المسلك التّأمّليّ لأهل الذّكر

(معراج الارتقاء الرّوحيّ)

كتاب للحكيم الرّبانيّ ساتيا ساي بابا



التّرجمة للّسان العربيّ : نادية التّميميّ

الضّبط والتنقيح اللّغوي : أحمد عيسى ابراهيم

مقدمة :

أن نكون من المعاصرين للحكيم السرّي ساتيا ساي بابا ، فهذا في حدّ ذاته يعتبر حظّاً فريداً ، لأنّ هذا الحكيم ، يمثّل صوت الضّمير الأصيل ، والنداء الرباني المقدس للإنسانيّة (نداء الفطرة) ، علاوة على هذا ، فإنّ التّواصل معه سهل ومتاح ، وهو في توق لاستقبال أصحاب النفوس المتطهّرة ، والمتعبين والمرضى جسديا ، وأولئك الّذين التبست عليهم الأمور الروحانية .

إنّ رسالة حكمته ، هدفها توطيد الخير والصلاح في النفس الإنسانيّة مجددا ، وغرس الجرأة في نفوس طالبي الرفعة الروحية ، من السّالكين والصّديقين .

لقد بدأ هذه الرسالة ، وهو ما زال في الرابعة عشرة من عمره ، لما أعلن أنّه (ساي بابا شيردي) وقد تجسّد مجددا ، في ساتيا ساي بابا ، استكمالاً للوعد الذي قطعه لمحبيه ، في جيله السابق ، وقبل رحيله عن جسده الفاني بثماني سنوات ، بأنّه سيعود مجددا لإكمال رسالة الحكمة .

لقد أظهر الحكيم الرباني ، السرّي ساتيا ساي بابا للعيان ، دلائل لقداسته ، عبر تجسيد العديد من المعاجز ، بعيدا عن متناول قوانين

العلم أو تحليلاته ، إنّه يرشدك، يعزيك ، ليريحك ، ويهب النّعم ، لكن الأهمّ من كل ذلك ، أنّه يشجع كلّ من المتعثرين والطامحين نحو الرفعة الروحية ، للتقدم بثبات وإصرار ، حتى الوصول إليه ا عبر تعاليمه . ذلك لأنه السلسبيل والمثل ، وكل كلمة تصدر منه ، مكتوبة أو منطوقة ، ما هي إلا ذكر ، لأنه يملك الأدوات و الاستحقاق العلوي ليجعلها كذلك .

هذا الكتاب ، ما هو إلاّ ترجمان للغة الانجليزية ، لتعاليمه الغراء ، لجميع الباحثين عن الرفعة الروحية ، تم نشرها لأول مرة في مجلة (القائد الرباني) الشهرية ، على شكل سلسة من المقالات خطها يراعه هو، بلغته الأم ، التيلوغو ، إنّ (تيلوغو) الحكيم المستخدمة ، عذبة ويسهل فهمها ، فتلج القلب مباشرة ، وترجمتها إلى اللغة الانجليزية ، تحتاج إلى جهد مضاعف كي تتمكن من عصر الكلمات ، لاستخراج اكبر كمية من رحيق لغة التيلوغو ، وتحويلها إلى الانجليزية ، لكن لاؤلئك غير الناطقين بالتيلوغو ، فهذه هي أفضل وسيلة للاطلاع على توجيهات الحكيم الرباني ، وعليه... فهذا الكتاب هو تقدمة للتواقين للقمم الروحية ، فيا ربّ ، أوصل من يقرأ ويتبع تعاليم الحكيم ، مراتب النجاح . ويا ربّ ، أنعم عليهم بشهود الطلعة البهية للحكيم الرباني ، واتمم عليهم نعماءه وبركته.

كتب أعلاه

البروفيسور : ناريانا كشتوري

الفصل الأول

الأعمال التّكليفيّة والأعمال التحررية

يتحتم علينا نحن البشر ، أن نقوم بأداء واجبات وأعمال كارمويّة (الفعل وردّ الفعل = الكسب والعطاء) من حين لآخر ، من حين استيقاظنا وحتى سباتنا ، وبعبارة أخرى ، من الولادة وحتى الممات ، لا يمكن للبشرية أن تجلس وتنأي بنفسها عن العمل ، ما من شخص تمكن من الهروب من هذا القدر ، مع ذلك ، فعلى كلّ منا أن يعي بطريقة جليّة ، أيّ نوع من الأعمال ، يتوجب علينا القيام بها .

هناك نوعان فقط من الأعمال يمكن للإنسان فعلها :

- **الأعمال التّكليفيّة ، الحسية ، الإلزامية (تلك التي تتصل بأعضاء الحواس)**
- **– الأعمال التحرّرية .**

أمّا النوع الأول من الأعمال فقد طغت ، وما عاد بالإمكان السيطرة عليها، نتيجة لهذا ، فقد زادت الأحزان والتخبطات ، وليس بالإمكان الوصول إلى السلام ، أو راحة البال (طمأنينة القلب) بسب تلك الملمات .

أمّا النوع الثاني ، الأعمال التحرّرية ، فهذه تؤدي إلى جني

السعادة العلويّة ، والرّحمة والبركات ، مع كل خطوة تقدم عليها ، أثناء قيامك بفعلها ، وبالكاد تهدف للوصول إلى فرح دنيوي زائل ، رغم أنّ القيام بها ، يحتاج إلى الحواس والجوارح ، لكن يبقى هدفها المنشود ، روحي مقدس بالكامل، ولا يتصل بمتاع الدنيا البتّة ، وهذا هو الطريق الحقيقي ، الصراط المستقيم .

إنّ الأعمال التّكليفيّة ، تشمل كل الأنشطة التي نفعلها ، وتتصل بكل متاع من متع الدنيا ، ومثل هذه الأعمال ، يفعلها الناس رغبة يجني ثمارها (الكسب) ، وهذا الشوق والطلب الحثيث لثمارها ، يقود الإنسان إلى مستنقع الأنانيّة ، وحب التملك ، ويجعله أسير شياطين الشهوة والجشع ، فإذا استحبّ أي فرد هذا الطريق ، فلا بدّ له من تلقّي ومواجهة قاذفات من اللهب والحمم المتطاير (ردّات الفعل القدريّة على سلوكه) كما لو أنك صببت الزّبدة على نار حامية ، إنّ ترك الزّمام لأعضاء الحواس في فعل الواجب ،هو كمن يعطي التكليف والانجاز ، لكلّ مهم وراقٍ في الحياة ، للسم القاتل !

لكن ، وأثناء انخراطنا بتلك الأعمال ، عبر أعضاء الحس والجوارح ، فأيّ فرد منا إن لم تتولد لديه رغبة في نتائج أو عواقب عمله ، حينها لن يعتبر بالمنتصر على الأنانيّة وحب التملك والجشع والطمع فقط ، بل سيكون أبعد ما يكون ، عن تقلبات الكفتان (الكسب والمنح =

الربح والخسارة = الفرح والحزن) ، سيصبح إنساناً لا يمكن لتأرجحات الميزان المتقلب ، أن تسبب له مصدر قلق بعد الآن .

إنّ الفعل التحرري هو فعل مقدس ، تام لا عيب أو شائبة فيه ، متجرد من أيّة أنانيّة ، وثابت غير متأرجح . ميزته تكمن بالأهميّة المعطاة لنية القيام به ، بأن تكون خالصة لوجه الله ، دون رغبة بجني ثمرة الفائدة من وراء إنجازه ، والتي قد تم تسليط الضوء عليها في كتاب الغيتا ، فممارسة السّالك للفعل التّحرّريّ ، تتضمّن تنمية الحق والصّدق والسّلام والمحبة الإلهيّة لديه (ساتيا، دارما، شانتي ، بريما) ، وبينما يرتقي السالك درجات هذا المسلك الروحي ، فإن جاهد نفسه ليكون من الذّاكرين لله ، في السّر والعلن (ذكر الله بأحد أسماءه الحسنى بالسّر ذهنياً ، خلال الانخراط في العمل والأنشطة الإنسانيّة الحميدة وكذلك ذكره جهراً بالقلب واللسان ، خلال خلواته وصلواته وتأملاته)، فأيّ سعادة ونعماء كبرى ، يمكن أن ينالها الإنسان ، أكبر من هكذا سعادة ونعماء إلهيّة ؟! سيعطيه الله حتى يرضى ، لأنّه أرضى خالقه .

فإذا ما قرر أيّ إنسان ، أن يسلك هذا الدرب المقدس ، فان المعلم الرباني (مقام التّجلّي الإلهيّ بالصّورة المؤانسة) بنفسه ، سيمنحه كل ما يحتاجه ، وكل ما يستحقه، وكلا الأمرين ، سينعمان عليه براحة البال ، فانوي كل أمر وعمل تفعله ، لله وللمعلم الرباني ، دون أيّ

رغبة منك لجني ثمار ذلك العمل ، ولعمري ، إنّك ستجني ثمرة السعادة الكاملة دون أي نقصان ، ولعمري ، إنّ هذا المسلك هو الأيسر والمختصر .

فبينما التّكلم بشكل يجافي الحقّ ، ويعاكس الصّدق والصّلاح (الدارما) ، يشكل صعوبة بالغة ، فان النطق بالحقيقة ، واقتفاء درب الصدق والصلاح ، يعتبر بالأمر اليسير السّهل ، فيا لها من مهمة ممتعه ، أن تتحدث عن أمر ما ، كما هو ، لن تحتاج لبذل ثانية من الزمن في التّفكر فيه ، فحتى تتحدث عن أمر ليس فيه ، عليك أن تخلق قصصاً غير موجود ة ، فتسقط في مستنقع الخوف والخيالات الكاذبة ، في جو من الكآبة والقلق .

لذا ، وبدلا من القيام بالأفعال الكارماويّة (الأعمال المشروطة بالمنفعة الشخصيّة دون مبالاة بالنفع والخير العام) ، والتي تجر عليك كل هذه المشاكل والتعقيدات ، اتبع خطى الأفعال التحررية المباركة ، والتي هي أفعال صدق ، خالدة ، ومقدسة .

إنّ أفضل وسيلة من بين كل الوسائل ، لتحقيق ما تصبو إليه الأفعال التحررية ، هي التّأمّل ، فاليوم ، يبزغ فجر جديد على الإنسانيّة ، محملا بمثل وأفكار جديدة ، تجعل كل فرد منهم يتساءل :

كيف لي أن أتأمل ؟ ولم علي أن أتأمل عبر هذا المسلك أو ذاك ؟

وهم على غير علم ولا هدى ، بحلاوته وطلاوته ، ولهذا تجد كل هذا

الكم من الانتقادات والضحكات السّاخرة !!!

لذلك فإنّ نيتي من وراء هذا العمل ، هي عظة وتعليم النّاس ، ولهذا فإنّني سوف أكشف ما خفي عنهم ، عبر كتابي هذا.

<u>ترويض الفكر والفطنة (الفهم بشكل صحيح)</u>

كل إنسان في هذه الدنيا ، لديه قابلية التصرف والسّلوك ، بطريقتين مختلفتين : الأولى علنيّة بادية للعيان ، والأخرى متخفيّة ، ومن المعلوم كذلك ، أنّ الناس بشكل عام ، لا تظهر هذه الازدواجية بالتصرف والسلوك جهرة أمام العامّة ، بل حتّى خلف في البيوت ، مع أفراد أسرهم ، وذلك خوفا على نرجسيتهم ، وردة فعل اقرب الناس إليهم إن اكتشفوا حقيقتهم المخفية!

و لهذا السبب فمثل هؤلاء ، يفتقدون السلام الداخلي ، عندما يقعون في امتحانات دنيوية أو مشاكل ما .

أضرب مثالا على ذلك : إنّ عربة النّقل لا تتحرك بقدرة ذاتية ، وتغدو قابلة للحركة ، فقط حين يتم ربطها بدواب تملك القدرة على الحركة ، كالجاموس ، مع ذلك ، فإذا لم يتم تدريب الدواب على سحب العربة في الطريق بشكل صحيح وآمن ، ولم تكن تلك الدواب قد شاهدت هذا الطريق من قبل ، بل كانت تجهله ، فإنّ الرحلة لا يمكن أن تستمر ! والعربة نفسها ستواجه مخاطر جمة !

كذلك هو الضمير الداخلي ، لا يمكن أن يتقدم بذاته ، بل يجب أن

يربط بمن يدفعه ويحركه ، الفكر والفطنة هما فقط من يملكان القدرة على إثارة الضمير ليتقدم روحيا ، على الصراط المستقيم ، ولهذا يتوجب تمرين الفكر والفطنة على سلوك صراط (الحقيقة ، الصدق، السلام، المحبة) هذه التي يتطلع السّالك لبلوغها بشغف ، فإذا ما اندفع من دونهما ، أصابه في النهاية الحزن ، لفشله في بلوغ الغايات والمنى ! حتى أن مثل هؤلاء ، لو استحثّهم المعلم الروحي ، ليواصلوا التقدم نحو الهدف المنشود، فإنهم سيجرون عربة فكرهم وفطنتهم كما تجر الدواب العربة ، باضطراب و حقد و عدوانية ، وبغير انضباط روحي سليم ، وبفشل ذريع ! فما فائدة رحلة الروح هذه ؟ ومتى الوصول للغاية والمطلوب؟

لكل تلك الأسباب ، لابد من ترويض الفكر والفطنة على فن التحرك السليم ، والمضي قدما بشكل ثابت ، على مساحة الطريق الصحيحة ، هذا هو الشيء الذي يمكن جنيه ، عبر ذكر الله سبحانه بأسمائه الحسنى ، والتّأمّل الروحي .

هدف محدد ، مع التركيز المستمر

يعاني البشر من الإحباط والفشل بسبب نظرتهم القاصرة وعدم نضوج وعيهم الروحي ، وهذا يعود لعدم قدرتهم في التحكم ، أو قيادة الفكر والفطنة ، ولجهلهم بأهميّة ترديد الذكر الحسن ، لاسم من أسماء الله ،

كي يساعدهم على رؤية أول الطريق .

حتى في مثل هذه الحالة ، لابد وان نسحق نزاع الشهوات التي أمرضت الفكر ، ونسترجع زمام التحكم به ، ومن أجل هذا ، لابد أن يركز الفكر على هدف واحد فقط ، وعلى النّاس ، أن يسلكوا هذه المسلك بيقين وإصرار ، مستخدمين كل طاقاتهم ، لأجل تحقيق الغاية التي خططوا لها بأنفسهم ، فإذا ما تمّ ذلك ، فما من قوة بإمكانها أن تحيدهم أو ترجعهم للوراء ، سوف يبقون في المقام الذي جاهدوا للوصول إليه باستحقاق .

