



# نفحات الخلود

وجدانيات روحية للمعلم برمهنسا يوغانندا

الترجمة: محمود مسعود

أيها الوعي الأقدس، يا روح الوجود،  
كم سرت على دروب الحياة وفتشت عنك  
بشوق ولهفة!  
فمنذ بزوغ فجر الحنين وأنا أعد نفسي برويتك  
وأقول لا بد أن ساعة الرحمن ستحلّ وتحقق  
بلقائي بك والتعرف عليك!  
لقد أنصفتني بومضات من مجد الله وجلاله.  
وأحسست بإرهاصات الحضور الأقدس في  
باطني ومن حولي.  
لم تحرمني هدية هدايتك،  
حتى عندما تلكأت في البحث عن النور،  
واصل قلبك المحب العطاء بكل أريحية  
وسخاء!



اقفل أبواب الجفون واصرف عنك الإغراءات الحسية المتواثبة المترافقة. انحدر بعقلك إلى  
ينبوع قلبك الذي لا نهاية له ولا قرار. احتفظ بعقلك مستغرقاً في قلبك الذي يتدفق بالدم  
الحيوي، واحفظ انتباهك مقطوراً بشغافه حتى تشعر بنبضه الإيقاعي. ومع كل خفقة اشعر  
بنبض الحياة الجبار.

تصور نفس الحياة الشاملة تدق أبواب قلوب ملايين البشر ومليارات الكائنات الأخرى .  
ضربات القلب المتواصلة تعلن بوداعة عن وجود القوة اللامتناهية خلف أبواب معرفتك.  
الخفقات اللطيفة للحياة الشاملة تهمس لك :

"لا تحصل وحسب على سيل شحيح من حياتي، ولكن وسّع قنوات إحساسك ودعني اغمر دمك  
وجسدك وعقلك وأحاسيسك وروحك بخفقات حياتي الكونية!"

لإيقاظ الحرية الفكرية

إن رغبت في التأمل.. اجلس بوضع ثابت بحيث يكون العمود الفقري منتصباً، استر مقلتك المتقلبين بغطاء جفنيك، واحتفظ بهما ثابتتين بلا حراك. حلل عقلك من الوعي الجسدي وارخ الأعصاب المعلقة بعضلات وعظام جسدك الثقيل. انس أنك تحمل وتنقل حزمة كثيفة من العظام مربوطة في قماش اللحم الخشن

استرخ وحرر عقلك من الشعور بالعبء الثقيل. لا تفكر بثقلك الجسدي، بل اشعر أن نفسك متحررة من خاصيات الكثافة المادية. حلّق بطائرة أفكارك للأعلى، للأسفل، لليسار، ولليمين، في اللانهاية أو في أي اتجاه.

اشعر بتحررك العقلي من الجسد. احلم وعش واشعر بهذا التحليق. وإذ تظل جالساً بوضع ثابت، فإن هذه الحرية ستزداد تدريجياً وتصبح أكثر عمقاً واتساعاً.

### ابتهاال الروح

فتشرق محبتك يا رب للأبد على محراب أشواقي،  
ولأمتلك القدرة على إيقاظ حبك في كل القلوب.

### حنين الروح

تقبّل يا رباه حنين روحي وشوق التجسّدات ومحبة الدهور التي خبأتها لك في خزانة قلبي .  
إلهي وحببي، في محراب سكينتي غرست لك روضة ناضرة ورصعتها بورود محبتي.  
بقلب متوثب.. بعقل غيور.. وبنفس تواقّة.. أضع على أقدام وجودك الكلي كل أزهير أشواقي  
الروحية ومحبتي الإلهية .

أيها الروح الإلهي الحبيب، أعبدك جمالاً وذكاءً في هيكل الطبيعة.  
أعبدك قوة في معبد النشاط،  
وسلاماً في محراب السكون .

### سأنتظرك

في أعماق قلبي نصبت لك عرشاً سرياً .  
شموع أفرحي تتوجهها أضواء خافتة على أمل قدومك .  
ولسوف تزداد سطوعاً وتألّقاً عندما تظهر لي يا إلهي!  
سواء أتيتَ أو لم تأتِ، سأنتظرك حتى تُذيب دموعي كل الخشونة المادية .  
ولكي أرضيك، سأغسل أقدام سكينتك بدموعي الممزوجة بعطر المحبة.  
ومذبح نفسي سيظل شاغراً إلى أن تأتي .

لن أتكلم،

ولن أسألك شيئاً .

بل سأدرك أنك تحس بغصّات قلبي

وتشعر بلوعتي وأنا في انتظارك!

أنت تعلم أنني أبتهل إليك،

وتعلم أنني لا أحب سواك .

ومع ذلك،

سواء أتيت أو لم تأت،

سأنتظرك ..

طوال الأبد!

### تصميم

سأطرد اليأس والقنوط، وأبذل مجهوداً جباراً

كي أشعر بالله في التأمل،

حتى يظهر لي في النهاية.

### تقدمتي لك

كل صباح أقدم جسمي وعقلي وكل مقدرة أمتلكها لتستخدمها أيها المبدع اللانهائي بالكيفية التي تختارها، كي تعرب عن ذاتك من خلالي .

إنني أدرك أنّ كل الأعمال هي أعمالك، وأنه ما من عمل شاق أو وضع مادام يُقدّم لك بخدمة وديّة.

### عبارات الروح

رباه، بعبارات روحي أطلب التعرف على وجودك .

إنك جوهر الكائنات، دعني أبصرك في كل ذرّة من كياني،

وكل خلجة من أفكاري،

يقظي قلبي وبارك حياتي بحضورك.

أيها الإله المحبوب،

ترانيمي الصامته لحنيني أنشدها لك على إيقاع خفقات قلبي .

سأحس بوجودك في كل القلوب.

وسأرقب يديك تعملان في قانون الجاذبية

وفي كل القوى الطبيعية الأخرى.

