

# قطوف روحية

من تعاليم المعلم برمهנסا يوغانندا

PARAMAHANSA YOGANANDA



ترجمة محمود عباس مسعود

الأنانية التي تطلب السعادة لنفسها دون اعتبار لسعادة الآخرين، أو التي تطأ مصالح الغير المشروعة وتدمرها من أجل تحقيق غاياتها الذاتية تضاعف التعاسة وتسبب البؤس والشقاء .

يا رب، إنك الكرم المتواصل والينبوع الفياض بالنعم والخيرات. فلنعرف نحن أيضاً لذة المنح، ولنعطِ بأريحية لسد حاجيات الآخرين كما لو كانت احتياجاتنا الخاصة.

عندما لا يدين الشخص الآخرين بل يحاول مساعدتهم بالمحبة فإن قوانين الله، بصفتها قوى واعية، ستعامل ذلك الشخص العطوف بنفس الكيفية .

من يمنح مساعدة عقلية ومادية للآخرين بقلب طافح باللطف والكرم سيجد أن ما يعطيه يعود إليه، وهذا هو قانون العمل الذي يسري على القلوب .

ما يحس به الشخص نحو الآخرين يحدث ذبذبات دائمة في الأثير، تجذب إليه مقداراً موازياً من التعاطف واللطف .

من يصفح عن أساء إليه سيجذب التسامح والمغفرة لنفسه .

\*\*\*

إن مصاحبة الطيبين والأذكياء من ذوي العقول القوية، والكتب الجيدة، وسير أغوار الذات، والأعمال الفنية الإبداعية، والعلوم، والآداب، والأنشطة المثمرة والنافعة.. كلها تساهم في تطوير العقل وتقويته

وجعله أكثر تقبلاً للمعرفة السامية. كما أن التأمل اليومي يشحن بطارية الروح بالحكمة المنسكبة من لدن الله.

\*\*\*

لا يمكن عقد مقارنة بين أغنياء الأرض وأغنياء الروح، لأن أغنياء الروح هم أغنياء الأغنياء في عين الله.

\*\*\*

أنعشنا بنسائم وجودك العاطرة  
واملأنا شوقاً لحضورك المجيد  
وليختمر كياننا بحكمتك الربانية.  
دعنا نشعر أن نورك القدسي  
يتخلل كل جوانب حياتنا  
ويشحن عزائنا  
ويبدد ظلامنا  
ويغمرنا بالسلام  
والتفاؤل  
ويمنحنا الهمة للقيام بالأعمال الخيرة.

\*\*\*

إن علة وأصل المشاكل العالمية هي الأنانية وليدة الجهل.

كل واحد يفكر أنه يفعل الصواب، ولكنه عندما يسعى لتحقيق مآربه الشخصية فقط فإنه يحرك ويدفع عجلة القانون الكارمي للسبب والنتيجة الذي سيقضي حتماً على سعاداته وسعادة الآخرين.

كلما شاهدتُ المزيد من مآسي العالم الناجمة عن جهل الإنسان، كلما أدركتُ أن السعادة لن تكون دائمة حتى ولو صبّت الشوارع ذهباً.

السعادة تكمن في إسعاد الآخرين. فلو فعل كل واحد ذلك لأصبح الجميع سعداء ولحصل كل واحد على نصيبه من خيرات الأرض.

\*\*\*

يجب أن يتمكن الإنسان من التحكم بحياته بإبادة بذور وجذور الفشل عن طريق تدريب إرادته في المسار الصحيح كي تتمكن من زحزة وزعزعة الأوهام البشرية.

هذه الإرادة هي في جوهرها عصية على الكسر لأنها انعكاس للإرادة الإلهية، وهي موجودة أصلاً في داخل الإنسان وما عليه إلا أن يكشف عنها في أعماقه.

\*\*\*

عندما يكون مريدوك في الصلاة

أستجمع إشعاعات النشوة المقدسة من عيونهم

وأمزجها بحماسي الروحي

لأقدمها شراباً منعشاً لأفكاري الضامنة

فتشرب حتى الإرتواء، وتزول آلامها والمخاوف.

ولطالبي العزاء والمواساة

أقدم هذا الكوكتيل السحري

في أقداح شفافة من إخلاص القلب ونوايا الخير.

ليت كل من يجرع هذا الاكسير المبارك

ينتشي نشوة دائمة وينسى متاعبه وآلامه!

\*\*\*

**أعطنا ماء الفهم**

ملايين البشر أضناهم وأنهكهم الظمأ الروحي

فراحوا يتدافعون عبر حشود الجهل الضارب.

كثيرون ترصّهم الرجات العنيفة

فيسقطون على الدرب

ويسحقهم الجهل بأظلافه.

نريد يا رب ماء السلام

وشراب الحكمة

وإكسير الفهم

لإطفاء عطشنا الحارق

إذ بدون الإرتواء بماء الفهم

نتشاجر، نتخاصم، ونتعارك

ويقتل بعضنا بعضاً

بدلاً من محاولة العثور

في وادي المرتفعات الشامخة

على بحيرة الفهم

التي يطفئ ماؤها عطش الروح

ويروي حقول الوجدان.

\*\*\*

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

الحب الإلهي هو المغناطيس الذي يجذب الخير الأعظم.

ادخل يا رب محراب روحي من نافذة الشوق في قلبي، ومن خلال ابتهالاتي الحارة.

سأحرق كل نقاط الضعف الفكري والخُلقي في نار التصميم لإنني ما لم أتخلص من نقاط الضعف تلك فلن أتمكن من رؤية الشعلة الإلهية.

\*\*\*

يا رب  
سأصمم اليوم على إنجاز أشياء محددة ثم أقوم بعمل ما خطت له .  
سأتأكد أولاً من صوابية قصدي وعندئذ سأحس بقوتك وأحقق بعونك وبركتك ما أنوي القيام به.

\*\*\*

المرض هو على ثلاثة أنواع: جسماني ونفساني وروحاني.  
المرض الجسماني ينجم عن أشكال متعددة من حالات التسمم والأمراض المعدية والحوادث .  
المرض النفساني سببه الخوف والقلق والغضب ومشوشات عاطفية أخرى.  
أما المرض الروحاني فيعود إلى جهل الإنسان لعلاقته بالله.  
الجهل هو المرض الأكبر .وعندما يتخلص الإنسان من الجهل يتخلص أيضاً من مسببات كل الأمراض  
الجسدية والنفسية والروحية .  
غالباً ما كان معلمي سري يوكتسوار يقول: الحكمة هي الدواء لكل داء.

