

## من بيادر الروح



### من تعاليم المعلم برهنسا يوغانندا Paramahansa Yogananda ترجمة محمود عباس مسعود

هل تعلم لماذا بعض الناس غير قادرين على الحصول على ما يبتغونه في الحياة بطرق مشروعة، مهما حاولوا؟

أولاً، لأن معظم الناس يعملون بهمة فاترة ولا يستخدمون سوى عُشر انتباههم لا غير ولهذا لا يمتلكون القوة على تحقيق النجاح.

إضافة إلى ذلك، فقد يعود السبب إلى أعمال خاطئة اقترفوها في الماضي فتسببت لهم بحالات مزمنة من الإحباط والفشل.

ولكن لا يتعين عليك أن تقبل أبداً قيود الكارما ومحدودياتها ولا ينبغي أن تعتقد في قرارة نفسك بأنك غير قادر على تحقيق أهدافك.

عندما تعجز عن تحقيق هدفك فغالباً ما يعود السبب إلى إقناع ذاتك بأنك ليس كفوفاً لإنجاز ما تصبو إليه ولكن عندما تقنع نفسك بأنك تملك قوى لا حد لها تستطيع تحقيق أشياء كثيرة وكبيرة.

التواصل مع الله يغير اهتزازات الوعي ويفتح منافذ العقل المسدودة بالشواغل والإنهماك الزائد بالماديات ويضيف بُعداً روحياً للفكر والإحساس ونتيجة لذلك تتحطم القيود المكبلة للإرادة

ويبرز في النفس أفق من الحرية والرؤية الصائبة  
وهذا قانون روعي يعمل بدقة لصالح كل من يستخدمه.

عندما تتركز أشعة الفكر دون تشتت  
تأتي قوة الله العظمى  
وبفضل تلك القوة  
يمكنك تحقيق النجاح الروحي والنفسي والمادي .

لقد استعنتُ بتلك القوة المباركة  
مراراً وتكراراً في حياتي  
وأعلم يقيناً أن قوة الله لا تخيب  
وبإمكانك أن تفعل ذات الشيء إن رغبت.

القوى الأخرى قد تجلب بعض النجاح  
إنما نجاح لا ديمومة له  
ولكن عندما يُشحن العقل بالمغناطيسية الإلهية  
سيشع منه نورٌ عظيم  
يُظهر الحضور الإلهي  
الذي لا نظير له  
{لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ}  
{والنور أضاء في الظلمة والظلمة لم تدركه}

## يقول العارفون:

لا يمكن اكتساب المعرفة الإلهية بدراسة الأسفار  
ولا بالذكاء والنباهة  
ولا حتى بالتبحر في الفلسفات  
بل بنعمة إلهية يمكن تذوق حلاوة تلك المعرفة

الأنقياء القلب هم وحدهم الذين يختارون الله ويختارهم  
ويستطيعون بنعمة منه رؤية نوره

ولا بد للفلاسفة واللاهوتيين أن يعرفوا ويعترفوا  
بأن طبيعة الله اللامتناهية  
لا يمكن استيعابها ومعاينتها  
بالرؤية الفاصرة للفكر المحدود

لكي نعرف الله يجب أن نلامس حضوره بأنفسنا

يظهر الله ذاته لمحبيه  
كإحساس من الغبطة الروحية الفائقة  
يغمر الوعي البشري  
ويجلب معه تأكيداً قاطعاً بوجود حقيقة سامية  
تفوق التجربة البشرية المألوفة

لا يمكن لأي قدر من المنطق أو اللاهوت  
أن يمنح ذلك الإختبار المدهش

لأن التجربة الروحية قائمة على الإحساس الباطني  
والإدراك البديهي لبعده لطيف ونور بهي وياهر

وللحصول على تلك التجربة العرفانية  
لا بد من امتلاك الحب الإلهي  
والتأمل الجاد على الله  
في خلوة النفس المباركة

لقد أصبح محيط الروح موجة نفسي الصغيرة  
غير القابلة للفناء  
وسواء ظهرت على هذا المسرح الأرضي  
أو احتجبت بعد الموت في محيط الوعي الكوني  
فأنا وعيَّ أبديّ خالد  
محميَّ في حضن الأبدية وحصن الروح الأعظم

