

تعاليم بها جاوان سري ساتيا ساي بابا

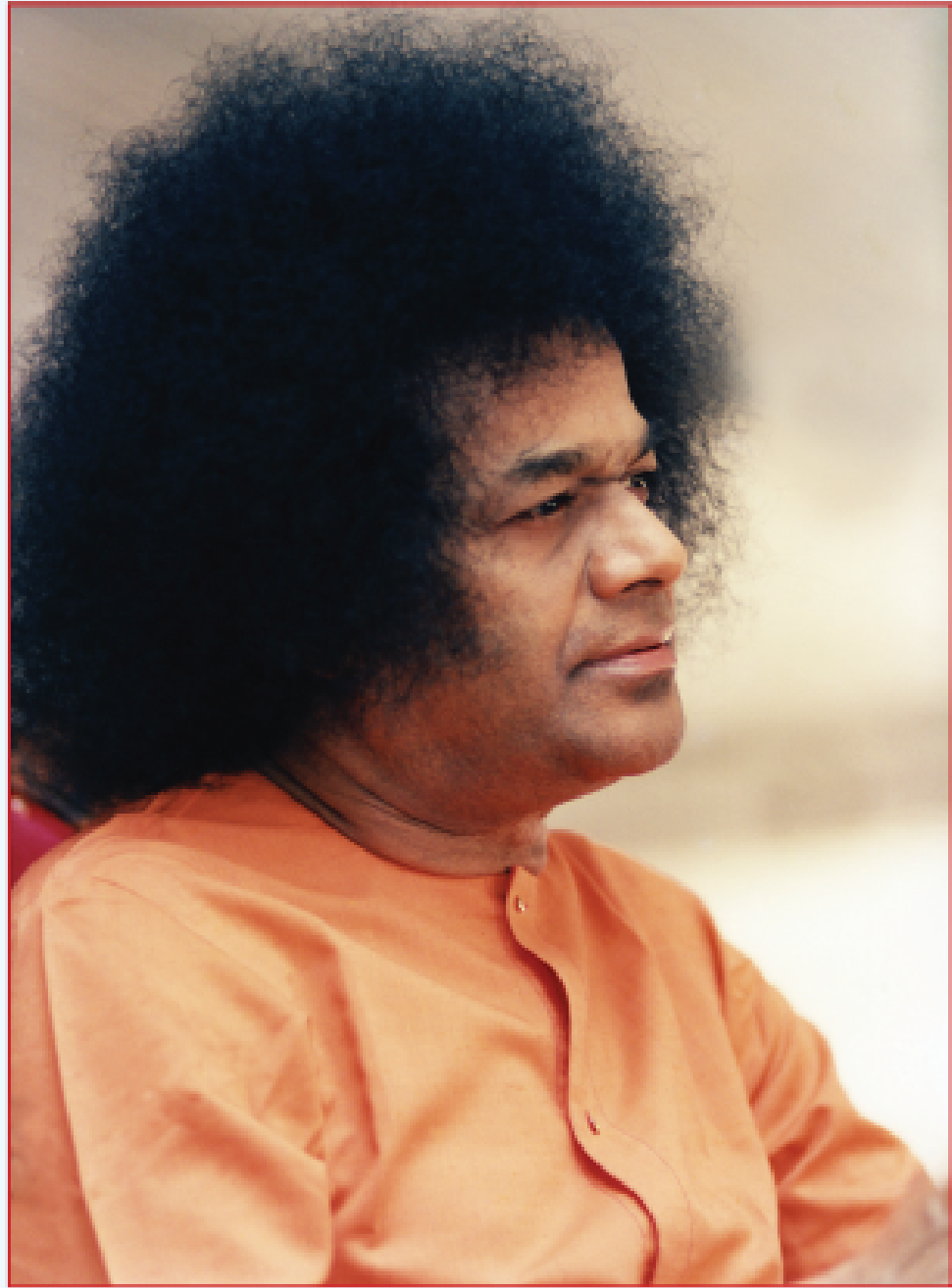


التحكم في الرغبات

زهور العبادة الثمانية

Ceiling on Desires

Eight Flowers of Worship



Dedicated with love and reverence to

Bhagawan Sri Sathya Sai Baba

التحكم في الرغبات

لا تُهدر الطعام

لا تُهدر المال

لا تُهدر الوقت

لا تُهدر الطاقة

لا تستغل الطبيعة

.....

زهور العبادة الثمانية

اللاعنف

ضبط الحواس

الرحمة تجاه جميع الكائنات الحية

التسامح

السلام

التوبة (التقوى)

التأمل

الحق / الصدق

- 9..... زهور العبادة الثمانية.
- 10..... الزهرة الأولى
- 10..... الزهرة الثانية
- 11..... انعدام ضبط الحواس هو السبب الرئيسي للاضطراب والقلق
- 12..... الزهرة الثالثة
- 13..... تحلّ بالرحمة تجاه الجميع لأنّ الله يسكن في الجميع
- 13..... الزهرة الرابعة
- 14..... التحمّل يعزّز الصفات الإلهية
- 14..... التحمّل عزيز جدًّا على الرب
- 14..... الزهرة الخامسة
- 15..... السلام له الانفصال كصفة أساسية
- 15..... تحمّل جميع المعاناة بثبات وصبر
- 16..... كن متوازنًا في السعادة أو الحزن
- 16..... الزهرة السابعة
- 17..... تأمل في الله في جميع الأوقات
- 17..... الزهرة الثامنة
- 18..... اكسب نعمة الله بعبادة الزهور الثمانية
- 18..... اخدم المجتمع بأقصى قدراتك
- 19..... الرغبات سجن
- 19..... ما معنى "الحد من الرغبات"؟
- 20..... كيف يمكنك تقليل الرغبات؟
- 22..... أسهل طريقة للتحكم بالعقل
- 23..... أوقد مصباح الحب في داخلك
- 24..... أمتعة أقل، راحة أكبر، تجعل السفر متعة
- 24..... لا شيء يرافك عند مغادرة هذا العالم

- 25.....الرغبة المفرطة تسبب خللاً في الطبيعة.
- 25.....لا تسلب الطبيعة مواردها لإرضاء جشعك.
- 26.....يجب استخدام العلم فقط بالقدر الضروري.
- 26.....الرغبات هي السبب الجذري لاضطراب الإنسان.
- 27.....السيطرة على الحواس الخمس.
- 27.....تحكّم في العقل، وكن سيّداً للعقول.
- 28.....تعلم درساً من الطبيعة.
- 28.....يجب أن تكون رغباتنا محدودة.
- 30.....كن سعيداً دائماً.
- 30.....حوّل جهدك لتحقيق الحقيقة الداخلية.
- 31.....السلام لا يُنال إلا بنعمة الله.
- 32.....العلاقة الوثيقة بين الإنسان والله والطبيعة.
- 32.....زرع أربع ممارسات مرغوبة.

زهور العبادة الثمانية

اللاعنف

ضبط الحواس

الرحمة تجاه جميع الكائنات الحية

التسامح

السلام

التوبة (التقوى)

التأمل

إنَّ تجربة وممارسة مواطني الهند هي أنَّهم يعبدون الله عادةً بالزهور، ويقدمون الطقوس التعبدية، ويؤدون السجود لله. ولكن هناك ما هو أقدس من ذلك. هناك نوع مميز من الإخلاص تُعبد فيه الله بعقل طيبٍ نقيٍّ وسلوك حسن. وقد أُطلق على هذا الاسم "بارا بهاكتي" (الإخلاص الأسمى). فمن خلال عبادة الله الدائمة بالطقوس والزهور، سيبقى السالك الروحي ثابتًا في مكانه. وهذا حسن من ناحية، ولكن البقاء في مكان واحد طوال الوقت والفشل في الارتقاء إلى مقام أعلى ليس حسنًا.