وفي وقع أقدام كل الكائنات الحية

سأصغي لوقع أقدامك.

يا ساحر النفوس المحتجب،

أنت الينبوع المتدفّق من مهجة الصداقة .

أنت أشعة الدفاع الخفي الذي ينشر براعم الأحاسيس

إلى ورود روحية من الأشعار الوجدانية وأحاسيس الصدق والوفاء.

كلما بعثت بأمواج تعاطفي وأماني الطيبة للآخرين، كلما فتحت معبراً لمحبة الله كي تأتي إليّ .

الحب المقدّس هو المغناطيس الذي يجذب الخير الأعظم .

رباه..

هيا ادخل محراب روحي من أبواب إخلاصي

ومن خلال ابتهالاتي الحارة.

لن أصبح كثير التعلق بالماديات لأن ذلك ينسيني الله .  
إننا نفقد الممتلكات، لا كعقاب لنا، بل كاختبار لنرى ما إذا كنا نحب الماديات أكثر من الخالق  
اللاتهائي.

إلهي وحببي،

أبذل لك الطاعة في معبد التأديب .

أحبك في هيكل الأشواق .

أعبدك في محراب المحبة .

ألمس قدميك في مسجد السكينة .

أبصر عينيك في معبد البهجة والحبور .

أحسُّ بك في مقدس العاطفة .

أناضل من أجلك في معبد النشاط .

وأتلذذ بقربك في هيكل السلام.

سأنهض من الفجر، وأصحي حبي النائم كي يتيقظ في نور الإخلاص الحقيقي لإله السلام في  
روحي.

أيها السيد الرب..

في معبد غير منظور، مشيد بصوان الإخلاص،

تقبل تقدمات قلبي المتواضعة والمجددة يومياً بالابتهالات .

يا رب،

انشر براعم حنيني الإلهي، وأطلق أريجها الفواح

علّه يتضوع من روعي الهامسة والهانمة دوماً بحبك إلى نفوس الآخرين.

**سمعت صوتك**

يا صديق الأصدقاء..

لقد سمعت صوتك في أريج الورود .

ولمست حنوك في رقة الزنابق .

وفي همس أشواقي كان حبي هو المجيب.

لقد استيقظ وعيي من قبر لا مبالاتي، وها أنا أبصر الحضور الإلهي في نور إخلاصي.

ها أنذا صورة الله العلي القدير أخرج من سجنني الجسدي إلى حرية الروح الشاملة.

**الإخلاص الحي**

أيها المحبُّ الأعظم،

أنت الحياة. أنت الغاية القصوى، وأنت أعز أمني.

خلصني من أوهام الخداع، وليكن حضورك هو الإغراء الأعظم في حياتي.

أيها الإله الحبيب، أغمر قلبي بالإخلاص الحي لك وحدك.

ينبوع سكوني

ابتساماً لله أسرّت قلبي، وسروره اجتاح فؤادي الكنيب، عندما تطوّحت في أرجوحة خلف أشجار الصنوبر، تحت القبة الزرقاء.

شعرت بالسما تتراقص، ووجوده ينساب من خلالي. جسدي كفّ عن الحركة، وقوّة سكينتي حفرت في صدري حتى تفجّر ينبوع لا قعر له ولا قرار.

مياه ينبوعي المتدفقة تصايحت ونادت كل الأشياء الصادية من حولي، كي تأتي وتنهل من سلسبيل إلهامي.

وفجأة مطّ الأفق الأزرق شفتيه وغمسهما في ينبوع قلبي.

أشجار السرو، والسحب العابرة والجبال والأرض والكواكب.. كلّها وضعت أفواهها في ينبوع غبطني، وكلّ الكائنات رشفت رحيقي.

وإذا استنقت وارتوت، غاصت في بحار خلودي. لقد لامست أجسادها الكثيفة غدير نفسي السحري فتطهّرت وأمست نورانية.

ومثلما تذوب ذرات السكر في وعاء من الماء المشعشع، هكذا ذابت قطع السحاب الصغيرة، وذابت الهضاب المتشامخة والروابي المتطاولة، والمناظر الخلابة والنجوم والبحيرات والعوالم وسواقي الأفكار الباسمة، وأنهار المطامح العريضة لكل الخلائق والكائنات السائرة على دروب التجسّدات.. أجل، كلّها انصهرت في محيط سكوني الذي يذيب كل شيء.

أيها الرّاعي المقدس للمدرجات اللانهائية.

أنقذ خراف أفكارني التائهة في براري الاضطراب، وخذها إلى قطيع سكونك.

أيها الرب الحبيب، لتتوهج جمرات إخلاصي على الدوام بحضورك المبارك.

أي إلهي، اقطف وردة محبتي من أحوال النسيان الأرضي، ورصّع بها صدر ذاكرتك الدائمة التيقظ.

في محراب السماوات وفي معبد الطبيعة وهيكل نفوس إخوتي البشر أسجد لك يا إلهي.

**أعبدُ الله في كل مكان**

أسجدُ لله اللانهائي الأوحد، الذي يظهر بصور متعددة في المعابد والمساجد والكنائس المشيدة إكراماً وإجلالاً له.

أعبدُ إله الأوحد المتربّع على مختلف المذابح للتعاليم والمذاهب الدينية المتنوّعة.

اليوم سأعبد الله في سكون عميق، وأنتظر سماع صوته من خلال سلامي المتزايد في رحاب التأمل.

سأمزج همسات إخلاصي الوجداني بصلوات كل القديسين وأقدّمها على الدوام في معبد السكون والنشاط إلى أن أسمع همسات الله جليّة في كل مكان.

هذا اليوم سيكون أفضل أيام حياتي.

كل صباح سأستفتح بتصميم جديد لتكريس أشواقي للأبد على أقدام الوجود الكلي.

**المحبّة المتزايدة**

(تأمل بعمق واشعر بهذه الإلهامات)

مملكة محبتي ستتسع. لقد أحبت جسدي أكثر من أي شيء آخر، وهذا هو سبب تحقيقي معه  
وتفقيدي به .