اليوم سأفعل شيئاً نافعاً للآخرين  
وسأقدم ما بوسعي للجائعين

إنني آمن مطمئن خلف أسوار ضميري المرتاح  
لقد حرقت الظلمة القديمة  
وإنني مهتم باليوم فقط

إنني قبس من نور الخير الأعظم  
وأريد أن أكون منارة  
للنفوس التي غرقت سفنها وتحطمت  
في بحر الأحران

اليوم أحس بالله في رعدة السلام  
التي تلامس أوتار قلبي المتناغم مع الحب الكوني

وعلى عرش الأفكار الهادئة الساكنة  
يبارك إله السلام أعمالتي وييسر أموري

اليوم سأدل إخوتي وأخواتي  
إلى باب السلام  
المفضي إلى معبد الله

وسأعمل على جبر خواطر المحزونين  
وتتطيب نفوسهم

وسأندفع إلى آفاق الحرية  
بالتخلي عن كل الرغبات المقيدة  
والتمسك برغبة التقرب من الله  
التي تأتي بالتأمل على روائعة

وإلى مملكة حبي  
سأدعو الناس من كل الأعراق والأجناس  
كي يأتوا ويعيشوا معي  
في وهج الحب الإلهي

## فرص ذهبية

الحياة تستحق أن تُحيا  
فهي تمنح فرصاً ذهبية لمعرفة الإنسان ذاته  
وتجديد وعيه وتحديد موقعه على خارطة الوجود  
والعمل على تحقيق الغرض من كينونته

وهذه المعرفة تشحن الفكر والجسم بالنشاط  
وتملأ القلب بفيض من الحيوية  
فيطفح فرحاً ويطفر ابتهاجاً  
وهذا ما يريده خالق الإنسان للإنسان

يرى البعض أن الحياة فيها ما فيها من الملل والسأم  
وكثير من الناس يتبرمون ضجرأ

لكن الضجر يعني فقدان الإنسان  
للصلة والاتصال بغرفة عمليات الحياة

ولكي تصبح الحياة ممتعة  
على الإنسان أن يزيح ويزيل المعوقات  
التي تحول بينه وبين وحدته العضوية مع الحياة

لو عدت بأفكارك إلى عهد الطفولة  
فلربما تذكرت أنك كنت آنذاك  
مليئاً بالنشاط والفرح المتجدد  
وكانت لديك رغبة قوية في الحركة  
والنط واللعب وعمل أشياء كثيرة

كنت آنذاك حديث الوفاة من العالم الأثري  
وعلى صلة مباشرة بقلب الحياة  
وكانت أسلاك التواصل بينك وبين الحياة  
على درجة عالية من الأداء السلس والفعال  
إذ جلبت معك وعي البساطة  
والفرح والغبطة ونضارة الروح

وعندما بلغت سن الرشد  
فقدت قسطاً لا بأس به  
من تلك الطاقات والأحاسيس  
لكن بين الحين والآخر  
تتوارد إليك خواطر مألوفة  
وتهب عليك نسائم الشوق

فتعيد لذاكرتك بعض ومضات  
من الماضي البعيد

عندما تستيقظ صباحاً من نوم هادئ وعميق  
تشعر براحة وسرور  
إلى أن تهجم عليك مشتتات الحياة اليومية  
فتحتل القسم الأكبر من وعيك  
وتصبح أكثر حقيقة وإحاحاً من سواها

وبالرغم من كل الصعوبات والتناقضات والإحباطات  
يجب أن يعمل الإنسان على التواصل مع ذاته  
الغنية بكنوز لا حصر لها  
وهذا ما يجعل الحياة سعيدة ومجيدة

يجب تحاشي الأفكار والأفعال الرخيصة  
وعدم الإنغماس في تفاهات الحياة الدنيوية  
لأنها ما أن تتمركز في الوعي  
وتتشبث في خلايا الدماغ  
حتى تطرد من النفس السلام والإنسجام  
ومعهما الأفكار الراقية والرؤى النقية

ولذلك يجدر التخلص من تلك الطاقات اللاتوافقية  
من الفكر واطراح المشاعر غير الودية من القلب  
حتى تسري إليهما إشعاعات النور  
وتيارات الصحة وشحنات الحيوية والبركة.

