

كنوز الروح

من تعاليم الحكيم برمهنا يوغاندا

ترجمة محمود عباس مسعود



هذا العالم هو مجرد حلم
ومثلما لا يوجد فرق جوهري في العرض السينمائي
بين البحر والسماء اللذين هما رتبتان مختلفتان من اهتزاز الضوء
هكذا هي الحال في هذا العالم.

فالحزن والفرح والألم واللذة والحرارة والبرودة هي أحلام هذا العالم.

إننا هنا اليوم وغداً نزل كالسحاب.. مجرد ظلال في الحلم الكوني.

لكن خلف هذه الصورة العابرة التي لا دوام لها يكمن الروح السرمدية
ونفوسنا هي جزء لا يتجزأ منه.

الله هو الحقيقة الواحدة. ويجب أن نبتهل على الدوام كي لا تقوى تجارب
الحياة على إعاقة تذكركنا له.

عندما أصلي على هذا النحو أحصل على نتائج أكثر من أي وقت آخر.
إذ ذلك، حتى وإن حدث شيء خطير لا يقدر مع ذلك عن صدّي عن
التفكير به، بل أشعر أنني آمن مطمئن في حضرته القدسية.

الحياة هنا تبدو عقيمة ومشوشة إلى أن نبلغ شاطئ الأمان.
لهذا أقول دوماً أنني هنا لكي أشهد لأهمية ومجد الحقيقة العظمى.

يجب أن لا نعقد الآمال على غايات دنيوية زائلة وتعلقات مادية هشة.
مثل هذه الارتباطات الواهية تبعنا عن هدفنا الأسمى بصورة لا شعورية
مثلما تبعنا أيضاً عن ذاتنا الحقّة.

البيئة تخلق في الناس الأوهام وتجعلهم عظماء في عيون أنفسهم
وعلى الطامح الجاد أن يترفع عن ذلك الوعي البيني الموقوت والزائل
ويتعرف على الحقيقة في داخله بحيث تصبح تلك الحقيقة بيئته

الطبيعية والمؤثر الوحيد في حياته.

نسأل الله أن يلهمنا الهداية والإهداء إليه
والعثور عليه قبل مفارقة هذا العالم.

ومهما كانت طبيعة التجارب التي نمر بها والآلام التي نكابدها

يجب أن لا نفقد الأمل بأن عون الله قريب

وأنة يستجيب لكل دعاء نابع من القلب، مضمخ بالأشواق

ولن يتخلى عن محبيه أو يتركهم تحت رحمة الأقدار.

أثمن من الذهب

ذات يوم، بينما كان أحد النساك يتجول وسط الجبال، توقف ليشرب من جدول صغير، فوقعت عيناه على كتلة صلبة من الذهب الطبيعي الخالص تلمع تحت مياه الجدول الصافية، فملأ وعاءه بالماء ووضع قطعة الذهب في كيسه ثم جلس بجانب الطريق ليستريح.

في تلك اللحظة ظهر على الطريق شابٌ يلهث من شدة الإعياء، فدنا من الناسك وقال له: " لم أتناول طعاماً هذا اليوم وأمامي رحلة طويلة، فهل عندك كسرة خبز تطعمها لرفيق دربك؟"

أجابه الناسك: "حباً وكرامة ويسعدني أن أقاسمك أرغفة الخبز التي معي" ثم أشار إلى الكيس وقال له "تفضل على الموجود".

وبينما كان الشاب يخرج الخبز من الكيس سقط حجر الذهب فأمسك به الناسك ووضع جائباً.

أثناء تناولهما الطعام راح الشاب يحدق في الذهب ويتحدث بإعجاب عنه ويهنئ الناسك على حظه السعيد وعلى ما يوفره له حجره الأصفر من أمان وضمان واطمئنان.

وعندما نهض الشاب لينطلق في حال سبيله تبسم الناسك ووضع الحجر في يده.

أصيب الشاب بذهول كبير لهذه الثروة المفاجأة التي وقعت في يده، فانطلق ببهجة عارمة لا يكاد يلوي على شيء.

لكن بالرغم من ذلك لازمته أفكارٌ غريبة وراحت تلحّ عليه وتضايقه فلم يتمكن من إسكاتها أو التخلص منها. وفجأة غير اتجاهه وعاد إلى الناسك فوضع كنزَه أمام المحسن إليه وقال له بعد أن حياه بانحساء ملؤها التقدير والإكبار:

"إنني أعرف جيداً كم هو ثمين هذا الحجر الذي وهبته لي، لكنني أحس أن لديك ما هو أثمن من هذا الذهب، وأناشدك بالله أن تجود عليّ بذلك الشيء الذي تحمله في نفسك الغنية.. والذي مكنّك من أن تمنحني هذا الذهب!"

في السراء يشكر الناس الله
على نعمه الوفيرة والكثيرة

ولكن عندما تكفهر الأجواء
ويحل سوء الطالع
يحلّ معه التذمر والإستياء
ومعظمنا يفقد إيمانه الحي
بالذي عينه لا تنام
فنجعل المصائب والأوضاع الصعبة
محور تركيزنا وبؤرة اهتمامنا
ولو بحثنا عن منفذ إيجابي
لرأينا بصيصاً من أمل.