هناك نوع أسمى من العبادة — أن تُعبد الله بالصفات الحسنة، والسلوك الحسن، والأفكار الطيبة، والرفقة الصالحة. وقد وصفت الكتب المقدسة هذا النوع من العبادة بأنه عبادة عبر الصفات الحسنة. فبأي نوع من الصفات الحسنة يمكننا أن نرضي الله؟

زهور العبادة الثمانية

الزهرة الأولى التي يمكن أن نعبد الله بها هي اللاعنف. الزهرة الثانية هي ضبط الحواس. الزهرة الثالثة هي الرحمة. الزهرة الرابعة هي الصبر. الزهرة الخامسة هي السلام. الزهرة السادسة هي التوبة. الزهرة السابعة هي زهرة التأمل. الزهرة الثامنة هي زهرة الحقيقة. والمعنى الباطني لهذا القول هو أن الله سيفيض نعمته عليك إذا عبدته بهذه الزهور الثمانية.

إنَّ الزهور في الطبيعة تذبل دائماً، وتسقط، وتفقد عبيرها، كما قد تنبعث منها رائحة غير طيبة. فبدلاً من عبادته بمثل هذه الزهور الدنيوية الزائلة، ونيل مكافآت زائلة من الله، يجب أن نعبد بهما هو حق، ومن ثم نبغ مرتبة أسمى.

إنَّ الزهور التي تستعملها في العبادة لم تُخلق بواسطتك. إنَّك تأتي بالزهور التي خلقت بإرادة الله على بعض الأشجار أو في بعض الحدائق وتقدّمها للخالق نفسه. فأَيُّ عظمة في استعمال الزهور التي خلقها الله وإعادتها إلى الله ذاته؟ كثير من الناس يستحمّون في نهر الغانج، ويأخذون ماء الغانج في أكفّهم، ويقدمونه ثانياً إلى الغانج نفسه. هذا ليس ممّا خلقته أنت. وهذا ليس ممّا لك الحقّ في تقديمه.

أما من شجرة حياتك، فاقتطاف ثمار قد حفظتها وربّيتها على شكل صفات حسنة وتقديمتها لله، ففي ذلك تميّز. ومن أجل تنمية الصفات الحسنة، عليك أن تتحمّل مصاعب كثيرة. وهكذا، فمن خلال هذه الصفات الحسنة يمكن لعقلك أيضاً أن يكتسب تركيزاً إلهياً. فبدون الصفات الحسنة وبدون الأفكار الطيبة، كيف يمكنك أن تثبّت عقلك في التأمل؟

الزهرة الأولى

الزهرة الأولى هي زهرة اللاعنف. نحن نعتبر كلمة "لاعنف" تعني عدم إلحاق الضرر والأذى بالكائنات الحيّة الأخرى. أما المعنى الحقيقي للكلمة فهو ألاّ تلحق الأذى والضرر بأيّ كائن حي آخر من خلال فكرك أو قولك أو فعلك. إنَّ تنقية هذه الثلاثة — الفكر والقول والفعل — قد سُمّيت "تريبوتي" (قَمّة الثلاثة) في المصطلح الروحي. ينبغي أن تُنسّق جميعها وتُجمع لتصبح وحدة واحدة كزهرة.

نجد الأطباء يُجرون عمليات جراحية للمرضى ليشفُوهم من عللهم. وفي سياق الجراحة يقطع الأطباء الجسد بالمشروط. لا يمكنك أن تعتبر ذلك عملاً عنيقاً لأنّه نافع للمريض. قد يجادل بعض الناس بأنّ حتى تقطيع الخضار هو

عمل عنيف، لأنّ الخضار والأشجار فيها حياة. لا شك أنّ الخضار والأشجار فيها حياة، ولكن ليس لديها عقل. ولذلك فهي لا تعاني أي ألم.

الإنسان وحده هو الذي يمتلك الأغشية الخمسة، وهي: غشاء الغذاء، غشاء الحياة، غشاء العقل، غشاء الحكمة، وغشاء النعيم. ومن يملك العقل يختبر الألم واللذة. البشر والحيوانات والطيور والحشرات قد مُنحوا العقل، لا الأشجار ولا الخضار. ففي بعض الأشجار ترى النسغ يرشح منها عندما تُقطف ثمارها. إنّ رشح النسغ من الشجرة ظاهرة طبيعية، لكن بعض الناس يخطئون فيظنون أنّها دموع معاناة. غير أنّ الأشجار لا تعاني أي ألم لأنّها لا تمتلك ملكة العقل.

الزهرة الثانية

الزهرة الثانية هي ضبط الحواس. إنّ حواسنا تجري بلا أيّ ضابط. فإذا لم تُضبط الخيول أو الحيوانات الجارية فإنّها تشكّل خطرًا. لقد خلق الله كل عضو من أعضاء الجسد البشري لغرض محدّد. ولا نستحقّ نعمة الله إلا حين نستخدم هذه الحواس في الطريق الصحيح الذي خُلِقَ من أجله. لقد أعطانا الله أنفًا. فينبغي أن نحاول أن نتنفس من خلال الأنف ونتقبّل فقط العطر عبره. فإذا استعمل الأنف لأخذ النشوق صار الغرض منه باطلاً. وبالطريقة نفسها أعطانا الله فمًا ولسانًا لكي نتناول طعامًا طاهرًا. فإذا استعمل الفم لتناول طعام غير مقدّس أو مشروبات مسكرة، نكون قد استخدمنا الفم لغرض خاطئ.

وبالمثل، ينبغي أن نفهم في أيّ ظروف وفي أيّ أوقات وبأيّ أسلوب يجب أن نستعمل كلّاً من هذه الأعضاء ونضعها تحت السيطرة. إنّ قوّتنا الداخلية ستتضاءل شيئًا فشيئًا بسبب الانفعال أو الحزن غير الضروري. والجسد سيصبح عليلاً بالاضطرابات والقلق النفسي. والإنسان يشيخ سريعًا بالانفعال والحزن. إنّ سبب عدم حفظ هذا الأداة المقدّسة في حالة سليمة هو فقدان السيطرة على هذه الحواس. لذا، فإنّ الزهرة الثانية، زهرة ضبط الحواس، ينبغي أن تُستعمل لعبادة الله.

انعدام ضبط الحواس هو السبب الرئيسي للاضطراب والقلق

إنّ جميع الممارسات الروحية ستثبت أنّها عديمة الجدوى إذا افتقر المرء إلى ضبط الحواس. إنّ ضبط الحواس أمر أساسي وضروري للجميع. ففقدان ضبط الحواس هو السبب الرئيسي لكل الاضطراب والقلق الذي تراه في العالم اليوم. كيف يمكن للإنسان أن يضبط حواسه؟ أوّلاً، ينبغي له أن يضبط لسانه.