## معجون عجيب!

مستوحاة من تعاليم المعلم برمهسا

الأفكار هي كقطع المعجون التي يمكن تشكيلها إما على هيئة الزهر أو أفاعي البحر، إنما بصلافة الصوان  
بمقدور كل إنسان أن يكون نقاش حياته ونحات قدره.

فليأخذ حفنة من هذا المعجون العجيب وليصنع منه تحفة فنية رائعة وسيحصل على فيض من السعادة.

البرق المتلامح في أرجاء الفضاء صعب تركيزه ووضعه في أسلاك تنير البيوت والشوارع لكن ذلك تم تحقيقه

وليس من السهل استدعاء قوى الكون غير المنظورة وتركيزها في منظومة تقني الإنسان العثرات وتحميه من الشرور،  
كن ذلك ممكن. وبالرغم من وجود الشر وقوته، لكن النور موجود أيضاً والخير أقوى من الشر وأكثر ديمومة لأنه  
مدعوم من الحق الدائم الباقي والذي هو أقوى قوة في الكون والغلبة له في نهاية المطاف.

التركيز على الأفكار الإيجابية الخيرة يعني استحداث ربط فعال أو شق قناة سالكة بين الفكر ومصدر الإيجابية الكونية  
التي هي الخير بالذات. وعلى قدر التفكير بالخير يتم استجلاب اهتزازاته إلى الفكر والجسم. وهذه الاهتزازات لها القدرة  
على تعديل الكثير من الحالات النفسية والجسدية، وهي من القوة بمكان بحيث تطرد تلقائياً الاهتزازات الناشئة غير  
المنسجمة مع الخارطة النفسية والجسدية للإنسان.

عندما يقول الشخص (أنا تعبان) تصبح فكرة التعب قوية نظراً للاعتراف بها وبالتالي تقيّد النشاط وتسد منافذ الطاقة. أما إن قال أنا بحاجة إلى راحة فإنه يجعل نفسه متقبلاً لتيارات حيوية تنعش الفكر والجسم معاً، وقد يتمكن من الشعور بفيض من النشاط خلال فترة قصيرة من الراحة.

الإحباط الذي يسبب حالة نفسية مزعجة يمكن تفاديه بعدم التركيز عليه واستذكار تجربة ممتعة أو التفكير بأشخاص تحبهم وتتق بهم وترتاح لهم، مع التيقن بأن الإحباط غيمة صيف إلى زوال مهما بدت كثيفة رداءً.

لا ينبغي تجاهل الظروف الصعبة التي تمر بالإنسان ويمر بها أو التقليل من شأنها، إنما يتعين التعامل بقدر من الواقعية والحكمة مع تلك الظروف من خلال البحث عن وسيلة ناجعة لإرخاء قبضتها وتخفيف آثارها.

هذا لا يعني الإستغناء عن أخصائيي العلاج الذين يقدمون خدمات جمة وجلييلة من خلال خبراتهم وأساليبهم العلمية المتطورة، بل أن التفكير الإيجابي يساعد على غرس بذرة الشفاء في الجسم وبالتالي يصبح أحد وسائل العلاج

وبالمثل، بدلاً من القول "أنا مريض" يجب أن يكون التركيز على الحاجة إلى الشفاء، وهذا التوجه بحد ذاته يجعل الفكر والجسم أكثر تقبلاً لأساليب العلاج وطاقة الشفاء، بل أنه يفتح المسامات أو القنوات التي تحتاجها تلك الطاقة للإنسياب إلى الخلايا والأنسجة وتصلح الأوضاع غير الصحية وغير الصحيحة، وإعادة معايرة الآلة الجسدية الدقيقة. وهكذا فإن الشخص المتعود على نوبات متواترة من الضعف والإعياء سيجد مع مرور الوقت أن التفكير الإيجابي يساعد على تقليص عدد تلك النوبات وبالتالي الإحساس بتجدد القوى وبعوض من العافية بعونه تعالى الشافي من كل علة ومرض.