يجب أن نثق بالعون الإلهي
وبأن الذي خلقنا لن يتخلى عنا
بالرغم من صعوبة الظروف
وصراع الحياة
وقتامة المشهد.

إن التمسنا الهداية الإلهية بثقة تامة سنحصل عليها.

من يمتلك إيمان الأطفال وثقتهم سيأتيه العون
وستتضافر كل عناصر الوجود
على تحقيق ما يحتاجه.

يجب أن نشعر في قرارة أنفسنا أننا منظورون
وأن العون الرباني ليس بعيداً
وندرك أن التفاؤل يجلب الخير كالمغناطيس
والتأكيد على الجانب المشرق من الحياة
يمنحنا الثقة بأن الخير موجود وقريب
وأن الغلبة للنور لا للظلمة والعشوائية.

الله هو الرفيق الإلهي
الذي لا يخذل المتكلمين عليه
ومع تفكيرنا بقربه منا وحمايته وعونه لنا
ستتغير الحياة نحو الأفضل
وسيطفح القلب بالشكر والإمتنان
للذي بيده خزائن النعم
ومفاتيح الجنان.

إننا نعاقب أنفسنا من خلال أفعالنا غير المعقولة
ونثيب أنفسنا بتصرفنا السليم.

إن سوء استخدام العقل الذي وهبه الله للإنسان
يفضي إلى الخطيئة والتي هي سبب التألم والمعاناة..

أما الإستخدام الصحيح للعقل
فيؤدي إلى الفضيلة والتي تفضي بدورها إلى السعادة.

لقد منح الله الإنسان عقلاً
وضميراً
وإرادة حرة
ووصايا سماوية

فإن اختار الصواب سينعم بالثواب وإلا سيتحمل تبعات أفعاله
ولا بد أن يعطي حساباً عن سلوكه إبان إقامته الموقوتة
على أرض الله هذه.

لقد أساء الإنسان هذه الإستقلالية التي وهبها له الله
ونتيجة لذلك جلب على نفسه الجهل والألم الجسدي والفكري
والموت المبكر وأمراض أخرى.

إنه يحصد ما يزرعه، وقانون السبب والنتيجة يسري على الجميع.

إن أيام الإنسان الحاضرة تعتمد على أيام أمسه
كما أن أيام غده تعتمد على الكيفية التي يعيش فيها
ويصرف بها أيامه الحاضرة
وعلى نوعية البذور التي يغرسها في تربة وعيه.

وهكذا فإن الإنسان، بالرغم من أنه مخلوق على صورة الله
ويمتلك في روحه قوى إلهية كامنة
يفقد الحق في استخدام تلك القوى بسبب أخطائه
والقيود التي يفرضها على نفسه.

إن انتهاك قوانين العقل
وارتباط النفس بالجسم المؤقت والخاضع للفناء
والإستسلام للمؤثرات البيئية أو الوراثية أو العالمية
هي من مسببات قنوط الإنسان وإحباطه وتعاسته وإخفاقاته.

ولذلك يجب أن يصوّب اتجاهه
ويعيد معايرة بوصلة وعيه
إن أراد أن يعرف ذاته
ويتواصل من جديد مع مصدره الأسمى
ويملاً وعاء حياته بالخير والنور والمعرفة.

لا يمكن استيعاب المحيط بنفجان
وبالمثل، لا يمكن للوعي البشري المحدود احتواء الوعي الكوني
لكن هذا مستطاع للمتشوقين والعاملين على الإفلات من القيود
وبلوغ مشارف الوعي الكلي غير المحدود.

وَيَزِيدُهُمْ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ

إِسْأَلُوا تَعْطُوا
إِقْرَعُوا يُفْتَحْ لَكُمْ

لَنْ يُنْشَرَّكُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ

إن إساءة استخدام الكلام من أشد الأسلحة فتكاً وتدميراً هناك سبب رئيسي للعصبية وهو الكلام الجارح الخشن. يجب الابتعاد عن النميمة أو الإتهام في القيل والقال وتفادي المشاكسة والخصام والتخلص من النزعة العدوانية.

إن غضب الزوج أو الزوجة وأثار أحدهما حفيظة الآخر فأفضل طريقة هي أن يتمشى الآخر وأن يمتنع عن الإجابة حتى تهدأ العاصفة. وإن نطق أحدهما بكلمات موجعة فالأفضل للآخر عدم الإجابة بكلمات مماثلة بل التزام الهدوء حتى تهدأ الخواطر ويبرد المزاج.

إن صرخت الزوجة بالزوج وأجابها بزعة مدوية فسيتألم الزوج مرتين: المرة الأولى من كلامها الواخز والمرة الثانية من كلامه القاطع وبالتالي يؤدي نفسه بالدرجة الأولى وقد يؤدي ذلك إلى الطلاق أو إلى أمور أخرى لا تحمد عقباها

كما ينبغي تجنب العناد أو التعامل مع الآخر بنظرة فوقية. وفي نفس الوقت، يجب عدم التورط في المهاترة والشجار. بل يجب التريث حتى استعادة الرصانة والهدوء النفسي.