من جهة أخرى ، فحينما يتشتت التركيز في جميع الاتجاهات ، فان الذكر المستدام لله سبحانه بأسمائه الحسنى في السرّ والعلن ، لمثل هؤلاء ، هو أشبه بتركيز أشعة الشمس ، في بؤرة عدسة المكبر ، وهذا التركيز سيتحول لقوّة حارقة ، من هنا فان ذبذبات الفطنة و الحس الفكري ، إذا ما تركزت في عدسة النفس العلوية الصغرى ، فإنّها ستتحول إلى قوة طاهرة مقدسة ، من نفحات النفس العلوية الكبرى ومددها ، وسرتتمكن من قهر النزعات الشيطانية وتشع سعادة ، كل فرد يمكنه تحقيق النجاح في مهنته أو حرفته ، فقط عبر التركيز على الهدف المنشود ، حتى أنّ اصغر المهام تحتاج إلى التركيز لانجازها .

<u>أهميّة الذكر المستدام والتّأمّل :</u>

كل إنسان منّا لديه طاقة لا محدودة ، لكن من ضلّ الطريق لا يدرك هذه الحقيقة ، وكي تتمكن من وعيها ، لابد وأن تفوز برضا المعلم الرّبانيّ ، لابد وأن تنغمس كلية ، في مسلك الانضباط الروحي ، وأفضل السبل وأهمها ، هي ذكر الله سبحانه ، والتّأمّل .

فما نفع كل تلك القوى ، إن لم تتمكن من استغلالها لأجل الارتقاء الروحي ؟ يجهل البشر ما لديهم من قدرات ، ويتركوها من دون تمرين . لا بدّ للأفراد أن يبحثوا ، ليتعرفوا على معنى الطاقة الكونية ، للواحد الأحد ، الذي لا ثاني أو كفؤ له . هذا الذي ترجع إليه كل الأسماء الإلهية والتجليات التي تعكس رسالته .

إنّ الفكر يتأرجح طوال الوقت ، بينما التّأمّل ، يدربه على التركيز ، وكنتيجة للتّأمّل على الله ، فان الفكر ينسحب تدريجيا من قبضة أعضاء الحس ، ومن شهوات عالم المادة ، وفي نفس الوقت فان الفطنة تبدأ بالتفتح على طاقات الروح الكامنة ، وتمسك بزمام السيطرة على الفكر، لا للترفية عن أي عضو من أعضاء الحس ، اللهم إلا الحقائق الوحدانية الكبرى .

حينما تتعرف على هذه الحقائق التوحيدية ، فلن يضل فكرك بعدها بسبب أي فتنة ، على العكس من ذلك ، فانه سيرحب بالانفتاح على السعادة الأبدية ، الفرح القدسي و الحقيقة الإلهية ، ولن يتأثر لا بحزن ولا بكرب .

إن كلّ من الحياة وقوى الطبيعة ، يملكان طاقات مدمّرة ؟ أليس كذلك ؟ لهذا فان كل شيء ينتج من امتزاج القوتين يرث قيمة وقوة جديدة أخرى فيه ، ولربّما تشهد حياة فرد ما التجلي المقدس ، لما يفكر بعمق ويدرك نعمة الوعي الروحي ، والانفتاح على النفس العلوية الكبرى ، بواسطة الفكر والفطنة التي طهّرت وارتقت عبر عمليّة التّأمّل ، وطعم ثمرة الفائدة لهو دليل – يومئذ– لما يرى المؤمن انه قد جنى كامل العنقود . ومثله حينما يتمكن من تذوق جنى التّأمّل حالما يكتشف أهميته ، حيث سيتجاهل كل الشكوك أو النقاشات العقيمة ، ويخوض غمار المسلك التّأمّلي فعليا . وعليه فاني ناصح أمين لك ، بأن تبدأ وعلى الفور بالتّأمّل ، جميعكم يا من تقرؤون ، من هذا اليوم ، بل ومن هذه اللحظة .

لابد وان تمارسوا التّأمّل بحماس حقيقي ، وبإيمان ويقين تام ، وباهتمام وعناية ، وانضباط شديد ، حسب المقدرة الروحية لكل متأمّل لما تتحقق هذه الشروط ، فان الله لن يهبك السعادة والنصر فقط ، بل وحتى بلوغ الهدف ، ورؤية الطلعة الرشيدة للحكيم الرباني ، هذا الأمر يرتبط بسنّة الروح العلوية الكبرى . وكذلك بسنّة الطبيعة . وكلا السنتين تختلفان بجزيئية واحدة فقط ، إنّ طالب علم الطبيعة ، هدفه هذه الدنيا ومتاعها الزائل ، بينما طالب علم الروح العلوية الكبرى ، فقد ربط علاقة حقيقيّة بين الذات العلوية الصغرى (النفس الإنسانيّة)

والذات العلويّة الكبرى (النفس الإلهية) ، فإذا ما رغب أي فرد بتغيير حياته ، روحيا أم دنيويا ، للتواصل مع التّجلي الأقدس ، فإنّ الانضباط الروحي على التّأمّل ، لهو أفضل طريق بالإمكان أن يسلكه

تقنية التّأمّل :

- إنّ المكان الذي ستمارس عمليّة التّأمّل فيه ، يجب أن يكون مرتفعاً قليلا عن الأرض بحوالي بوصتين (5 سم) .
- اجلس علي حصيرة نباتية ، وضع فوقها جلد غزال ، وفوقه قطعة من القماش الطبيعي بيضاء اللون .
- اجلس عليها بوضعية اللوتس «بادماسانا» حيث تتربع ، وتضع الرجل اليمنى فوق اليسرى ، ثم العكس، الرجل اليسرى فوق اليمنى .
- أصابع اليدين لابد أن تكون متقاربة، واليدين تكونان أمام جذعك الأمام .
- العينان فيجب ألاّ تغلقهما تماما « ناعسة» ومن ثم ، وبواسطة تقنية المسح الذهني الشعوريّ ، حاول أن تريح العنق والكتف ، الصدر، الأسنان ،المعدة ،الأصابع ، الظهر، الأوراك، الركب، بطة الساق، والقدمين.
- بعدها، إبدأ التّأمّل ، من خلال الترديد الذهني للإسم الإلهي الذي تختاره ، والاستحضار الذهني التخيليّ ، للصورة القدسيّة التي

تفضلها وترتاح لها ، والتركيز عليها (الصورة القدسيّة : هي أية صورة تجذبك روحيا ، وتشدّك باتجاه الله ، وتذكّرك به ، سواء كانت لمعلمك الروحي الذي تربيت على يديه ، أو لشيخ أو لحكيم ، أو لنبي أو رسول) مع إضافة المقطع الصوتي « أووووم» . فان تم هذا ،لابد أن تكون النتيجة ، باستقرار الفكر من التأرجح . وستحصل على فكر هادئ وثابت ، لا أفكار تجنح للماضي ، ولا أثر للغضب أو الكراهية ، ولا ذكريات حزينة تتدخل وتعكّر حالة السكينة هذه . وحتى إن تدخّلت ، ستتلاشى ولن يكون لها أية أهميّة ، ولإبطال مفعولها ، تجاهلها تماماً ، وكن فقط الشّاهد المحايد عليها ، واسمح للأفكار السعيدة بالتّدخّل بديلا عنها ، تلك التي تغذي شعورك الحماسي بأداء جلسة التّأمّل ، بالطبع، بداية ، ستجد كل هذا ، صعب التطبيق .

- إنّ أفضل أوقات تطبيق تمارين التّأمّل ، هي الساعات الهادئة التي تسبق الفجر . مابين ال ٣-٥، لنقل، الساعة الرابعة ، وقبل أي شيء ، لابد وان تقهر رغبتك في النوم هذه الساعة ، هذا لعمري أمر بالغ الضرورة ، حتى تعود الجسم علي روتين لا يتغير، ولربّما بعضكم يلجأ للمنبه حتى يستيقظ الساعة الرابعة . فإذا لجأت لمثل هذه الطريقة ، سترشعر بالنعاس وتحاول قهر

رغبتك بالنوم ، حاول أن توقظ حواسك عن طريق الاستحمام بالماء البارد ، لا تتبع هذه النصيحة يوميا ، فقط في الأوقات التي تجد فيها صعوبة في الاستيقاظ .

فإذا ما التزم طالب المسلك الروحي ، بتلك التعليمات وطبقها بشكلها الصحيح ، فمن الوارد جدا ، أن يفوز بنعماء الحكيم الرباني ، سريعاً جدّاً .

الفصل الثاني

ترديد الاسم «الذّكر» والتّأمّل

التواقين للارتقاء الرّوحيّ ، وبلوغ المقامات المحمودة ، حول العالم لابد وان ينخرطوا – تلقائيا– في ترديد الذكر ، والتّأمّل .

عليهم أوّلاً ، أن يكونوا صادقين مع أنفسهم ، في الهدف من وراء انخراطهم في هذا المسلك . فإذا لم تطرح تساؤلا ، لتجيب بكل وضوح عنه . فلن تتمكن من معرفة رغباتك .

هناك من يعتقدون بأنّ الذّكر والتّأمل ، مرتبط بالكماليات والغنائم الدنيوية ، أو أنّ هذه التقنية الروحية تمكنهم من إشباع رغباتهم الدنيوية ، مع آمال عريضة أنهم يوما ما سيتمكنون من بلوغ مقامهم الروحي ، عن طريق إشباع الشهوات ، بكل ما هو أفضل في عالم الدنيا . هذا لعمري ضلال كبير !

إنّ ترديد الاسم الحسن لله ، وكذلك التّأمّل ، الهدف منهما هو تحقيق

التركيز المستدام على الله . والتخلص من قبضة التعلقات الحسية ، وكي تنال السّعادة الحقيقية ، والتي لطالما خلتها مخطئاً بأنها تكمن بإشباع المتع الدنيوية لديك ، فلا بدّ وأن تتخلص من تأرجح الفكر.

إنّ الذّبابة تحوم دوما حول القمامة ، وملامستها لفضلة لحم هي المتعة والغاية ، أمّا النحلة فهدفها الاتصال بالمذاق الحلو ، لذا تحوم حول الأزهار التي تحوي رحيقا ، هي لا تنجذب لأي شيء آخر ، لقد فقدت رغبتها بأي أمر آخر ، ومثلها، على طالب الارتقاء الرّوحيّ ، أن يزهد في أية رغبة حسية تدغدغ عواطفهوتهيج نرجسيته ، أية رغبة تجاه القمامات والمزابل عليه أن يتحكم بها . وقدر الإمكان ، عليه أن يركز على الرحيق والفائدة الحقيقية .

لو تفكّر كل واحد منّا ، في متعة التخلص في عقولنا ، من الأنا النرجسية . فان إمكانية الارتقاء الروحي تبدو مهيأة ، وعلى العكس من ذلك ، إذا ما بدأ أي فرد ، في عد الساعات التي قضاها في التّأمّل ، أو كم كرّر من ترداد الاسم الحسن ، فإنّ مثل هكذا تأمل لا يمكن إن ينسب إلى المسلك الروحي الحق ، بل يستمد قوته واستمراره من الرغبات الدنيوية لا غير.

إن الذكر الإلهي والتّأمّل ، لا يجب أن ينظر لهما كطقوس دينية تؤديها أجسامنا الظاهرة ، بل علينا أن نتبصر عميقا في فوائدهما الروحية الخفية عن عامة الناس ، فجوهر تلك الطقوس هي ارتباطها

بالنفس العلوية الكبرى الخالدة ، وتجربتك بالارتباط بها ، يجب ألاّ يخالطها أي ميل دنيوي زائل ، فمثل تلك الميول ، يجب عليك تجنبها ، فان أفسحت لها مكانا ، وتأرجحت بين قلة الصبر و الكسل ، وكنت قلقا عجولا تتساءل دوما ، لما لم يحن وقت تواصلي مع النفس العلوية الكبرى ؟ لما ما زالت المسافة بعيدة ؟ حينها فانك بكل بساطة كنت تردد بلسانك اسم الله لأجل غاية في نفسك ، ولأجل ثمرة الجهد التي صوبت عينك عليها .

ليس من ثمرة ما تجنى من وراء ترديد الذكر والتّأمّل ، سوى تحويل بوصلة التركيز الخارجية الجسميّة ، إلى وجهة روحية داخلية . إنّه التحول لمشاهدة النفس العلوية الكبرى بعين البصيرة ، عين البصيرة هي من تمكنك من الانفتاح على النعماء الكبرى ، وللحصول على مثل هكذا تحول ، عليك أن تجتهد دوما دون كلل ، مفعما بالأمل والطموح ، دون أن تعير طول الوقت أو المصاعب اي اهتمام ، يجب ألاّ تعط ثمناً للوقت والجهد ، بل أن تنتظر حلول النعماء وبركة المعلم الرباني عليك . هذا الصبر والانتظار لعمري هو الزهد بعينه ، تمسكك بالعهد المقدّس ، دون ملل هو الزهد .

مسالك التّأمّل الثلاثية

توجد ثلاثة مسالك ، يمكن لطالب الارتقاء الروحي ، إتباعها أثناء التّأمّل ، هي :

مسلك أهل الصّفا وأهل الحق (مسلك الأحرار) .

مسلك أهل الهوى والرغبات الدنيويّة (مسلك التجّار) .

مسلك أهل الجهالة (مسلك العبيد) .

مسلك أهل الصفا و أهل الحق :

إنّ سالك هذا الطريق يعتبر الذكر الإلهي واجبًا، وهو مستعد لمواجهة أيّة معاناة في سبيل هذا الواجب ، أهل الحق يرون كل ما خلا وجه الله باطلاً مآله الزوال ، لذا يتمسكون بالحق ، وبتطبيق الحق تحت أي ظرف وبأي وقت ، غايتهم ، هي محبة الآخرين ، وإظهار تلك المحبة للجميع ، يقضون وقتهم من دون عدّ ، أو ضيق ، في ترديد الذكر والتّأمّل ، محبة خالصة لوجه الله ، لا ينتظرون جزاء على ذلك ، بل حتى الجزاء الإلهيّ على أعمالهم، يهدونه حبا وكرامة لله .

مسلك أهل الهوى والرغبات الدنيويّة:

هؤلاء ينتظرون الحصول علي نتيجة في كل خطوة يقومون بها ، فإذا لم يجدوا أي نفع أو ثمرة على جهدهم وتعبهم ، بدا الوهن والخمول يداهم أفعالهم الروحية ، و ينضب معين الذكر والتّأمّل لديهم .