عليك أن تضبط لسانك، فهو دائم التوق إلى شتى الأطعمة الشهية. عليك أن تسأل هذا السؤال: "أيها اللسان، كم كيسًا من الأرز والقمح والخضار قد التهمت! وكم من الأطايب قد استهلكت! تبا لك إن لم تكتفِ بعد." إنَّ لقمة طعام تكفي لإبقاء الجسد حيًا. ينبغي أن تأكل من أجل إشباع جوعك والحفاظ على جسدك. فلا تُعطِ المذاق أهمية زائدة. وبالمثل، قل لعينيك أن تريا الله بدلاً من مشاهدة أمور غير مقدّسة على التلفاز أو الفيديو. وعلم أذنك أن تصغيا إلى قصص الرب بدلاً من الإصغاء إلى الثرثرة الباطلة.

أَيُّهَا الْأَذَانُ، إِنَّكَ تَهْتَمُّ بِالْإِسْتِمَاعِ إِلَى الثَّرَثَةِ الْبَاطِلَةِ وَالْقِصَصِ عَنِ الْآخَرِينَ، وَلَكِنَّكَ تُؤَلِّقُ قَلِيلًا قَدْرَ مِنَ الْإِنْتِبَاهِ عِنْدَمَا تُرَوِّى الْقِصَصَ الْعَجِيبَةَ عَنِ الرَّبِّ.
(أغنية تيلوغو)

تأمل قليلاً كيف تستفيد من الاستماع إلى الأمور غير المقدّسة. في الحقيقة، إنك تُلَوِّثُ قلبك في هذه العملية. كلَّ ما ترى وتسمع يُطبع في قلبك. ومتى ما تلوث قلبك، ستصبح حياتك بلا معنى. قلب الإنسان مثل القلم. لون الكلمات التي تكتبها سيكون نفسه لون الحبر في القلم. وبالمثل، عندما تملأ قلبك بالمحبة، سيكون كل ما تفكر فيه وتقول وتفعله مشبعًا بالمحبة. إنَّ الله يتوقع منك أن تملأ قلبك بالمحبة وتعيش حياة مقدّسة.

الزهرة الثالثة

الزهرة الثالثة هي الرحمة تجاه جميع الكائنات الحيّة. بالنظر إلى طبيعة الإنسان نظرة سطحية فقط، والتي لها جوانب متنوّعة، فإننا ننسى الله في هذا المجال. من بذرة الألوهية نمت شجرة الخلق. وعلى هذه الشجرة من الخلق، تكون الثمار وهي البشر الذين هم الأرواح الفردية. وفي كلّ ثمرة من هذه الثمار البشرية، هناك ألوهية على شكل بذرة. ولهذا قال كريشنا في البهاغافاد غيتا: "أنا البذرة في جميع الكائنات الحيّة". إنَّ إدراك الحقيقة بأنَّ الله حاضر في شكل الذات (الأتما) في جميع الكائنات الحيّة، يجعلنا نقول إنَّ الرحمة تجاه جميع الكائنات الحيّة هي الزهرة التالية.

قصة أبو بن آدهم

قد يكون الطلاب قد سمعوا قصة أبو بن آدهم الذي كان دائماً يقدم الرحمة لجميع الكائنات كنوع من الخدمة للرب. كل يوم كان يتجول في الشوارع ليقدم الفقراء والمعوّقين ويعود إلى منزله في وقت متأخر من الليل. في إحدى الليالي، عندما عاد إلى منزله، وجد في غرفته ملاكًا يكتب شيئًا. وعندما سأله عما كانت تكتبه، أجابت أنها كانت تعدّ قائمة بأسماء الذين يحبّون الله. وعندما سأله إن كان اسمه موجودًا في تلك القائمة، أجابت بالنفي.

في الليلة التالية، عندما عاد إلى منزله، وجد الملاك مرة أخرى يكتب شيئًا. فسألها: "أمي، ماذا تكتبين الآن؟" قالت: "ابني، أنا أكتب أسماء الذين هم محبوبون لدى الله." أراد أن يعرف مرة أخرى إن كان اسمه في القائمة، فأجابته أن اسمه كان في أعلى هذه القائمة.

خلاصة هذه القصة هي أن الله يرضى عندما تخدم إخوتك من البشر. وقد حدّدت الكتب المقدّسة تسعة طرق للإخلاص، وهي: الاستماع إلى قصص الرب، وترديد تمجيداته، وذكر اسم الرب، وخدمة قدميه المباركتين، والعبادة، والتحية، والخدمة، والصداقة، وتقديم النفس للرب أي التسليم الكامل للذات. ولكنّ طريق الخدمة هو الأعظم من بينها جميعًا

لا يمكن للمرء أن يعبر محيط الحياة الدنيوية لا بالصوم ولا بالحج، ولا بمراجعة النصوص المقدّسة؛
فيمكن للمرء أن يخلّص حياته فقط من خلال الخدمة.
(بيت سانسكريتي)

أصبح أبو بن آدهم مستحقًا لمحبة الله لأنه قضى كلّ وقته في خدمة إخوته من البشر. إنّ الله يحبّ الجميع، لأنه تجسيد للمحبة. ولكنه يمنح ذاته لأولئك الذين يظهرون الرحمة تجاه جميع الكائنات.

تحلّ بالرحمة تجاه الجميع لأنّ الله يسكن في الجميع

من بين جميع الزهور، الرحمة تجاه جميع المخلوقات هي الأهم. الإنسان وحده مُنح هذه الفضيلة، وهي الزهرة التي ينبغي أن تقدّمها لله. إنّ الله ساكن في جميع الكائنات. قد تختلف الأسماء والأشكال، لكن نفس الله حاضر في الجميع. لذلك، ينبغي أن تتحلّى بالرحمة تجاه جميع الكائنات مع شعور واسع أنّ الله موجود في الجميع. عندها فقط يمكنك أن تفهم مدى اتساع وعطر هذه الفضيلة، رحمة جميع المخلوقات.

لا حاجة لإضاءة وقتك في جمع الزهور التي تذبل وتضمحل في وقت قصير. زهرة قلبك أبدية، دائمة النضارة ودوام العطر، ولا تحتاج حتى إلى صرف فلس واحد عليها. تلك هي الزهرة الحقيقية. ومن يفهم سرّ هذه الزهرة يكون من أهل الحكمة العليا.

الزهرة الرابعة

الزهرة الرابعة هي زهرة الصبر والتحمّل. إنّ التحمل حقًا هو أسمى صفات الإنسان. لكن في الحياة البشرية، وبسبب تطوّر أفكار ضيقة، يرغب الإنسان في العيش في مكان محدود. فهو يظن أنّ "أنا" و"عائلي" هما المهمّان؛ والبقية

كلّهم مختلفون عن "أنا". لا يمكننا أن نطور زهرة التحمل ما دامت هذه الأفكار موجودة فينا. إنّهُ فقط عندما نحَبّ يمكننا أن نتحلّى بالصبر والتحمّل. يجب أن يشمل حبّنا جميع الكائنات الحيّة، عندها سيثمر التحمل.

إليك مثالاً موجزاً: في منزلنا يوجد أطفالنا. ومع أطفالنا، هناك خادم أيضاً. في البيت، قد يسرق الابن شيئاً ما أو يطوّر عادات سيئة. بعدّة طرق سنحاول السيطرة على هذا الابن بالضرب، أو التوبيخ، أو إقناعه بالعودة إلى السلوك الحسن، لكننا لن نأخذه ونسلّمه للشرطة. في نفس البيت، إذا سرق الخادم ملعقة صغيرة، فوراً سنأخذه ونسلّمه للشرطة.