بالحب الذي أسبغته على الجسد سأحب الذين يحبونني. وبالحب المتسع للذين يحبونني سأحب  
خاصتي. وبحب نفسي وخاصتي سأحب الغرباء .

سأستخدم كامل محبتي كي أحب الذين لا يحبونني والذين يحبونني جميعاً .  
سأغسل كل النفوس في شلال محبتي الإيثارية، وفي بحر حبي سيعوم أفراد أسرتي، أبناء  
وطني وكل الأمم والكنانات .

البرايا بأسرها – صغيرها وكبيرها – ستتراقص على أمواج محبتي .  
إنني أضمخ نفسي بعطر وجودك يا إلهي، وأنتظر كي أرسل مع النسيم عبير محبتك للجميع.  
رغائب المحبة سأطهرها، وأشحنها بالحب الإلهي لك يا رب.  
أيها المعبود اللاتهائي، سأسجلك للأبد خلف جدران حبي الخالد لك.  
وسواء استجبت لنداءاتي وابتهالاتي أو لم تستجب، سأتابع حبي لك.  
رباه، علمني كي أنعش ابتهالاتي بمحبتك.  
دعني أدرك قربك خلف صوت دعائي .

إنني أعلم بأنك تصغي لعبارات روعي الصامتة خلف ستارة حنيني وأشواقني.  
سأبصر الله ذاته يسكب محبته المقدسة عليّ من خلال قلوب الجميع.  
عاقاً أو طيباً أنا حبيبك!  
خاطناً أو قديساً أنا خاصتك.

علمني كيف أرتشف رحيق السرور الأبدي المتدفق من فوارة التأمل .  
علمني كيف أعبدك على مذبح السكينة الباطنية،  
وعلى مذبح النشاط الخارجي.

أيها الإله الحبيب، طهر الزغل في داخلي  
أقص المرض والعوز من العالم للأبد.  
بدد ظلام الجهل من نفوس البشر.

التوسع في الأبدية

الأبدية تغمرني من تحتي و من فوقي، عن شمالي و يميني، أمامي و من خلفي، في داخلي و  
من حولي.

بعينين مفتوحتين أبصر ذاتي جسداً صغيراً.

وبعينين مغمضتين أدرك أنني المركز الكوني الذي عليه تدور أفلاك الأبدية، سماء الغبطة،  
وآفاق الفضاء الحي العليم بكل شيء.

أحس بالله كنسمة ناعمة من الغبطة تتخلل كياني الأعظم ذا العوالم اللامتناهية، وأراه يشع من  
ومضات الضياء و أمواج الوعي الكوني.

أبصره نور إلهام، ممسكاً ومحتفظاً بكواكب أفكاره في مدارات الإقناع.  
أحسُّ به كصوت متفجر، يقود ويوجّه ويعلم سرّة في هياكل النفوس و في كل الخليقة.  
هو ينبوع الحكمة و الإلهام المشع والمنساب من كل الأرواح.  
هو العطر الشذي المتضوّع من مباخر كل القلوب.  
هو حديقة الورود السماوية و زهور الأفكار الناضرة الندية.  
هو المحبة التي تلهم أحلام محبتنا.  
أشعرُ به متدفقاً من قلبي و من كل القلوب.  
من مسامات الأرض، من السماء، و من كل البرايا.  
هو ينبوع الفرح الأبدي.  
وهو مرآة السكون التي في صفحتها تنعكس كل الخليقة.  
تجاري الأرضية هي الوسيلة للقضاء على الأوهام البشرية المحدودة.  
في الله تتحقق حتى أكثر الأحلام استحالة (..وأعطيه كوكب الصبح).  
إنني مغمور يا إلهي بنورك الأزلي وأبصرك وحدك في داخلي ومن حولي. نورك يا رب يتخلل  
كل ذرة من كياني وإنني أحيأ في ذلك النور المبارك.  
أيها الروح الإلهي، إنني أبصرك وحدك في الداخل و في الخارج.  
سأغمض عيني و أصرف عني الإغراءات المادية.  
سأرنو ببصري من خلال ظلمة السكون حتى تنفتح عياني النسبتيان إلى عين النور الباطنية  
الواحدة.  
عندما تصبح عياني اللتان تبصران الخير والشر عيناً واحدة تبصر في كل شيء خير الله  
الأقدس، سأرى أن جسدي وعقلي وروحي قد امتلأوا جميعاً بنوره الكلي.  
حقيقة حياتي لا يمكن أن تنعدم لأنني الوعي الذي لا يفنى و لا يتلاشى و لا يمسه العدم.  
إن حجب حياتي الخارجية قد احترقت في نور يقظتي في الله و ها أنا أبصر الوعي الروحي  
مغلفاً في أوراق الورد وخيوط النور و محبة كل القلوب الصادقة.  
أنا لا نهائي، سرمدى لا يحدني مكان و لا يمسنى الإعياء. أنا ما وراء الجسد و الفكر  
والنطق، ما وراء العقل و المادة.  
أنا الغبطة الأبدية التي لا انتهاء لها.  
كالنهر الصامت المحتجب، المنساب ررقاقاً تحت الرمال، هكذا يتدفق نهر الروح الغزير الذي لا  
حدود له و لا قيود.. عبر رمال الزمن، عبر رمال الاختبارات و التجارب، عبر رمال كل النفوس،  
عبر رمال كل الذرات الحية، عبر ذرات الفضاء اللامتناهي.  
يا رب، أنت السرور المقدس الدائم.  
أنت السعادة التي أتشوق لامتلاكها. أنت فرح الروح.  
علمني كي أعبدك في غبطة التأمل.  
لم أبق موجة الوعي الصغيرة التي تظن نفسها منفصلة عن بحر الوعي الكوني.  
أنا محيط الروح الذي أصبح موجة الحياة البشرية.