مسلك أهل الجهالة :

أتباع هذا الطريق أكثر سوءا من الثاني ، فان ذكر الله و الحكيم الرباني يخطر في بالهم فقط ، في وقت الشدائد والمعاناة ، أو عندما يقعون ضحيّة لخسارة أو الم ما ، وفي حالات كهذه ، يبدؤون في

الصلاة وتقديم النذور، و في حسبان المرء منهم ، كم دفع وقدم لأجل معلمه الرباني ، وكم صرف مالا أو بنى معبدا أو اطعم مسكينا ، منتظرا الجزاء المناسب ! هؤلاء لا يمكن أن يكون قلبهم أو فطنتهم طاهرة .

معظم العوام من الناس ، يسلكون الطريق الثاني ، طريق الإثارة الحسية والعواطف المتأرجحة ، أمّا مسلك أهل الجهالة ، فغاية الذّكر والتأمّل ، هي تطهير القلب والفكر ، والتي إذا ما أرادوا الحصول عليهما حقا ، و جب أن يتبعوا المسلك الأول ، أمّا مسلك أهل الصفا والحق ، فان تطهير الفكر والفطنة ، ميثاق النفس العلوية الكبرى فيهم، ذلك الإنسان الذي تمكن من تلك الدرجة ، يطلق عليه الحكيم الرباني. ومن عارف بالنفس العلوية الكبرى ، إلى موحد متوحد معها ، إنّ الغاية من هذه الحياة ، هي فهم ماهية النفس العلوية الكبرى ، وبعبارة أخرى ، الوعي بجوهر النفس العلوية الصغرى ، التي بطنت في كل فرد.

<u>الحاجة لتدريب الجسم والفكر :</u>

هناك علاقة ارتباط بين الحالة الجسميّة والفكرية ، فالحالة الروحية تنعكس على المظهر الجسميّ . ويمكنك اكتشاف رغباته الشعورية بسهولة ، ومع رؤيتك لمتأمل أو ذاكر ، قد ارتدى ملابس تشف العورة ، أو منضبط روحي قد طوى أكمام القميص للأعلى ، و ضم الأصابع

لتشكيل قبضة ، لن تتبدّى لك مثل تلك الهيئة كدليل على المحبة أو التفاني ، أو عند رؤيتك لشخص قد ثنى ركبتيه ، وعيناه ناعستان (نصف مفتوحة) ، ويداه ممددة فوق رأسه للأعلى و مضمومتين ، لا يمكنك أن تتوقع انه في حالة غضب أو عدوانية ؟

ولهذا عقّب احد الحكماء الماضين ، ويدعى ريشي ، أن من شروط الدخول في حال التّأمّل الروحي ، هو اختيار وضعية جسدية تتناسب مع متطلبات الحالة الروحية .

بالطبع ، فان أولئك الرواد في الانضباط الروحي ، يعتبر التّأمّل مسالة يسيرة التطبيق وبأية وضعية ، أما الجدد في طريق الانضباط الروحي ، فان الوضعية الجسميّة والفكرية ، أمرين بالغيّ الأهميّة لهم ، عليهم أن يكيفوا الوضع الجسميّ مع الفكري ، ليتمكنوا من الاتصال مع الروح العلوية الكبرى ، ولاحقا ، حينما يرتقون روحيا لن تصبح تلك المسألة بالأهمية نفسها ، لكن حتى يصلوا لتلك المرحلة، فان الانضباط ، لهو أمر واجب عليهم ، عن طرق التدريب المستمر .

والواجب هو التدريب على وضعيات تمرين (الاسانا) ، ومن ثم الانتقال إلى عملية ضبط الفكر والفطنة (الذكاء العلوي) ثم الانتقال

لمرحلة الاستغراق بالتّأمّل أينما كنت ، في سريرك ، أو جالساً على كرسي، على صخرة ، أو في عربة نقل .

ومن خلال التّأمّل ، يتمكن السّلاك من تكوين تجربة روحية أصيلة ، من خلال اكتشافهم للسر الذي كمن فيهم ، ومن خلال التّأمّل أيضا ، يتمكن الرواد من التخلص من حجاب الجهالة ، ومن تخليص أعضاء حواسهم من إغواءات زخارف الدنيا.

إنّ الفعل الذي يهدف إلى هذا الزهد المقدس ، لهو الأجدر بان يطلق عليه بالتّأمّل . ولأجل أن تتمكّن فيه ، لابد وان تتعود على العادات الحسنة ، كالانضباط الروحي ، واتخاذ شيوخ أفاضل كمثل عليا، لابد وان تكون جديا لتتجرد من إغراءات زخارف الدنيا وشهواتها ، مهما كان الامتحان الذي توضع فيه ، لابد وان تملك حماسا وإقداما مع بهجة حقيقية لاتخاذ مثل هذا القرار ، وأيّاً كان فعلك الذي قررته ، عليك ألاّ تربطه بجزاء تحصل عليه ، بل يجب أن يكون هدفك هو التوحد المقدس مع النفس العلوية الكبرى ، ونوال نعما ءها العظمى ، لذا وجب أن تتعود على الجلوس ، في وضعية جسدية مريحة وصحيحة ، كي لا تتوتر أثناء جلسة التّأمّل ، وحتى تخلص فكرك

من أي جهد أو إثارة ، تسببها له وضعية جسدية خاطئة ، حقا إنّ مثل تلك الوضعية الجسميّة ، تستحق أن نطلق عليها بالتّأمّل الروحي المقدس ، فلا تنس أن الانضباط الروحي ، هو سر نجاح التّأمّل .

الارتقاء الروحي حق مكفول لجميع النّاس :

إذا ما أردت الحصول على نتيجة مثمرة ، عليك أن تتطهّر من كل سلوك مزيف أو مشاعر خادعة ، وتبدأ بالتصرف على مثال الأبرار والشيوخ الفضلاء ، فان اتبعت هذه النصيحة ، ستجني الثمر .

إنّ سر نجاح عملية التّأمّل يكمن في طهارة باطن المنضبط الروحاني ، ولكلّ إنسان الحق في الارتقاء الروحي ، ولا أقولها لكم مجاملة ، بل اصدح بصوتي عاليا ليسمعها كل من في الدنيا ، اسمعوا كلامي، ابدؤوا بالتّأمّل ، و ثابروا ، افتحوا مداركككم لتعوا ماهية النفس العلوية الكبرى .

الفصل الثالث

الهدف من وراء التّأمّل

الدنيا إما دار سعادة ، أو شقاء ، وهذا تحدده نظرتك لها ، تفكّر كيف أن متعة دنيوية بعينها ، قد تكون أحيانا مفرحة ، وأحيانا أخرى محزنة ، كل ذلك حسب الحال .

الشيء الذي تتمنّى الحصول عليه ، قد يأتيك ويتسبب لك بفرحة عارمة ، وقد تحصل عليه في وقت آخر، ليسبب لك نفوراً وكراهية . الحالة الفكرية التي تعيشها ، هي التي تسبب هذه الحالة ، لذا ، عليك أن تدرب فكرك ، أن يعيش حال الرضا في جميع الظروف والأوقات .

ضبط مزاجية الفكر

على كل إنسان ، أن يؤمن يقيناً ، أن الحياة تتغير ، فيوم لك ويوم عليك ، ويتجاوز حال القلق والخوف بسبب ذلك ، عليه أن يتقبل هذه التّقلبات لأنها تتسبب في منحه الخبرة ، لا بل على كل فرد أن يرحب ويفرح بتلك التغييرات ، مهما كانت مفاجآتها ، عندئذ ، فان كل

ابتلاءاتك، ومهما كانت طبيعتها ، ستنتهي سريعا ، وبآثار طفيفة ، لذا فضبط مزاجيتك أمراً مهمّاً .

التركيز وتوجيه البوصلة لهدف واحد محدد هو السر

كل لحظة ، من محيطك ، أو من داخل نفسك ، تجتمع الشهوات والإغراءات من حولك ، ولا يمكنك أن تلقي نفسك بأحضانها جميعا ، عليك أن تتعرف على المهم المسموح منها والذي تحتاج إليه . ولابد أن تركز فكرك عليه ، لتستخلص الفائدة من وراءه .

إنّ التركيز هامّاً ، ليس فقط للأمور الروحية السّامية ، بل الدنيوية العادية أيضا ، لذلك فإنّ أي فعل تقوم به ، لابد وان تركز فكرك عليه بثقة واهتمام ، وهذا سر نجاح فعل شخص عن الآخر ، إنّه التركيز .

الرّغبة في أمر يستحق الجهد :

هناك صنفان من الناس ، صنف يعتريه الشعور بالذنب والخطأ ، والصّنف الأخر، مغرور فخور بنفسه على أنّه الأفضل من البقية ، كلاهما مخطئاً ، بسبب أفكاره ، وما يحتاجون إليه ، هو الرضا والقناعة ، والتي لن يصلا إليها إلا عبر التّأمّل الصحيح ، حيث

سينمو الوعي وتشع الحكمة ، ولهذا السبب ، على الإنسان أن يطور اهتمامه ، وحس الذوق لديه تجاه التّأمّل ، بالطبع ، نحن نتوق لسماع موسيقى معينة ، فتلهمنا الفرح ، أو لمشاهدة عزيز ، قد غاب عنا فأوقعنا بالحزن ، فالرّغبة (التوق) لها عاقبتان ، إما الفرح أو الحزن ! لهذا أنصحكم بان تجعلوا الرّغبة ، حافزا يلهمكم على فعل أمر يستحق الجهد ، والتّأمّل يحفز التركيز والنجاح ، لكل فعل تقوم به ، فمن خلا ل التّأمّل وحده ، تمكنت الشخصيات الفاضلة والحكماء ، من ضبط إيقاع نشاطهم الفكري ، وتوجيهه نحو مسلك الصفا وأهل الحق ، عن طريق التّأمّل ، والذكر ، لله ولمعلمهم الرباني ، فلستكملوا ترقيهم الروحي حتى وصلوا إلى الوحدانية .

أولا: الرّغبة بأمر يستحق الجهد .

ثانيا: حدد هدفك، ومن ثم ركز عليه، ومن خلال انضباطك الروحي اقهر فكرك المتأرجح ، هذا هو الهدف من التّأمّل .

عليك أن تسيطر على رغباتك ، نهمك وشهوتك نحو الكماليات والزخارف الدنيوية ، التي تستثير أعضاء الحس لديك ، لابد أن

تتخلص من الشعور بالخوف والذنب ، الكآبة ، القلق ، وتتطهر من الرغبات التافه ة ، والمتع الدنيوية المصطنعة ، التي تجد حيزا في فكرك. وبعبارة أخرى، عليك أن ترى كل ما خلا وجه الله باطلاً ومآله إلى الزوال .

كل إنساان يحتاج هذا النوع من التعليم والتربية ، وهذا سر الحالة المزرية لإنسان اليوم ، إنّ التّأمّل هو العلاج لتلك الحالة الفكرية التي يعانون منها .

الوصول للهدف والغاية من خلال التّأمّل

من خلال التّأمّل ، بإمكان أي إنسان ، أن يتصل بالإنسانوس (الإنسان الكامل ، على مبدأ الأقيانوس الأعظم) الذي هو ملجؤنا الحقيقي ، وطرد الأوهام والخيالات التي ملئت عقله ، عبر الانخراط بشكل منتظم و مريح بالتّأمّل ، التّأمّل يصل بك إلى أعلى المراتب الروحية، ويغير من أفكارك وإدراكك لمعنى الأشياء ، وكلما ارتقيت روحيا ، تمكنت من الاتصال بالنفس العلوية الكبرى، و جذبت بركة معلمك الرباني لتحل عليك ، فالحق أمر غيبي شديد اللطافة ، فإذا اتصلت بالحق ، لن يكون بعدها ثمة تأمّل أو متأمّل ، كل ما انفصل

سيتصل ، والكل يشع معرفة وحكمة ، فالمتأمل الفطن لن يوجه وعيه إلا لهدف واحد ، النعماء الكبرى ، هذا هو الهدف ، جني ثمرة الخلود . ولكي يحافظ على هذا الانفتاح الروحي ، يمشي الذاكر بين الجموع وقد ملئ نعمة مقدسة ، لقد ذكرت كتب الحكمة أن الذاكر يتحول ليصبح كيانا مطهراً ، إنّه التّأمّل الذي يمنحك القدرة لمثل هذا التحول ، وكأنّ الإنسان أصبح كائناً آخر، غير الذي عرفناه من قبل ، وحالما يبدأ المتأمل بشق طريقه الروحي ، يبدأ بنوال القناعة التامة من ذاته ، ويكتشف مصدر النعمة من ذاته أيضا ، وتبدأ الأنا المتملكة بالضمور، لتشع محلها القداسة الإلهية ، ومثل هكذا فرد لا بد وانه يملك روحا مستقرة عظيمة (مهاتما) ، روحا متحررة ، والكمال الروحي هو حلول البركة ، هذه البركة هي السلام وراحة البال .

وهؤلاء الذين لم يستسلموا في طريق أهل الزهد ، تحل عليهم بركة المعلم الرباني ، ويتمكنون – أيضا – من الانفتاح بوعي على النفس العلوية الكبرى . تراهم لا يكلون عن البحث وراء الحقيقة العلوية ،التي خفيت عن الأعين وراء حجابات الأوهام والخيالات الدنيوية .

إن حسن التحكم بالرغبات ، والتي تتأرجح يمنة ويسرة ، يعني أن مصدر الأمراض الروحية قد دمر ، فابق فكرك المطهر حارسا أمينا على أي نخر قد يتسبب في تسريب أحد الأمراض مجددا . بهذه الطريقة ، لن تجد الهموم والتوترات أيّ مكان في فكرك ، ولتكبح جماح التذبذب ، وحالة عدم الاستقرار الذهنية لديك ، إبدأ بتكرار الاسم الحسن (الذكر) ، هذا الحل يبعد عنك الكآبة والابتلاءات أيضاً . والحكمة الإلهيّة لن تغادرك طالما حلّت عليك ، إنّ الإنسان الكامل هو من ينجح في تلك المهمة تحديدا .

انفتح على بصيرتك الروحية

إنّ الطامح لعلياء الترقي الروحي عليه أولاً ، أن يتعلم سر الانفتاح على بصيرته الدّاخلية ، والسبيل لذلك ، كي لا يلهيه أيّ أمر دنيوي عنها . إلى الآن ، فمعرفتك مازالت قليلة ، لقد علمت شيئا عن العالم الروحي ، وخفيت عنك أشياء .