لا تسمح لأحد بأن يسلبك سلامك ولا تسلب سلام الآخرين بالمقذوفات اللفظية (أو الكتابية).

إن إساءة استخدام الكلام هي من أشد الأسلحة فتكاً وتدميراً. إذ قد يتلفظ المرء أثناء الغضب أو احتدام العواطف بكلام غير لائق، لا يريد أصلاً التلفظ به، ثم يشعر بالأسف جراء ذلك في حين سيتذكر الشخص الآخر ذلك الكلام لعشرين عاماً (الأسى لا ينسى بسهولة) ومن هذه الناحية فإن الذاكرة شيء سيء.

إن قوة التذكر هي نعمة إن استخدمت على النحو الصحيح لكنها مؤذية إن استخدمت كمستودع للأشياء السيئة التي ارتكبت بحقنا.

تمهيداً لدخول فردوس الحكمة

إن عملية التطور البشري تهدف برمتها إلى تهدئة عواصف الجهل حتى تتمكن الموجه من الرجوع ثانية إلى البحر والإمتزاج به.. أي حتى تتمكن موجه الحياة البشرية من التوحد مع محيط الروح الأعظم.

إن العلماء ... ورجال الأعمال والمصلحين الاجتماعيين يحاولون باستمرار وبطرق غير مباشرة تمهيد الطريق لبناء وحدة عالمية.

وجميع المدارس العلمية والفلسفية والأخلاقية تحاول جادة جمع باقة الحقيقة من جنائن الحكمة وتزيين النفوس البشرية بكل ما هو راقٍ ورائع ومفيد تمهيداً لدخولها فردوس الحكمة الأبدية.

ومن خلال الإكتشافات الذهبية يساعد العلم الإنسان مباشرة بتوفير الضرورات والمستلزمات المادية له، ويساعده بصورة غير مباشرة كي يصحح بعض آرائه عن العديد من "المعجزات" والظواهر الغامضة.

العلم يخبرنا بأن الماء عندما تتغير رتبة اهتزازاته بالبرودة يتحول إلى جليد يعوم على سطح الماء بدلا من الإمتزاج به أو الرسوب في القاع كباقي المواد الصلبة الأخرى.

هذه الظاهرة توحى للعلماء أن السيد المسيح عندما سار على صفحة الماء لا بد أنه غير اهتزازات جسده باستعماله الأساليب النفسية المعروفة للقديسين والأنبياء والحكماء.

ولجلب البشرية إلى بيت الوحدة والسعادة الكونية يتعين على كافة الفعاليات المادية والأخلاقية والدينية والصناعية والسياسية الإجتماعية والميتافيزيقية أن تتضافر وتوحد مساعيها من أجل هذه الغاية.

بالإمكان الإتفاق على معايير ثابتة للقوانين العالمية المتعلقة بالصحة والسلام والرفاهية والتربية والأخلاق الفاضلة.. ومعايير للقوانين الروحية والنفسية والعملية التي يمكنها أن تمنح مليارات البشر على هذا الكوكب الأرضي نمواً متكاملاً ومتوازناً يليق بالإنسان المتحضر ويمنحه السعادة والطمأنينة.

يجب أن لا يبقى المواطن العالمي حبيس حياة صغيرة وجسد صغير بل يعتبر نفسه فرداً من الأسرة البشرية الكبرى.. موجه من الحياة الكونية ويتأمل على الحقيقة القائلة "إنك جزء لا يتجزأ من محيط الحياة".

الوعي لا حد له ولا انتهاء
فهو مترامٍ 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.

الفرح بين الرتبة والتنوع

لا تروق لك المتعة التي على قدر كبير من التماثل وعدم التنوع
بل تريد فرحاً متغيراً وناصباً
يشد الإنتباه لتفرده
ويأسر الفكر بروعته
ويملأ القلب بحلاوته
فيبيحك راضياً ومنبهرأ بطبيعته الفائقة العذوبة.

السعادة التي تأتي بشكل متقطع

تشوق الفكر ولا تحقق الأماني.
والمتع التي تشوبها الرتابة تبعث على السأم
والبهجة التي لا تدوم إلا لبرهة وجيزة
ثم تتلاشى مخلفة وراءها أسفاً هي بهجة غير مرغوب فيها.
والفرح الذي يومض ويختفي
ليترك في حالة من الحيرة واللامبالاة هو فرح يمض ويقض.

أما السرور الذي يتغير إيقاعياً طوال الوقت
ومع ذلك يبقى جوهره عديم التغير
كالممثل البارع الذي يسلي جمهوره بأدوار وحركات مختلفة
هو ما تبحث عنه وترغب بامتلاكه.
ذلك الفرح يمكن الحصول عليه بالتفكير بروائع الله
وبالتأمل المنتظم والمعمق.

النبع الداخلي للفرح الدائم والمتجدد
وحده قادر على إرواء ظمأك للسعادة.
والغبطة الروحية هي النشوة الوحيدة
التي لا تجعلك تملها أو تميل لسواها.