\*\*\*

مع انتشار أشعة الشمس الحيوية سأنشر أشعة الأمل في قلوب الفقراء والمهجورين وأشعل مصابيح  
العزيمة والثقة بالنفس في قلوب من يظنون أنهم فاشلون.  
عندما ندرك بأن الحياة مدرسة لتعلم وأداء الواجبات وفي نفس الوقت هي حلم عابر سنعرف عندئذ أن  
الله معنا.  
يجب أن تقوم الحياة على الخدمة، إذ بدون ذلك الهدف النبيل لن يحقق العقل الذي وهبه الله للإنسان  
الغاية التي من أجلها وُجد.

\*\*\*

ذات ليلة ذهبت لأستحم في المحيط في ضوء القمر. كانت المياه باردة للغاية، لكنني ذكّرت نفسي أن كل  
شيء مصنوع من الكهرباء، وأن نفس الكهرباء التي تصنع البرودة تصنع الحرارة أيضاً، وأن الماء  
بحد ذاته ليس سوى مظهر من مظاهر طاقات كهربائية .  
وفي خضم هذا التفكير غمرني نور الله ففارقني الإحساس بالبرد لأنني رفضت قبوله، وبدلاً من ذلك  
أكدت الحقيقة بأن كل شيء مصنوع من الكهرباء الإلهية .  
ومنذ سنين كان الطقس حاراً للغاية، والكل كانوا يلهثون. وعن طريق الترابط العقلي انتقلت إلي  
مضايقاتهم بحيث لم أتمكن من تركيز الفكر وكتابة بعض المقالات. ثم عنفت نفسي قائلاً "لِمَ كل هذا؟"  
وصليت لله:

"يا رب إن نفس الكهرباء تصنع الحرارة في الفرن والجليد في الثلجة. فالطقس معتدل"! وعلى الفور أصبح الجو لطيفاً بالنسبة لي كما لو أن طبقة من الثلج أحاطت بجسمي، وأخذت أشعر بالهام عظيم وكتبت دون أية صعوبة.

و ذات مرة كنت أقوم برحلة عبر الولايات في سيارة تجوال مكشوفة بصحبة مجموعة من الشبان من طلاب معرفة الذات [تفيد المراجع أن من بين هؤلاء شاباً كان اسمه رشيد]. وأحدهم كان سكرتيري. هو وأنا نمنا في السيارة وتقاسمنا بطانية صغيرة .

الليل كان قارساً لدرجة التجمد. فعندما غطيت في نوم عميق سحب عني الغطاء، وعندما استيقظت جزئياً سحبت البطانية عنه بصورة لا شعورية! هذا استمر لبعض الوقت. من ثم قال عقلي: "لماذا تتصرف بهذه الكيفية؟ كل شيء تمام. إنك دافئ!"

عندئذ ألقيت البطانية عني ثم جلست ورحت أتأمل فأصبح جسمي كالرغيف الساخن. أما التلاميذ فلدى استيقاظهم بعد ساعتين وهم يرتجفون من البرد وجدوني عديم الحركة. لقد كنت مستغرقاً في النشوة المقدسة، فظنوا أنني قد فارقت الحياة وأيقظوني من الإنخفاف الروحي بصراخهم، لكنني ابتسمت وقلت: "لم كل هذا الضجيج يا شباب؟ هيا بنا نواصل رحلتنا".

فاحتجوا قائلين: "لقد كنت جالساً في الزمهرير والبرد المرير دون معطف أو حرام!" ومع ذلك لم أصب بالزكام. وأنا الوحيد الذي كنت دافئاً!

ملاحظة: لا ننصح بتعريض الجسم لظروف مناخية قاسية. لقد ذكر الحكيم برمهنا هذه التجارب للتدليل على إمكانيات الإنسان وقدراته الكامنة، وكان مع ذلك ينصح بالتروي والإعتدال في التعامل مع الظروف.

\*\*\*

إنني أدرك بأن أفكارى ستجلب لي إما الفشل أو النجاح اعتماداً على أيهما الفكرة الأقوى في حياتي. لذلك سأحاول أن أتذكر بأنك يا رب تمد لي يد العون وتهيئ لي أسباب النجاح.

سأنتهج الإخلاص والصدق في معاملتي وتعاملي مع الجميع، وسأطلق أفكار المحبة والأمانى الطيبة، عندئذ سيؤيدني الله بقوته وحكمته.

\*\*\*

عندما يتناغم الفكر مع الله منبع كل الخيرات ومصدر كل القوى المباركة يصبح على دراية بالحضور الإلهي ويمتلك كل مقومات النجاح.

تلك المقومات هي وثيقة الصلة بقوة الله الجبارة القادرة على خلق أسباب وفرص جديدة للنجاح في أي مضمار.

\*\*\*

يجب أن نلتمس مجتمع المتطورين من الناس الذين يقولون لنا الحقيقة ويساعدوننا على تحسين أنفسنا .

خير الأصحاب هو من يقترح علينا بتواضع الطرق التي يمكننا استخدامها والأمور التي ينبغي القيام بها من أجل تغيير حياتنا نحو الأفضل.

الانتقاد الشديد للهجة، الموجّه بلوم ومشاعر متحجرة يشبه ضرب الشخص على رأسه بالمطرقة، في حين المحبة هي أقوى تأثيراً وأعم فائدة.

الإقتراحات اللطيفة المقّدمة بمحبة وفهم لها القدرة على خلق العجائب، بينما الانتقاد الجارح للآخرين لا يحقق شيئاً ذا بال.

\*\*\*

حتى أشد الأحزان يشفيها الزمن فلا فائدة من استحضار الحزن في كل يوم من أيام حياتنا .

إن الحزن المستدام على عزيز مفارق لا يساعده ولا يساعدنا ولا يغير من الواقع شيئاً .

كما أن تنمية عقدة النقص أو معاقبة الذات على أخطاء أو إخفاقات ماضية لا يجدي نفعاً بل يجعل الحياة تعيسة بانسة ويشل القدرات العقلية.

يجب ألا نسمح لأنفسنا بالسقوط في حفر الروتين الممل لأن تلك حالة نفسية أبعد ما تكون عن الراحة كونها تقلق الفكر وتحرق القدرات الكامنة في أتون اللامبالاة.

\*\*\*

إرادة الإنسان هي مولّد ضخم للطاقة. فباستخدام قوة الإرادة والرغبة في التوصل إلى مصادر الطاقة الحقيقية يمكن للشخص أن يتصل وبسرعة مع الموزع اللانهائي للقوى الباطنية .