ما المعنى الباطني لهذا الموقف الذي لا نعاقب فيه الابن، حتى لو سرق يومياً، لكننا نسلم الخادم مباشرة للشرطة إذا سرق شيئاً صغيراً؟ السبب هو الفكرة الضيقة "هذا الولد ابني". وبما أنّ الخادم لا ينتمي إليك، فلا مكان للصبر والتحمّل. لذلك، ترى أنّه عندما يكون لديك الفكرة الواسعة "الجميع لي"، هناك مجال للصبر والتحمّل. وعندها فقط سينمو حبّنا أيضاً.

التحمّل يعزّز الصفات الإلهية

لقد حددت الكتب المقدّسة التحمّل مع الحقّ، والاستقامة، والمعرفة، والتضحية، والفرح. بدون التحمل، لا يمكن للإنسان أن يكون سعيداً ولو للحظة واحدة. إنّهُ يعزّز الصفات الإلهية ويكشف الألوهية الداخلية. يجب على الإنسان أن يقوم بالممارسات الروحية ليكتسبها ويثبت نفسه فيها. غدّي فكرة أنّ الله حاضر بالتساوي في الجميع، رغم السخرية من الجاهلين، أو النقد الساخر من العميان، أو حتى المديح من المعجبين. لا تبالِ بهم.

التحمّل عزيز جداً على الرب

عانى الباندا فاس كثيرًا على أيدي الكاورا فاس. لكن دارماراجا لم يفقد التحمل أبداً، حتى عندما كانت دروبادي تُهان على يد الكاورا فاس. لقد كانت فضيلة التحمل هي التي حمت الباندا فاس وجعلتهم مثلاً يحتذى به لبقية العالم. هذه الزهرة، زهرة التحمل، عزيزة جداً على الرب. لن يرضى الله عنك ويمنحك النعم إلا عندما تقدّم له "الزهور" التي يحبّها. لا فائدة من تقديم الزهور التي تدبل وتتعفّن. الزهور المتفتحة دائماً، وهي اللاعنّف، وضبط الحواس، والرحمة تجاه جميع الكائنات الحيّة، والتحمّل، هي التي يحبّها الله.

الزهرة الخامسة

الزهرة الخامسة هي زهرة السلام. لا ينبغي تفسير هذه الزهرة على أنه يجب عليك أن تبقى صامتًا مهما كان من يهاجمك أو يلومك. ليس هذا المقصود. إذا كنت غير متأثر وغير مضطرب رغم أن أي شخص يوجه إليك النقد، فهذا يمكن أن يُسمّى السلام الحقيقي. إذا استطعت أن تملأ قلبك بالمحبة، فإنّ السلام سيأتي إليك من الخارج. من خلال الصفات السيئة، نفقد السلام إلى حدّ ما. بالخواطر الصادقة، سيكون للإنسان سلام. بالأفكار غير الصادقة، لن يكون للإنسان سلام. إذا استطعت أن تتخلّص من كلّ الأفكار، فستصبح قديسًا. فقط عندما تتحرّر من جميع الأفكار يمكنك أن تنال السلام.

أفكارك السيئة مسؤولة عن كلّ ألمك وحزنك. من خلال الأفكار الطيبة والأفكار الحسنة، ستصبح رجلًا قديسًا. والقديس لا يعني من يلبس الرداء البرتقالي فقط، ويحلق رأسه، ويرتدي الخرز المقدّس. من لديه أفكار طيبة وأفكار صادقة هو القديس الحقيقي. القديس هو من يجسّد الأفكار الصادقة.

السلام له الانفصال كصفة أساسية

السلام لا يعني أنه يجب على الإنسان ألا يتفاعل على الإطلاق، مهما قال الآخرون أو مهما أساءوا إليه. لا يعني أن عليه أن يبقى صامتًا كالصخر. السلام ينطوي على السيطرة على جميع الحواس وجميع الشهوات؛ يجب أن يصبح السلام الداخلي طبيعة الإنسان. الانفصال هو الصفة الأساسية للسلام. البحر، الذي يحب أن يجمع ويملك، منخفض؛ والسحابة التي تحب التنازل والتخلي، عالية في السماء. السلام يمنح الإنسان عقلًا هادئًا ورؤية ثابتة.

يُكرّر الدعاء للـ "شانتى" (السلام) عادة ثلاث مرات: "أوم، شانتى، شانتى، شانتى"، لأنّ السلام يُرجى في المستويات الجسدية والعقلية والروحية. يجب ألا يغضب الإنسان، ولا يجب أن يخضع للخوف. الهدوء الروحي جسده الإمبراطور جاناكا في نصوص الأوبنشاد. وكان يُعرف باسم "فيدهيها" (بدون تعلق بالجسد)، ليس لأنه بلا جسد، بل لأنه عاش في نسيان كامل للجسد واحتياجاته. كان يرى ويسمع ويتحدث فقط من مستوى الوعي "الأتمى".

تحمل جميع المعاناة بثبات وصبر

يجب على الإنسان أن يظلّ هادئًا خلال جميع تقلبات الحياة. عندها فقط يمكنه أن ينال نعمة الله. لقد عانى كبار المريدين مثل تياغاراجا، توكارام، ودروبادي كثيرًا من الصعوبات. وقد تحملوا جميع المعاناة بصبر. قال تياغاراجا:

"لا يمكن للمرء أن ينال السعادة بدون السلام الداخلي." يحتاج الإنسان إلى السلام على المستويات الجسدية والعقلية والروحية. فالسلام ليس موجودًا في العالم الخارجي، بل هو موجود داخليًا.

أنت تجسّد للسلام. في الحياة الدنيوية، لا بدّ أن تواجه العديد من المصاعب، لكن لا ينبغي أن تُضطرب. يجب أن تتحمّل جميع المعاناة بثبات وصبر. لم تُمنح الحياة البشرية فقط للاستمتاع بملذات الدنيا مثل الطيور والحيوانات. تصبح الحياة ذات معنى فقط عندما يختبر الإنسان السلام الذي ينبع من القلب.

الزهرة السادسة

الزهرة السادسة هي زهرة التوبة (التقوى). إنّ التوبة ليست التخلّي عن زوجتك وأطفالك، والذهاب إلى الغابة، ووضع رأسك للأسفل وقدميك للأعلى؛ فهذا ليس توبة حقيقية. عندما نفكر في التوبة الحقيقية، ينبغي علينا إزالة الأفكار السيئة من عقولنا. تنسيق الفكر والقول والفعل هو التوبة. أيّ أفكار تنبثق في ذهنك، أن تُنطق بها ككلام وتطبّقها في عملك، هذا هو التوبة. وفي هذا السياق، قيل: "النفس العظيمة تمارس انسجام الفكر والقول والفعل." إنّ التخلّي عن الأفكار السيئة في عقلك سيكون تضحية. وهذه التضحية ستصبح يوغا (ممارسة روحية تؤدي إلى الاتحاد مع الله). لكن التخلّي عن المال والزوجة والذهاب إلى الغابة ليس يوغا.