محيط الروح الكوني أصبح فقاعة حياتي الصغيرة.

أنا فقاعة الحياة هذه.. وقد توحدت مع محيط الوعي الكوني ولن يمسنى الفناء أبداً.  
لا فرق إن بزغتُ في الولادة أو احتجبتُ خلف ستارة الموت. أنا الوعي الذي لا يتلاشى و لا  
يفنى لأنني محروس في قلب الروح الخالد.

### في الشؤون المادية

إنني أعلم بأن الله يمكن التعرف عليه بالتأمل، بالإدراك اليقيني ولكن ليس بالعقل المشوش  
المضطرب.

سأفتح عيني لغبطة التأمل وسأرى بأن الظلمة برمتها قد تبددت.

سأبترد في غدير السلام الإلهي المخبوء خلف أسوار التأمل، وسأجعل كياني الداخلي نقياً  
بالتأمل بحيث لا تعبت به المؤثرات الخارجية المعاكسة.  
سأستقبل كل يوم متأملاً على الكائن الأسمى.

في محراب السكون أكتشف مذبج سلامك يا رب، وعلى مذبج السلام أعر على سرورك الدائم  
المتجدد.

دعني أسمع صوتك في محراب التأمل وعندها سأعثر على السعادة السماوية الدائمة في ذاتي.  
وسيعمر السلام قلبي ويعم كياني، سواء في السكون أو أثناء العمل.

كل نجمة بهية متألئة في قبة السماء، وكل فكرة نقية طاهرة،

وكل عمل نبيل ومأثرة حميدة ستكون نافذة منها أرنو إليك يا إلهي الحبيب.

بتركيز ذهني تام وشوق لا متناهٍ سأرسل وعيي عبر العين الروحية إلى مملكة الخلود. سأحرر  
روحي من أسر الجسد وأمزجها ببحر الروح الأعظم.

### لا تفقد الأمل

إن كنت قد ينستَ من العثور على السعادة، ابتهج وطب نفساً. لا تفقد الأمل!

فروحك هي انعكاس للروح الأعظم الدائم الفرح، وهي في جوهرها ينبوع السعادة.

إن أغمضتَ عيني تركيزك العقلي فلن يمكنك رؤية شمس السعادة الساطعة في أفق حياتك.

ولكن في الحقيقة مهما أطبقتَ جفون ذهنك، تظل أشعة السعادة تحاول على الدوام اختراق  
مغالق عقلك.

افتح نوافذ الهدوء وستبصر إشراقة مباغثة لشمس السعادة المتوهجة داخل نفسك.

أشعة الروح البهيجة يمكن إدراكها إن حوكت أفكارك نحو الداخل.

هذه الإحساسات يمكن الحصول عليها بتدريب عقلك كي يستمتع بمحاسن الأفكار الجميلة في  
المملكة المحتجبة في داخلك التي لا تدركها الحواس.

لا تبحث عن السعادة فقط في الشباب الأنيفة والبيوت النظيفة والطعام اللذيذ والأثاث الفاخر

والترف والتنعم، لأن هذه الأمور ستأسر سعادتك خلف قضبان الكماليات والمظاهر الخارجية.

حلّق بدلاً من ذلك بطائرة خيالك الخلاق فوق مملكة الأفكار اللا محدودة. هناك، تأمل سلاسل

جبال الإلهامات الروحية المتصلة المتسامية كي تتمكن من تحسين ذاتك والآخرين.

تهاد فوق الأودية العميقة للتعاطف العالمي.



حلّق فوق فوّارات الحماس، فوق شلالات الحكمة الدائمة الجريان، المندفعة نحو الأغوار  
السحيقة لسلام روحك.

انطلق فوق نهر المعرفة اليقينية الذي لا ينضب ماؤه، المتجه إلى مملكة الحضور الإلهي الكلي.  
وفي مقرّ الغبطة الإلهية، اشرب من ينبوع الحكمة الهامسة، وارو ظمأ أشواقك.  
تذوّق مع محبي الله ثمار الحب الإلهي في مأدبة الأبد.  
إن كنت قد صممت على العثور على السعادة داخل روحك، فستعثر عليها عاجلاً أم آجلاً.  
ابحث الآن عن ذلك السرور بالتأمّل الدائم العميق والمتواصل.  
ابذل مجهوداً صادقاً كي تحوّل وعيك إلى الداخل، وستعثر هناك على سعادتك التي طال انتظارك  
لها.

### نور الابتسامات

(تأمّل على هذه التأكيدات الإلهامية الذاتية .. استوعبها جيداً، ومارسها يومياً)  
سأشعل نور الابتسامات. ستتبدد ظلمة تعاستي، وسأبصر روعي على ضوء ابتساماتي  
المتوارية خلف الديجور الكثيف للأحقاب المتركمة .  
عندما أجد ذاتي سأسري في كل القلوب حاملاً مشعل ابتسامه روعي.  
سيبتسم قلبي أولاً، ثم عيناى ومحياى .  
كل ذرة من كياني ستتألق بنور الابتسامات.  
سأخترق مجاهل القلوب الكنيبة وأوقد ناراً جبارة تلتقم كل الأحران.  
أنا لهب الابتسامات الذي لا يقاوم. سأعش ذاتي بنسيم الفرح الإلهي، وأتوهج في دياجير  
العقول.

ابتساماتي ستحاكي ابتسامات الله، وكل من يقابلني سيحصل على هبة من سروري المقدّس.  
سأحمل مشاعل شافية من ابتساماتي إلى كل القلوب .  
سأبتسم أولاً ولو كان ذلك صعباً، وسألهم البانسين الباكين كي يبتسموا.  
في بهجة كل القلوب أسمع صدى غبظتك يا إلهي.  
وفي صداقة كل المخلصين أعر على مودتك.  
أتهلّل وينشرح صدري لنجاح إخواني وتوفيقهم مثلما أفرح وأتهلّل ليسري ورفاهيتي.  
وإذ ألهم الآخرين الحكمة والفهم فإنني أضاعف كنوز حكمتي ومعرفتي.  
وفي سعادة الجميع أعر على سعادتى.