إنّ العالم الروحي ، هو عينه الانفتاح على البصيرة الروحية في داخلك ، كحال الطفل الرضيع ، والذي حالما بصر واستوعب ما حوله ، بدأ بالتدرج في أرجاء المنزل . وبنفس المثال ، فطالب الترقي

الروحي ، يتعلم كيف يتدرج على سلم الترقي الروحي للبصيرة ويستوعبها . ومثلما الطفل السليم يلوح بيديه ورجليه بمهده وبسعادة ، فان طالب الترقي الروحي ، السليم جسدا وفكرا وروحا ، يستلقي في مهد الحياة، ويكتشف العالم الروحي ، ويلوح بيديه له بسعادة ، وعليه ، فكل نية ، كل فكرة، كل كلمة ، وكل فعل ، لابد وان يقوم به بوعي تام بعاقبته .

قد زمام فطنتك العلوية لا لسبر أغوار ، بل للاستقرار في مهد بصيرتك الروحية ، هذا هو الفتح الروحي ولهذا يعتبر التّأمّل وسيلة غاية في الأهميّة لتحقيق هذا . ويمكن لطالب الترقي الروحي أن ينفتح على بصيرته الداخليّ ، عبر بوابة مراقبة النفس ، وهذه البوابة توصل إلى أعلى وأقدس المقامات الروحية ، لكل طامح بالترقي ، الذي يتصف بالتواضع والتفاني والانضباط الروحي .

الفصل الرابع:

تعزيز الخير ، والصالح العام لجميع الكائنات

إنّ المتأمّل والذاكر ، يعتبران مسالة الوعي والانفتاح على النعماء الكبرى ، مسالة بالغة الأهميّة ، لتحقيق الصالح العام ، لجميع من هم في عالم الوجود . وحتى مسألة تعزيز الخير والرخاء ، تساويها أهميّة ، ومن اجل تحقيق الهدفين ، عليه أن يحسن التحكم في الصفات الجسدية، اللفظية، الفكريّة ، وجميعها صفات ، تشترك بميلها نحو الرغبات . هذه الصفات نطلق عليها عادة بمسببات الذنوب :

ثلاثة منها جسدية هي : الانجراف نحو الدنيا ، الشهوات الجنسية ، والرغبة في التملك .

وأربعة منها لفظيّة هي : توجيه تهديدات أو تحذيرات غير صحيحة، الألفاظ الجارحة ، الألفاظ التي تنم عن الغيرة والكذب .

وثلاثة منها فكرية هي : الطمع ، الحسد ، الكفر بالمعلم الرباني .

اجتناب الذنوب او المهلكات

إنّ أيّ فرد يقرر سلوك صراط أهل الذكر ، عليه أن يجتنب هذه المهلكات العشرة ، ليتمكن من الترقي الروحي . لابد أن يقول ويعمل خيرا ، فالخير وحده يمثل فألاً حسنا . ومن خلال الأعمال الخيرة يتمكن المتأمل أو الذاكر ، من تحقيق الصالح العام لنفسه وللآخرين . إنّ الخير هو ثمرة المعرفة ، والحصرم هو ثمرة الجهالة ، ومن خلال الخير وحده تتحقق راحة البال والسلام ، والسعادة، والتطور نحو الأفضل ، إنّ مهمتنا الأساسيّة ، هي تحقيق الصالح العام لجميع الكائنات .

البقاء بعيدا عن الضلال

الفطنة أو الذكاء العلوي ، هي التي تبقينا شهداء على كل زخارف الدنيا ، هذه الزخارف والكماليات ، تلون الفطنة بألوان النفاق ، وتحد من قدراتها، بل تؤثر على الفطنة ، وتحجبها عن الوعي الكوني ، فما أوهام المايا(العالم الفاني وبهرجه الخادع) سوى الفطنة العلوية التي تأثرت بما حولها، وأخفيت تحت الحجب ، لهذا ، فان الوعي الروحي

التام ، والذي لم تؤثر فيه حجب المايا ، وزيف زخارف الدنيا ، هو المعلم الرباني .

وعليه ، فان الذاكر يجب أن يماثل معلمه الرباني ، بالبعد عن الضلال وعن قبضة الزخارف الدنيوية ، ورغبته بامتلاكها ، وكيف يتأتّى ذلك ؟ عبر تحليل كل ما يشعر به ، واستنتاج العبرة من كل شيء والبحث وراء الأسباب الصحيحة .

ما بين امتلاك القيم الروحية ، وفقدانها

من دون امتلاك قيم صحيحة وصفات حميدة ، لا يمكن لأيّ منّا ، من الترقي الروحي ، وحتى إن كان هناك شخصاً فاسداً ويقوده غروره ومصالحه نحو الروحانية ، ولم يمتلك قيما أو انضباط روحي حقيقي ، عليه على الأقل ، أن يبذل جهدا لامتلاك مثل تلك القيم ، فإذا لم يتنبه إلى قيمة المحاولة ، فانه لن يدرك فضيلة الحياة ، وسيحيى فيها بعبثية .

هذه العقلية التي ضلت وتشربت القيم الخاطئة ، لابد وان تتسبب في خلق إنسان شرّير، حتى أنّ كل القيم التي نالها صاحبها ، من خلال

التّأمّل ، تكون عرضة للزوال ، طالما استحبّ أن يحيى بعقلية عبثية . البعض من الأفراد ، لا يبذلون جهدا كي يطوروا من القيم الصالحة ، مثل هؤلاء يحيون عيشة ضنكا ، عيشة الأموات ، تعرفهم من وجوههم التي فقدت الحيوية والنّضارة ، وهذه النتيجة لكل من لا ينضبط في المسلك الروحي ، حتى أولئك الذين امتلكوا يوما ما ، رصيداً روحياً وقيما صالحة ، واختاروا اليوم الانجراف مع تيارات الحياة ليعيشوا بعبثية ، سيفقدون ما تبقى من قيم، بسبب انزلاقهم في شرك الزخارف الدنيوية !

وكما ترون، فان طريق استعادة القيم والرصيد الروحي ، ليس يسيرا، ولا يمكن لفرد أن يحيا بلا محاولة . لابد، بل يجب على كل فرد أن يقصي رغباته التي لن تشبع ، ليتحرر من شرك الدنيا ، والفكر الذي يحوي قيما حسنة سيعينه في هذا الأمر ، فان لم يتحرر ولم يبذل جهدا ، طالب الدنيا الفانية هذا ، فان رغبته للحياة لن تسبب له ، الجراح والآلام النفسية فقط ، بل ستصبح حملا ثقيلا يعاني منه ، وسيبقى طالب الدنيا هذا : شهواني، جشع ، غضوب، ومغرور، بينما

حقق المتأمل الروحي حريته من حجب الأوهام ، باحثا دوما عن الصالح العام للجميع ، ومثل هذا الإنسان ، يملك فكرا يفيض محبة .

صاحب الشخصية الهادئة ، الوادعة هو المنتصر

لما يكون الفكر ناضج اً يجني ثمار استحقاقه الروحي ، فانه يتمكن بسهوله من التحرر من أي حمل دنيوي ، ليكون هادئا مسالما وطاهرا ، ويتيسر عليه التوحد مع النفس العلوية الكبرى ، كلمح البصر .

كل فرد تتوفر له فرصة ذهبية لتذوق حلاوة السلام الداخلي وراحة البال الفكري ، لكن وللأسف ، اغلب الناس غرباء عن هذه الفكرة ، ويفضلون الاستمتاع بمذاق الرغبات الآنية ، التي تجذبهم ببريقها الزائف ، ولن يجدوا جزيرة يلجؤون إليها من اليأس ، والشكوك ، والتعب ، والرغبات التي أحبطهم عدم الحصول عليها ، سوا جزيرة التّأمّل .

فلنضرب مثالا على كوكب الأرض ، قبل ملايين السنوات كان هناك مشهدان ، الأول هو الكائنات المتوحشة التي تبث الرعب بضخامتها وعدوانيتها ، والبراكين التي تقذف بالحمم ولا تدري أين ستستقر أو

تحرق ، المشهد الثاني هو الأميبيا ، وهي تطفو على وجه المياه ، أو تصارع الحياة بين الصخور، كي تحافظ على حياة الكائنات من الدمار . ومن بين المثالين ، احدهما الهادئ ، والآخر صارخ متوحش ، من كان يعتقد أن المستقبل سيكون للأميبي! وعبر القوى الحياتية ستتحول إلى خير وكائنات تمثل الطيبة والوداعة ، تمثل النغم والفن والتّراص ، تمثل العلم والانضباط الروحي ، تمثل القداسة ، وحتى التجليّات الإلهية !

التّأمّل هو أساس التجربة الروحية

على هذا الأساس ، يجب على كل فرد ، أن يرتقي بفكره عن طريق الوعي باللحظة السعيدة المملوءة نعمة وبركة ، وإلاّ فسيأتي وقتٌ على الفكر الإنسانيّ ، يضيع فيه كل جهد بذل مسبقا في سبيل وصوله لحال السلام الفكري ، ليصبح خاويا وعديم الفائدة ، لكن إذا انفتح الفكر بوعي على تلك اللحظة التي يغمر فيها بالطاقات الإلهيّة ، فان الجهد لن يذهب سدى ، ولأجل هذا ، عليك أن تثابر على الذكر الإلهي ، لأحد الأسماء الحسنى ، ولا تيأس من هذا الطريق الملكي ،

الذي سيقودك لا محال لهدفك المقدس ، فالتّأمّل هو أساس كل تجربة روحية .

الفصل الخامس:

اصقل تجربتك المباركة مع النفس العلوية الكبرى

يشترك الإنسان في تطوير عدة مجالات تنموية ، لكن أهمها على الإطلاق ، تطوير التجربة الروحية ، كل مجال تطويري آخر يبنى على تطوير التجربة الروحية ، كالحاكم الذي إذا صلح ، صلحت البطانة وعامة الشعب ، والقوانين والأنظمة ، وكل ما يفرق بين الحق والباطل ، الفضيلة والذنب .

السّعادة والحزن يؤثران فقط على نفسية الإنسان الذي يسيطر عليه فكره ، ليملي له ما هو المهم فالأهم ، وليس على تواصله مع النفس العلوية الكبرى ، لهذا أقول لكم ، اصقلوا من تجاربكم ونموا روحانيتكم متصلة مع النفس العلوية المقدسة ، التي هي الطهارة عينها ، ولهذا السبب فاني أولي كل ذاكر متصل بالنفس العلوية الكبرى اهتماما خاصا.

الصفات المكتسبة الأولية

يطلق على النفس العلوية الكبرى ، اسم آخر هو الرحمن (الروح البرهمية العظمى) ولذا فان اكتساب حكمة النفس العلوية الكبرى ، أو الحكمة البرهمية ، تعتبر الهدف الموضوعي لكل طالب ، هذا الطّالب لابد وان يكتسب الصفات الأولية ليتمكن من الاطلاع على ألحكمة ، وتلك الصفات هي : حسن التمييز ، التجرد ، وبقية الست صفات ، أو الفضائل الست . وكلها تيسر على الطالب مهمة اكتساب المعرفة والحكمة المقدسة .

عش حياة طيبة

هناك ست صفات رئيسية ، تتصف بها حياة كل من يرغب بالاتصال بالنفس العلوية الكبرى ، وهي : الحكمة العلوية ، التجرد التام ، الجمال الإلهي ، الطاقات الإلهية البهية ، الصيت التي لا يندثر والحظ الذي لا يرافقه نصب (يتمثل بالمعلم الرباني) . فطبيعته هي الوجود الكامل ، مع حكمة كاملة ، وبركة تامة ، وهذه الصفات يكتسبها كل ذاكر ، يتمكن من الانفتاح على النفس العلوية الكبرى أيضا .

في حياتنا اليوم ، تجد العوام وهم يقومون بأفعال هي عكس ما أمرت به النصوص المقدسة (الحياة الطيبة) ، ذلك لأنهم لا يملكون صدقا حقيقيا في نفوسهم ، فالصدق هي أكثر الفضائل قدسية ، لذا فان عاشوا حياة بطبائع بدائية ، تجدهم يفقدون شجاعتهم عند اقل إزعاج يصادفهم ، فالولوج لحياة التجرد الحقيقي ، لا يتثنّى إلا لهؤلاء الذين نموا حس الاتصال الإلهي مع الساكن فيهم ، و سلكوا طريق الانضباط الروحي كواجب عليهم . هؤلاء لا يفقدون شجاعتهم وتصيبهم الكآبة عند اقل امتحان ويهربون ، بل تراهم يتمسكون بمعلمهم الرباني ليحيوا حياة طيبة حقيقية .

إن التّأمّل حسب ما يمليه المعلم الرباني ، يجب أن يتوازن مع حياة الإنسان عيشة طيبة ، هذه العيشة لا تحتاج لشهادات عليا أو جاه اجتماعي ، فقط من خلال حياة كهذه ، يمكنك السيطرة على إيقاع الفكر والفطنة ، وتنمية حكمة النفس العلوية .

البوابات الثمانية

إن البوابات الثماني ، التي تمكن الفكر من التواصل مع الحاكم هي : حسن التحكم بالحواس الروحية ، حسن التحكم بأعضاء الحس

الخارجية ، الجلوس بوضعية جسدية مناسبة ، التحكم بالنَّفَس ، ضبط إيقاع الفكر ، التركيز ، التّأمّل ، والانفتاح على الوعي الكوني .

ويعتبر التّأمّل ، الطريق الملكي للانفتاح على الوعي الكوني ، ومن بعد خضوع الفكر لحسن الضبط ، فإنّ الإرادة لحدوث أي أمر تصبح قريبة المنال ، تلك المشيئة هي من طبيعة المعلم الرباني ، فالمعلم الرباني ومن خلال تلك المشيئة الإلهية ، يتمكن من تغيير أي أمر فورا وبكل سهولة ، بينما المنضبط على المسلك الروحي حديثا ، لا يمكنه أن يملك مثل تلك المشيئة الإلهية ، إلا من بعد تمرين وانضباط حقيقي ، ومن بعد أن تمتزج نفسه مع روحانية المعلم الرباني ، وهذا يأتي من خلال التّأمّل .