كن متوازنًا في السعادة أو الحزن

يجب على الإنسان أن يتأمل في الله في جميع الأوقات ويحقّق الانسجام بين الفكر والقول والفعل. إنّ الشخص النبيل الذي تكون أفكاره وأقواله وأفعاله في انسجام كامل. لا تدع الألم أو المتعة يأخذك بعيدًا. تعلّم البهاغافاد غيتا: "يجب أن يكون المرء متوازنًا في السعادة أو الحزن، والكسب أو الخسارة، والنصر أو الهزيمة." ينبغي على الإنسان أداء واجبه وخدمة المجتمع دون أي توقع للمكافأة. إنّ هذه الحالة من التوازن واللامبالاة هي التوبة الحقيقية.

الزهرة السابعة

الزهرة السابعة هي زهرة التأمل. اليوم، يتخذ التأمل أشكالًا كثيرة. العديد من أنواع التأمل التي يعتمد عليها الناس اليوم تتعارض مع ثقافة وتقاليد الهند. الجلوس في وضعية اللوتس وجعل الطاقة الكونداليني (قوة الكونداليني) تصعد من العقدة القاعدية إلى الجمجمة ليس تأملًا حقيقيًا. التأمل الحقيقي يكمن في إدراك وجود الله في جميع أنواع العمل. إنّ الله ساكن في الجميع وشامل في كل مكان. محاولة حصره (الله) في مكان واحد تختاره أنت في تأملك لا يُعتبر تأملًا.

عندما تقود سيارة، تصبح السيارة هي إلهك¹. وعندما تمارس التجارة في السوق، يصبح السوق هو إلهك. وفقًا لثقافة الهند، نبدأ أولاً بإظهار الاحترام للعمل الذي يجب علينا القيام به. قبل أن نباشر أي عمل، يجب أن نعتبر هذا العمل كالإله. تعلمنا الأوبنشاد: "العمل الذي يجب أن أقوم به أعتبره إلهًا وأبدي الاحترام لله في ذلك الشكل."

فلنأخذ مثال الشخص الذي يعزف على الطبول. قبل أن يبدأ بالعزف عليها، يقدم الاحترام للطبول. وعازف الهارمونيوم سيقدم الاحترام للهارمونيوم قبل أن يبدأ. والراقصة قبل أن تبدأ رقصها ستقدم الاحترام لأساورها. حتى السائق الذي سيقود سيارة جامدة، قبل أن يمسك عجلة القيادة، يقدم التحية لعجلة القيادة. لا حاجة للذهاب بعيدًا. أثناء القيادة، إذا صدمت السيارة شخصًا آخر، فورًا نقدم التحية لذلك الشخص. معنى كل هذا هو الإيمان والاعتقاد بأن الله حاضر في كل شيء. لذلك، اعتبار كل الخلق كشكل من أشكال الله وأداء واجبك بروح هذا الاعتقاد هو التأمل الحقيقي.

تأمل في الله في جميع الأوقات

التأمل لا يعني الجلوس في وضعية اللوتس وإغماض العينين للتفكير في الله. هذه نشاطات جسدية وديوية. لا شك أنها ضرورية أيضًا، لكن التأمل الحقيقي يكمن في توحيد العقل مع الله. تمامًا كما لا يمكن فصل الحليب عن الماء، كذلك العقل، بمجرد اندماجه مع الله، لا يمكن فصله. الكرة الحديدية الملقاة في النار تصبح واحدة معها. وبالمثل، يجب أن يصبح حبك متحدًا مع الحب الإلهي. وهذه الحقيقة موجودة في المثل الفيدي: "عارف البراهما يصبح البراهما نفسه."

بعض الناس يتأملون في الله لفترة محدودة في الصباح والمساء. هذا لا يمكن أن يُسمى تأملًا. تأمل في الله في جميع الأوقات، وفي كل الأماكن، وتحت كل الظروف. أنجز جميع المهام وعقلك ثابت على الله. هذا هو التأمل الحقيقي. التفكير في الله لفترة محدودة لا يُسمى تأملًا، بل هو إخلاص جزئي فقط. والإخلاص الجزئي يمنح نعمة جزئية فقط. يجب أن يكون لديك إخلاص كامل للحصول على نعمة كاملة.

¹ في الهند، عندما يقولون إن شيئًا ما هو الله، فإنَّ السبب في ذلك هو أنهم يرون الإله الواحد في كل شيء، وبذلك كنوع من الامتنان يطلقون عليه هذا الاسم. ولكن هذا لا يعني أنهم يعبدون ذلك الشيء ذاته.

الزهرة الثامنة

الزهرة التالية هي زهرة الحقيقة. إذا اكتفيت بقول ما تشعر به وإخبار ما فعلت، يمكن اعتبار هذا حقيقة دنيوية — مجرد سرد للوقائع. هذا لا يمكن أن يُسمى حقيقة حقيقية. الحقيقة هي ما لا يتغير في أي وقت. ما رأيته هو حقيقة في تلك اللحظة، وفي اللحظة التالية يصبح غير حقيقة. كل الأشياء المادية التي تراها في هذا الخلق هي أشياء قابلة للفساد وملزمة بالتغيير. في هذا العالم العابر والمتغير، كيف يمكن لما ترى وما تسمع أن يصبح حقيقة؟ الحقيقة هي الله. وهذه الحقيقة هي الزهرة الثامنة. هذه الحقيقة هي شكل الألوهية. في العالم، نختبر حقائق ذات طبيعة نسبية.

خذ الكيمياء كمثال. تمزج بعض المواد الكيميائية معًا، فتتغير، وتحصل على مادة كيميائية أخرى. إذا خلطت الكركم بالجير، تحصل على لون أحمر. هذه هي الكيمياء. ومثال آخر هو الفيزياء. إذا أخذت إبرة بطول 3 بوصات ووضعتها في النار، ستصبح الإبرة أطول. هذه هي حقيقة الفيزياء. كم تدوم هذه الحقائق الكيميائية والفيزيائية؟ إنها حقائق علمية دنيوية مؤقتة. لكن الحقائق الروحية هي حقائق ستبقى ثابتة مهما فعلت بها، مهما استخدمت من نار عليها، ومهما غيرت الظروف المحيطة بها.

ما لا يتغير أبدًا هو الحقيقة. القسوة والغلظة سائدة في العالم اليوم لأننا لا نحاول تعزيز مثل هذه الصفات المقدسة. اليوم، بين المؤمنين والكافرين والمعتنقين للإيمان، يتطور نفس النوع من السلوك. في اليوم الذي نتمكّن فيه من تعزيز هذه الصفات الطيبة في عقول المؤمنين، سيختفي الكافرون من هذا العالم.

الحقيقة ثابتة في جميع الأزمنة الثلاثة: الماضي والحاضر والمستقبل. قد يختفي كل شيء، لكن الحقيقة تبقى إلى الأبد. لذلك، الحقيقة هي الله؛ عش في الحقيقة.

أكسب نعمة الله بعبادة الزهور الثمانية

اعبد الرب وقدم له هذه الزهور. عندما تُستخدم زهور أخرى، لا يدوم الإخلاص بعد أن يخرج المرء من غرفة العبادة! فعندما يعبر المرء عتبة الباب، يسيطر عليه الغضب والكراهية والقلق ويضعفه. بدون تنمية الصفات المشار إليها في الزهور الثمانية، كيف يمكن لأي شخص أن ينال نعمة الله؟ إذا كنت منغمسًا في عبادة خاطئة طوال 364 يومًا، فما الفائدة من القيام بالعبادة الحقيقية في اليوم الخامس والثلاثين من السنة؟ عندما تدّعي أنك من مريدي ساي، برّر هذا الادعاء من خلال زراعة هذه الزهور الفضيلة وتقديمها لله.

