

تأملات وحكايات
للمعلم برمهנסا يوغانندا
PARAMAHANSA YOGANANDA
ترجمة محمود عباس مسعود

في الحياة وفي الممات
وفي الأحزان والملمات
يبقى إيماني بك يا رب
قوياً لا يتضعضع
راسخاً لا يتزعزع.

كل نفثة من نفثات حنيني وابتهالي
تفتح في روعي أبواباً ونوافذ
منها أعبّر إلى نعيم الله.

مثلما تسطع الشمس
على أكثر الأماكن اكتظاظاً
هكذا سأبصر إشعاعات الحب الإلهي
في كل مجالات حياتي
ونشاطاتي اليومية.

باركني يا رب
كي أوقظ روعي مع صحوة الفجر
وأتي بها إلى أعتابك المباركة.

حكاية الزر العفريت

ذات مرة أتى إليّ رجل وقال أنه يعاني من مرض مزمن في القلب وأضاف:

"لقد حاولت أشياء كثيرة لكنني عاجز عن التخلص من وجع القلب."

وبعد تفكير هادئ طلبت منه أن يُحضر لي مقصاً، فنظر إليّ مرتعداً وقال:

"هل تعترزم يا سيدي شق قلبي؟"

فضحكت وأجبتته قائلاً: "أنا لست طبيباً، وهل سمعت في حياتك كلها عن إنسان يستعمل المقص لإجراء عملية جراحية؟!"

أخيراً أحضر مقصاً على مضض، فقامت بقطع أحد أزرار معطفه وطلبت منه أن لا يخيّط زراً آخر مكانه، وألا يضع يده على موضع الزر المفقود، كما طلبت منه أن يعود إليّ بعد أسبوعين، وكنت أتوقع أنه سيشفى خلال تلك الفترة.

ضحك الرجل قائلاً: "سأفعل ما طلبته مني لأنني أثق بك، لكنني أعتقد أنه أغرب دواء وُصف لي حتى الآن!"

وبعد أسبوعين أتى إليّ مهرولاً وقال مندهشاً:

"لقد أكد لي الأخصائيون أنني شفيت من مرض القلب. فبالله عليك ماذا فعلت؟ هل أخرجت عفريتاً من الزر؟"

فأجبتته باسماء: "نعم! إن يدك كانت تلعب بالزر باستمرار وكان الزر محاذاً للقلب.

ذلك الزر كان العفريت الذي سبّب لك آلام القلب. لذلك قطعت الزر وطلبت منك عدم استبداله أو وضع يدك على قلبك. وبهذه الطريقة تخلص القلب من الضغط وكف عن إيلاكم!"

كل شيء يتحرك بسرعة، والناس منهمكون في عمل أشياء كثيرة.

طبيعي أنه من الأفضل أن يجني الإنسان غلة العالم بدلاً من إضاعة الوقت سدىً بحيث يتخطاه الموسم و (يطلع من المونة بلا حمص).

ولكن يجب أن يجني الإنسان أغنى محاصيل الحياة .. التقرب من الله والتعرف عليه.

والطريقة الوحيدة لبلوغ السعادة الحقيقية هي إنجاز شيء ما في هذا العالم، وأيضاً تحقيق النجاح الروحي.

العارفون بالله لا يشرعون بواجباتهم اليومية قبل التأمل على الله أولاً وشحن عقولهم وأجسامهم بالطاقة الإلهية المباركة.

إن متطلبات العالم الكثيرة تعمل على صد الراغبين في الوصول إلى هدفهم الروحي وحرفهم عن المسار الذي اختطوه لأنفسهم.

لكن ذوي الإرادات الماضية لا يسمحون لأي شيء بأن يبعدهم عن الطريق فيواصلون السير بهمة بصرف النظر عن الظروف الصعبة والمعاكسة.

مهما أعطانا العالم فلن يُرضي حنين قلوبنا التي تتشوق إلى شيء أكثر ثباتاً وأعظم شأناً وأثمن من كل ما تحويه خزائن الدنيا ونفانسهها.

عندما يتوفى المرء – طالت أعماركم – فلن تقدر كل قوى الأرض على عمل أي شيء له.

من يستطيع مساعدتنا بعد مغادرة هذا العالم؟ الله.

ولذلك يجب أن نفكر دوماً أن هذا العالم هو مجرد محطة مؤقتة في طريقنا إلى البيت السماوي لنحيا للأبد في رحاب الرحمن.

الثراء الزائد لا يضمن امتلاك الصحة والسلام والفعالية، لكن تحصيل السلام والفعالية من شأنه تحقيق نجاح متوازن على المستويين الروحي والمادي.

معظم الناس ينمون الفعالية العقلية لبلوغ النجاح المادي لا غير.

لكن عندما يصبح الإنسان سيد ذاته
ويحسن تصريف قواه النفسية
والتصرف بها على نحو متسق مع الخطة الإلهية
ستتبارك حياته وسيتذوق رحيق الروح
{ لَذَّةٌ لِلشَّارِبِينَ }
وهو على هذه الأرض.