التمني ضد المشيئة

بعض الناس تخلط بين التّمنّي ومشيئة الله ، وكان الأمرين واحد! هذا خطأ فادح ، فالتّمنّي يرتبط بشكل خفي مع الفكر ، بينما المشيئة هي من طبيعة النفس العلوية الكبرى . إن كلّ من التّمنّي أو المشيئة يرتبطان ببيئة الإنسان التي تربى فيها ، و العادات التي طبعت في ذهنه معنى كل أمر منهما . والحال أن التّأمّل ، هو الاتصال مع

النفس العلوية الكبرى ، التي ستنمي معرفة روحية غير منظورة في نفوس المتأملين . فإذا لم يتمكن الإنسان من تنمية هذه المعرفة ، سيلتبس الأمر على الفكر ، فلا يدري التمني لأي شيء ، ولا المشيئ لمن تعود .

تمكن من الأمر خطوة خطوة

أي أمر لابد وان تتدرج فيه خطوة ، خطوة، ومن البداية إلى النهاية ، من الأدنى ، حتى تصل للأعلى ، وبكلمة أخرى ، من البيئة وما توارثته من عادات وأخلاق ، إلى أن ينتهي بك الأمر مع النفس العلوية الكبرى ، والسعادة الأبدية .

إن الهدف من الانضباط الروحي ، هو التخلص من أي دافع بني على التمنيات أو الرغبات ، أو حتى جني ثمرة من وراءه ، عليك أن تعي ما أقوله لك جيدا ، المتأمل الروحي يجب أن يتخلص من أي تعلق أو شعور بالخيبة أو الفشل إذا لم يحصل على نتيجة ، لابد أن يتحلى بالصبر ويتقبل الأمور على عللها ، لهذا أقول لكم ، على المترقي الروحي أن ينمي حس الإقدام فيه والحماس ، الإيمان ، النشاط والفرح بما لديه . ويجب على كل من المترقي الروحي والمتجرد

إن يتسلقا السلم من دون أي نقاش، أو تحليل للأمر ، أو رغبة في الكسب .

لا ماض أو مستقبل

إن ظننت أن المعرفة التي حصلت عليها ، هي المعرفة بمعناها الحقيقي ، فأنت واهم . شتان بين المعرفة اللاحقيقية والمعرفة المستمدة من النفس الأبدية الخالدة ، والأخيرة تحصل عليها عبر التّأمّل ، هؤلاء الذين يؤسسون حياة روحية عبر التواصل مع المعرفة الحقة الإلهيّة ، لا ماض أو مستقبل يحكمهم ، كل العصور تتمثل في الزمن الحاضر فقط ، في اللحظة التي يحيونها ويكتشفون فيها .

نظف وغذي الفكر

مثلما الصابون ينظف الجسم ، فان التّأمّل والذكر ، ينظفان الفكر الروحي ، ومثلما الغذاء ضروري لإبقاء الجسم قويا ، فان التّأمّل على صورة المعلم الرباني، والتّأمّل على النفس العلوية الكبرى ، أمران مهمان لإبقاء الفكر قويا ، لذا ، نظف فكرك عن طريق التّأمّل على معلمك الرباني ، وغذيه عن طريق التّأمّل ، على النفس العلوية الكبرى

، هو التّأمّل لاغير والانضباط الروحي ، اللذان ينظفان أعماق الفكر ويمدانه بالقوة . ومن دون الطهارة الفكرية أو القوة ، فان المتأمل سيبقى منفصلا عن النفس العلوية الكبرى ، ولن ينشد لا السلام ولا راحة البال .

الفصل السادس

التّأمّل يكشف لك ماهو دائم، وماهو زائل

عبر التّأمّل ، يتضح لك كامل المشهد وبشفافية تام ة ، وحينما يندفع العوام لاكتشاف ارض غريبة عليهم ، دون دراية بالطريق الموصلة ، وحينما يأتي إليهم شخصاً ما ، كي يرشدهم للطريق الصحيح ، يقابلوه بالاستهزاء ويقللوا من احترامه ، والنتيجة هي ضياعهم وحيرتهم أكثر مما مضى ! واليوم ، أصبحت عادة عند العوام أن يتغنوا في المحبة ، والأبرار الذين يجسدون المحبة ، ثم يتجاهلونهم ويتجاهلوا رسالتهم التي من اجلها أتوا الين .

إن الحب والدمار ينبعان من نفس المعين ، البحر الذي يمنحنا الدر ، هو عينه من يمنحنا سم الهَلْهَلَةْ (سم صنعته الآلهة في الأساطير الهندية ليحول دون وصول الشياطين إلى سلسبيل الخلود أو الامريثا)

وبسبب تلك الظروف ، على المرء منا تقبل تلك الأحوال ، كما فعل المعلم ناريانا ، تقبل الجيد والمبشر بالخير ، وإلا فلن تتمكن من تذوق رحيق الألوهة أو الفوز ب لاكشمي ، فأنت لست كشيفا تلعب دوريْ البطولة والمغامرة معا ، وتحول السم ترياقا متى ما أردت .

حاجتك لبركة المعلم الرباني ، لتتمكن من اجتياز المحيط الهائج

ما هذه الدنيا ، سوى محيط متلاطم الأمواج ، من الفرح والأحزان ، ولن يتمكن أي فرد من اجتيازه ، إلاّ أولئك الطموحين لنيل بركة المعلم الرباني ، ومن دونهم سيغرقهم الموج ، وما من سبيل لنيل تلك البركة المقدسة إلا بالذِّكر والتّأمّل ، وليكن معلوما لديكم وبشكل واضح ، ليس كل الأفراد يملكون القدرة على التحكم في نزعاتهم البشرية ، قوى التحكم هذه ، لا يملكها إلا أولئك الذين يتحكمون في قوى الطبيعة ، وتخضع لإرادتهم ، إن قوى الطبيعة هي النزعات والسجيات وماهية كل شيء في وجودنا ، رجل أو امرأة ، الوحوش والبلابل ، الشجر والنبات ، واقعا ، كل تلك الكائنات هي وحدة لا تتجزأ من الطبيعة ، والعنصر المشترك بينهم جميعا ، هو المعلم

الرباني ، لابد وان تختبر هذه الحقيقة ، حتى لا ينساها ضميرك ، كما أن المنضبط الروحي يحتاج للذكر والتّأمّل ، فإنّ الطبيعة كالمحيط تماما ، اقل شيء يستثيره ، يبدأ بالتأثير على ملايين الكائنات التي تحيا فيه . لذلك لن تتمكن من عبور هذا المحيط وحدك ، إنّ نوال بركة المعلم الرباني أساسية . وعليك أن تصلي لأجلها ، وحالما تنالها فما أسرع عبورك لبر الأمان .

لما كل هذا القلق على زخرف الدنيا الزائل ؟

كل ما في هذه الدنيا زائل لا محال، فإذا كنت تستمتع بالثروة وتتقلب في العيش الرغيد ، سيأتي يوم اً صعب عليك ، حينما تلبي النداء للرحيل ، وتترك ما جمعته لغيرك كي يتمتع فيه .

بدلا من ذلك ، اطلب الدائم الذي لا يزول ، من معلمك الرباني . ويالها من عيشة ذليلة ، حينما تتمرغ في أحضان الذي لايدوم ، وتنسى الدائم الذي لا يتغير ، عليك أن تدرك أن كل ما ترغب فيه ، وكل من تحبه سيأتي يوم ويرحل ، إن أحببت شخصا فأحببه كشخص لا أكثر ، فان أحببتهم أكثر فهذه علامة ضلالك لطبيعة كل كائن ،

وإن تفكرت بهذه الكلمات ، فسرعان ما يتضح لك أن الزوج ، الأبناء ، الممتلكات ، الأقرباء ، لن يكونوا حولك للأبد . وحينما ترحل ستكتشف أن من أحببت ، من تألمت على فراقه يوما ، الفرح والحزن الذي أكننته تجاه احد أو أمر ما ، كل هذا أصبح منسيا ، كيف يتوجب على المسافرين في الظلام الحالك ، أن يقلقوا على أمور لا تجدي نفعاً ، بدلا من الاستعداد للحاق بقافلة الرحيل حين يأتي الفجر ؟ حين يحين الوقت ، لن تجدوا إي طاقة مدخرة تمكنكم من إكمال الرحلة بأمان بسبب تضييعكم للوقت الثمين ، وكان يجدر بكم استغلاله في التّأمّل والذكر المستدام .

ما نحن سوا ممثلين في مسرحية يخرجها المعلم الرباني

كل الكائنات ، عبارة عن ممثلين فوق خشبة مسرح الحياة ، ينتهي دورهم حين تسدل ستارة المسرح ويحين وقت رحيلهم ، أحدنا يلعب دور اللص ، وآخر دور الملك ، والثالث المهرج ، والرابع الشحاذ ، الكل تحت قيادة مايسترو واحد ، هناك نقطة يجب أن تفهم بشكل واضح ، المايسترو لا يأتي للخشبة لإلقاء التحية وإعطاء التعليمات أمام الجميع ، وحتى لا تفقد الدراما متعتها ، فانه يقف خلف الكواليس

ليعطي تعليماته لكل ممثل بغض النظر عن الدور الذي يقوم به ، وهكذا هو الكون ، مسرح كبير نلعب فيه أدوارنا المكتوبة تحت أنظار المعلم الرباني ، والفطن من يستوعب تلك التعليمات ، التي يمليها المعلم الرباني من خلف الحجب (مايا) ، وبينما تقوم بدورك ، ابق طرف عينك متيقظا، وسمعك منتبها لسماع صوته . إن التّأمّل يعمل كمنبه يبقيك مستيقظا، لسماع تعليمات المعلم الرباني .

الفصل السابع

اذكر الله ومعلمك الرباني ، ثم تأمّل :

مهما كان الابتلاء الذي يمر فيه أي فرد ، يمكنه أن يخلص منه سريعا ، إذا ما ردد الذكر الإلهي ، بل بإمكانه التوصل لمعرفة شكل واسم المعلم الرباني دون أدنى شك .

كل الملل يذكر ويسبح فيها اسمه

ربما يواجه المرتاضين روحيا (اليوغانيين) مشاكل في التحكم في النَّفَس، أو تقديم الكفارات ، والصيام لفترات متتالية ، لانها رياضات روحية محفوفة بالمخاطر ، على عكس الذكر الحسن والتّأمّل ، فهي

رياضات روحية آمنه ومتاحة لأتباع كل دين . وربما يختلف المسيحيين والمسلمين والهنادكة على بعض المسائل الديني ة ، إلا أن جميعهم يتفقون على ترديد الذكر الحسن لإله واحد هو الله ، وان اختلفت أسماؤه في لغاتهم . وكل منهم يردد ، ويسبّح ويتذاكر اسمه مع اختلاف ألسنتهم ، كل منهم تراه وهو يكر حبات المسباح بأصابعه ، وجميعهم يؤمن أن ما من فعل أكثر قدسية ، من بين كل المسالك الروحية ، أكثر من المسلك التّأمّلي وذكر الله بأسمائه الحسنى .

اجعل شوقك لذكر اسم معلمك الرباني ، عوضا عن الشوق للقاء به جسديا

كلّ من المعلم الرباني واسمه واحد، لكن قلما تجتمع حلاوة نطق الاسم والشكل الجسميّ معا ، وبينما اسم الوردة (الجوري) الذي يوحي لك بعطرها، ورقّة بتلاتها ، ولونها الفريد ، الذي ينساب في الذاكرة ، يجعلك تغض النظر عن الجراح التي يسببه لك شوكها لما يجرح .

ولما تسمع كلمة (مانجو) فأنت لا تتذكر الألياف وحجم النواة أو عصارتها ، التي قد تكون حامضة أحياناً بدلا من الحلاوة ، إن ذكرت

الاسم مجردا ، فان ذاكرتك توحي لك بحلاوة الطعم فقط وتتجاهل أي صفة أخرى . وهذا هو الفرق بين المعلم الرباني ، واسم المعلم الرباني ! فان جوهر الحلاوة يكمن في اسمه ، أما شكله الجسميّ فالنسبة تكون اقل في احتمالات تمازجه مع حلاوة اسمه ، مع كامل الاحترام له – فإنّ صفاته الجسميّة أحياناً ، قد تسبب الخوف إذا قابله المنضبط الروحي .

هذا سبب آخر يرجح ميزان التفضيل لاسم المعلم الرباني على شكله الجسميّ ، العامّة بحاجة للغنى المادي في سبيل توفير احتياجاتهم ، ذلك يعني أن المال يفوق أهمية على البضائع، أليس كذلك ؟ وبمعية الغنى ، يتمكن أي فرد من توفير ما يحتاجه بأي وقت ، وكذلك هو الأمر ، مع غنى اسم المعلم الرباني الذي يطلق على الحاج ة (والحاجة في هذا المثل هو شكله الجسميّ) لابد وان تتعرف أولا على اسم حاجتك . وبإمكانك أن تتلمس غنى اسم معلمك الرباني بكل سهولة ، عن طريق التّأمّل .

أيضا ، هناك سبباً آخر شديد الخصوصية ، يجعل من ذكر اسم المعلم الرباني ، أمرا يفوق التعرف عليه شكليا ، فبإمكان أي فرد جني

طاقات روحية ، عن طريق ممارسة الرياضات اليوغانية ، أو الدخول في خلوات روحية ، فمن الوارد جدا أن يتم التغاضي بل ونسيان اسم المعلّم الرباني ، حينما تأتي هذه القوى للمرتاض الروحي . لقد تعامى متعامي بسبب الغرور !!! ولهذا فان ترديد الذكر الإلهي والتّأمّل لا يرافقهما أي خطر كما هي المسالك الروحية الأخرى ، إن هذه المسالك الثلاث (الذكر الإلهي – التّأمّل – وإعطاء الأولوية لاسم المعلم الرباني أكثر من جسده) تنمي المحبة في نفوس الناس أكثر وأكثر . ومن خلال المحبة ، يتم تحقيق السلام الفكري ، وان جنيت راحة البال ، فانك ستجني بقية القيم الروحية تلقائياً .

بواسطة الرياضات اليوغانية تجني طاقات استثنائية ، وبواسطة الذكر الإلهي والتّأمّل تجني المحبة ، هذا هو الفرق بين المسلكين .

لا تسل كل من هبّ ودبّ عن هذا المسلك

مع كل ما سبق ، عليك أن تحذر من مسألة النقاش في هذا المسلك الروحي ، مع كل من هب ودب ، أو مع من تختلف ظروفه عنك ، ذلك لان كل فرد سيصوّر لك مسلكه الروحي على أنّه الأفضل .