اخدم المجتمع بأقصى قدراتك

لن يرضى الله إلا عندما تعبده بهذه الزهور الثمانية. الكهنة في المعابد يعبدون الله بأنواع مختلفة من الزهور، لكن الله لا يريد هذه الزهور. يقول: "أيها الكاهن، هل هذا ما تعلمته طوال هذه السنوات؟ أنت تعبده بأطنان من الورود والياسمين، التي تذبل في وقت قصير. هذه ليست الزهور التي أتوقعها منك. اعبدي بزهور السلام والمحبة واللاعنف، وما إلى ذلك، والتي لا تذبل أبدًا."

يا تجسيدات الحب!

يعبد الناس الله بالإخلاص والتفاني، لكن الله لا يرضى بالعبادة الخارجية وحدها. يجب أن تخدم المجتمع. فالخدمة وحدها تمنحك النعيم. من خلال خدمة المجتمع، لا يمكنك فقط تخفيف معاناة الناس، بل يمكنك أيضًا إحداث تغيير في حياتهم. كما هي المشاعر، كذلك النتائج. إذا خدمت بمشاعر مقدسة، فمن المؤكد أن تثمر نتائج مقدسة. اخدم المجتمع بأقصى ما تستطيع. أنت تغني الأغاني التعبديّة صباحًا ومساءً، لكن الرضا الذي تحصل عليه من المشاركة في الغناء التعبدي مؤقت، بينما تمنح الخدمة رضا دائمًا.

تقول الفيدا إن الهدف من الأعمال هو تنقية العقل. الخدمة وحدها تُقام لتنقية العقل. اليوم يضيع الناس الكثير من الوقت والثروة والطاقة في أنشطة لا تنمي طهارة العقل. لهذا السبب، لا يستطيعون تجربة سلام داخلي حقيقي. السلام الذي يحصل عليه الإنسان من الأنشطة الدنيوية يأتي ويذهب كالغيوم العابرة. يجب على الإنسان أن يطمح إلى السلام الحقيقي والأبدى، الذي ينبع من القلب.

فيما يلي ثلاثة عشر خطاباً إلهياً ألقاها بهاجوان سري ساتيا ساي بابا،
يشرح فيها "برنامج الحد من الرغبات"

الرغبات سجن

ما معنى "الحد من الرغبات"؟

يضلّ الإنسان بسبب رغباته اللامحدودة، ويعيش في عالم من الأوهام، وينسى الوعي الأعلى. ولهذا من المهم أن تُبقي رغباتنا تحت السيطرة، وأن نضع لها حداً. نحن نصرف الكثير من المال، وبدلاً من الإنفاق المفرط لإرضاء أنفسنا، ينبغي أن نوجّه الإنفاق لمساعدة الفقراء والمحتاجين. هذا هو المعنى الحقيقي لـ "الحد من الرغبات".

لكن لا ترتكب الخطأ باعتقاد أن إعطاء المال وحده يكفي. لا تُعطِ للآخرين بينما تسمح لرغبتك بالازدياد والتكاثر. قلّل من رغباتك، فالرغبات المادية تقود إلى حياة مضطربة ومأساوية. الرغبات هي سجن، ولا يتحرر الإنسان إلا بالحد من احتياجاته. يجب أن تقتصر رغباتك على الضروريات الأساسية للحياة.

كيف يمكنك تقليل الرغبات؟

أولاً، الطعام: كل فقط ما تحتاج إليه. لا تكن جشعاً، ولا تأخذ أكثر مما تستطيع أكله لتضيع الباقي، لأن هدر الطعام خطيئة كبيرة. يمكن للطعام الفائض أن يطعم معدة أخرى. لا تهدر الطعام، فالغذاء هو الله، والحياة هي الله، والإنسان يولد من الطعام. الغذاء هو المصدر الرئيسي لحياة الإنسان وجسمه وعقله وأخلاقه.

الجزء الإجمالي من الطعام، وهو الجزء الأكبر مما يستهلكه الجسم، يُطرح كنفائات. أما الجزء الدقيق من الطعام فيُمتص من قبل الجسم ويتحول إلى دم. والجزء الأدق جدًا من الطعام يشكّل العقل. لذلك، العقل هو انعكاس للطعام الذي نأكله. سبب السلوكيات الوحشية والشيطانية في عقولنا اليوم هو نوع الطعام الذي نستهلكه.

بدلاً من اللطف والرحمة والمحبة والصبر، تنتشر فينا صفات سيئة مثل الكراهية والتعلق المفرط. لذلك، يجب أن يكون الطعام الذي نأكله نقيًا جدًا، نظيفًا جدًا، مقدسًا، وسليماً (صافٍ ومتوازن). الإنسان يحصل على التغذية الحقيقية من هذا النوع من الطعام.

جزء كبير من الماء الذي نشربه يُطرح على شكل بول، وجزء صغير جدًا يتحول إلى قوّة الحياة. لذلك، طبيعة الطعام والماء الذي نستهلكه تحدّد شخصيتنا. فقط من خلال التحكم في جودة طعامنا ومائنا يمكننا الوصول إلى الروحانية. لهذا السبب يُقال إن الطعام هو الله. ومن هنا، هدر الطعام يعني هدر الله.

لا تهدر الطعام. كل فقط ما تحتاج إليه، وتأكد أن ما تأكله سليم. وأعطي أي فائض من الطعام للمحتاجين.

ثانيًا، المال: يعتبر الهنود المال أو الثروة تجسيدًا للإلهة لاكشمي. لا تُسيء استخدام المال، لأن ذلك سيجعلك عبدًا للصفات السيئة، والأفكار الخاطئة، والعادات السيئة. استخدم مالك بحكمة لأعمال الخير. لا تهدر المال، فإساءة استخدامه شرٌّ يقودك إلى الطريق الخاطئ.

ثالثًا، الوقت: العامل الأكثر أهمية والأكثر حاجة هو الوقت. يجب ألا نضيع الوقت، بل يجب أن يُستغل بطريقة مفيدة. ينبغي أن يكون الوقت مقدسًا، لأن كل شيء في هذا الكون يعتمد على الوقت. حتى كتبنا المقدسة تقول إن الله يُشار إليه بالوقت وغير الوقت. الله غير محدود بالزمن، فهو ما وراء الزمن، وهو الزمن نفسه، ويقيّد الزمن. الوقت هو تجسيد الله، وكل شيء يعتمد على الوقت.

السبب الرئيسي لميلاد الإنسان وموته هو الوقت. الوقت هو العامل الأساسي في نمونا وتطورنا. إذا أضعنا الوقت، ستهدر حياتنا. لذلك، الوقت جزء أساسي من حياتنا. لا تهدر الوقت في محادثات غير ضرورية أو بالتدخل في شؤون الآخرين الشخصية. الحقيقة وراء القول "لا تهدر الوقت" هي أنه لا ينبغي إضاعة أي وقت في أفكار أو أفعال شريرة. بل استغل الوقت بطريقة فعّالة ومفيدة.