إن كل ما يقوم به الإنسان - شراً أو خيراً -
هو محاولة دائبة دائمة في البحث عن السعادة.

الشّر يعدّ بالسعادة ويمنح التعاسة والشقاء
أما الخير، فقد يبدو أنه يمنح كآبة
نظراً لمطلب الإنضباط وتفعيل الإرادة
لكنه بكل تأكيد يمنح فرحاً دائماً في النهاية.

الله هو الفرح الدائم والمتجدد طوال الأبد.
وعندما تعثر عليه ستشعر أنك عثرت على أثمن ما في الوجود
ولن تحتاج بعدها لتعقب سراب "ذلك الشيء الآخر"
الذي يتراءى لك دون أن تتمكن من الوصول إليه أو الظفر به.

الفرح الروحي هو "ذلك الشيء الآخر"
ومتى ما وجدته في داخلك
لن تحتاج بعدها لمزيد من البحث عن السعادة
وفي ذلك الفرح المتجدد ستحقق رغباتك
وتمتلك كل ما تشوقت إليه.

واعلموا يا أصدقاء أن الأشياء المادية
التي تمنح متعة تظل خارج الفكر
وتلك الأشياء مع المتع التي تمنحها
تدخل إلى الفكر عن طريق التصور الذهني.

أما الفرح الروحي فهو وعي الروح
الذي طبيعته منتهى السعادة
وهو موجود على مقربة كبيرة من الفكر

بل ويولد من الفكر عندما يكون الفكر متجهاً نحو الداخل أثناء التأمل.

عندما تتلف الأشياء الخارجية
التي يعتمد عليها الفكر من أجل المتعة
فإن السعادة التي تمنحها تلك الأشياء تتلف أيضاً
لكن الفرح الروحي المتجدد دائماً
موجود في النفس وعصي على التلف.
والتعبير عن ذلك الفرح لا يمكن القضاء عليه
ما لم يختر المرء تغيير حالته النفسية عمداً
وينغمس في الكآبة من خلال تغذية المزاج المنقبض.

ذلك الشيء الآخر

هل سبق وأن حاولت الإمساك بذلك "الشيء الآخر"
الشبيه بالسراب الذي يتراءى لك ويتراقص في خلفية مشاعرك
ونهاية كل رغباتك التي تحققت؟

حلل الأمر:

إنك تتشوق للشيء ما دمت غير قادر على الحصول عليه
ولكن حالما يصبح في متناولك، تشعر – عاجلاً أم آجلاً – بالسأم منه
وترغب في شيء آخر، أليس كذلك؟

حتى ولو منحتك الحياة دفعة واحدة كل ما رغبت به:
الثراء والقوة والأصدقاء.. ستشعر بعد فترة بعدم الرضا
وتريد شيئاً آخر. لكن شيئاً واحداً لا يفقد أبداً نضارته
ولا يخبو ألقه بالنسبة لك.. وهو الفرح نفسه.

ففي كل الأشياء التي تبحث عنها
وتسعى للوصول إليها والحصول عليها
بصورة مباشرة أو غير مباشرة
إنك في الحقيقة تبحث عن السعادة
عن طريق تحقيق رغباتك.

إنك لا ترغب بتلك الأمور التي تجلب لك الحزن
ولا تريد تلك الأشياء التي تمنحك قليلاً من المتعة في البداية
لكنها في النهاية تغرقك في لجج من الحسرة والندامة.

ومهما كان الشيء الذي تبحث عنه
فإنك تجد في طلبه بشوق وتوق ولهفة وحماسة
على أمل الحصول على الرضاء عند حيازته
وينبغي أن تسعد عندما يصبح فعلاً بين يديك.

فلماذا لا تبحث عن الفرح مباشرة وتستقيه من منابعه؟

لم تبحث عنه عن طريق وسائط مادية لا قدرة لها

على منحه لك خالصاً نقياً وغير منقوص؟!!

عندما يستجدي الإنسان عطف الأشياء المادية القصيرة الأجل
تعتمد سعادته على متع قصيرة الأجل.

الأشياء المادية والرضاء المتحصل من تحقيق الرغبات المادية
هي مؤقتة، وبالتالي فإن السعادة المتحصلة عن طريقها
هي أيضاً مؤقتة.

فالأكل وشم العطور والإصغاء للموسيقى
ومشاهدة الأشياء الجميلة ولمس الأشياء الممتعة
كلها مباحة سريعة الزوال
دوامها مقترن بدوام الإحساس بالذوق والشم
والسمع والبصر واللمس
أو إلى أن يضجر الفكر منها
وتستهويه منبهات أخرى.

لا تريد فرحاً عابراً
يترك وراءه غمّاً عند ملامحاته.
بل تتشوق إلى فرح لا يبرق للحظة ثم يختفي
وتحنّ لفرح لا يخبو ألقه
كالراديوم النقي الدائم الإشعاع.

ذلك الفرح لا وجود له إلا في الله
ينبوع كل فرح ومسرة

الشمسُ تشرقُ كلَّ يومٍ مرةً
لكنَّ حضوره دائمُ الإشراقِ.