لا شيء سيلاشي ابتساماتي. الفشل والمرض والمنية لا تقدر أن ترعيني أو تثبط عزيمتي.  
النكبات والكوارث لا تقدر بالحقيقة أن تمسني بسوء لأنني أملك داخل روعي سرور الله الدائم  
المتجدد الذي لا يتغير ولا يقهر ولا يغلّب.

أيتها الابتسامه الإلهية المقدسة الصامته، تتوجي على محياى وابتسمي من خلال روعي.  
سأحاول أن أكون ملياردير فرح، لأن ثروتي الحقيقة تكمن في خزائن حضورك المغبوط، وبذلك  
سأسد عوزي للنجاح الروحي والرفاهية المادية في آن واحد.

بثُّ السرور المقدّس

مع إطلالة فجر كل يوم، سأنفج كل مَنْ أقابله بأمواج سروري.  
سأكون شعاع شمسٍ عقلي لكل مَنْ يعبر طريقي.  
سأضيء شموعاً من الابتسامات في قلوب الحزاني والبانسين.  
ومن أمام نور ابتهاجي المتألق ستفر الظلمة وتتلاشى الأحران.  
ألا فلتنشر محبتي ابتسامتها في كل القلوب. في كل شخص من كل أمة.  
ولتهجع مودتي في قلوب الأزهار والحيوانات وكل مخلوقات الله.  
سأحاول أن أكون بشوشاً، طيب القلب مسروراً تحت كل الظروف.  
سأصمم على أن أكون سعيداً في ذاتي، في هذه اللحظة حيث أنا موجود الآن.  
فلتبتسم روعي من قلبي، وليبتسم قلبي من عيني، علّني يا رب أنثر ابتساماتك المحبّبة في  
القلوب البائسة والنفوس اليائسة .  
سأبصر صورة الله الكاملة النقية الحكيمة في كياني على الدوام.

### نور الله الشافي

إنّ نورك النقي يا رب موجود في كافة أجزاء جسمي.  
حيثما يشعُّ ذلك النور الشافي، فهناك الكمال والتمام .  
إنني معافى لأنّ الكمال في داخلي.  
نورك الشافي كان ولم يزل يسطع في داخلي ومن حولي، ولكني أبقيت بصري الداخلي مغمضاً  
فلم أرَ نورك الذي يجلو النفوس ويصقل الأفهام .  
سأطلق إيماني عبر نافذة العين الروحية وأعمدّ جسدي بنور الوعي الإلهي الشافي.  
إلهمني يا رب كي أتذكرك في الفاقة وفي الرخاء، في المرض وفي الصحة، في الجهل وفي  
الحكمة. علّمني كي أفتح عين الشك المغمضة وأبصر نورك التلقائي الشفاء.

### تأكيدات للصحة والنشاط

اليوم سأطلب حيوية الله ونشاطه في الشمس. سأستحم بنورها كي أقدر قيمة الأشعة ما فوق  
البنفسجية الممنوحة من الله، التي تهبُّ الحياة وتقضي على الوباء.  
يا رب، خلايا جسدي قوامها النور وهي مُركّبة من جوهرك.  
إنها روحٌ لأنك روح.  
إنها خالدة لأنك الحياة الأبدية.  
نور عافيتي يخترق كهوف أمراض الجسدية.  
نورك الشافي يشعُّ في كل خلايا جسدي. إنها متعافية كلية لأنّ كمالك في داخلي.  
إنني أدرك بأنّ مرضي ناجم عن تجاوزي لقوانين الصحة. سأتخلص من شرور المرض  
بالغذاء الصحي الصحيح والتمارين النافعة والتفكير السليم المستقيم.  
بالإيمان بالله أرى أنّ ظلال المرض قد توارت الآن وإلى الأبد .  
إنني أعلم علم اليقين أنّ نور الله موجود على الدوام. الظلام الذاتي لن يغشاني إلاّ عندما  
أغض عن عمد عيون حكمتي.

ساعدني يا رب كي أخلق طبيعياً، تلقائياً، وبسهولة عادة تناول الطعام النافع المغذي.  
لا أريد أن أمسي فريسة للشهوه والنهم الذي عنه تنجم المعاناة والألم .  
إملاً جسمي بحيويتك، اشحن عقلي بقوتك الروحية، اغمر نفسي بسرورك، بخلودك، بديمومتك.  
إملاً عروقي النابضة بأشعتك غير المنظورة واجعلني قوياً، متحرراً من الكتل والملل.  
إن عين الرؤية الكلية هي خلف عيني.  
عينا قويتان وسليمتان لأن نورك ينساب إليهما ومن خلالهما.

### أنا لست الجسد

أيها الرب المحبوب،  
إنني أدرك بأنني لست الجسد ولا الدم ولا النشاط ولا الأفكار ولا العقل ولا الذات الكوكبية.  
أنا الروح الخالد الذي يسطع بنوره عليها جميعاً ، لا أتغير أبداً بالرغم من تقلبها وتغيرها.  
أيها الوعي الكوني الدائم الشباب.. استوطن جسمي وعقلي على الدوام.. امكث داخل كياني  
وابق معي إلى الأبد.  
سأعتمد أكثر فأكثر من أجل النشاط والحيوية على معين الوعي الكوني الباطني الذي لا ينضب،  
وأقل فأقل على المصادر الخارجية للنشاط الجسدي.  
يا رب، إن قوتك الشافية غير المحدودة موجودة في داخلي.  
بدد ظلمة جهلي بنورك الرباني.  
أيها الروح الكلي،  
ساعدني كي أشفي الجسد بشحنه بنشاطك الكوني.  
وكي أشفي العقل بتركيز الذهن والابتسامات.