ولسوف يذمون مسالة ترديد الاسم الحسن (الذّكر) والتّأمّل ويعيبونها عليك ، سيعاملونك كما لو أنهم أساس المعرفة ، وما أنت سوى تلميذ على وشك الدخول لأول سنة دراسية له ، بالنتيجة ستبدأ بالشك في أهمية المسلك الذي اخترته ! وسوف تقارن بين حياتك السابق ة التي كانت بلا التزام ، وكلها انفتاح على الرغبات الدنيوية ، وتبدأ بالاشمئزاز من وضعك الحالي ، لهذا ، استخر قلبك ، أي المسلكين الذي تحتار فيهما هو المناسب ، أو بإمكانك التواصل مع أولئك الذين تذوقوا عذوبة رحيق الاسم المقدس لتستفسر منهم عن أي تفاصيل أو عن تجربتهم ، لا تناقش مثل تلك المسائل الروحية ، مع كل من هب ودب ، الوقت الذي تضيعه سدى مع أفراد يدعون المعرفة في عمق المسالك الروحية ، من الأفضل أن تستثمره في جلب الفائدة من وراء ترديد الاسم المقدس والتّأمّل على صورة معلمك الرباني ، كل نجاح روحي وراؤه تضحية عظيمة ، جاءت بسبب الانضباط الروحي .

وحتى يأت الوقت وتكون فيه خبيرا ، تذكر دوما الذكر الإلهي ورده بشكل مستدام وبيقين تام ، سواء كنت لوحدك أو منضم مع جماعة من المريدين ، بعدها لن تعاني من أي اضطراب ، تابع الذكر و

التّأمّل ، تمرن باهتمام ، اجعله جزء من روتينك اليومي ، ومن دون أي نقاش مع الآخرين .

ترديد الاسم المقدس ، أسرع وأسهل

في أيامنا الحالية ، تنتشر موضة ممارسة اليوغا والتحكم بالنَّفَسْ . وهما طريقتان محفوفتان بالمخاطر ، والانضباط على تعاليمهما حرفيا مسألة صعبة ، حتى إن اتبعت التعاليم بشكل صحيح ، فان النتيجة والمحافظة عليها آمران أكثر صعوبة من الممارسة نفسها ، فإذا جعلت من ترديد الاسم الملجأ والركن الذي تستند عليه ، فانك ستنفتح على آفاق معانيه غدا ، إن لم يكن اليوم ، إذا علمت ماهو أسم الشيء الذي تحتاجه ، فانك ستتمكن من الحصول عليه بكل يسر ، حتى وان كانت الحاجة التي تطلبها أمامك ، إذا لم تتعرف على اسمها فكيف تميزها عن غيرها ؟

لذا ، داوم على ترديد الذكر الإلهي بلا انقطاع أو تقاعس ، وعن طريق هذا الذكر ، ستنمو المحبة الحقيقية ، ومن خلال تلك المحبة ، ستتمكن من التّأمّل ، على صورة المعلم الرباني ، فإذا ما تجذرت

فيك المحبة عميقا ، فان المعلم الذي يعزف نغمات الحب ، يصبح أنت ، وأنت هو ، ومن بين كل الطرق الروحانية ، فهذه هي أيسر الطرق لتنفتح على وجود العلم الرباني ، وفي زمننا الحالي (عصر تحكم برج الدلو ، او الكالي يوغا) عصر الظلم والجور ، وتغلب الشهوات الدنيوية والقيم الكاذبة ، لن تجد من وسيلة تخلصك من قبضة الدنيا سوى ما نصت عليه كتب الحكمة (ترديد الذكر الإلهي) تذكر !

إن المسلك التّأمّلي لأهل الذكر هما الوسيلتان اللتان ستنقذان البشرية من براثن الشر .

وتذكر ! إن الثمرة من وراء المسلك التّأمّلي لأهل الذكر لهي أعظم فائدة من تلك التي ستجنيها من ممارسة اليوغا ، أو الخلوات الروحية ، وحتى التحكم بالنَّفَس .

الفصل الثامن

تركيز انتباهك على أمر واحد محدد ، امر ضروري في المسلك التّأمّلي

غير دقيقة تلك المقولة التي تدعي أن إحراز أي تطوّر روحي ، يختلف من فرد لآخر .

الانضباط الروحي هو تطهير كل ما هو دنيوي ، مسالة النجاح أو الفشل ، كلاهما تعتمد على تركيز انتباهك ، على أمر واحد محدد . وهي من ضمن شروط الانضباط الروحي .

تجنب التشتت ، والانجذاب لأكثر من مُشَتّت

هناك أمران على المنضبط الروحي تجنبهما ، التشتت ، وهي مرحلة كالغفوة أو الجهالة ، والانجذاب لأكثر من مُشتّت ، وهي نتيجة للقلق وحال الاضطراب .

ابدأ بالتركيز على أمر واحد محدد ، تجنب ما يلهيك ، في جلسة التّأمّل اجعل عيناك تركزان إلى طرف الأنف وكأنك نعس ، وبالتدريج ستتعود ، بالتأكيد لا يعني أن هذا التمرين كاف ، هو مجرد تمرين

للمبتدئين على اسم وشكل المعلم الرباني ، الذي رسمته في فكرك . هذا هو التّأمّل .

بداية ، ستلهيك العديد من الأفكار ولا يجب أن تقلق لذلك ، لما تبدأ في ترديد الذكر الإلهي ، اجلس في وضعية مناسبة وكلك حماس ، فالتصميم الجاد لا يمكن للهو أن يغلبه ، اختر الاسم الحسن الذي ترتاح له ، والشكل الدال على هذا الاسم ، الاسم الحسن هو ما ندعوه بالمانترا ، والمانترا طاهرة ، تُطهِّر بقوة ، كل شئ .

اثبت على اسم واحد للذكر الإلهي ، مع شكل واحد محدد أيضا

لا تقم بتغيير الاسم أو الشكل كل مرة حسب أهواؤك ، أيّ اسم أو شكل اخترته وركزت عليه ، التزم بهما بقوة ودع عنك مسالة تغييرهما . سيبدأن بالتجذر في قلبك ، دون فشل ، ومن بعدها ، سترى التغييرات التي تظهر، بسبب بركة هذا الاسم .

لا تجزع من امتحان ترويض الفكر

قيمة الذكر للاسم الحسن ، تكمن في قدرته على تخليص الفكر من ملوثاته ، التي تتسبب في فقدانه لراحة البال ، هذا هو السبب الذي

يجعلنا ننشد الأناشيد الصوفية (البَجَنْ) ، ونردد الذكر الإلهي ، لأنّ من طبيعة الفكر التشتت ، عليك ألا تبدأ الذكر وكلك اضطراب وخيبة ، أو كالمجبور على أمر يكرهه ، حاول أن يلج قلبك لترى تأثيراته بسرع ة ، في كلماتك وأفكارك ، لا تسمح لأي أمر أن يلهيك عن الذكر الإلهي.

كل شيء طاهر ، كل شيء يدل على الله والمعلم الرباني

لا تبدأ بالتلهي وإمتاع فكرك بما هو طاهر ، وغير طاهر أثناء انضباطك على المسلك التّأمّلي ، كل شيء في الوجود طاهر ، إذا دل الوجود وكل ما فيه على الله والمعلم الرباني ، أنّى له أن يكون غير طاهر ؟ فكرة هل هذا طاهر أم لا ، سببها ردة فعل للحظة معينة خطرت بالفكر ، الفكر هو سبب تلك الحالة .

لا ترفض وجود المعلم الرباني ، بل نمي محبتك تجاهه

نمي من محبتك تجاه المعلم الرباني ، إن سلسلة الحديد معرضة للكسر ، لكن سلسلة المحبة ، التي توصلك بالمعلم الرباني لا يمكن كسرها ! حتى الوحوش الضارية بإمكانك ترويضها بالمحبة ، المحبة

هي الحجاب الفاصل للمعلم الرباني (مايا) ، إن تمكنت من توجيه فيوض الحب من قلبك ، لا للشهوات و جذب ما هو دنيوي ، بل وجهته إلى ينابيع ومحيطات بركة المعلم الرباني ، فأي مهمة مقدسة هذه التي تمكنت من النجاح فيها ؟ حينها ، سيتمكن الذاكر من الوعي على الهدف من هذه الحياة ، الهدف هو هذا ، التحرر الأسمى من أي تحرر آخر ، إغداق الحب الخالص على الاسم الحسن والشكل المقدس للمعلم الرباني ، هذا لعمري هو التّأمّل الحقيقي .

واعلم ، أن المعلم الرباني لن يتركك أبدا ، فكم تجيّلت وتقمصت روحك من الأجساد الطينية ، كم مرة تولّدت ؟ هل تذكر ؟ هل تتذكر آباؤك وأمهاتك ، زوجاتك ، أو أزواجكن ، أبناؤكم ، بناتكم ، وأصدقائكم وأعدائكم .. هل ما زالوا يعيشون اليوم ؟ هل يتذكرون علاقتهم بك ؟ أنت بالنسبة لهم (لا احد) ، وهم بالنسبة لك أيضا ، لكنكم جميعا تشتركون في الارتباط بالمعلم الرباني ، هذا الارتباط الذي لا يتغير ، انه صاحب الزمان والعصور ، انه ينبوع الخلود ، هو الشاهد على توالدكم بقمصانكم في كل مرة ، ليت شعري ، وهل هناك من مأساة اشد مرارة من نسيان المعلم الرباني ؟!

ومع ضعف الحواس ووهن القوة ، ومع وجودك مع والديك ، زوجتك ، أبناؤك وأقاربك ، كل هذا الجمع على جهة واحدة ، ومنادي الموت يهتف بك كي تلبي النداء دون تأخير . من منا يعرف مقدما متى تأتي عليه تلك اللحظة ؟ فكن مستعدا لها وفكرك ذاكراً لله ، ومعلمك الرباني .

الفصل التاسع :

التطور الروحي

يتطور الإنسان روحياً في ثلاث مراحل ، أولا ، التشتت والضبابية (الكسل) ، ومن ثم مرحلة العمل الدؤوب (النشاط) ، وآخر مرحلة هي المرحلة العلوية (الطهارة) .

مراحل النمو الثلاث

فترة الطفولة إلى البلوغ لا تحتاج أن نأخذها على محمل الجد ، فمن بدايات البلوغ يلج الإنسان مرحلة ضبابية ، يكتشف من خلالها عدة أمور ولا يجنى من ورائها أية فائدة ، بعدها ، يلج مرحلة التشتت والشك ، وهي مرحلة وسطية ، لابد وان يشعر بها وهو يتوق لجني

ثمرة ذات فائدة ، وهذه تأتي كمرحلة ثالثة ، حين البعض يدخل في الرياضات والخلوات الروحية ، ويبدأ بالانتظام في طقوس العبادة لجني الطاقة الكونية ، وبعبارة أخرى ، فأول مرحلة هي تحت العناية الامومية ، والثانية تحت الرعاية الأبوية ، والثالثة تحت عناية الطاقة الإلهية (الرشد) . مع الأخذ بعين الاعتبار أن في مرحلة الرعاية الأبويّة ، على الإنسان أن ينتبه ، بالا يلوث فكره أو جسده ، فهذا أمر غير مسموح به ، كما كان يحدث وهو في مرحلة العناية الأموميّة (الطفولة) .

إذ عليكم أن تربوا أبنائكم على التوق لتذوق رحيق المعلم الرباني العذب ، ونيل بركته ، على حب المعلم الرباني ، والسعادة لنيل مثل هذا الحب ، هؤلاء الذين يغلبون حب الظاهر الدنيوي ، لابد وان ينتهي مطافهم للأسى والخيبة . الجمال الدائم يكمن غي الشخصيات الخلاقة ، التي تسعى للكمال ونحو الأفضل ، ولا شيء أفضل من طريق التطور الروحي الصحيح.

تحدث عن الخير لا السيء في الآخرين

أولئك الذين ينتقدون الخيَرين من الناس ، يبررون فعلهم بأنهم يتمنون أن يتخلصوا من صفاتهم السيئة ، في الحقيقة انتم بانتقادكم تدعون وجود السوء وتؤججونه في نفوسهم حتى أنكم تتبهونهم له !

شجّعوهم على كسب المزيد من الصفات الجيدة ، على المرء أن ينمي راحة البال و الخير بأفعاله وهذا يأتي عبر ترديد الذكر الإلهي والتّأمّل ، فالذكر ينظف الميول الداخلية ، من أي سوء وكذلك الأفعال الخارجية .

يظهر المعلم الرباني لك في الشكل الذي تتوق إليه

يظهر المعلم الرباني للمريد ، في الشكل الذي رسمه فكريا له ، وما هي ميزة الشكل ؟ أو الصورة ؟ طالما أنّ بإمكانه أن يظهر لمريديه جهرة أو من خلال رؤية روحية ، كل هذا ، من اجل انجاز وعده لمحبيه ، بأنّ صاحب الوجود الكلي القدرة ، بإمكانه التّجلّي بأيّ مظهر ، وفي أيّ مكان .

صاحب الأخيار ، وابتعد عن الأشرار

عليك أن تدعو الله ومعلمك الرباني ، بتركيز أحادي و محدد الهدف . هذا النوع من التركيز على أمر واحد فقط ، يتمكن منه أولئك أصحاب القيم الطاهرة (أهل الحق) وهو – أيضا – نتاج المسلك التّأمّلي ، لذا عليك أن تنمي القيم الصالحة فيك ، وعليك – أيضا – أن تتوق إلى مصاحبة الأخيار من أهل الحق ، ومن تلك الصحبة تتمكن من اكتساب تلك القيم العلوية ، أولئك الذين يتجالسون ذاكرين المعلم الرباني ، وإخبار أهل الحق ، يتذاكرون إنكار الذات وخدمة الآخرين ، والمحبة التي تعلو فوق كل قيمة أخرى . إن مصاحبة أولئك تعني انك تصاحب الأبرار وأهل الفضائل (الصّدّيقين) وهم أهل الطريق الصحيح حقا .

أما أولئك الذين يجتمعون ولا يطري ذكر المعلم الرباني لسان جمعهم ، أو أولئك الذين إلى الآن لم يتعرفوا لا على اسمه ولا على شكله ، يلتهون بتقوية عُرى رغباتهم نحو متاع الدنيا، أولئك الذين يدعون معرفة الحق ويعظون غيرهم بكثرة الهذر ولغو الحديث ، وكذلك ممارسة النفاق الروحي ، أو التشجيع على ممارسة عادات دنيوية لا

تنفع ، أو اضطهاد من هم دونهم مالا أو جاه اً اجتماعياً ، أو ممن يُزيّن للناس الابتعاد عن طريق الانضباط الروحي ، والتقليل من شان أولئك الذين يحملون النبل وحب الأخيار وان كانوا بسطاء بأعينهم ، فان بقاءك معهم ومصاحبتك لهم لهو الشر بعينه ! وأنت تتحلى بالصبر ربما يطرأ تغييراً عليك منهم، سيوقعك في الذنوب رغما عنك . والتحدث في مواضيع عليك أن تتجنبها . والقيام بأفعال كان يجب ألا تقوم بها ، وبالنهاية... فإنهم سيجذبونك إلى عالمهم الدنيوي الرخيص ويبعدونك عن طريق الصلاح .