والكونُ يخضعُ للزوالِ إنما
هو الخلودُ الأبديُّ الباقي

دام الفرح متجدداً في حياتكم

هذه الأرض المباركة التي وهبها الله لنا
ويريدنا أن نستمتع بمحاسنها
ونحافظ عليها
ونعتبرها نعمة لا ينبغي التفريط بها أو الإساءة إليها
فيها الكثير.. الكثير من العجائب والبدائع!

قمم تعلوها قمم
وطبقات فوقها طبقات
وسهول وسهوب
وبحار وأنهار
وغابات وأحراش
وصحاري تمتد إلى ما لا انتهاء في كل اتجاه.

إنها مسرح كوني
حيث تهجع الهضاب
وترقد الجروف الثلجية
وتشرب الأشجار السامقة بأعناقها
وتستعيد المرتفعات الجرداء عهد الخضرة والنضرة
وتتطبع آثار الزمن في الصخور العملاقة.

من له القدرة على إعطاء المشاهد الأخاذة
والمرائي الباهرة لأرض الله هذه حقها من الوصف؟!!

إنها تفعم القلب فرحاً
وتلهب الفكر بألف خيال
للتعبير عن ذاك الذي يعصى على الوصف!

إن التأمل بمحاسن الأرض يجعل إيمان المتأمل
يتجاوز قوانين الطبيعة إلى مشارف الوعي الأسمى
حيث الإبداعات لا تنتهي
ولا تقف عند حد
ولا تعرف النفاذ.

ذات مرة قال أحد الأطفال:
"لا أعرف معنى أن يشعر الشخص بأنه لا شيء"

وهذا ما يحسه الناظر إلى عجائب الله
التي لا نظير لها، في أجزاء مختلفة من هذا العالم.
ومع ذلك يظن الإنسان أنه كل شيء..
الألف والياء
والبداية والنهاية
والقامة التي لا تعلوها قمة.

هناك مرتفعات تبعث على الدهشة
وأعماق تثير في النفس الرهبة
واتساع يذوب فيه الكيان
ووفرة كضوء النهار
ونيرات تستحث المرء للنظر إلى أعلى

فيا ليت الإنسان يمتلك عيناً شاملة
ترى في كل اتجاه
ليدرك ما يحيط به من روائع الإبداع
المنتشرة كالدر المنثور
في أرض الله الواسعة لقوم يتأملون.

حقاً أن كل ما أبدعه الخالق يثير في النفس الدهشة
ويبعث على الإلهام.

نسأله تعالى..

أن يبدد بأقباس المعرفة

ظلام الأوهام

وأن يغمر القلوب والعقول

بفيض من البركات والمدركات

وأن يتجلى حضوره الأبهى في النفوس

ويمتن عليها باليقين

بأنه الملجأ الأمين..

و يبدد غيوم الحيرة من سماء الروح

ويبعد عنا مشاعر القنوط

ويلهمنا الثقة بأن فجر السعادة سينبلج

والنفوس ستبتهج

وأن طيور السلام والفرح

ستشدو في خمائل الحياة

والمحبة ستهزم الكراهية

والأمل المشرق سيلاشي قتامة اليأس

وأن مسيرة الخير ستتواصل

وراية الحق ستبقى دوماً خفاقة

فوق صروح الفهم الودي

والمشاعر الإنسانية النبيلة.

يا طبيب القلوب منك الشفاء

فالنفس سرّت بها الأدواء

لمسة منك تبدد السمّ والسقم

ويتحاماها الردى والبلاء

إسمك تعويذة من الشر والضر

ودعاء تصغي إليه السماء

إعداد وترجمة محمود عباس مسعود

التربية الصحيحة: أساليب وممارسات عملية

تشمل أساليب التربية الصحيحة تنمية البصيرة ومحاولة النفاذ إلى مخزون العلم البيهبي الكامن في النفس وربط الوعي البشري به.

إن حياة واحدة لا تكفي لمعرفة كل الأمور الروحية والمادية باستخدام أساليب المعرفة التقليدية وبالإعتماد على الحواس لا غير.

إن ممارسة التركيز الذهني والتأمل يساعدان على تنمية وتطوير الملكة الحدسية من خلال الإدراك اليقيني المباشر.

تطوير البصيرة يجب أن يبدأ في مراحل الطفولة المبكرة إن أمكن وإذا تعذر ذلك، فيمكن البدء في أي وقت.

وبالإضافة إلى ذلك يتعين مساعدة الأطفال والأحداث، قدر الإمكان بتلقينهم أساليب التربية السليمة، من خلال توجيه أفكارهم نحو المثل العليا وتغذية مشاعرهم بالأحاسيس النبيلة وتعليمهم احترام الواجب والتعامل بصدق وكرامة وأمانة مع أنفسهم ومع الآخرين.