\*\*\*

كل كلمة صالحة أو شريرة تترك اهتزازاتها (أي آثارها) في الجسد أو الدماغ وفي طاقة الحياة والفكر على هيئة ميول ورغبات. وعلى هذا الأساس فإن اهتزازات كل الكلام تترك ميولاً صالحة أو رديئة في الفكر.

إن الذي تخلص من دوافع تشويه الحقيقة يؤسس في داخلة قوة هائلة بحيث لا يشهد زوراً ويكون كل كلامه صائباً.

\*\*\*

يا ركني يا رب حتى أستخدم صوتي لخدمة الحقيقة من خلال نطق الكلام العذب والنافع والمنعش.. واعزف أحنانك الخالدة على ناي حياتي حتى أتبارك باهتزازات أنعامك القدسية.

\*\*\*

إننا جزء لا يتجزأ من المحيط الكوني الذي لا ساحل له. وعندما نصل إليه ونعوم به، يتمدد وعينا فنشعر باتساعنا.

التفكير به يقربنا منه، والتأمل عليه يوصلنا إليه، والجهد الموصول للتناغم معه يمدنا بالمعرفة والعزيمة والنشاط.

\*\*\*

إن الله يمد يد العون بطرق خفية.

فطمأنينة النفس التي تحل على المرید أثناء التأمل هي دليل على حضوره، والفرح الروحي الذي يشعر به المتأمل هو استجابته لأشواقه وحبه.

يحتاج الإنسان لامتلاك الوقت الكافي للتمتع بجمال الطبيعة ولتحليل حياته والتدقيق في الأشياء التي يعتبرها لازمة أو يظن بأنها ضرورية لا يمكنه الإستغناء عنها، وذلك كي يتمكن من الاستمتاع بما لديه ويصرف الوقت اللازم مع أفراد أسرته وأصدقائه كي يعرفهم معرفة أفضل، والأهم من كل شيء كي يعرف نفسه.

\*\*\*

العارفون بالله يدركون أن النفس الباطنية تحوي النعيم الأبدي في داخلها. ومن يتذوق ذلك النعيم ويقنع به يمتلك حكمة دائمة.

\*\*\*

لماذا يبدو المرض مخيفاً؟ لأنه يجلب الألم والموت .

يجب إقصاء المرض من الجسد ومن العقل والنفس المغلفة بالجهل .

الألم لا يقتصر على الجسد وحسب، إذ هناك آلام عقلية ونفسية وروحية أيضاً. إننا نتألم من السوداوية ومن طباع أخرى وحالات نفسية غير سوية، ومن مخاوف معظمها وهمية. أما روحياً فإننا نتألم من الجهل بطبيعة نفوسنا الخالدة

القوة الإلهية تعمل بدقة متناهية، ولذلك يجب الانسجام والتوافق معها.

يجب أن نسمح لاهتزاز الله الكوني بالانسياب إلينا ومن خلالنا .

وأن نجلب حضوره الحي إلى حياتنا ونشحن أجسامنا بطاقته المباركة والشفافية.

\*\*\*

باستبدال المزايا السلبية بمزايا إيجابية يتلاشى التشويش ويحل السلام على النفس.

عندما يعقد المرید العزم على المضي قدماً على الطريق فلن يصده شيء ولن يعيقه عائق.

\*\*\*

يتكون الجسم من ترليونات الخلايا، وكل خلية تشبه كائناً ذكياً، ويتعين إيقاظ وتدريب الذكاء الكامن في كل خلية لمعرفة كل ما يمكن معرفته، لكن الإنسان لم يقم بتدريب تلك الخلايا، ولهذا فهو يعيش حالة من الاكتئاب والتصورات الذهنية العابرة ويعاني من نقص في المعرفة.

ملاحظة: العبارة أعلاه وردت ضمن محاضرة للمعلم برمهנסا في عام 1927، وبعد ذلك بعشرات السنين تمكن علماء البيولوجيا من تحديد الحمض النووي (دي أن أيه) الموجود في نواة كل خلية. وقد أثبتت التجارب أن الحمض النووي في كل خلية يشتمل على معلومات وذكاء في منتهى الدقة.

\*\*\*

الإخلاص والصدق هما من أعظم المزايا التي أثنى عليها في الإنسان.

فالصداقة تنمو بالصدق وتزدهر وتترعرع في تربة الإخلاص.

ومهما كنا قريبين من شخص ما، يجب أن نحلي تلك العلاقة بالاحترام والتصرف اللائق، عندئذ تصبح الصداقة رائعة ودائمة.

أما التباس الذي يفضي إلى التهور وعدم مراعاة مشاعر الآخر فهو مدمر للصداقة .

\*\*\*

الإنسان بحاجة للأصدقاء الصادقين الذين ارتقوا درجات على سلم الحياة كي يساعده على التحسن المستمر.. وعليه أيضاً أن يساعد الآخرين على النهوض ويتقاسم معهم نعم الله التي يتمتع بها.

الصداقة الصادقة هي الجذب الروحي الكوني الذي يقرب النفوس من بعضها ويربطها برباط الحب الإلهي.

قد يظهر ذلك الحب أو تقوم تلك الصداقة بين شخصين أو أكثر .

وعندما تسكن الصداقة الروحية القلب تعوم النفس في بحر الروح الكوني الشامل، مخلفة وراءها القيود والحدود التي فصلتها عن خلاق الله .

\*\*\*

أشعر بوحدتي مع كل البشرية مثلما يشعر الإنسان بالقرب من أسرته. ذلك الشعور يتعذر وصفه بالكلام، وعندما يأتي يجلب معه فهماً رائعاً لمعنى الحياة وجمالها.

\*\*\*

من الحكمة أن نبذل قصارى جهدنا لعمل إرادة الله في كل ما نفعله، لأن هذا هو الطريق للسلام النفسي والسعادة .

هذا الكون الفسيح الأرجاء، المترامي الأبعاد، بما فيه من قوى طبيعية متباينة، تحكمه إرادة الله المرشدة الهادية .

كل شيء يعمل بتوافق مع الخطة الإلهية، ونحن جزء لا يتجزأ من تلك الخطة الكونية.

علينا القيام بواجبنا، وعلينا أن نلعب الدور الذي يخصصه لنا الله وليس كما يحلو لنا.