هؤلاء الناس ، الذين لا يخافون ذنب ولا يخشون المعلم الرباني ، يملكون الجرأة على جذبك لطريقهم . وهذا أمر ليس بالمستغرب . عوضا عن ذلك ، ابحث عن صحبة أولئك الذين يخشون من هذين الأمرين ، هؤلاء هم أهل الصحبة والجمع ، وعلى المنضبط الروحي أن يصاحب الأخيار دوما ، فلا تجد عندهم مراء ، أو طمع لامتلاك قوى روحية للتّعالي بها على الجميع ، وان اضطررت يوما واجتمعت بإنسان ليس من أهل الطريق ، فحاول نصحه ، لكن دون أن يجذبك لعالمه ، واقعا ، يجب عليك ألا تجامله ، حتى بأي رغبة أو متعة

دنيوية يود استحسانك عليها ! فان تغاضيت عن نصحي هذا ، فلن تجني أي فائدة ، لا من الذكر ، ولا حتى من التّأمّل الروحي .

الفصل العاشر

البراءة ، الطهارة ، والتواضع

الأرواح الواعية ، مثل منارات الشواطئ ، تنير للسفن التي تمخر عباب ظلام الجهالة الحالك طريقها ، كي تصل تلك الأرواح الضالة إلى شاطئ الأمان بسلام .

كل ما في الوجود انبثق من رحم كون المعلم الرباني ، ومثلما يمتلئ البحر بمخلوقات واسماك متنوعة ، تجد البشر على اختلافهم ينادون في ليل جهالتهم على معلمهم الرباني . ياله من مشهد أخاّذ ! بعضهم لم يتطور روحيا ، والبعض الآخر ما زال رضيعا يتدرج في أطوار التطور الروحي ، ولأنّ كل تلك الجموع اختلطت مع بعضها ، اصبح من العسير تمييز الحكيم من الجاهل ، لابد وان تملك مكبّرا بعدسة خاصة تمكنك من رؤيته والتعرف عليه ، وهذا المكبّر هو التّأمّل الروحي لا غير ، وبدلا من اللهو وراء هذا أو ذاك بدافع الفضول أو

الجهالة العمياء ، اتبع ما فعله القلة حينما اتبعت المنارة ، ثق بإيمان قوي بالمعلم الرباني ، واجعله منارتك التي ستهديك الطريق الصحيح وسط عباب الجهالة والمسالك المظلمة ، بعدها ، لن تضلّ أبدا . ولكي تحوز مثل هذا الإيمان الثابت العميق ، لابد وان تتأمل ، فهذا هو الحل والمسلك ، يكفيك أن تنوي التّأمّل ، على اسم وشكل المعلم الرباني ، بكل صدق ومحبة ، ثم تختار الاسم أو الشكل الذي يريحك

ابق دوما عذبا ، وجذلانا

بما أنّك اخترت الالتزام بالمسلك الروحي (الكلام موجه للمنضبطين روحيا من أهل التّأمّل الروحي والذكر الإلهي) عليك الآن أن تطور من خصلة الشعور بالرضا والابتسامة العذبة التي تعلو الشفا ه، مثل هذه الصفة ستمنحك ميزة ، والبقية سيحبونك أكثر من اجلهما ، وحتى المعلم الرباني سيسعد وهو يراك بهذه الحالة ، لهذا ، وجب عليك أن لا تفتر عن التّأمّل ، بل تستمر عليه ببراءة ، وطهارة ، وتواضع . بعدئذ ، ومن دون نفاق أو أهداف مغرضة ، أكمل طريقك نحو هدفك ولا تفقد أعصابك أمام أي موقف ، لا تفقد شجاعتك أمام أي طارئ ، احترم الجميع ، أيما وكيفما كانوا ، لتطور من صدق المحبة الإلهية

في روحك ، ونتيجة لكل ما سبق ، فان التّأمّل الروحي سيتطور من دون أي منغصات ، المرضى الذين لا يملكون القدرة للدخول إلى المشافي والمنتجعات الصحية ، فان التّأمّل هو الحل الأفضل لهم الذي ينقي ويُخّلص من أية فضلات ويطرحها ، حتى الأمراض المزمنة ، بالإمكان التغلب عليها عن طريق التّأمّل .

تنقسم الحواس إلى قسمين : الجسميّة والروحية ، المكتسبة والفطرية ، وأهل الحق يختارون القسم الثاني ليعلو بهم ، و يتعرف البراهمان عليهم . ونقطة أخرى سأهمسها لك ، إن أردت حقا أن ترى تأثير العذوبة عند أهل هذا الطريق ، فاجعل كلماتك التي تدعو بها معلمك الرباني عذبة وفيها نفحة الاحترام ، نادية ب (سيدي ، أو يا معلمي، أو حضرة السيد) ففي تلك الكلمات يختبئ السر في التأثير والانتباه لك ، ومن خلال مناداتك للبقية بمثل تلك الألقاب النبيلة ، تمعن بسعادتهم التي تغمرهم بها ، وكيف يتخلص فكرك من الملوثات والصدأ الذي يكسوه ! حينما تتأمل بهذه الطريقة ، جذلاناً وتخلق جوا من السعادة من حولك ، فيا لسرعة التركيز المستدام الذي ستحصل عليه !

اجعل رضاك وأمانيك في المعلم الرباني ولا شيء سواه

لابد وان ترضى بقسمتك ، في أي حال من الأحوال ، سواء الربح أو الخسارة ، أما إن أردت إرضاء رغباتك الفكرية ، فستجد الدنيا احتفالا لا نهاية له ! والعقل الذي يرغب بمتاعها ، مضطرباً لا يرتاح ! فكيف لك أن تركز على هدف واحد وأنت بمثل هذه الحالة ؟ فالرغبات والشهوات الدنيوية نار تحيلك في نهاية المطاف إلى رماد ، بينما الرضا هو من يطفئ لهيبها ، كالماء البارد المنعش الذي يغمرك من ينبوع يجدد للسائحين نشاطهم لما تحرقهم شمس النهار بلهيبها .

وعلى المنضبط الروحي أن يرغب فقط في طريق الوعي وينوي كل حياته لأمر واحد هو : المعلم الرباني . لينال الرضا الحقيقي ، و راحة البال ، السعادة ، وحسن التمييز (الفطنة العلوية) ، ووقتئذ، ستتاح أمامك فرصة اللقاء جهرة بالمعلم الرباني ، ولتنال كل هذا عليك أن تتأمل وتردد الذكر الإلهي ، انس انك إنسان طيني جُبل من العناصر الخمسة ، أنت الآن نفس علوية كبرى ، فالرغبات الدنيوية سبب ت لجسدك الطيني متاعب جمة ، جعلتك عبدا لشهوات الدنيا ، لابد أن تولي جسدك عناية واهتماما ، فتمرنه بتركيز وثبات على الانضباط

الروحي . باختصار ، الواجب علينا تنمية الرضا والقناعة والسعادة فينا ، من خلال الانضباط على التّأمّل ، الرضا صفة طاهرة ، ولن تحولك كي تكون مثالا يعلو البقية ، أبدا ! بدلا من ذلك ، ستهيأ فكرك للرحلة نحو المعلم الرباني ، ستجعله فكرا طاهرا وتقوده بأمان كي يحيا حياة روحية متحدا مع النفس العلوية الكبرى ، فالحكماء ، والمعلمين الأبرار ، والمرتاضين روحيا ، تعلموا من واقع التجربة أن الرضا يمنح المنضبط الروحي الحماس والجدية والقوة الروحية اللازمة لينفتح على معلمه الرباني ، المنضبط الروحي يعي جيدا أن الشهوات سموم ويتجاهلها غير مأسوف عليها ، حسن التمييز ، التجرد ، وروح البحث عن المعلم الروحي، صفات ستتطور من خلال القناعة والرضا

الفصل الحادي عشر

التحرّر ، الغاية والهدف من التّأمّل

إذا ما تمكنت من الانضباط في المسلك التّأمّلي ، وطلبت المعرفة العلوية ، فاعلم أن تلك أهداف الأرواح العظيمة (المهاتماويّة) لذا ننصحك بمصاحبة أصحاب التطلعات العظيمة ، وان تناقشهم ،

وتتبع إرشاداتهم ، إحسانهم ، محبتهم ، صبرهم الجميل، صدقهم ، إقدامهم ، قناعتهم ..الخ من الصفات الطاهرة التي يتحلون بها .

إما أصحاب الصفات الملوّثة (رجس) فإنهم ينقسمون إلى ثلاث : صفات أهل الدنيا ، صفات أهل العلم (أي من يحملون أو يتخصصون بمؤهلات دراسية عليا) و صفات أهل الإغراء الجسميّ ،ونقصد به تلك النسوة اللواتي يسعين لاكتساب جسد يثير شهوة الرجال ، فيصرفون الأموال في سبيل نحته وتقسيمه ، وكذلك إضفاء النعومة والتخلص من التجاعيد و إبراز مفاتن معينة ، أو عضلات معينة للرجال ..

أما أهل العلم والشهادات فهو تدخلهم وإعطاء رأيهم فيما يعلمون وما لا يعلمون لتحسب أن لا نظير لهم ! وأخيرا ، أهل الدنيا الذين يسعون للجاه والشهرة ومراكز القوة ، والتسلط على من هم اضعف منهم . كل تلك الرغبات ممكن إدراجها تحت أصحاب الصفات الملوّثة ، أولئك يربطونك لتنقاد في دائرة الموت والتولّد من جديد ، ويوثقون أصفادك جيدا مع الدنيا .

وأهل تلك الصفات يثيرون مشاعر الأنا وما هو ملكي ، فابعد عن غرور أهل الجهالة ، ونمي الحكمة الروحية ، وكيف ؟ من خلال التّأمّل الروحي الذي يحطم الجهالة ، التعلقات ، والصفات الملوثة ، ليحرّرك منها جميعا .

الفصل الثاني عشر

لا تكن عبدا للصفات الملوثة (الدنيوية)

أولئك الذين انغمست أرواحهم أو أرواحهن بالتعلقات الدنيوية ، يتخبطون في المفاهيم الروحية تخبط السكارى ، يفيقون ليتحدثون عن حسن التمييز حينا ، لينغمسوا في التعلقات ، ويضلوا بين الحق والباطل حينا آخر ، كما هو حال الدابة الضالة ! لا يستحون ! ولا يخشون احداً ، بل على العكس يجهرون بحالهم هذا ! ويكشفون لك رغبتهم بالتمرغ أكثر في المتع الدنيوية ، وحبهم للعيش الرغيد ، ومشاركة كل من يعرفونه بمتعهم الرخيصة . ولهؤلاء الدنيويين الشهوانيين الملوّثين ، فان الفطنة العلوية لا تجدي نفعا لمن يمتلكها منهم ، ولا حتى الرياضيات الروحية ، وبإصرارهم على اللهو وتضييع الوقت الثمين ، يتشربون حب الصفات الملوّثة أكثر ، ويصبح من

الصعب عليهم الإقلاع عنها ، وهي تضرب عميقا وتتجذر في أرواحهم .

ولهذا السبب ، تجد أن الغيتا تؤكد على كل منضبط ألا يولي أهمية لجني ثمرة فعله ، فأهل الصفات الملوثة دوما يريدون مكتسبات و ثمار لكل ما يفعلوه أو يقولوه ، ويتوه الواحد منهم لان فكره يطلب ثمرة على ما يفعله طوال الوقت ، تراهم فخورين بأنفسهم طوال الوقت ! وبإمكانك قراءة هذا الفخر والزهو المزيف في وجوههم ! فقد عبدوا الصفات الملوثة ، وتحت تأثيرها داسوا على كل قيمة أخرى في سبيل العيش الرغيد و مجاورة أهل المال والسلطة و إرضائهم . وكيف لا ؟ هم بعبارة اصح عّبّاد وعابدات الجسد والمال والشهرة ، هم أتباع الشيطان ، لا أتباع المعلم الرباني ، بالطبع فان توفر المال أمر أساسي ، لكن أن يصبح المال أمراً مرضياً ! يسبب التوتر والقلق ، والخيبة و النفور من أهل الحق . على الإنسان أن ينتبه من التردي بهذا الشكل .

إلى جانب كل ما سبق ، فان أهل الصفات الملوثة ، تشربوا حب الإطراء ومديح الآخرين لهم (لهن). ولا يطيقون (يطقن) أي مذمة

أو ملاحظة توجه لهم من بعد هذا ، من الآخرين . هذه الصفة أيضا من الصفات الملوّثة .

البحث عن المديح والإعجاب ، وذم الآخرين صفاتاً ملوثة

أهل الصفات الملوثة ، حالهم كحال الغربان ، بعضهم ينعق مطالبا بالمديح والإعجاب ، وبعضهم يجلب السخرية والمهانة لنفسه (نفسها) ، عليك أن تعلو على كلّ من المديح أو الذم ، تقبل المدح الطّيب الحقيقي ، واكمل طريقك ، أما الذم ، فانظر يرعاك الله ، حتى المعلم الرباني كريشنا ، رام ، وساتيا ساي بابا نفسه ، لم يسلموا من الذم . بل إن الناس يجعلون من ذم الآخرين حسنة يثابون عليها ! ومن هنا تبدأ العنصرية والتحزب ، فالأبيض يكره الأسود ، وأتباع هذا الدين يذمون أتباع دين أو طائفة أخرى ، كلنا نحب طائفتنا ، ومسقط رأسنا الذي ولدنا فيه ، وحتى طقوس عبادتنا ، هذا الحب يأخذ شكل الإعجاب ، فلا نقبل الذم أو الملاحظات ، وفي نفس الوقت ، نعيب على الآخرين دينهم وأشكالهم ، وهذه من الصفات الملوثة المذمومة .