## غلة الكراهية

"ناسي" و "ذاكر" كانا يكرهان بعضهما، وقد بدأ الشجار بينهما عندما كانا تلميذين صغيرين في المدرسة، وعندما كبرا كبر معهما العداة وأصبحا خصمين متنافسين في مجال بيع الأحذية.

و ذات مرة تنافسا على طلب يد فتاة، وإذا كان ناسي أقوى قليلاً من ذاكر فقد أوسعه ضرباً وتركه مغمى عليه. وعندما استعاد ذاكر وعيه كان يمتلكه شعور بالعار والأسف والإشمزاز جراء ما حدث له.

بعد ذلك بسنوات، قرر ذاكر الانتقال إلى إحدى المدن للعمل والإقامة.

كان ناسي قد نسي ما حدث، لكن ذاكر لم يستطع أن يمسخ من ذاكرته ما ألحقه به ناسي من إهانة وإحراج، ومع ذلك فقد كان يردد ويؤكد بينه وبين نفسه "سأسامح ناسي ولن أتذكر إساءته لي."

لكن بعد عدة أشهر أدرك ذاكر أنه خلال تأكيدات الصحف اليومية كان في قرارة نفسه يتمنى الأخذ بثأره، وكان يتحين الفرص لتسديد ضربة مماثلة يشفي بها غليله.

بعد فترة شعر ناسي بقوة جذب غريبة تشده إلى المدينة التي انتقل إليها خصمه القديم ذاكر، ولم تراوده الشكوك أنه كان على موعد مع حدث ما. أما ذاكر فكان قد عرف بوجود ناسي في المدينة فراح يترصد حركاته بدقة متناهية.

في إحدى الأمسيات ذهب ناسي للتنزه و (شم الهوا)، مع أن الطقس كان مكفهراً ممطراً

وبينما كان يسير بمفرده على طريق منعزل، مر من أمام مستودع غير مسقوف، في حين كان ذاكر يتعقبه بخلسة وحذر، وإذا سنحت الفرصة له قرر أن يستوفي الحساب مع فائدة مركبة.

ولفرط سروره وجد أن قرميدة صلبة كانت قد سقطت من أحد جدران المخزن فأمسك بها وضرب رأس غريمه السابق بقوة فرماه أرضاً وقصف راجعاً من حيث أتى دون أن يعلم ناسي بوجوده.

بعد ساعات، توقف انهيار المطر وانقشعت الغيوم وبان شعاع القمر من خلال فتحة في أعلى الجدار، واستيقظ ناسي ليجد نفسه ملقى على الأرض وقد اعتراه وهن شديد.

حاول أن يعرف ما حدث، وإذ رأى قرميدة بجانبه وفتحة في الجدار أعلاه، استنتج أنه أثناء سيره بمحاذاة المستودع شاء حظه العاثر أن تسقط تلك القرميدة من أعلى الجدار وتهوي على رأسه.

المغزى من هذه القصة هو أن الإنسان يميل إلى نسيان ما ارتكبه بحق الآخرين، مع أن نتائج الأفعال لا تعرف النسيان، وتبعات تلك الأفعال تتعقبه بصمت في ظلام الجهل. ومثلما تستطيع البقرة أن تعثر على عجلها من بين آلاف العجول الأخرى، هكذا لنتائج أعمالنا القدرة على تتبعنا بإصرار وتحديد أماكننا ولو بعد حين.

لو امتلك ناسي الحكمة وحاول تسوية الخلاف بينه وبين غريمه ذاك والإعتذار منه بعد تلك الحادثة فلربما كان قد خفف من غيظ خصمه ولما كانت الأمور قد مضت إلى أبعد من ذلك.