\*\*\*

من الأرشف: هل التقينا من قبل؟

في غابر الأزمان.. في قلب الأثير.. عندما أتينا إلى الوجود كأرواح، كنا جميعنا نغفو تحت لحاف الحب الإلهي. وعندما أيقظنا الله انطلقنا بعيداً عنه كما في قصة الإبن الشاطر ففسينا صلة الرحم الإلهية فيما بيننا وأصبحنا غرباء عن بعضنا.

وإذ هجرنا بيتنا السماوي أصبحنا في هذا العالم رحالة نجوب أصقاع الأرض ونسير على دروب القدر.



لقد أوغلنا في السير وابتعدنا كثيراً عن بيتنا الأصلي. مع ذلك.. وبين الحين والآخر توظف بنا بعض الأماكن والتجارب والوجوه ذكريات دفيئة وأحاسيس باطنية عميقة تهمس لنا فنحنس بأننا نختبر من جديد أموراً عرفناها من قبل وملتقى ونتواصل مع أحبة كنا منهم قريبين في الماضي السحيق.

\*\*\*

باركنا يا رب بنعمة الحب الإلهي  
دع قلوبنا تذوب حيناً إليك  
وتضطرم فيها نيران الشوق  
علّ نفوسنا حبيسة الأقفال الجسدية  
تتحرر من قيودها  
وتنطلق، يحدوها الوجد الرباني  
إلى شطآن أبديتك..  
يا حبيبنا الأزلي.

\*\*\*

نسألك يا رب...  
أن تشرق محبتك على نفوسنا  
وأن يسطع بهاء مجدك علينا  
وأن ترشدنا حكمتك في كافة مراحل حياتنا  
وأن تتقبل محبة قلوبنا وأشواقنا  
وأن تباركنا بملامسة حضورك  
والتنعم بالقرب منك.

\*\*\*

عندما نبدأ بفهم الإنسان بكامل كيانه وكيانته، ندرك أنه ليس كائناً مادياً. ففي داخله تكمن قوى عديدة يستخدم إمكاناتها بدرجات متفاوتة لكي يتأقلم مع ظروف هذا العالم. وإمكانيات تلك القوى أعظم بما لا يقاس مما يعتقد الشخص العادي.

\*\*\*

إن جاذبية الحب الإلهي تعمل من خلال الاستمالة النقية والإقناع اللطيف، وعندما يحس القلب ببناء الحب الإلهي تتملكه رغبة في توسيع دائرة حبه الأسير لتشمل الوجود وما فيه، وبذلك يتحرر الحب الحبيس ويصبح طليقاً خارج قضبان الأنانية والجمود.

وهكذا يعثر الحب على نفسه من جديد في قلب الله وينصهر الكل في تلك الوجدانية المباركة.

\*\*\*

إننا ننمو من خلال كل تجربة نمر بها ما دمنا ندرك أن بمقدورنا استخلاص دروس نافعة منها. فلكل ما نختبره من ألم ومعاناة معنى وغاية.

وبالرغم من قسوة التجارب، لكنها كالنار التي تصهر خام الحديد لتحوّله إلى فولاذ جميل المنظر، قوي التحمل ومتعدد الاستخدامات.

\*\*\*

التواضع هو الباب المفتوح الذي منه يدخل فيض الرحمة والمحبة والطمأنينة إلى النفوس الطيبة المحبة للخير والمتقبلة لأنوار وبركات السماء.

\*\*\*

سواء كان الشخص رجل أعمال ناجحاً، أو سياسياً حاذقاً، أو دكتاتوراً مستبداً، أو مصلحاً كبيراً، فإن قوته هي لا شيء مقارنة بقوة الله اللامتناهية.

\*\*\*

التكبر يسبب العمى الروحي لأنه يطرد من النفس رؤيا الإتساع الرحب الذي يسكن النفوس الكبيرة. العظماء يدركون أن قواهم مقترضة من الله القوي الذي يحب المتواضعين ويزيدهم علماً وهداية وقوة.

\*\*\*

الصدقة الحقيقية هي النور الذي يلهنا مساعدة بعضنا بعضا كي نبصر بوابة السماء ونعبر منها الى رحاب الحب الالهي.

\*\*\*

الطباع الرديئة هي كالسرطان، تنهش سلام النفس. وهذا يفسر عدم قدرة صاحب الطباع الشرسة على التخلص من مصاعبه ومشاكله.

عندما يقيد الإنسان نفسه بالطباع المؤذية يصبح عاجزاً عن الاستمرار في مصارعة الحياة، وحالما يسمح للمزاج السلبي بالسيطرة على عقله تصبح إرادته مشلولة .

تلك الطباع تغلف الدماغ بضباب من الحيرة والارتباك وتقضي على الحكم الصائب.

بإمكان الشخص أن ينتصر بعقله وإرادته مهما كانت ظروف الحياة مريرة وعاتية .

\*\*\*

إن نفس الإنسان مقيدة بالجسد بسلسلة من الرغبات والإغراءات والمتاعب والهموم والمخاوف، وتحاول تحرير ذاتها .

إن تابعت شد تلك السلسلة التي تقيدك بالوعي الجسدي شداً قوياً، ستتدخل يوماً ما اليد الإلهية وتقطع السلسلة فتصبح حراً طليقاً.

\*\*\*

ما قيمة الحياة بدون الأصدقاء الطيبين المخلصين؟ في القلب مغناطيس يجذب الأصدقاء الصادقين. إنه مغناطيس المحبة والإيثار والإهتمام الودي.

عندما نصافح شخصاً ما، يجب أن ننقل إليه مغناطيسية محبتنا وإخلاصنا وأن نحاول مساعدته على قدر استطاعتنا.

\*\*\*

لا حاجة لأن يبقى الناس كأحلاس الجمود دون حركة أو تجديد . يجب نزع أغلفة الوهم عن جوهر الروح حتى يشع بنقائه وقوته ويظهر روعة النفس الشريفة التي وهبها الله للإنسان .

إن الله ليبارك الجهود الطيبة والطموحات المشروعة والتصميم على تحقيق النجاح.

\*\*\*

يا رب  
مهما تكن التجارب والمحن التي تواجهني  
أعرف أنها تمثل المرحلة التالية من تفتحي الروحي..  
وأدرك جيداً أنني أمتلك المعرفة والقوة  
اللتين تمنحانني بفضلك  
الفهم الأكيد والنصر المؤكد.

\*\*\*

السموات هي حالة من الفرح الفائق حيث لا وجود للمنغصات والأحزان.  
ومن خلال مواصلة الجهود الخيرة والأعمال الطيبة تبلغ النفوس أخيراً حالة من الغبطة الدائمة والمتجددة .

الأعمال الطيبة تعني التأمل والنشاطات البناءة والمفيدة.