ولن يبقى أسير العادات والرغبات، بل سيتحول وعيه إلى قلب الحضور الإلهي وسيمكث فيه متنعماً بمسرات متجددة تعصى على الوصف.

الجسم أعظم صيدلية

ليس كل التوتر ضاراً، فالتوتر يوقظ الطاقة الحيوية التي تسري في أجسامنا ويستحث فينا النشاط والحركة. وقد أثبتت الدراسات أن مقداراً معقولاً من التوتر هو شيء مفيد.

لكن المشكلة تكمن عندما يتخطى التوتر المستوى الصحي.

كل منا لديه حدٌ شخصي للتوتر، وعندما يتم تخطي ذلك الحد نصبح متوترين أكثر مما ينبغي، وقد لا نكون على دراية بذلك قبل أن تبدأ المشاكل بالظهور في الجسم والعواطف والعقل.

الحياة مع الله هي بهجة وفرح، وبدون الله قلق واضطراب وعناء بل وكوارث أيضاً. فما هو السبيل لاستخلاص السلام والطمأنينة من حياة تسودها المصائب والفواجع، ولجلب بعض النعيم إلى هذه الأرض؟

المطلب الأول هو أن نكون على دراية بضغوطات الحياة عندما نقع تحت تأثيرها.

إن الله حكيم عليم، وقد زود أجسامنا بمؤشرات كالراحة والمضايقة والهدوء والقلق وعلينا أن نتنبه لتلك المؤشرات.

يوجد نكاء إلهي في أجسامنا ويحاول أن يخبرنا شيئاً ما، ويجب الإصغاء إلى تلك الرسائل خلال أوقات الإجهاد أو الراحة.

عندما تشعر بالإجهاد ركز الذهن على ذلك الجزء من الجسم الذي يعاني من الإجهاد ثم خذ نفساً عميقاً وفي نفس الوقت قم بشد ذلك الجزء - شداً غير عنيف - حتى يهتز، ثم استرخ وأوقف الشد العصبي. هذا من شأنه الإبقاء على توازن طاقي وحيوي في الجسم ويحفظ الجسم من أضرار التوتر.

كما يمكننا التعامل مع التوتر العاطفي عن طريق التنفس. فعندما تشعر بالخوف أو أية انفعالات أخرى ضارة، تنفس شهيقاً وزفيراً ببطء وبعمق وبإيقاع منتظم عدة مرات، ودع الجسم يسترخي مع كل زفير. هذا سيساعد على إبطاء ضربات القلب المتسارعة ويعيد العمل الطبيعي للدورة الدموية كما يساعد على انسياب طاقة الحياة في الأعصاب ويساهم في إراحة العقل من الأفكار الناشئة.

الحياة ليست حالة من الطوارئ، بل هي تعبير إلهي جميل وعلينا أن نستمتع بها. ولنتذكر أن الإبتسامة قوة إن لم نستعملها نفقد جانباً هاماً من جوانب الحياة.

لقد اكتشف الباحثون في مجال العلوم الطبية أنه عندما نشعر بفيض من الفرح يقوم الجسم بإنتاج مضاد للإكتئاب ومواد أخرى تقلل من التوتر والإجهاد، لا تقل قوة ونجاعة عن تلك التي يصفها الأطباء. الجسم هو أعظم صيدلية على هذه الأرض، وله القدرة على إنتاج الشيء الصحيح في الوقت الصحيح عندما نكون في تناغم مع ذلك الإنسجام الروحي الذي وضعه الله في الجسم.

الإنسان روح وله عواطف ومشاعر، وله جسد يرتديه كثوب أو معطف خارجي. ولكن ما دمنا نعيش على مستوى الجسم والإنفعالات وحسب سنقع تحت التأثير السلبي للتوتر والإجهاد.

عندما نكون على توافق مع طبيعتنا الجوهرية التي هي الروح، ينساب فرح الروح إلى القلب ويتحول إلى حب، والإحساس بذلك الحب المتصل بسلام وطمأنينة الروح والعمل والتعامل تحت تأثيره التوافقي هي الطريقة الأنسب للعيش الطبيعي في عالم يعج بالتوترات والتناقضات.

والتناغم مع ذلك الفرح هو الحل لمشاكل الحياة.

ملاحظة: بخصوص العبارة: "يقوم الجسم بإنتاج مضاد للإكتئاب ومواد أخرى تقلل من التوتر والإجهاد، لا تقل قوة ونجاعة عن تلك التي يصفها الأطباء." فهذه ليست نصيحة للإستغناء عن المشورة والوصفات الطبية، ولذا اقتضى التنويه.

معادلات مغناطيسية

شخص قوي الحضور وذو ميول شريرة + شخص طيب القلب لكن ضعيف الشخصية = تغلب المغناطيسية الشريرة على الطيبة.

شخص ضعيف الشخصية ذو ميول شريرة + شخص قوي الشخصية ذو ميول طيبة = تغلب المغناطيسية الطيبة على الشريرة.

مغناطيسية روحية ضعيفة + مغناطيسية حيوية شريرة = مغناطيسية شريرة قوية.

قوة أخلاق متينة + قوة أخلاق ضعيفة = قوة أخلاق أعظم.