القراءة من دون تطبيق هي صفة ملوثة ، مذمومة أيضا

ما نفع اتخاذ مقعد فخم أنيق ، أو صرف المال لاقتناء كتاب ما ، لتعلم طرق وتقنيات تأمل جديدة ، إذا لم تمارس التّأمّل فعليا ؟!! إذن كل هذا كان نفاقا وتضييعا للوقت ! القراءة أو الدراسة بقصد اختيار تقنية للتطبيق أمر جيد ، لكن أن تقرا دون أن تطبّق ، فـهذا بسبب التكبر والفخر المزيّف ! وهي صفة ملوثة لا محالة . انه لأمر محال أن تنفتح على النفس العلوية الكبرى .

تحكم بالفكر المتأرجح عن طريق التّأمّل

ومن هنا ، وجب على كل منضبط روحي ، أن يعي تماما ، طبائع فكره وإلى ما يميل ؟ او يلهو ؟ حينها يتمكن من حسن التحكم به ، وتطهيرهمن كل فكرة أو نية ملوثه ، استعدادا لتنمية ذاكرته ، إرادته ، وإبداعه التصوري (الخيال) ، فان التشتت من طبائع الفكر ، لهذا السبب وصفه ارجونا لمعلمه كريشنا بما يلي :

آه ، كريشنا ، إن فكري يعاكسني ، سريع الحركة ، ذو طاقة عظيمة ، ويصعب عليّ أن أتحكم به !!!!

فأجابه المعلم الرباني كريشنا : ارجونا ، بلا شك إن ما قلته صواب ، لكن بالتركيز المستدام على هدف محدد واحد ، وبانضباطك الروحي ، بالتجرد من التعلقات ، يسهل عليك ضبط فكرك ، لذا ، تأمل كخطوة أولية .

لابد من السيطرة على الأفكار الملوثة والرغبات إذا أردت أن تتحكم بفكرك ، فالرغبات تستثير الفكر وبدور هـ، يسرع لتلبية شهوته عبر أعضاء الحس ، وللهرب من براثن هذا العذاب ، لابد وان تنضبط على المسلك التّأمّلي ، لتتحرر من قبضة الرغبات وعبودية أعضاء الحس ، تأمل وردد الذكر الإلهي . حينها ستتطور إرادتك الحرة ، ذاكرتك ، وإبداعك التصوري (الخيال) ، ومن دون التّأمّل ، لا يمكنك أن تتحكم بفكرك ، وكل التقنيات الأخرى عديمة الجدوى ، التّأمّل أساسي لجذب النفس العلوية الكبرى لفكرك .

لا تتخل عن مركز عاطفتك(قلبك) ، لكن استمر بممارسة الانضباط الروحي

بعض المنضبطين الروحيين من المتزوجين يجدون الانضباط الروحي صعباً عليهم ، وخصوصا فيما يتعلق بالزهد أو التخلي عن الرغبات الشخصية ، ولذا يخلقون لهم عالما سريا يتمكنون فيه من ممارسة وإرضاء رغباتهم ويصرفون طاقتهم لتحقيق تقدم روحي لا يذكر ، وهؤلاء المنضبطين يقعون من السلم الروحي الذي صعدوه إلى الهوة ، حتى تتمكن من ضبط هذا الميلان لابد وان تتأمل ، ولا يكفي أن تضبط حواسك عن تلبية رغباتها ، وهذا امتحان صعب بلا شك ، وربما تشعر في مرحلة ما انك تريد أن تتخلى عن كل هذا المسلك ، لكن ، لا تتخل عن مركز عاطفتك (قلبك)، كن صبورا ومثابرا ، وسيكون النجاح حليفك ، أكمل مسلك الانضباط الروحي وحالما تشعر بان النجاح الذي تحققه لم يكن كما تمنّيت ، تذكر ، الصبر .. الصبر .. والمثابرة ، وسوف تنتصر في نهاية المطاف .

الفصل الثاني عشر

تطوير التّأمّل على هدف واحد مركز

يبدأ العقل بالتأرجح خطوة خطوة وليس مرة واحدة ، لكن بالإمكان السيطرة عليه عن طريق الانضباط الروحي الثابت والمستدام .

بعض الأفراد حالما يشعر أن فكره قد استقر ، يبدأ بالتراخي في التّأمّل والانضباط أو حتى يترك التّأمّل كلية ، إن التركيز يجلب الوعي ، السعادة المقدسة ، الحكمة الإلهية ، والبصيرة الروحية ، التي تضرب بأعماق الحقيقة الإلهية .

التّأمّل الفرد (المتأرجح) ، يضر بالتطور الروحي

يتشتت الفكر وراء الرغبات بسرعة فائق ة ، كل مرة تجول في الذهن فكرة ! وحالما ينجذب لفكره ، وتأتي غيرها ، يترك الأولى ليلحق بالثانية ، وهكذا !

على المنضبط الروحي أن ينتبه لمسألة ميلان الفكر وانتقاله من رغبة إلى أخرى ، ليعيده إلى هدفه الصحيح وحال الوسطية ، وهذا هو

الانضباط الروحي السليم ، وفي حال إهمال المنضبط الروحي لتطوير قدرته على التركيز على هدف واحد مركز ، فان الأصح أن يطلق على هذه التقنية بالتّأمّل القرد ، وهي تقنية مضرة أيما ضرر على مسلك التطور الروحي .

الفكر الخامل يعكس مستوى فطنته

إن طبيعة الفكر هي الجهالة ، كالماء هو يشف عن مستوى فطنته العلوية ، ولذا فان الفكر يعكس مستوى الذكاء والفطنة لحامله ، وهو يختلف عن الجذوة الروحية المشتعلة بذاتها كالنفس العلوية الكبرى ، فان النفس العلوية الكبرى هي شمس الشموس ، الذات المنيرة بذاتها ، الذات الأسمى التي لا تعلوها أي ذات .

تحكم بأعضاء الحس (الحواس) وبالفكر أيضا

لايمكن للحواس أن تقوم بأيّ فعل ذاتي ، فهي غير مستقلة بذاتها ، فان تحكمت بالفكر ، فانك ستتحكم بأعضاء الحس أيضا ، وبعض الأفراد يصومون أو يتبعون سياسة التقشف الروحي ، ظنا منهم أن هذا يعينهم على التحكم بالفكر ، إنهم جهلاء بطريق الانضباط الروحي

الصحيح والضروري لمثل تلك الحالة ، الانضباط الروحي الحقيقي هو التخلص من الرغبات الدنيوية .

عليك أن تعي أن أعضاء الحس تتلهف دوما للتعلق بالمتاع الدنيوي ، ولكبح جماحها لابد وان تحسن السيطرة على الفكر ، مثل العربة التي تقودها أحصنة ، فإذا تركتها على غير هدى ، تسببت باذى بالغ.

الفصل الثالث عشر

تخلص من أي سلبيات في شخصيتك

يتوجب عليك تجنب العقبات الصعب ة في طريق المسلك التّأمّلي ، أعني ، الغضب ، التكبر ، الغرور ، تتبع أخطاء الآخرين ، الشقاوة ومحاولة تقليد صغار السن ، والتي لا تتناسب و رزانة المسلك الروحي .. الخ

على المنضبط الروحي كذلك ، الابتعاد عن الانفعال لأي سبب تافه ، هذا سيحجب تطوره الروحي ، وعليه أن يطور من محبته تجاه الجميع ، ومن ثم ، يجب أن يتخلص من أي عادات أو صفات سلبية تبعده عن هدفه ، فالغضب هو أب جميع التصرفات السلوكية الخاطئة ،

الغضب بإمكانه أن يحيدك عن الطريق السليم ، في أي لحظة ، وبأي شكل ، لذا ركز على أن تتخلص منه أولا ، وعوضا عنه نمي التواضع فتصبح نفسا محبة ، حينها فكل الآفات الروحية التي علقت بشخصيتك ستختفي ، وبعض المنضبطين الروحيين ينفعلون بغضب بالغ ، حينما يرشدهم أحدا ما ، لبعض السلبيات في شخصيتهم ، وهذا يسوء من وضعهم فوق ما هو سيء !

حد من مسألة تكبّرك

لابد وللمنضبط الروحي أن يتبصّر في نفسه مليا ، من وقت لآخر ، فإذا ترك فكره يتجول ويتقصى ، ما يجري في المحيط الدنيوي ، أنّى له أن يكتشف علل نفسه ! إن التكبر يمنعه من التبصر بنفسه ، بل ويسبب الاضطراب للفكر السليم ، وحينما يود هذا المنضبط الروحي أن يحقق نجاحا ، لابد وان ينحني شكرا لأولئك الذين وجهوه ليرى سلبياته ، هذا هو طريق التقدم السريع للتّأمّل ، بالرغم من صعوبة التخلص من التكبر ، أو حب الذات والنرجسية ، أو الغرور ، لان الإنسان بنفسه هو من شجع كل تلك السلبيات كي تتجذر لديه لفترات من الأزمنة الماضية ! كما يجب أن يقلل من الجدل العقيم، لأنه

يتسبب في غضبه، لا تشعر بالخذلان أو الغضب ،إن لم يتعرف عليك العوام ، أو يمدحوك لأنك كنت ذا شان يوما ما ! أو في الزمن الحالي ، واضبط مسالة زهوك وفخرك إذا أنت رمت حقا الانضباط المسلكي الصحيح ووجه لك احد ما عبارة مدح ، فالشرك يختبئ تحت الكلمات المعسولة ، عليك أيضا ألا تجرح الآخرين أو تتسبب في تعاستهم ، حاول تفهم ظروف الآخرين وتعاطف معهم واعمل ما في وسعك لمساعدتهم ، مرن نفسك على تلقي ا لإهانات والنقد ، اجتهد كي تكون صديقا للجميع ، لا تنس المرح ، وأنت تتأمل أو تركز تفكيرك ، ولا بد أن تصلي لله وتدعو معلمك الرباني بإخلاص وتفان ، كي يخلصك من العقبات التي تقف في وجهك وتحول دون تطورك الروحي . إن الذكر الإلهي مفتاح نجاح عظيم لتلك المهمة .

<u>اتبع إرشادات المعلم الرباني كريشنا ، ثم تأمل</u>

في العصر الثالث لتطور الإنسان ، قال كريشنا الحكيم : إن بدأت تركز فكرك علي ، فان فكرك المتأرجح سينقلب ليصبح ثابتا عبر حلول بركتي عليه .

لابد أن تتبع خطوات الانضباط الروحي بحذافيرها ، كما قال المعلم الرباني كريشنا ، وفي حقيقة الأمر ، إن التّأمّل الروحي يعني الانضباط ، المداومة ، الثبات ، وهي أساسيات التّأمّل ، مع الدواء الناجع ، ألا وهو الذكر الحسن ، الذي يجلب السعادة والغبطة لفكر الذاكر .

الحرّاس الثلاث : السلام الروحي ، الرضا ، وحسن التمييز

عند بوابة التحرر والانعتاق الروحي ، والوعي والانفتاح ، سيقف عند بوابة الدخول ، ثلاثة حراس عليك أن تصادقهم أولا لتتمكن من التحرر بشكل تام ، هؤلاء هم : السلام أو راحة البال ، الرضا أو الفرح الإلهي بما يعطيه ، وكذلك البحث بتبصر أو حسن التمييز . وبعبارة أخرى ، فان الذكر الإلهي هو شكل من إشكال السلام الروحي وكذلك الرضا بمشيئته . إن الرضا لن يجعلك مثالا لتذكّر صفات أهل الحق فقط ، بل سيوّجه فكرك للتركيز المستدام على ذكر معلمك الرباني . سيحررك من تعلقات الأنا ، التّأمّل الروحي هي التقنية التي ستعجل من تقدمك ، وما من وسيلة أخرى .

كن راضيا و مرتاحا بظروف أي بيئة تحيا فيها

إن حدود طاقتك هي من يحدد كفاءة الانضباط الروحي لديك ، وان تعرفت عليها ، حاول أن تتقدم بشكل ثابت وبيسر ، حتى تستفيد من تقنية التّأمّل ، ولا تقلق بسبب تواضع إمكانيات بيئتك أو ظروفك المعيشية ، حتما إن المكان يلعب دورا ، لكن بإمكانك التغلب على هذا ، عن طريق تغيير أفكارك ، ارض بظروفك وأدعو الله ومعلمك الرباني ! حتى يملئ نفسك بفكره ووعيه ، وببصيرته ، ستتجاهل ظروف المكان ومن حولك ، لا تبحث عن الراحة أو العيش الرغيد ، فلربما العيش الرغيد يصبح ضدا للمسلك التّأمّلي ، وبدلا من ذلك تعلم كيف تقنع بظروفك في أي بيئة ، هذا أفضل ، وعش بفرح ورضا وقناعة ، أينما كنت ، هذا هو الحل ، وبفكرك صل الرحم مع معلمك الرباني ، الذي اخترته هدفا ، ليحررك من إي آثار سلبية أو من الظروف الطبيعية أو البيئية التي تحيط بك ! حينها لن تجد بقعة في الأرض تسبب لك ضيق اً أو حرج اً ، ولا أي مكان يسبب لك نفوراً لتواجدك فيه .

الموعظة الختامية (وختامها.... مسك)

التكبّر هو آفة غدارة ، حاول قدر جهدك أن تتخلص منها ، عن طريق اللجوء إلى خلوتك (محرابك) الذي تتأمل فيه ، ولا تتأخر ، فحتى رحيق الخلود المقدس (السلسبيل) يصبح سماً زعافاً إذا تأخرت بتناوله ، كما يقال بالأمثال . تذكر قولي هذا ، وابدأ بالعمل الجاد دون تأخير ، الكثير من الأفراد في دنيانا – حتى المتعلمين منهم – لا يفعلون ما يقولون به ، وكأنما وظائفهم الدنيوية ، أصبحت كالإعصار الذي يضرب سفينة فكرهم ، فيضيعون استخدام كلّ من البوصلة او المرساة ، بسبب اضطرابهم الفكري هذا ، ويحيون في ضي اع كبير وفشل روحي ، لأنهم يقولون شيئا ، ويعملون ما يخالفه ، بسبب جهالتهم واضطرابهم هذا .

إن التّأمّل الروحي ، يمنحهم الاعتدال الفكري والصلاح بالعمل والقول ، يمنحهم الإقدام والثبات والحكمة .

والمشاعر التي ستتدفق من الفكر تصنف على ثلاث : راقية ، هائجة ، وجهولة . بالامكان تنقيتها والتحكم بها أيضا ، فالهائجة والجهولة

بالإمكان اقتلاعها ، وما التّأمّل ، إلا العلاج الجذري لمثل تلك الحالات.

إن المسلك التّأمّلي طريق يقضي على الجهالة ، ويمكن الذاكر من جني التّوحد مع المعلم الرباني ، ومن ثم مع الالوهية عينها .

***