\*\*\*

عندما تتمكن من تحويل الجهل إلى حكمة..  
والضعف والوهن إلى صحة وحيوية..  
والسير بثقة وجرأة - ولو بمفردك - على دروب الحياة..  
والإبتهاج الباطني لامتلاكك ضميراً حياً ويقظاً..  
والإيمان القاطع بعدل الله وبانتصار الحق على الباطل والحقيقة على الوهم..

وعندما تحاول كل يوم إطلاق أفكارك نحو مستويات أرق وأرقى..  
وتمتلك قلباً محبباً وشكوراً..  
ونوايا طيبة نحو الآخر..  
يكون غداؤك الفكري مغناطيسياً..  
وستجذب إليك عندئذ كل ما هو جميل ونافع..  
من أشياء وأشخاص وظروف تمس لها الحاجة  
في مواصلة المسيرة نحو شواطئ الأمن وبر الأمان.

\*\*\*

إن التزام الصمت الإيجابي والهدوء ولو لنصف ساعة قبل الهجوم ليلاً والنهوض في الصباح من شأنه تعزيز الشعور بالراحة النفسية مما يساعد على مواجهة كل الظروف الشاقة لمعركة الحياة اليومية..  
ومع ذلك الإحساس الداخلي يصبح بالإمكان تحقيق المتطلبات والإحتياجات اليومية.

\*\*\*

التوصل إلى حالة الوعي السامي يسرّع من التقدم الروحي ويساعد على الغوص بمهارة أكبر في بحر الروح.

\*\*\*

يحصل الإنسان على السعادة بحسب نوعية بذور الأفكار والأفعال التي نثرها وينثرها في تربة حياته.

\*\*\*

العقل البشري هو مستودع هائل من الطاقة أو النشاط الحيوي .

هذا النشاط يتم استخدامه على الدوام في الحركات العضلية وعمل القلب والرنيتين والحجاب الحاجز والاستقلاب الخلوي وتفاعل الدم الكيماوي، وفي عمل أجهزة الحس الآلية (الأعصاب) .

بالإضافة إلى ذلك فإن كمية كبيرة من النشاط الحيوي يتم صرفها في التفكير والعاطفة والإرادة.

الخوف يوهن النشاط الحيوي وهو من ألد أعداء الإرادة الفاعلة.

\*\*\*

المراعاة لا تفضي إلى نتيجة طيبة.. وأذكى الأذكياء لا يستطيع إخفاء ما تظهره عيناه فتاريخ المرء بكامله مدون في عينيه .

إن رغبت في معرفة طبيعة أحدهم فاسأل الله كي يطلعك على حقيقة ذلك الشخص لأنك لا تريد أن تتخدع، وستشعر في أعماق قلبك بطبيعته الحققة ولن يخطئ حدسك.

\*\*\*

### الأمنية والنية والإرادة:

الـ "أمنية" هي رغبة تعوزها الطاقة.. و "النية" هي اعتزام القيام بشيء ما: تحقيق أمنية أو رغبة معينة . أما "الإرادة" فيمكن التعبير عنها بالقول: "إنني أعمل دون توقف حتى أحقق ما أريد".

عند تدريب الإرادة، يمكنك إطلاق قوى من النشاط الحيوي وتوجيهها، وليس عند تمنى الحصول على شيء ما دون القيام بما يلزم لتحصيل ذلك الشيء.

\*\*\*

يجب أن لا نفقد الأمل بل ندرك أن الله يتيح لنا الفرصة لتلو الأخرى لتحسين أحوالنا وترقية أفكارنا وابتكار أشياء جديدة ونافعة لنا ولغيرنا في الحياة.

إن كان أسلوب حياتنا لا يعجبنا فيجب أن نستكشف طرقاً وأساليب جديدة تمنحنا قدراً من الرضاء والراحة النفسية . وينبغي لنا أن نفكر بعمل ما من شأنه تحسين أحوالنا وجعل حياتنا ذات جدوى ومعنى وأن نطبق ذلك على أرض الواقع.

\*\*\*

يا رب، دعنا لا نعتبر أي واجب أكثر أهمية من الواجب المقدس للتعرف عليك. فالعمل مهما كان نوعه يمكن تحقيقه فقط بفضل قوة الإنجاز الممنوحة منك إلينا. فلنحبك إذاً فوق كل شيء، لأنه بدون نعمة حياتك ومحبتك لا يمكننا أن نحيا أو نحب على الإطلاق. لقد انبثقتنا عن الله وجوهره يكمن بنا بكامل نقائه ومجده ونعيمه الفائق.

\*\*\*

## وعي الغبطة:

لا خلاف على الوجود المطلق لوعي الغبطة، لأننا عندما نمتلك ذلك الوعي نشعر بأن فرديتنا أو شخصيتنا الصغيرة قد تحولت وتبدلت وأنا قد ترفّعنا عن ازدواجية الحب والكراهية واللذة والألم وبلغنا مستوى منه تبدو حالات الوعي العادي المحدود واضحة جلية .

كما أننا نشعر بتمدد واتساع باطني وتعاطف شامل مع كل شيء.

في هذه الحالة تتلاشى ضوضاء العالم وتخفي الإثارة وبيزغ في داخلنا الإحساس بوحدة الوجود وتظهر رؤية جلية للنور الكوني.

كل الشوائب والانحرافات تذوب في اللاشيء، فنحنس وكأنا انتقلنا إلى عالم آخر: إلى مصدر الغبطة الدائمة والديمومة السعيدة التي لا انتهاء لها.

\*\*\*

الخوف يعتصر ويعيق نشاط الحياة الذي ينساب عادة بانتظام نحو الأعصاب فتبدو وكأنها قد أصبحت مشلولة، فيهدم الجسم وتتناقص حيويته بشكل محسوس وملحوظ (الخوف قطاع العصب!).

الخوف لا يساعد على التخلص من سبب الخوف. إنه يوهن الإرادة ويستحث الدماغ كي يبعث بإشارة تعويقية إلى أعضاء الجسد. كما أن الخوف يسمم القلب ويعيق عملية الهضم ويسبب العديد من الاضطرابات البدنية.

عندما يظل الوعي مركزاً على الله فلن نخشى شيئاً وستتمكن من قهر كل عائق وعقبة بالشجاعة والإيمان.

\*\*\*

إن قوة تحقيق النجاح تكمن في العقل. ستدرك هذه الحقيقة إن تمسكت بقناعتك إزاء شكوك العالم وتشبيط المثبطين. لا توجد حدود لقوة العقل. ركز على هذه الفكرة واملأ ذهنك بهمة الإنجاز والتصميم على العمل الإيجابي نحو تحقيق أهدافك.

