  
يمكنني العثور عليه  
إذ بالمحبة يقترب المرید من الله  
ويشرب من منابع الغبطة المقدسة.

ساعدني يا رب  
كي أشحن جسمي  
بطاقتك الكونية  
وكي أشفي العقل  
بالتركيز والتفاؤل  
وأشفي النفس  
بالمدركات الروحية وليدة التأمل.

دعنا ندرك يا رب  
أن متع الحواس سطحية وقصيرة الأجل  
في حين أن فرح الروح  
هو حقيقي وامتجدد على الدوام.  
الله ليس مجرد كلمة نتلفظ به  
بل جوهر الحياة وسر الوجود.  
قد لا نعرف مدى اتساعه اللامحدود  
لكن بإمكاننا أن نحس بوجوده  
ونلامس حضوره.

اليوم سأزین محراب السكينة  
بزهور الشوق الإلهي  
وأدعو إليه إله المحبة والغبطة.  
أسأل الله أن يظهر لي ذاته  
من خلال عيني الروحية  
علني أرى نوره منتشراً  
في كل أصقاع الكون.

سأتصور الأشياء الهامة التي أحتاجها  
وسأفعل قوى إرادتي وقدراتي الخلاقة

وأتحلى بالصبر والأناة  
حتى أحقق مبتغاي بفضل من الله وعونه.  
إنني أدرك أن التعاسة سببها الفشل.  
لذلك سأبذل قصارى جهدي  
للحصول على السعادة الدائمة  
من خلال عدم السماح لأي شيء  
بمضايقتي وإعاقة رحلتي نحو النجاح.  
سأرسم مخططات ذهنية لأشياء صغيرة  
وأعمل على تجسيدها  
إلى أن أتمكن من تحقيق أحلامي الكبيرة  
بعونه تعالى.

إننا أشعة من نور الخالق  
نعيش لفترة محدودة في أجسام مادية  
ولا بد للأشعة أن تعود إلى مصدرها.  
هذا لا يعني أن لا قيمة للجسد  
بل يجب أن لا نظن  
أننا خاضعون له ولمحدودياته.  
الله لا يحابي أحداً  
بل يستجيب من خلال قانون ثابت لا يتغير.  
من يتجاوز القانون الإلهي  
يجلب على نفسه العقاب والعذاب  
ومن يحيا وفقاً لذلك القانون  
سيثيبه ويحييه الله  
من خلال السلام والفرح الباطني.  
سأرفع دعوات حارة  
وأستخدم إرادتي على الدوام  
إلى أن أحصل على الأجوبة الشافية والكافية لابتهاالاتي.

### مركز الوعي الروحي .. في الجبهة

إن حاولت صادقاً التعرف على الحقيقة سييسر لي الله السبل لمعرفةا وسأحصل على الرضاء  
والأجوبة الشافية لكل ما قد يخطر لي من أسئلة وتساؤلات.

إن مركز الوعي الروحي هو في الجبهة، ما بين الحاجبين حيث العين الروحية التي هي المعبر  
إلى مملكة الروح ولذلك سأركز على هذه النقطة.

إنني أدرك أن وعيي يتغير بتغيير بينتي ولذلك عندما تسممني بينتي بالوهم والخداع سأغيرها  
إلى بيئة أفضل.

### سر الإبقاء على مودة الأصدقاء

قال أحد التلاميذ للمعلم برمهנסا: "سيدي، إنني أجد صعوبة في الإحتفاظ بالصدقات التي  
أبنيها." فأجاب المعلم:

"انتقِ صحك بحرص وعناية. كن أنيساً معهم ، مخلصاً لهم ولكن احتفظ دوما ببعض المسافة وليكن الإحترام المتبادل صلة الوصل بينك وبينهم، ولا تتخط حدود اللياقة معهم.

من السهل مصاحبة الآخرين ولكن إن رغبت في المحافظة على مودتهم واحترامهم لك فعليك العمل بهذه النصيحة."

من يحك مغناطيس روحه على المغناطيس الكوني بالتركيز العميق يصبح جزءاً من ذلك المغناطيس فيكتسب خاصياته يجلب لنفسه كل ما هو خير وصالح.

### تأكيدات ذاتية

سأتمي قوى التركيز والتأمل وأقرأ الكتب النافعة والمواد الجيدة وسأكون أكثر مراعاة لمشاعر الآخرين.

سأقدر قيمة كل الأشياء الطيبة التي وهبها الله لي ولن أنتظر الظروف المعاكسة كي تجعلني أتذكر النعم الكثيرة التي جاد بها الكريم علي.

اليوم سأحاول أن أكون مغناطيساً روحياً حيث سأجلب الخير لنفسي على قدر قوة الجذب التي أمتلكها.

كل ما هو للجسد خاضع للفناء وكل ما هو للروح خالدٌ غير فانٍ ولذلك لن أعطي للأمور المادية الإعتبار الأول في حياتي.

إن طلبت الله أولاً ستتحقق كل أمنياتي ولن يهمل بعدها إن عشت في قصر رائع أو كوخ متواضع.

سيتمدد وعيي وتتفتح مدركاتي الروحية إن عشت بأمانة وإخلاص واستقامة وإن واسيت الآخرين ومنحتهم العطف واللطف والمحبة والتشجيع على دروب الحياة.

\*\*\*

سأل أحد التلاميذ: " يا معلم هل يمكن لنفس ما أن تفقد فقداناً أبدياً؟"

فأجاب السيد برمهנסا: "مستحيل! لأن كل نفس هي جزء لا يتجزأ من الله ولذلك فهي باقية، خالدة، لا يمسه الفناء."

كان أحد المريدين لا يألو جهداً في البحث عن علامات التقدم الروحي، فقال له المعلم: "إن زرعت بذرة ونبتتها كل يوم لتفحص نموها فلن تتأصل شروشها في التربة ولن تنمو. اعتن بها عناية صحيحة، ولكن لا تكن كثير الفضول."