شخص غضوب عنيف الطباع + شخص دمث رقيق الطباع = تغلب مغناطيسية الغيظ على الدماثة.

طباع قوية متزنة وهادئة + طباع تجنح أحياناً إلى السخط = تغلب مغناطيسية الهدوء.

فشل متأصل مزمن + فشل أقل تجذراً = مغناطيسية إخفاق قوية.

نجاح إيجابي قوي + نجاح أقل إيجابية = نجاح معزز.

اهتزاز فشل قوي + اهتزاز نجاح قوي = إما مغناطيسية فشل قوية أو مغناطيسية نجاح قوية، وفقاً للبيئة والظروف.

عقل راجح جبار + جهل مطبق = إما فطنة وحذق أو جهالة وغباء.

قوة روحية باهرة + قوة عملية مميزة = مغناطيسية روحية – عملية بارزة بامتياز.

قصة غزال المسك

المسك هو مادة ثمينة وذات عطر نفاذ، توجد في سرّة غزال المسك الذي يقطن أعالي جبال الهملايا.

حالما يبلغ الغزال سنّاً معينة يبدأ المسك الفتان بالتسرب سرّاً من سرّته، فيحتاج الغزال لذلك العطر الجذاب ويأخذ بالتراقص والتفتيش عن مبعث تلك الرائحة الطيبة.

ينتقل من مكان إلى آخر، يتشمم ما بين الصخور وتحت الأشجار ويبحث في كل مكان عن مصدر ذلك العبير المثير.

أخيراً يتملكه الحنق ويصبح أكثر إثارة وقلقاً عندما تعييه الحيلة ويعجز عن العثور على ما يبحث عنه بشوق وشغف.

وفي محاولة أخيرة للوصول إلى مصدر المسك، يقفز من المنحدرات الصخرية الشاهقة إلى الوادي السحيق ليواجه مصيره ويلقى حتفه، فيتمكن إذا ذاك الصيادون من الإمساك به ويستلون منه كيس أو غدة المسك.

وفي هذا الصدد، أنشد أحد القصاد المستنيرين ما معناه:

غزال المسك يا أحمق
لم تشقى لم تأرق؟
فهذا المسك موجود
بكيس بطنك يا أحمق!
ولو لامست بالخيشوم
منك السرّة إذ تعبق
لكنت فزت بالمأمول

وعشت دون أن تنفق

ألا تظنون يا أصدقاء أن معظم الناس يتصرفون كغزال المسك؟ فهم يبحثون عن السعادة المتضوعة دائماً وأبداً في كل مكان خارج أنفسهم.

أجل.. يبحثون عن السعادة في اللعب، والإنهماك حتى الإنهاك في الشهوات والمشتبهات.. ويتسلقون دروب الثراء الزلقة إلى أن يقفزوا في نهاية المطاف من جروف الآمال العالية إلى صخور الإحباط والإخفاق عندما يعجزون عن العثور على السعادة الحقيقية المختزنة في أعماق نفوسهم.

فلو توجهنا بأفكارنا نحو الداخل، وتأملنا بعمق لعثرنا في سكينه الروح على مصدر السعادة الحقيقية والدائمة التي ننشدها.

يجب ألا نكون كغزال المسك كي لا نفنى بحثاً عن السعادة في الأماكن الخطأ، بل يتعين علينا أن نتيقظ ونحاول العثور على السعادة في ذاتنا وليس خارجها.

لو تسنى للناس رؤية حشود الكائنات الكوكبية في الأثير من حولهم ... فلربما حاول البعض البحث عن أحبته المفارقين.

لقد فتح الله عيني الروحية وإنني أرى العديد من تلك النفوس التي غادرت المستوى الأرضي.

بالتركيز العميق على العين الروحية (وسط الجبهة) يمكن بالروية الداخلية معاينة العالم المشع الذي تحيا فيه كل الأنفس الطيبة التي انتقلت إلى المستوى الكوكبي .. إلى رحمته تعالى.

في البشر يعمل القلب كجهاز استقبال لاسلكي والعين الروحية كجهاز إرسال.

وحتى لو لم تستطع رؤية أحببتك المفارقين، فإن ركزت مشاعرك بهدوء على القلب تتمكن من الشعور بحضور أولئك الأجزاء عليك الذين يعيشون الآن في أجسام أثيرية، ينعمون بسلام وأمان الله و يستمتعون بنحرهم من أسر الجسد فترتاح لراحتهم ويطمئن قلبك عليهم.

عندما أتلفظ باسم الله
يذوب كياني بأسره في الفرح الأعظم
لكن تلك الحالة لم تأتني إلا بعد بذل مجهود كبير.
لم أكن في البداية من ذوي الأشواق
إذ كان عقلي آنذاك في مهب الريح
أما الآن، فما أن أضع فكري ويقظتي
في المركز الروحي:
{ في الجبهة ما بين الحاجبين }
حتى تتلاشى كل الأفكار
ويتوقف التنفس من تلقاء ذاته
ويكف القلب عن النبض
وتهدأ ثائرة العقل
وتتوارد على النفس الأحوال

فأختبر الإنشاء الروحي
وتغمرني الغبطة الإلهية.