### لكي تبث للآخرين

احصر نظرة عينيك الشاردتين في الجبهة ما بين الحاجبين. غُص في قلب نجمة التأمل  
المقدسة.. نجمة العين الثالثة. تابع بث أفكار المحبة لأحبائك في هذا العالم، ولأولئك الذين  
سبقوك إلى العالم الآخر، المتشحين بالحلل النورانية.  
ما من مسافة تفصل بين الأفكار والأرواح بالرغم من تباعد أجسادها. حقاً إن أحبائنا قرييون  
جداً بالروح منا.

تابع بث هذه الفكرة: "إنني سعيد لسعادة أحبائي الذين على الأرض أو في العالم  
الآخر الكبير."  
سأسعى في طلب الله أولاً، وأتأكد من تواصلني الفعلي معه. عندها، وإن شأنت إرادته، سأحصل  
على كل الأشياء من حكمة وبحبوحه وصحة كجزء من حقي الطبيعي، لأن الله خلقني على  
صورته.

يا رب، لقد كنت ضائعاً.. ابتعدت عن البيت السماوي.. بيت القدرة الكلية، لكنني الآن عدت إلى  
بيت معرفة الذات. أريد الأشياء الصالحة الطيبة في الحياة.. من يدك الكريمة.  
الآن أدرك يا إلهي أن المطامح المادية حتى لو تكلفت جميعها بالنجاح فلن تمنح سوى بهجة  
وقتية عابرة. بالتوحد مع نورك والتعرف عليك سأعثر على مصدر الغبطة الدائمة.

## في الصداقة والخدمة

كصديق مجهول هكذا سأسكن قلوب ذوي النفوس النبيلة المتفتحة، محاولاً إيقاظهم وإلهامهم أرق وأرقى المشاعر على الدوام، واستنهاضهم من خلال أفكارهم النبيلة كي يهجروا سبات الأحلام الدنيوية. وفي نور الحكمة سأشدو مع مسرّاتهم في خمائل السكون المتوارية.

سأعتبر الجميع أصدقائي بالرغم من قناع سوء الفهم الذي يرتديه البعض. سأمزق ذلك القناع بخنجر محبتي، عليهم إذ يبصروا فهمي المتسامح المتواضع يصبحون أكثر تقبلاً لتقدماتي الودية لهم. باب مودتي سيظل مفتوحاً على مصراعيه لؤلئك الإخوة الذين يمقتونني والذين يحبونني على السواء.

سأشعر بشعور الآخرين تماماً مثلما أتعاطف مع ذاتي، وسأعمل على خلاصي من خلال مساعدة إخوتي البشر.

إنني متأكد أنه إذا ما منحت مودتي للجميع مثلما فعل العظماء فسأشعر بالحب الكوني الذي هو الله. الصداقة البشرية هي صدى الصداقة الإلهية. مقابلة الكراهية بالكراهية أمر سهل.. لكن تقديم المحبة بدلاً من البغضاء أصعب إنما أعظم شأناً. لذلك سأصهر الكراهية في لظى محبتي المضطربة.

سأخذ من كل شعب أفضل ما لديه. سأستحسن الصفات الطيبة لكل القوميات ولن أركز تفكيري على عيوبها.

في هذا اليوم سأخطى حدود محبة الذات والمحبة العائلية وأجعل قلبي منزلاً رحباً لكل عيال الله. سأضرم نار المحبة العالمية وأبصر الله الواحد الأحد في هياكل كل العلاقات الطبيعية. سأظهر الرغبة في الحب وأحققها في امتلاك محبة الله القدسية.

## سأخدم الجميع

يا مانح النعيم الدائم! سأعمل على إسعاد الجميع عرفاناً بالجميل للفرح المقدس الذي أفضت به عليّ.

ومن خلال سعادتني الروحية سأخدم الجميع.

اليوم أحاول مسامحة كل الذين أساؤوا إليّ..

ومنح محبتي لكل القلوب العطشى: للذين يحبونني وللذين لا يحبونني.

سأكون صياد نفوس. سأقتنص جهل الآخرين في شباك حكمتي وأقدمه إلى رب الأرباب كي يحوله إلى حكمة ومعرفة.

سأبث محبتي ومودتي للآخرين كي أفتح منفذاً لمحبة الله كي تأتيني وتسكن قلبي.

إنني أعلم يا إلهي بأنني واحد مع نور صلاحك.

ألا ليتني أمسي منارة ساطعة للغارقين في لجج الأحزان العميقة.

أنا الخادم المتزّر لخدمة كل العقول البائسة بنصائحي الأخوية البسيطة.. بعبايا الحقائق

الشفافية.. وبحكمتي المتواضعة المستقاة من ينبوع التأمل في هيكل السكون .

أمنيّتي القصوى هي تأسيس معبد من السكينة الروحية في نفس كل من أقابله.

الله هو المالك لكل ما في الكون وأنا صورته والوارث لمملكة قوته وغناه وحكمته.  
لقد مسني النسيان فهويت إلى حالة من الاستجداء البشري وقصرت عن المطالبة ببارثي  
المقدس .

يا رب، أريد بحبوحة وصحة وحكمة بدون حساب.. لا من المصادر الأرضية المحدودة الضحلة  
بل من يدك الكريمة ذات الملك والقوة والكرم الرباني.  
لن أستجدي ولن أطلب رخاء وصحة ومعرفة بشرية محدودة.  
إنني خاصتك، ومن هذا المنطلق أطلب بدون حدود، حصتي من كنوزك غير المحدودة.  
خلصني يا رب من التسول والاستعطاء، واعصمني من الشحاذة والإستجداء. دع كل الأشياء  
الطيبة بما فيها الصحة والحكمة والرخاء تسعى إليّ بدلاً من بحثي عنها وتعقبي لها.  
إلهي، ساعدني كي أتذكرك وكي أبقى ممتناً لك وشاكراً أفضلك على سنوات الصحة التي  
تمتعت بها.