رابعًا، الطاقة: يجب ألا تهدر طاقاتنا الجسدية والعقلية والروحية أبدًا. قد تسألني: "كيف نضيع طاقاتنا؟" إذا شاهدت أشياء سيئة، فطاقتك تُهدر. سماع أشياء سيئة، التحدث بالشر، التفكير بأفكار شريرة، وفعل الأعمال السيئة يُهدر طاقتك. احرص على الحفاظ على طاقتك في هذه المجالات الخمسة، واجعل حياتك أكثر معنى.

- لا ترَ الشرَّ—أنظر إلى الخير.
- لا تسمع الشرَّ—اسمع الخير.
- لا تتكلم بالشرَّ—تحدث بالخير.
- لا تفكر بالشرَّ—فكر بالخير.
- لا تفعل الشرَّ—افعل الخير.

هذا هو الطريق إلى الله.

مسار الروحانية هو ألا ترى، ولا تسمع، ولا تتكلم، ولا تفكر، ولا تفعل أي شيء شرير. إذا لم نتبع هذا الطريق، فنحن نضيع طاقتنا. بسبب هذا الهدر للطاقة، نفقد القدرة على التذكّر، والذكاء، وقوّة التمييز، والقدرة على العدل.

الإنسان اليوم غير قادر على التمييز بين الخير والشر، فكيف له أن يسلك طريق العمل الصواب؟ قد تتساءل كيف يكون هذا ممكنًا، وكيف نضيع الوقت؟ على سبيل المثال، عندما تشغّل الراديو للاستماع إلى برنامج معين، سواء رفعت الصوت أو خفّفته، طالما الراديو يعمل، فإن التيار يُستهلك.

عقلنا يشبه الراديو؛ سواء تحدّثت مع الآخرين أو فكّرت مع نفسك فقط، فأنت تستهلك الطاقة. عقلك يعمل طوال الوقت، وبما أنّه دائم التشغيل، فأنت تستهلك الكثير من الطاقة. بدلًا من هدر هذه القوة أو الطاقة في التفكير العشوائي، أليس من الأفضل أن تقضي وقتك في التفكير بأفكار صالحة؟

تم اقتراح "برنامج الحد من الرغبات" لكي لا يهدر الإنسان شيئًا في مجالات الطعام، المال، الوقت، أو الطاقة.

الهدف الرئيسي لمنظمة سري ساتيا ساي

اليوم، مع ذلك، بعض الأشخاص العاملين في الخدمة والعاملين في منظمة سري ساتيا ساي العالمية لم يدركوا هذا تمامًا. فهم يقدمون المال ظلًا منهم أنه خدمة، متجنبين بذلك الخدمة الفعلية، بينما تنمو رغباتهم بلا حدود. يجب أن نحاول تدريجيًا تغيير هذه المواقف.

الهدف الرئيسي لمنظمة ساي هو تمكين الأعضاء والعاملين والمسؤولين من أن يعيشوا حياة مثالية وكاملة وسعيدة. لذلك، يجب أن نرتقي إلى المعايير العالية للمنظمة، ونحوّل أنفسنا إلى كائنات مثالية، مما يساعد الآخرين على اتباع مثالنا.

مصدر: نشرة ساتيا ساي (الولايات المتحدة الأمريكية)، المجلد 13، العدد 3 (ربيع 1989)، خطاب إلهي عن الخدمة ومنظمة ساي، 21 نوفمبر 1988.

أسهل طريقة للتحكم بالعقل

يجب أن تكون ثابتًا في وعيك بأن الرب حاضر دائمًا. كما يجب أن يحفزك شعور أنك تؤدي أعمالك لرضا الرب. هذه أسهل طريقة لتحقيق التحكم بالعقل.

إذا شعرت أن جسدك ملك للرب، فلن تخطئ باستخدام جسدك. ومن ناحية أخرى، ستتجه كل جهودك ومساعدتك نحو الروحانية. إذا غمرتك القناعة بأن طاقتك ملك لله، فلن تسيء استخدامها. بناءً على هذا، وضعنا مبدأ "الحد من الرغبات" في مراكز شري ساتيا ساي.

البرنامج الرباعي

أول حدٍّ للرغبات هو: "لا تُهدر الطعام، فالغذاء هو الله²". جسدك مكوّن من الطعام، وأنت نتيجة الطعام الذي أكله والديك. الطعام هو الله. كل فقط ما تحتاج إليه، ولا ترم الطعام بأخذ الكثير على طبقك. فبهدر الطعام، تهدر الطاقة الإلهية.

التعليم الثاني هو: "لا تُهدر المال، فالمال هو الله". بما أن الله هو الثروة، فإن إساءة استخدام المال شرّ. مارس الصدقة بإهداء المال والطعام والملابس والمنازل، بدلًا من إساءة استخدام المال في التبذير. إساءة استخدام المال ليست شرًا فحسب، بل هي أيضًا خطيئة.

التعليم الثالث هو: "لا تُهدر الوقت، فهدر الوقت هدر للحياة". الله يُعظم بالوقت، فهو ما وراء الوقت، يتجاوز الوقت، وتجسيد الزمن. استغل وقتك باستخدام كلمات مقدسة، ولا تهدر الوقت، فهدر الوقت يعني هدر الله.

التعليم الرابع هو: "لا تُهدر الطاقة". يهدر الناس طاقتهم بالانغماس في الأفكار السيئة، ومشاهدة أشياء سيئة، وسماع أشياء سيئة، وفعل أعمال سيئة.

² في الهند، عندما يقولون إن شيئًا ما هو الله، فإنّ السبب في ذلك هو أنهم يرون الإله الواحد في كل شيء، وبذلك كنوع من الامتنان يطلقون عليه هذا الاسم. ولكن هذا لا يعني أنهم يعبدون ذلك الشيء ذاته.

الطريق الملكي الصحيح هو كالتالي:

- لا ترَ الشرَّ—أنظر إلى الخير.
- لا تسمع الشرَّ—اسمع الخير.
- لا تتكلم بالشرَّ—تحدث بالخير.
- لا تفكر بالشرَّ—فكر بالخير.
- لا تفعل الشرَّ—افعل الخير.

بتطبيق هذه التعليمات عمليًا، ستقدّس وقتك. هذه هي الممارسة الروحية والخدمة التي يجب أن تقوم بها. سيأتي وقت ينطفئ فيه العقل، ويحدث الاندماج مع الإله.

المصدر: أُمطار الصيف في بريندافان 1993؛ الفصل السادس: غزو العقل.

أوقد مصباح الحب في داخلك

يحاول الإنسان اليوم بكل جهده أن يكون سعيدًا ومبتهجًا. من أين تحصل على النعيم؟ هل في الأشياء المادية، أم في العالم، أم في الآخرين، أم في الكتب؟

لا، أبدًا. النعيم موجود داخل الذات. لقد نسيت ذاتك الحقيقية، مصدر النعيم. أنت تكافح بشدة من أجل سعادة مصنوعة خارج نفسك، غير مدرك للواقع الكامن في قلبك. في الحقيقة، كل النعيم موجود هناك. مبدأ الحب ينبع من القلب، لا من العالم.

يجب على كل شخص تنمية الحب أكثر فأكثر. ولكن اليوم، يوجد الكراهية والغضب في كل مكان. أينما نظرت، ترى الرغبة، العداوة، والخوف. كيف تتوقع أن تكون في سلام؟ وكيف تتوقع أن تكون سعيدًا؟

أوقد مصباح الحب في داخلك، عندها يمكن إزالة الخوف والوهم، وستتمكن من رؤية الذات. وإلا، فأنت محكوم عليك بالمعاناة.