ومن الأمور الهامة في مجال التهذيب الذاتي:

السير والجلوس بحيث يكون العمود الفقري منتصباً لتسهيل انسياب النشاط الحيوي في الجسم دون عائق وتعلم واستخدام التركيز العقلي لتنمية الحكمة الذاتية وممارسة التفكير الخلاق والقيام بالواجبات برغبة صادقة والتمييز بين المعقول واللامعقول والحقيقة والوهم

وتوسيع نطاق المحبة..
من محبة الذات إلى محبة الأسرة
ومن محبة الأسرة إلى محبة المجتمع
ومن محبة المجتمع إلى محبة الوطن
ومن محبة الوطن إلى محبة العالم
ومن محبة العالم إلى محبة الله.

ومع نموهم الروحي
سيتمكنون من نشر الخير والحق في كل مكان.
وسيبدد نور الخير الذي يشع في داخلهم
ظلام الشر من حولهم
بعونه تعالى.

التواصل الروحي مع الأحبة الراحلين عن هذا العالم

إن رغبت بإرسال أفكارك لأحبتك الذين غادروا هذا العالم
أجلس بهدوء في حجرتك وتأمل على الله.

وعندما تشعر بسلامه في روحك
ركّز بعمق على مركز الوعي الروحي في الجبهة
والذي هو مركز الإرادة.. في النقطة التي ما بين الحاجبين
وابعث بمحبتك لأولئك الأعزاء المفارقين.

تصوّر في ذلك المركز الشخص الذي ترغب في التواصل معه
وارسل إلى روحه اهتزازات الحب والأمانى الطيبة والتشجيع.

إن فعلت ذلك على نحو متواصل
ولم تفقد زخم اهتمامك بذلك الشخص العزيز
سيحصل بكل تأكيد على اهتزازات أفكارك.

فالمفارقون لا ينسون أحبّتهم على هذه الأرض
تماماً مثلما لا ينساهم أحبّتهم
ووعيهم يبقى محتفظاً بذكرى أعرانهم
الذين خلفوهم على هذه الأرض.

وعندما ترغب في الحصول على استجابة من أولئك الأحبة
ركّز على القلب، ومتى بلغ تركيزك عمقاً كافياً
قد يظهرون لك أولاً في الأحلام، وهذا مستطاع بالنسبة لهم.

أحياناً قد تشاهد نفس الحلم على نحو متكرر
فليس كل الأحلام لا معنى لها.

وإن كان فكري هادئاً ومتناغماً
ستعلم أن أحدهم يحاول التواصل معك عبر الحلم.

ومع التقدم الروحي قد يظهر أhabاوك لك في الرؤى أثناء التأمل.
وعندما يصبح الشخص على درجة عالية من التقدم الروحي
سيتمكن من رؤية تلك النفوس الراحلة أمامه
وهناك أمثلة عديدة على مثل هذه الحالات.
لكن التقدم الروحي الفعلي يجب أن يحصل أولاً.

من يتأمل بعمق على الله
سيريه الله كل هذه الأمور.

وبدلاً من التحسر والبكاء والإحساس بالخسارة بعد موت الأحبة
يجب أن نرسل لهم المحبة التي سيحسون بها
ويبادلونها نفس الإحساس.

لكن يجب أن لا نسحب روح المفارق إلينا سحباً
من خلال مشاعرنا غير المعقولة
والتعلقات الأنانية والحزن العميق.
يكفي أن نقول للمفارق "أحبك".

ارسل أفكار المحبة والأمانى الطيبة للمفارقين
كلما شعرت بالرغبة للقيام بذلك
ولكن مرة واحدة في السنة على الأقل - في ذكرى معينة.
وقل لهم فكراً:
"سيجمعنا الله مرة ثانية
وسنواصل تنمية محبتنا وتعزيز أواصر المودة ما بيننا"

إن أرسلت لهم أفكارك الودية الآن باستمرار
فبكل تأكيد ستلتقي بهم يوماً ما بعونه تعالى
وستدرك أن هذه الحياة الأرضية ليست كل ما هنالك في الوجود
بل هي مجرد حلقة واحدة في سلسلة علاقتك الأبدية
مع أحببتك المفارقين
رحمهم الله وغمرهم بنوره ورضوانه.

ملاحظة: هذه الطريقة لا علاقة لها البتة بجلسات تحضير الأرواح التي لا ننصح بها، ولذلك اقتضى التنويه.

التخلص من الإعياء

ملاحظة: هذه المعلومات والنصائح ليست بديلاً عن الإستشارة الطبية، ولذلك اقتضى التنويه.

يجب شمل الزبدة والحليب في الغذاء.
إنما ينبغي تناول الحليب بمعزل عن الوجبات
ومن الأفضل عدم شربه مع الطعام.

للحليب خاصيات مليئة مفيدة
لكن الحليب يتسبب بإنتاج المادة المخاطية
التي لا تناسب الذين يعانون من مشاكل في الجيوب الأنفية
أو من الرشح والزكام.

وهذا ينطبق أيضاً على عصير البرتقال
بالنسبة للذين يعانون من هذه الحالات.

كثيرون ممن عانوا منها وجدوا – استجابة لنصحتي –
تحسناً كبيراً بحذف عصير البرتقال من غذائهم
(أثناء معاناتهم من تلك الحالة).