سأصرف قليلاً، لا بنفسية الشحيح البخيل، بل بدافع ضبط النفس. سأصرف قليلاً علني أوفر  
أكثر، وأجلب بالذي أدخره ضماناً مادياً لي ولأسرتي. سأبسط أيضاً يد العون بسخاء وأريحية  
لإخوتي المحتاجين.  
إن مملكة الوجود كلها وكنوز الدنيا بأسرها هي لك يا رب. وهي لي أيضاً ما دمت أدرك صلتي  
بك وتوحيدي مع نورك الكوني.  
ألهمني كي أشمل يسر الآخرين ورفاهيتهم في رخاء عيشي وبحبوحتي.

### الواحد في الكل

سأبصر الله اللامنظور في المظاهر البشرية لكل أصدقائي وأحبيتي.. أتى إلى هنا كي يحبني  
ويساعدني من خلالهم .  
سأظهر محبتي لله من خلال مودتي لهم جميعاً. وفي صور ومظاهر محبتهم البشرية سأشعر  
فقط بالحب المقدس الأوحد.  
رباه، دعني أشعر أنك القوة خلف الثراء والقيمة في كل الأشياء.  
وإذ أعثر عليك أولاً، سأجد بك كل ما أطلبه .  
حيثما يقدر الآخرون جهودي في المساعدة وعمل الخير سأدرك أن ذلك هو المكان الذي به  
أستطيع أن أقدم أفضل خدمة.  
يا سيّد القانون الكوني، ما دامت كل الأمور مسيرة، بكيفية مباشرة أو غير مباشرة، بإرادتك،  
لذلك سأجتهد كي أجلب حضورك إلى عقلي بالتأمل الواعي، كي أتمكن من حل المعضلات التي  
تسوقها لي الحياة.

الله هو السلام.. سلّم ذاتك للسلام اللانهائي في داخلك.  
الله هو فرح التأمل، هب نفسك للحب الأعظم في أعماقك.  
أيها اللانهائي المطلق، أظهر للأبد وجهك المتألق في كل مسراتي، وفي نور حبي المتقد لك.  
ساعدني كي أدرك أنك القوة التي تحفظني سليماً، موفّقاً، وطالباً التعرف على حقيقتك.

أنا قبس من اللانهائي. أنا لست لحماً ولا دماً. أنا نورٌ.  
في مد يد العون للآخرين كي ينجحوا، سأعثر على فلاحي ونجاحي.  
وفي رخاء الغير وبحبوتهم سأجد سعادتي وسروري.

### بثُّ أمواج السَّلام

ركّز عقلك داخلياً واحصر ذهنك بين الحاجبين، على بحيرة السلام اللامتناهية.  
أرقب دائرة السلام الأبدي المتموج من حولك.  
كلما عمقت انتباهك، كلما شعرت بأمواج السلام تنتشر من الحاجبين إلى الجبهة، ومن الجبهة  
إلى القلب، وإلى كل خلايا جسمك.  
الآن، مياه السلام تغمر ضفاف جسمك، وتروي سهول عقلك المترامية.  
فيض السلام يتدفق فوق حدود عقلك وينطلق في كل الجهات التي لا حد لها ولا انتهاء.

### السلام

السلام يتدفق من قلبي، ويهبُّ من خلالي كريح الصبا.  
السلام يغمرنى كالنسيم المعطر بأريج الورود.  
السلام ينساب من خلالي كأموج الضوء.  
السلام يفري قلب الهمّ والقلق، ويحرق أشواك الخوف والأرق.  
السلام، ككتلة نارية، يمتد ويملاً وجودي الكلي.  
السلام، كالمحيط يغمر الفضاء والأجواء.  
السلام، كالدّم القاني، يبعث الحيوية في أوردة أفكاري.  
السلام، كالشفق المترامي يطوّق جسد لا نهائيتي.  
لهب السلام يندفع من مسامات جسدي، ومن الفضاء بأسره.  
ضوع السلام ينفخ جنائن الورود.  
شراب السلام يتقطر على الدوام من معاصر كل القلوب.  
السلام هو الحياة في الأحجار والنجوم والحكماء.  
السلام هو سلسبيل الروح المتحلب من دنّ السكون.  
والذي أترشفه بكل ذرة من ذرات كياني التي لا حصر لها.

### التأمل على السُّكون

سكوني كالأفق الفسيح، يمتدُّ في كل اتجاه.  
سكوني ينتقل كنغم المذياع، للأعلى وللأسفل، للشمال ولليمين، في الداخل والخارج.  
سكوني يتوهج كنار الغبطة الملتهبة.  
أحراش الأحزان الموحشة، وسنديان الكبرياء المتشامخ.. كلها تشتعل.  
سكوني كالفضاء، يتخلل كل الأشياء، حاملاً معه ألحان الأرض والذرات والكواكب إلى مقرّ الله  
اللانهايي.

دعني لا أسمع نفسي بمخدرّ الخوف والجزع.  
فلأشعر بحضور إله السلام خلف نبضات قلبي.

ساملاً قلبي بسلام التأمل، وسأسكب جراراً من سروري في قلوب المتعطّشين للسلام .  
الناجحون روحياً من الأنبياء والعظماء هم مظاهر لله الواحد الأحد.  
إنني سعيد لأنّ طموحي الروحي لإدراك وحدتي مع الله هو طموح حققه كل المعلمين والسادة  
العظام.