واظب على دفع الفكر باتجاه إنجازات أعلى. أحرز الثراء الروحي وسيكون كل ثراء وبحبوحة رهن إشارتك وطوع يديك.

\*\*\*

الوعي لا حد له ولا انتهاء، فهو مترام حتى أبعد النجوم ويتخلل كل ذرة من ذرات الكون حتى أدق الإلكترونات. يجب أن يشعر الإنسان أنه واحد مع بحر الوعي الكوني وأن يتخطى شجرة العائلة والقومية ويدرك بأنه فرد من أفراد العائلة الإنسانية الكبرى.

\*\*\*

ما من أحد يمكنه التأثير على الشخص إلا من خلال استخدامه أو سوء استخدامه لإرادته . يجب أن يستخدم المرء حرية الإختيار التي وهبها له الله كي يسعى للبحث عنه وعندئذ سيعثر عليه بكل تأكيد.

وليتذكر المرید أنه من الأهمية بمكان مخالطة الناس الطيبين ذوي التأثير الحسن الذين يساعدون على إلهامه وتقوية إرادته وتعزيز ملكة التمييز لديه.

\*\*\*

قال المعلم برمهنسا لمجموعة من المریدین:

لقد منحتكم محبتي دون قيد أو شرط ودون تحفظ وإني متأكد من حصولي على محبتكم.

\*\*\*

بعض الذين عرفتهم في حياتي امتلكوا كل الأشياء التي فكرت ذات يوم بأني أرغب بالحصول عليها، ومع ذلك لم يعثروا على السعادة بتحقيق تلك الرغبات.

لقد طلبتُ الله أولاً ووجدت أن فرحه المتجدد دائماً وأبداً يحقق كل رغبة ويملأ النفس بالبهجة والرضا، وأنه أكثر جاذبية من أي تشويق وإغراء في الوجود.

\*\*\*

يجب ألا يتلاعب الشخص بقلب شخص آخر أو يعبث بمشاعره، لأن القلب هو مركز الشعور، ولأن المضاعفات العاطفية تسبب للقلب القلق والاضطراب.

\*\*\*

يجب أن ينظر الإنسان في داخله للتعرف على الخصائص المميزة في شخصه .

هناك من يحبون الكتابة، آخرون يستهويهم التأليف الموسيقي أو الرقص والغناء، والبعض يميلون إلى العمل في مجال المال والاقتصاد، وما إلى ذلك .

ولسوء الحظ هناك من يحب نشر الإشاعات والانهماك في القيل والقال أو المشاكسة والشجار .

يجب ألا يحاول الشخص تغيير مزاياه الطيبة، ولكن يتوجب عليه التخلص من تلك الأشياء التي يفعلها ضد إرادته وتجلب له التعاسة والأسف نتيجة لذلك .

\*\*\*

### التعلق السيكولوجي الشاذ:

ضحايا هذا المرض يصبحون وحيد الجاني في نشدانهم للسعادة. وإذ يظنون أن السعادة تكمن في تكديس المال أو تحقيق الشهرة أو امتلاك الصحة أو القوة فإنهم يضحون كل شيء من صحة وسمعة طيبة وسلام فكري وشرف وكرامة على مذبح طموحهم المتأجج. وبعد فوات الأوان يدركون أن الحياة المتزنة المتمثلة في مراعاة قوانين الطبيعة ونواميس الله، والتوفيق ما بين النشاط والهدوء.. هي وحدها قادرة على جلب السعادة وتحقيق غاية الحياة الشريفة.

المصابون بمرض التعلق السيكولوجي الشاذ تستحوذ على أذهانهم أفكار التوق الجامح فتصبح نظرتهم للحياة منحرفة ومشوّهة. مثال على ذلك حقق أحد رجال الأعمال نجاحاً كبيراً وجمع أموالاً طائلة لكنه قبل أن يتمكن من التمتع بماله انهارت أعصابه بسبب الهموم والمخاوف الكبيرة ومات مكسور الخاطر [جبر الله خواطركم].

آخرون يعتبرون أن كل شيء مباح من أجل تحقيق الغاية. وبسبب هذا التخبط يخطنون هدفهم الفعلي فيعجزون عن تحصيل أدنى قدر من الرضاء حتى ولو امتلكوا تلك الأشياء التي طال تشوقهم إليها، لأن طبيعة الإنسان واسعة ومتشعبة وتتطلب تنمية متوازنة وعلى كل صعيد.

### الزكام العقلي

هذا المرض له اسم آخر هو القنوط. لا يدري الشخص متى سيصيبه ويعاني من أعراضه المزعجة مثل اليأس وعدم التسامح وضيق الصدر ونفاد الصبر. والأسوأ من هذا وذاك فإنه يطول أمده وغالباً ما يصاب به ضحاياه ثانية وبسهولة حتى ولو ظنوا أنهم قد تماثلوا للشفاء.

### النزلة النفسية

هذا المرض يحدث بفعل إيواء الهموم الدنيوية المزمّنة. المعانقون منه عادة ما يغفلون استخدام إرادتهم وهكذا يخضعون بسلبية لمخاوفهم الدائمة بدلا من مواجهتها بجرأة والقضاء عليها في مهدها.

\*\*\*

إن أعظم ما يمكن أن يتمناه الأزواج والزوجات لبعضهم هو الفهم الروحي الذي يساعد على التفتح الوجداني والذي من شأنه إظهار المزايا الراقية مثل التفهم ومراعاة المشاعر والحب .

إنما يجب الأخذ في الاعتبار أن النمو الروحي لا يمكن فرضه على الآخر فرضاً.

عندما يشعر الشخص بالمحبة تجاه الآخرين فإن طبيته ستلهم أحباءه من حوله وتؤثر فيهم تأثيراً إيجابياً.

\*\*\*

إن الله يزور القلوب التي طهرتها دموع الأشواق وأنارتها شموع المحبة.

\*\*\*

قال المعلم برمهنسا لمجموعة من التلاميذ:

لا تتوقعوا زهرة روحية كل يوم من حديقة حياتكم.

ثقوا أن الله الذي سلمتم له أمركم سيمنن عليكم بالثواب وتحقيق الآمال في الوقت المناسب. أما وقد زرعتم بذرة الحب الإلهي في تربة نفوسكم، فاسقوها بالإبتهال والأعمال الطيبة، واقتلعوا من حولها الأعشاب الضارة والمتطفلة: أعشاب الشكوك والضجر والخمول.