ومع أن لعصير الليمون الحامض خصائص تعقيمية رائعة
لكنه بالمثل يزيد التهاب الجيوب الأنفية تفاقماً.

لا يوجد أكثر إشباعاً (سداً للجوع) من الخبز المصنوع
من دقيق القمح الكامل الحديث الطحن.

ومع ذلك فعلى الأشخاص الذين يعانون من البلغم تلافى النشويات
وبالإمكان تناول خبز القمح الكامل بعد تحميصه جيداً.

الإمساك هو سبب آخر للإعياء، وله علاقة بتجمّع السموم في الجسم
ويؤثر على استخلاص الطاقة من الطعام.

إن كنت تعاني من الإمساك، استخدم مليئاً طبيعياً إن أمكن.
وإن أبقيت الجسم خالياً من السموم (الفضلات) فلن تشعر بالإرهاق.

السموم المترسبة في الجسم هي التي تجعل الشخص يشعر بالتعب.

كما أن العقاقير والمخدرات تسبب الشعور بالوهن.
الأفيون المخدر على سبيل المثال يسلب متعاطيه روح المبادرة
فلا يرغبون بعمل أي شيء سوى الهذمة والنوم والأحلام.

ومن أكثر الطرق فعالية للتخلص من الشعور بالإعياء
هو المحافظة قدر الإمكان على الحيوية الجنسية
لأن الإفراط بتلك الممارسة هو تفريط بالطاقة الخلاقة
ويتسبب بفقدان كمية كبيرة منها، على المستويين الجسدي والعقلي.

سأل المرشد مرشده:

ما هو تفسيرك للكيان الروحي والدراية به يا سيدي؟

فأجاب المرشد:

الكيان الروحي هو المعرفة الواعية بالمدرجات والقوى الروحية
تماماً مثلما تشعر الكائنات البحرية بأنها مغمورة في الماء
وطيور السماء بأنها يكتنفها الفضاء.

وهو استخلاص الطاقة الحيوية من أثير الروح

والشعور بفيض من العافية والنشاط ينساب إلى الجسم
فينعش الخلايا بإكسير الحياة ويجدها تجديداً.

ثم سأل المرشد:

وما هو السبيل للحصول على ذلك الإختبار؟

فأجاب المرشد:

عن طريق التأكيد الذاتي بأنك ذو طبيعة روحية
وأن الكيان المادي، بالرغم من حقيقته النسبية
إلا أنه الغلاف الخارجي لجوهر الروح
وبأن ماء الحياة الذي هو سلسبيل الغبطة
يسري في أعصابك فيحدث لك نشوة ونشاطاً ويقظة.

ويستزيد المرشد قائلاً:

وما هي العوائق في سبيل بلوغ تلك الحالة؟

فيوضح المرشد:

تلك العوائق تكمن في الأفكار الناشزة والمشاعر المريرة
والمؤثرات السلبية التي هي بمثابة الأعشاب المتطفلة الضارة
حول نبتة الروح.

ولذلك يتعين تعزير حقل الوعي وتنقيته من كل الشوائب
واقطاع أشواك الشكوك من تربته، وتخصيبها بالإيمان الحي
والشوق العميق ونقاء القصد والنية الحسنة.

وهناك نباتات لا مادية سامة ينبغي استئصالها
مثل الحقد والخبث والحسد والغيرة والخوف وغيرها من العواطف
المدمنة، وغرس بذور المحبة والثقة والفهم والنبيل والأمانة مكانها.

ثم يسأل المرشد:

وما هي الطريقة الأنسب للتعامل مع مشاكل الحياة؟

فيجيب المرشد:

لكل قفل مفتاح ولكل مشكلة حل
ومن يمتلك الذكاء والتمييز والجرأة والأناة
والثقة بالعون الإلهي فسيعثر على الحل لأية مشكلة.

ولا تنسَ أن كل مسألة عويصة تعترض سبيلك هي اختبار لقوتك
واستنهاض لهمتك.. ومع التغلب على كل مشكلة ترتقي خطوة
على سلم الحياة نحو إنجازات كبيرة في انتظارك.

فتعامل مع الظروف الصعبة على هذا الأساس
وستجد أنك تكسب فهماً وقوة وفرحاً
بتخطي العوائق وقطع مراحل جديدة على الطريق.

واعلم زادك الله علماً أن كل ما تحتاجه موجود في داخلك
وإن طلبت العون الرباني بتواضع وصدق ستحصل عليه
وستفتح عليك أبواب الخير وخزائن الأنوار.

كنوز شرقية – تأملات واسترشادات
East-West Inner Culture

مصدر الطمأنينة والنور

قال المعلم في معرض حديثه عن الإحساس بالحضور الإلهي:

إن عاش الإنسان في غفلة عن الله
دون ملامسة حضوره
فستكون حياته محفوفة بالمخاطر
وعرضة للمشاكل والأزمات المستعصية
إلى أن يولد به الألم الرغبة والتصميم
للتعرف على سر الأسرار ومصدر الطمأنينة والنور.

وبالتعرف على السر الأعظم
يعرف معنى الحرية والسعادة والجمال.