كلّ يوم سأتملّ أعمق من الأمس، وكلّ غد سأتملّ أكثر وأعمق من اليوم .  
سأتملّ في معظم ساعات فراغي.  
أيها السيّد الربّ، بلمسات اليقين الناعمة سأناغم مذياع روحي وأحرّر عقلي من تشويش  
الاضطراب والقلق، علّني أسمع صوت اهتزازك الكوني.. موسيقى الأفلاك ونغمات المحبة  
المتماوجة في آفاق الوعي السامي.  
اليوم سأطلبك يا رب بصورة غبطة التأمل المتعاضمة أبداً.  
سأحس بك سروراً لا انتهاء له يخفق في حنايا قلبي.  
وإذ أعثر عليك، سأجد بك كل ما تافت إليه نفسي.  
دعني أدرك وجودك على مذبح سلامي الدائم وفي السرور النابع من التأمل العميق.  
باركني علّني أجدك في كل أفكاري وأفعالي. وإذ أجدك في داخلي، سأجدك من حولي، في كل  
الناس، وفي كل الأحوال.  
دعني أدرك أنّ الابتسامة المرتسمة على محيا الفجر، على ثغور الزهور، وعلى وجوه النبلاء  
من الرجال والنساء هي بالحقيقة ابتسامتك.

### وَجُودُ اللَّهِ الْمَتَوَهَّجِ

لن أكرر صلواتي وابتهالاتي كاللبغاء، بذهن شارد، بل سأبتهل من كل قلبي وروحي ووجداني  
حتى تشتعل ظلمة التأمل وتشع بوجودك الوهاج يا إلهي!  
رباه، لا يمكنني الإنتظار حتى الغد كي أسمع صوتك.  
اليوم سأبثّ أنشودة روحي في الأثير بتركيز ودي عميق علّك تستجيب من خلال عقلي المتفتح  
والمتقبل لأموج الخير المنبثقة من يدك المعطاءة.  
أيها الروح الكوني، يا مَنْ أنت الغبطة الواعية المتجددة!  
حرّر عقلي من أعباء اللامبالاة والنسيان.  
ألا ليتني أتذوّق دوماً رحيق وجودك الطوباوي المغبوط!  
مع اتساع وتمدد سكوني الداخلي والخارجي يأتيني سلامك يا رب.  
سأحاول دوماً الإصغاء لصدى وقع خطواتك.  
إنّ عثرتُ عليك كأعمق سرور لأعمق تأمل، فسأحصل أيضاً بكل تأكيد على البحبوحة والصحة  
والحكمة.

ساعدني كي أبحث عنك في أعمق أعماق روحي.

العثور على الله في الفرح

مهما كان مسببها..

عندما تظهر فقاعة صغيرة من الفرح في بحر وعيك المُستتر، أمسك بها، تأمل عليها وتابع توسيعها وستكبر.

لا ترقب حدود فقاعة الفرح الصغيرة هذه، بل تابع توسيعها حتى تصبح أكبر وأكبر. تابع نفخ الفقاعة بنفَس التركيز من الداخل حتى تمتدَّ فوق محيط اللاتهاية في وعيك. أجل، تابع نفخ فقاعة السرور حتى تحطم جدرانها وتصبح بحر الطرب الكوني. في نغم الكمان وآهات الناي وصوت الأرغن وعزف العود أسمع صوت الله. في قلب الروح الإلهي يكمن السرور الذي تتشوق إليه نفسي. لقد شعرت فجأة بالغبطة الإلهية في هدأة سكوني وأعماق روحي. فرحت أعبّ الشراب المبارك من أقذاح قلبي الملتهب شوقاً لله.

### معبودي يناديني

من الأزهار، وزرقة السماء، والأفكار الراقية، والأرواح المترعة والمشبعة بالحكمة، ومن أغاريد الطيور والألحان المقدسة في قلوب الطيبين يناديني معبودي كي أدخل معبد سلامه في داخلي.

سأطلب مملكة الله في السرور المتدفق من ينبوع التأمل الطويل العميق الدائم المتصل. سأسعى بكل إخلاص للعثور على الله في روحي، ولن أرضى بالإلهامات الشحيحة المتحصّلة من فترات سكون قصيرة ومشوشة. سأضاعف تأملي حتى أشعر بوجوده. بالتعرف على الله سأستعيد كياني الروحي، ومن غير أن أستجدي سأحصل على الرخاء والصحة والحكمة.

يا مَنْ أنتَ عطر القلوب وأريج الورود..

لا يهمني كم من أيام الحزن المريرة تعبر عتبة حياتي كي تجربني وتمحنني. بنعمتك، فلتذكرني بأخطائي التي أبقتني بعيداً عنك.

يا مجير المحتممين بك، لا يهمني إنْ فقدت كل شيء بسبب قدرتي الذي هو من صنع يدي. ولكني أطلب منك يا ملاكي ويا ملاذي الوحيد أن تحرس شمعة حبي لك.

أيها الكلي الوجود، يا ذا الروعة والأمجاد لا تسمح لرياح النسيان المدفوعة بعواصف أشواقي الدنيوية بإطفاء شعلة ذكراك المقدسة في روحي .

بالتأمل سأسكّن عاصفة الأنفاس المضطربة والجزع النفسي والمشوشات الحسية المتلاطمة على بحيرة عقلي.

بالدعاء والتأمل سأكرّس إرادتي ونشاطي لبلوغ الهدف الأعظم.

### العرش الكلي

لقد انحدرت من عرش المحبة الكلية في حضن الفضاء وقلوب الأنوار الملائنة لأجد مكاناً مريحاً في قلب الإنسان.

طالت إقامتي في ذلك المكان وصرت منعزلاً عن بيتي الكبير الفسيح.

كنت في كل مكان، ثم أخفيت ذاتي في الأماكن الصغيرة.



الآن أخرج من مخابني.. أفتح أبواب القيود البشريّة للأسرة والطبقة واللون والمعتقد، وأندفع في كل صوب كي أشعر من جديد بوعي وجودي الكلي.

من خلال تأملاتي العميقة الشفافة سأبصر نور الله الكلي المناسب دوماً من خلالي.

في اللحظة التي ينتابني القلق النفسي أو الخوف أو التشويش العقلي، سأأخذ للسكون والتأمل حتى أستعيد سكينتي وهدوئي.

سأستفتح كل يوم بالتركيز والتأمل على الله منبع السرور الأعظم ومصدر كل خير في الحياة!