وعندما تنبت المدركات القدسية عليكم برعايتها وسقيها بمياه الشوق والإيمان، وستسعدون ذات صباح بروية زهرة معرفة الذات المباركة.

\*\*\*

يجب ألا نغفل أبداً الحبيب الأعظم المحتجب خلف كل الأحباب والأحبة وألا ندع حب الدنيويات الفانية يستولي على قلوبها التي يجب أن تخفق بالحب الإلهي الدائم الباقي الذي لا نظير له ولا يفوقه حب في الوجود.. إذ عندما يمتلك الحب الإلهي القلب تحل فيه الطمأنينة وتملؤه غبطة الروح.

الكتب المقدسة تنصح الإنسان بأن يتفكر في الله ويغمر عقله به ويسلم كل الأمور له وأن يعيده عبادة صادقة لا تخالطها مراعاة ولا يشوبها رياء. معرفة الله يجب أن تكون غاية الحياة. الواجبات الدنيوية لا يمكن إنجازها دون الاستعانة بالقوى الممنوحة للإنسان من الله .

يجب أن لا يكون في حياة الإنسان أي شيء يؤلهه ويعتبره أهم من الله. إن اهتم المرء بالله اهتماماً صادقاً وقام بواجبه الروحي نحوه ستتحسن أوضاعه على كل صعيد وسيشعر بالأمن والطمأنينة بالرغم من كل الظروف المحيطة به.

\*\*\*

يجب أن لا يتعدى الشخص على حقوق غيره وأن لا ينتزع منهم أرضهم أو سلامهم أو محبتهم أو كرامتهم أو أيا من ممتلكاتهم المادية والمعنوية.

إن لم تشعر بالرغبة في أخذ ما ليس لك فالذي تحتاجه أو ترغب فيه سيأتيك. السرقة تتولد أولاً في الفكر عندما يبدأ الشخص بحسد الآخرين. يجب نزع بذور المشتبهات الخبيثة من الفكر.

الإيثار الروحي هو الطريق.. عندها سيجتذب الشخص البحوحة تلقائياً وتتوارد عليه الخيرات من حيث يدري ولا يدري. إنه قانون إلهي لا يخطئ. أما السارقون والأنانيون فيلهثون طوال عمرهم وراء المادة وعيونهم دوماً على ما بحوزة الآخرين، حتى ولو كانت خزائهم ملاء بالذهب.

وما لم يتم التخلي عن الأنانية المادية لا يمكن أن يعرف العالم السعادة.

\*\*\*

بعد بضع سنين من الزواج، يسأل آلاف الأزواج وزوجاتهم أنفسهم:

"أين ذهب حبنا؟"

والجواب بالنسبة لهؤلاء هو: لقد احترق في نار الإنغماس المفرط وطغت عليه الأنانية وانعدام الإحترام.

فعندما تدخل هذه الصفات المظلمة إلى القلب يتحول الحب إلى رماد.

عندما يسيء الرجل والمرأة معاملة بعضهما البعض فإنهما يدمران للأبد سعادتهما معاً.

يجب على الرجل أن يساعد المرأة على إظهار مزاياها الطيبة وأن يجعلها تشعر بأنها ليست معه لمجرد تحقيق رغباته بل كرفيقة درب يكن لها الإحترام والتقدير ويعتبرها تعبيراً لأسمى مظاهر الحياة.

وعلى المرأة أن تنظر للرجل بنفس الكيفية .

\*\*\*

إن وضعت نوعاً مغايراً من السماد على جذور شجرة ما ستأتي الثمار هزيلة سقيمة. وبالمثل عندما يغذي الشخص شجرة الصداقة بمشاعر الأنانية فإن بواعثه غير الجديرة بالاعتبار تشوه ثمار الصداقة وتلحق بها التلف.



إن الإهتمام بشخص ما لمجرد أنه غني أو صاحب نفوذ وبمقدوره أن يفعل شيئاً ما من أجلنا لا يمكن أن يدعى صداقة . كما أن الإنجذاب لشخص ما بسبب امتلاكه وجهاً جميلاً ليس صداقة أيضاً. إذ عندما يفقد ذلك الوجه جاذبيته الفتية الفتاة ستتبخر "الصداقة" وتصبح في خبر كان.

\*\*\*

الأعمال الطيبة التي يقوم بها النبلاء لمساعدة الآخرين، يجب عدم إنجازها طمعاً بالصيت والشهرة أو إرضاءً للأناس، بل يتعين إتمام كل الأعمال حباً بالله وابتغاء مرضاته.

\*\*\*

من يستمتع باغتياب الغير والطعن والوشاية بهم لا يعرف أبداً طعم السعادة الناجمة عن مساعدة الآخرين بالكلمة المشجعة والمشورة الحكيمة. الشجب القاسي يثبط الخاطئ ويثير سخطه . معظم الناس هم على دراية في قلوبهم بنقاط ضعفهم وقروحهم الخلقية المؤلمة، وهذه لا يمكن شفاؤها بالمضايقات الكاوية والتفريع اللاذع، بل بمرهم المحبة الملطف المريح .

\*\*\*

دعني يا رب أفعل ما تريدني أن أفعله وألا أسمح لمطامحي أو رغباتي بتسييري. ساعدني كي أنجز الأعمال التي من شأنها أن تجعل هذا العالم أفضل من كل ناحية علّ أفكارني وأفعالي تعلن مجدك وتذكر الآخرين بك.

\*\*\*

النوم نعمة، إذ مهما كانت مشاكلك فإنك تتحرر منها عندما تغفو. ولكن يجب معرفة كيفية التحرر من المشاكل بصورة واعية، أثناء ساعات اليقظة. إن لم تكن قد تدوّقت طعم السكر فلن تعرف حلاوته. وبالمثل، ما لم تستخدم إمكانيات العقل استخداماً كاملاً فلن تتمكن من معرفة قوته العجيبة .

\*\*\*

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 منزعجاً 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.

\*\*\*

لا زلت أذكر عندما حصل لي اختبار لم أكن أتوقعه؛ إذ من خلف غيوم التأمل انبثق فجأة فجر الغبطة الروحية وغمر كيائي.

تلك التجربة المباركة فاقت كل التوقعات، إذ شعرت بفرح يعصى على الوصف، وأضاء نور الغبطة كل زوايا الوعي المظلمة، مُقصياً ظلال الحيرة والتساؤلات .