يجب أن يغيّر الإنسان محور حياته ومرتكز وعيه
من المادة إلى الروح
ومن "الأنا" ذات القيود
إلى البعد الوجداني غير المحدود..
وسيدرك عندئذ أنه كان وما زال
في حضن الأبدية الدافئ الحنون.

كما يتعين عليه العمل على تسريع الفهم
من خلال التعمق في التفكير
ومضاعفة المجهود

وعندما يلامس الحضور الإلهي
سيتغلب على كل العوائق والعقبات
التي تعترض سبيله وتحول دون تقدمه.

لن يكون الإنسان بعد الموت
أقرب إلى الله مما هو الآن
فمدى إدراكه له بعد الموت
يتوقف على مقدار معرفته به الآن.

لا حاجة للتسويق والتأجيل!

فالتفكير بالله مصدر كل سعادة ومحبة وخير
يجعلنا على تماس مباشر مع تلك العناصر المباركة
ويغمرنا بفيوض الرحمن.

يجب أن ندخل العنصر الروحي إلى أعمالنا
وأن نقوم بالأعمال التي تؤدي أفضل خدمة للآخرين.

الشخص الذي يجعل هدفه الخدمة بدلاً من جمع المال
سيجد أن حياته بكاملها قد تغيرت نحو الأفضل
ولن يُترك وحيداً، بل سيأتيه العون من حيث لا يحتسب.

معظم الناس غير قادرين على إحداث التوازن المطلوب
بين حياتهم العملية والروحية.

الروحاني يحتاج إلى المال
والدنيوي لا يستطيع العيش بسعادة بدون الله.

الروحاني يعمل ولسان حاله يقول:
"الله يمنحني القوة ويمدني بالعزيمة"
فيزداد قوة ويبارك الله جهوده.

والدنيوي يعمل أيضاً ولكنه يقول:
"أنا الذي أقوم بكل هذا بمفردي وليس لأحد فضل علي"
فيجلب على نفسه نتائج غير متوقعة
ويقع في محاذر.

جميع النشاطات العملية
سواء كانت لأغراض مادية أو روحية
يجب أن تقوم على أسس سليمة
وتخضع لرقابة الضمير وميزان العقل.

التوازن مطلوب في كل ما نقوم به
لأن انعدامه يعني الشقاء ووجع القلب والرأس.

إن قام أحدهم بتوجيه دعوة إلى مجموعة من الفقراء
دون امتلاكه المال الكافي لشراء مستلزمات الوليمة
فهذا يعني نقص في التمييز
وعدم القدرة على التخطيط السليم.

يجب أن نفهم طبيعة النظام العام الذي يتحكم بأعمالنا.

من الخطأ استغلال الروحيات للترويج لمصالح شخصية
مع أنه من المستحسن استعمال الأساليب العلمية
لنشر وتعميم التعاليم الروحية السليمة.

هناك قانون كوني لبلوغ السعادة.
هذا القانون ثابت لا يتغير
وهو دائم العمل ومضمون النتائج.
واتّباع أو مراعاة ذلك القانون
يعني امتلاك السعادة بكل تأكيد.

في تعريفه للسعادة، قال المعلم برمهנסا:

السعادة الحقيقية تركز أساساً على الحالة النفسية للشخص.
القناعة والرضاء والسلام والطمأنينة هي من علامات السعادة.
يجب أن يعمل المرء على امتلاك الصحة الجيدة
والعقل الفعال
وضرورات العيش
والعمل المناسب
والتمييز الحصيف
والفهم الصحيح.
ويجب أن لا يسمح لنفسه
بالإستسلام للبيئة أو للظروف غير الصحيحة.

غالباً ما ينسج الإنسان شرانق تقيده
ويحبك حبلاً تربطه
ويتعين عليه إدراك مسببات تلك القيود
عله يستأصل العدوى البطيئة السريان
من عقله ومن جسمه.

هذا من شأنه أن يحدث تجديداً نفسياً
يمهد للسعادة ولبزوغ الإدراك الروحي على أفق حياته
وإيقاظ القوى الحيوية في داخله..

يجب ابتغاء الوعي من حضيض الجهل
إلى ذرى الفهم والمعرفة.

وبالرغم من إيمان المرء بقواه النفسية
لكن للبيئة الشريرة تأثيراً شفافاً
قادراً على تفويض حصنه الذاتي
وحرمانه من السعادة التي ينشدها.
لذلك عليه أن يبذل كل مجهود
لخلق البيئة السليمة والمناسبة للسعادة
وأن يطلب الفرح الروحي الدائم
بدل المتع الحسية الزائلة.

وإن رغب في التخلص من عادة سلبية تسلبه سعادته
فيجب أن يتحاشى كل ما من شأنه
أن ينبه أو يوقظ تلك العادة
ثم يزرع عادة طيبة بدلاً منها

ويتعهدا بمجهود نفسي جاد
حتى تصبح جزءاً لا يتجزأ من حياته
ومتى ما ترسخت وأصبحت قوية
ستضعف العادة السيئة
وترخي قبضتها الماسكة
وسيشعر بسعادة لم يعهدا من قبل.