لكن الأمور ظلت على حالها فنمت وترعرعت بذور التبعات المقيتة في رحم المستقبل المظلم وحدثت فيما بعد الولادة المشؤومة. وتفادياً للمفاجآت غير السارة، يجب حرق بذور النزاعات الشريرة الكامنة في تربة العقل، والتبصر قبل الفعل، لأن القانون الكوني يقضي بجني ثمار الأعمال، خيرة كانت أم شريرة .. حلوة أم مريرة.

ولنتذكر أن كل عمل يترك أثراً يتم اختزانها على هيئة ميول ونزعات في العقل. وما لم يتم التعامل بحكمة وروية معها فستفضي إلى نتائج ربما كانت خطيرة، لكن عند حرق بذور الأفعال الشريرة بنار الحكمة فلن تقدر على النمو بعد ذلك.

## معنى ابتعات الوعي

في بداية العمر  
تعبت النفس بالآلة الجسدية  
إلى أن تصبح مقيدة تماماً بها  
لهذا يتعين علينا أن نحيا  
بحيث لا تطغى علينا متطلبات الجسد  
ولا نشعر بقيود المستوى المادي

النمو العقلي هو نتاج  
للنمو الجسدي أو التطور

ووفقاً للنشوء الطبيعي  
تتبعث النفس ذاتها  
بالإرتقاء إلى المستوى العقلي  
أو مستوى الإبداع والوفرة  
مظهرة بذلك المواهب الفريدة  
التي يمتاز بها البشر  
عن سائر المخلوقات

بعد ذلك ترتقي  
إلى مستوى المعرفة الروحية  
التي تمنح معنى وقيمة  
للرخاء المادي  
والإنجاز العقلي

لا شك أن الإنجازات العقلية مفيدة  
لأن كل الأشياء الطبيعية هي ذات قيمة

وتدرجياً ندرك أن المرحلة التالية  
هي الارتقاء بالوعي الجسدي  
إلى الوعي الروحي  
عن طريق روحنة الجسم والعقل  
من خلال عدم هدر قوى الجسم الحيوية  
وتركيز نور العقل الكشاف  
على الأمور الجوهرية  
إلى أن يصبح  
وسيلة ناجعة ومتناغمة  
تستطيع النفس من خلالها  
التعبير عن ذاتها  
وإظهار ملكاتها  
وتفعيل قواها الروحية

الإبتعاث الروحي يعني تحرير الروح  
من قفص الجهل  
ورفعها إلى المستوى اللائق بها  
وتخليصها من قيود الوعي المحدود

الحياة البشرية في كثير من الأحيان جميلة جداً  
لكن التعلق بها  
يشبه تعلق طائر الجنة بقفصه  
بحيث إن فتحت باب القفص  
يتردد الطائر في مغادرته  
بتأثير العادة وطول المكوث داخل القفص

أليس من المستغرب  
أن الطائر لا يريد مغادرة مجاله الضيق  
إلى حرية الفضاء اللامتناهي  
الذي منه أتى؟

وهذا ينطبق علينا أيضاً  
إذ عشنا لفترات متطاولة  
في القفص الجسدي  
ونخشى مغادرته إلى آفاق أرحب  
لكن الحكمة تقتضينا  
تحرير طائر الروح  
من قفص القيود  
وإطلاقه في فضاء الوعي اللامحدود

**سيتذوقون من جديد الفرح الداخلي**

إن قانون الحركة قائم على قانون السبب والنتيجة أو الفعل ورد الفعل



الإنسان المولود طيباً في هذه الحياة كان كذلك في تجسد سابق { بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ } وإذا ما اجتهد في عمل الخير فإن كفة الخير سترجح أكثر فأكثر لديه (من له يُعطى ويزاد)

أما الذين لا يملكون سوى القليل من المزايا الطيبة فقد يفقدون حتى ذلك القليل بفعل الميول الشريرة التي تهاجمهم وتعصف بهم.

الإنسان الميال إلى الشر لا بد وأنه امتلك تلك النزعة الشريرة في حياة سابقة، وقد تزداد لديه الميول الشريرة وتتحكم به. أما الذين لديهم بعض الميول الخاطئة فقد كانوا هكذا من قبل، وإذا ما رجحت كفة الخير لديهم فإن الصفات الطيبة ستطردهم من نفوسهم الميول الخاطئة.