لقد اخترق ذلك النور- كالأشعة السينية - الأجسام الخشنة وأراني أشياء تقبع خلف أفق الرؤية العادية، شرقاً وغرباً، شمالاً وجنوباً، أمامي وخلفي، فوقي وتحتي، في داخلي ومن حولي، وفي كل مكان.

\*\*\*

الشك الهدام يشبه الشلل من حيث تأثيره. فهو يعيق التفكير البناء ويعرقل قوة الإرادة .

إنه يعمل كحاجز في وجه الأعمال الخيرة للقوى العليا ونواميس الكون، ويحول دون وصول بركات الله إلى النفس . كما يجلب إحساساً من القلق وشعوراً بالعجز.

إنه يقاوم النجاح ويرفض الأفكار بفعل نزوات الجهل والأحكام المسبقة والتحامل المجحف أو العواطف والانفعالات غير المنضبطة.

\*\*\*

الانبعاث الروحي يعني تحرير النفس من قفص الجهل والإفلات من قيود الوعي المحدود .

الحياة البشرية تكون في بعض الأحيان جميلة جداً، ولكن التعلق بها يشبه وضع طائر الجنة في قفص ضيق . إن فتحت باب القفص فقد يتردد الطائر في الإنطلاق منه لأنه اعتاد عليه.

هذا الطائر البديع يعتريه الخوف ولا يريد مغادرة القفص والعودة إلى الحرية اللامحدودة التي أتى منها، محبباً بدلاً من ذلك البقاء في مجال صغير ومحدود لا يتسق مع طبيعته.

وهكذا النفس البشرية تألف الجسد وتصبح أسيرته، غير مدركة أنها جزء من الكون اللامتناهي وأن وجودها الأرضي موقوت ولا بد أن تعود إلى بيتها السماوي .

وتحرير الحكمة الفطرية من قيود الجسد ومحدودياته هو ما أدعوه الإنبعاث الروحي .

\*\*\*

لا توجد حدود لقوة العقل . ركّز على هذه الفكرة واملأ ذهنك بهمة الإنجاز والتصميم على العمل الإيجابي نحو تحقيق أهدافك. واضب على دفع الفكر باتجاه إنجازات أعلى. إن أحرزت الثراء الروحي سيكون كل ثراء وبحبوحة رهن إشارتك وطوع يديك.

\*\*\*

عندما يتعذر على الإنسان تحقيق رغبة ما بمجهوده الفردي فإنه يتوجه إلى الله بالدعاء . وهكذا فإن كل ابتهاج يتلفظ به ينم عن رغبة كامنة في النفس . ولكن بالعثور على الله تتلاشى كل الرغبات وتتحقق كل الأمنيات.

\*\*\*

يجب أن يبذل الإنسان ما بوسعه وأن يكون موضوعياً، غير متحيز، ومتحرراً من التعلقات المكبلة.

كما يجب أن يبدي اهتماماً خاصاً بالدراسات (الأحداث والمواقف) التي تضعها الحياة أمامه لأنها تتضمن الدروس التي يتعين عليه أن يتعلمها.

\*\*\*

يجب إدخال أهداف عالمية نبيلة إلى هذا العالم وانتهاج مثل ترتقي بالإنسان إلى مستويات عالية.. تهذب أفكاره وتشذب رغباته وتصقل مواهبه السامية.

وهذه يمكن تفعيلها بالقدوة الروحية والمناهج الجيدة لا بالقوة الغاشمة والحروب الطاحنة، فالقوة السياسية خطيرة دون مبادئ روحية تتحكم بها وتسيرها.

عندما أشير إلى المبادئ الروحية فلا أعني بذلك مذاهب أو طوائف بعينها أو انتماءات معتقدية محددة بل ما أقصده القوانين الكونية: نواميس البر والفضيلة التي تنطبق على الجميع وتجلب لهم الخير والرفاهية والسلام.

\*\*\*

كل إنسان يعيش تحت شجرة أمانيه التي تحقق كل رغباته. تلك الشجرة هي الإرادة. إرادة الإنسان التي هي انعكاس للإرادة الإلهية تملك في جوهرها القوة الكافية لتحقيق آمال وأمانى الشخص.

لكن من لا يعرف كيفية التحكم بأمانيه ورغباته وأفكاره فليحمد ربه ألف مرة لأن أفكاره غير المنضبطة لا تتحقق على الفور، وإلا لتسببت الرغبات الجامحة بتجسيد تلقائي لنمور كاسرة جارحة تمزق طمأنينة النفس وتسحق عظم السعادة وتجعل واحة السلام الروحي قاعاً صفصا.

وليحذر الإنسان من التركيز على، ومداومة التفكير في، الخوف والفشل والمرض والجهل خوفاً من أن تبرز هذه السلبيات كالغيلان من ظلمة المجهول وتخلق مشاكل خطيرة يصعب التعامل معها أو التحكم بها. الأفكار السلبية لا تجلب على صاحبها سوى الضرر، فليستبدلها بالأفكار الإيجابية إن هو أراد الخير لنفسه ولغيره .

\*\*\*

عندما ندرك أن القدرات التي نحتاجها سواء للتفكير أو للكلام أو للشعور أو للفعل كلها تأتي من الله وأنه معنا على الدوام، يلهمنا ويهدينا، نتحرر على الفور من الاضطراب.

ومع هذا الإدراك تأتي ومضات من الفرح النقي، بل وأحياناً تغمر كيان الشخص استنارة عميقة مبددة على الفور لأفكار الخوف.

\*\*\*

كل كلمة صالحة أو شريرة تترك اهتزازاتها أي آثارها في الجسد أو الدماغ وفي طاقة الحياة والفكر على هيئة ميول ورغبات .

وعلى هذا الأساس فإن اهتزازات كل الكلام تترك ميولاً صالحة أو رديئة في الفكر. إن الذي تخلص من دوافع تشويه الحقيقة يؤسس في داخله قوة هائلة بحيث لا يشهد زوراً ويكون كل كلامه صائباً.

\*\*\*

با ركني يا رب حتى أستخدم صوتي لخدمة الحقيقة من خلال نطق الكلام العذب والنافع والمنعش. واعزف ألك الخالدة على ناي حياتي حتى أتبارك باهتزازات أنغامك القدسية .

\*\*\*

أيها المحبوب الكوني  
أرى وجهك متألّقاً في الجواهر المتوهّجة  
وألمح تورّدك في أوراق الورد  
وأسمع صوتك في تغريد الطيور فانتشي  
وأحلم بأنني ألتقيك في كل القلوب  
فتغمرنني غبطة عارمة  
تجلّ عن الوصف.