هذا هو العمل الطبيعي لقانون السبب والنتيجة (الكارما). ومع ذلك ينبغي أن لا يشعر الإنسان بأنه عديم الحيلة ومقيد إذا ما اتفق أن لديه عادات غير مرغوبة يريد التخلص منها. الآن هي الفرصة المواتية لقهر تلك العادات من خلال تنمية العزيمة الماضية والتفكير الصحيح.

بإمكان الإنسان تحرير نفسه من قبضة العادات الخاطئة وخلق عادات صالحة فكرياً وفعالاً، تجلب له النتائج المرغوبة.

ومهما كانت العادات الشريرة متأصلة في الإنسان، عليه أن يتذكر أنه هو الذي خلق تلك العادات من خلال تكرار أفكار وأفعال محددة، وأن بمقدوره استبدال تلك العادات السيئة بأخرى طيبة من خلال التفكير الإيجابي البناء.

الأفكار الصالحة والشريرة هي حالات متباينة من وعي الإنسان. طبيعي أنه من الأفضل أن يحلم الشخص أحلاماً سعيدة الوعي مرن وحساس ويمكن أن يتقمص الحالة التي يريدها أو أن يحلم الأحلام. بدل المعاناة من كوابيس مريعة وفظيعة بمحض إرادتهم واختيارهم - بأن تحكمها بأن - التي تروق له لكن المشكلة مع الناس هي أنهم يسمحون لمملكة وعيهم تسودها الميول المنحرفة والتوجهات الخاطئة ولادة العادات السابقة، وهكذا تبقى قوى تميزهم طريفة شريفة، وكذلك الحامية الميتافيزيقية المتمرسية خلف حصون التمييز والإدراك.

عندما يتذوق المنتشون بالعادات المغلوطة مرارة الآلام الناجمة عن العيش غير الطبيعي فإنهم سيتوجهون إلى نور الفهم والعيش الصحيح طلباً للنجاة مهما كانت عاداتهم السيئة عاتية ومستحكمة.

بعد ذلك، فإن عملوا على تنمية وتغذية العادات الطيبة من خلال ممارسة طرق وأساليب العيش التوافقية سيتذوقون من جديد الفرح الداخلي وسينعمون بالسلام كثرة طبيعية لضبط النفس وتنمية العادات الجيدة.

نسأله تعالى أن يمنحنا العون لتحرير أنفسنا من كل القيود وتوجيه أفكارنا في المسارات الصحيحة النافعة.

## روحنة الوعي

بعض الناس يمضون حياتهم  
بذهن كلي وإدراك قليل  
يأكلون وينامون  
ويستمتعون ببعض الملذات  
ونادراً ما يتعمقون في التفكير

وفي الحقيقة معظم الناس  
لا يبلغون عمقاً كافياً  
في بحر الأفكار الروحية  
لأنهم مقتنعون بأن العالم المادي  
هو كل ما في الوجود

لكن هذه الحياة  
هي مجرد حلم عابر  
فلماذا الهرولة واللهات  
ومحاولة خطب ود العالم؟  
أليس من الأفضل  
محاولة إرضاء الله أولاً؟

الحيوانات لا تمتلك حرية الاختيار  
لإن الله قيدها بغيرانزها  
لكنه غرس في الإنسان الحكمة  
والبشر يمتلكون الحرية  
إما للارتقاء أو للانحدار  
واختيار إما الخير أو الشر

عندما ينغمس الوعي  
في المتع الحسية الخشنة  
وتطغى عليه المفاهيم الكثيفة المظلمة  
يسقط من فردوس السعادة  
إذ يفقد الإحساس بالغبطة الروحية  
وتعمى بصيرة النفس  
فلا تستطيع تلمس سبيلها إلى الله

لكن بالإمكان روحنة الوعي  
بالتأمل على الله  
والإبتهاال الصادق والعميق له  
كي يفتح الباب المبارك  
المفضي إلى مملكة النور والغبطة  
الكامنة في أعماق الوعي