يجب أن تضع سقفًا لرغباتك. هناك قوانين لتحديد السقف بالنسبة للأراضي والممتلكات، لكن ليس لديك سقف لرغباتك. الحد من الرغبات يعني السيطرة عليها. يمكنك أن تكون سعيدًا بمجرد التحكم في رغباتك.

أمتعة أقل، راحة أكبر، تجعل السفر متعة

حياتك رحلة طويلة. يجب أن تحمل أقل قدر ممكن من الأمتعة (الرغبات) في هذه الرحلة الطويلة. لذلك يُقال: "أمتعة أقل، راحة أكبر، تجعل السفر متعة." لهذا، يجب عليك اليوم تبني مبدأ الحد من الرغبات، وتقليص رغباتك يوماً بعد يوم. أنت تحت وهم اعتقاد أن السعادة تكمن في تحقيق الرغبات، لكن الحقيقة أن السعادة تبدأ بالظهور عندما تُقضى الرغبات تماماً.

عندما تقلل رغباتك، تتقدم نحو حالة الزهد. لديك العديد من الرغبات، فماذا تكسب منها؟ أنت محكوم عليك بعواقبها عندما تُطالب بشيء لك. عندما تُطالب بقطعة أرض لك، ستتحمّل حصادها. هذا الغرور والتعلق سيؤديان إلى المعاناة. ستصبح سعيداً لحظة أن تتخلى عن الغرور والتعلق.

المصدر: ساتيا ساي يتحدث، المجلد 32، الجزء 1، الفصل 6: ضع سقفاً لرغباتك.

لا شيء يرافقتك عند مغادرة هذا العالم

أينما نظرت اليوم، ترى فقط الرغبات، الرغبات، والمزيد من الرغبات. ضع سقفاً لهذه الرغبات! عندها فقط سيستقر ذهنك. تقول: "أريد هذا، أريد ذاك"، وهكذا تنشئ العديد من الرغبات، وهي مثل الغيوم العابرة. لماذا تضاعف رغباتك، هذه الغيوم العابرة؟ في النهاية، لا شيء يرافقتك عند مغادرتك لهذا الجسد الفاني.

حكم كبار الملوك والأباطرة هذا العالم، وغزوا العديد من البلدان وجمعوا ثروات لا حدود لها. حتى الإسكندر الأكبر، الذي غزا أجزاء عديدة من العالم، لم يستطع أن يأخذ معه حتى جزءاً ضئيلاً من الثروة التي جمعها، واضطر لمغادرة العالم ويدها خاويتان.

ولإظهار هذه الحقيقة، أمر وزرائه بحمل جثته في موكب عبر شوارع عاصمته، مع رفع كلا يديه نحو السماء. كان الوزراء متسائلين عن سبب هذا الطلب الغريب، فقال: "لقد غزوت العديد من البلدان وجمعت الكثير من الثروات، ولدي جيش ضخم تحت قيادتي، ومع ذلك لا أحد يرافقتني عند مغادرتي لهذا الجسد. سأذهب ويدي خاويتان. يجب أن يُظهر هذا لكل الناس."

المصدر: ساتيا ساي يتحدث، المجلد 41، الفصل 19: تأمل في الله، البطل الحقيقي، من أجل النصر.

الرغبة المفرطة تسبب خللاً في الطبيعة

يجب على الإنسان وضع سقف لرغباته. ونظرًا لانحراف سلوك الإنسان، نجد اليوم كوارث طبيعية تحدث. أنتم على علم بالدمار الذي سببه الزلزال في ولاية غوجارات، حيث فقد آلاف الأشخاص حياتهم. سبب ذلك هو أن الإنسان يغذي رغباته المفرطة.

يحافظ الله على التوازن الكامل في خلقه. في خلق الله، الأرض والمحيطات مزودة بالتوازن. لكن الإنسان يستغل الأرض بلا تمييز لاستخراج النفط. كل يوم تُصاد أطنان من الأسماك من المحيطات. هذا الاستغلال العشوائي للطبيعة يؤدي إلى خلل في الأرض، مما يسبب دمارًا في حياة البشر. فقط عندما يتحرر الإنسان من التوتر وعدم الاستقرار الداخلي، لن يضطر للمعاناة بسبب الزلازل.

لا تسلب الطبيعة مواردها لإرضاء جشعك

ليس فقط شعب الهند، بل يجب على شعوب العالم أجمع السعي للحفاظ على التوازن. العناصر الخمسة ليست إلا تجليات الإله. ستكون حياة الإنسان آمنة فقط عندما يدرك هذه الحقيقة ويتصرف وفقها.

قبل أيام قليلة، أرسلت شاحنات مليئة بالأرز والحبوب وما إلى ذلك إلى ضحايا الزلزال في غوجارات. سألني بعض الأشخاص: "سوامي، لماذا تتعب نفسك في إنفاق كل هذا المال لإرسال المساعدات إلى غوجارات؟ كان بإمكانك تفادي الزلزال بدلاً من ذلك." فأجبتهم: "يا أحبائي، يجب على الإنسان أن يلوم نفسه على الزلازل. بسبب جشعه المفرط للثروة، يخل بالتوازن في الأرض، ومن هنا يحدث الزلزال. هذا هو قانون الطبيعة."

عليك أن تعبّر عن حبك للإنسان بمساعدة المحتاجين. فالحب هو طبيعتك. كما أن التوازن ضروري جدًا للطبيعة، كذلك الحب ضروري جدًا للإنسان. اعلم أن كل ما خلقه الله هو من أجل مصلحتك. يجب أن تستمتع بالطبيعة حسب حاجتك، وألا تسلب موارد الطبيعة لإرضاء جشعك.

يجب استخدام العلم فقط بالقدر الضروري

إليك مثالاً: كان هناك شخص جشع يمتلك بطة، وكانت تبيض له بيضة ذهبية كل يوم. في أحد الأيام، فتح بطن البطة معتقدًا أنه سيحصل على العديد من البيض الذهبي دفعة واحدة. اليوم، ينغمس الإنسان أيضًا في مثل هذه

التصرفات الطائشة والجشعة. بدلاً من الرضا بما تمنحه له الطبيعة، يطمح إلى المزيد والمزيد، وفي هذه العملية، يخل بالتوازن في الطبيعة.

اليوم، يركز العلماء على الاختراعات الجديدة. التقدم في العلم والتكنولوجيا أدى أيضاً إلى خلل في الطبيعة، مما تسبب في حدوث الزلازل وتأخر الأمطار. يجب استخدام العلم فقط بالقدر الضروري، فالعلم له حدوده، وتجاوز هذه الحدود يؤدي إلى الخطر.

أمامك طريق طويل لتسلكه. التزم بالحق والصلاح. قال حكماؤنا القدماء: "تحدث بالحق، تحدث بلطف، ولا تقل الحقيقة المؤذية." استغل الموارد الطبيعية بشكل صحيح، ولا تسيء استخدامها. ساعد الجميع واجعلهم سعداء، وشارك كل ما تعلمته من خير مع الآخرين. هذا هو واجبك الأساسي.

المصدر: ساتيا ساي يتحدث، المجلد 34، الفصل 3: رؤية الذات.

الرغبات هي السبب الجذري لاضطراب الإنسان

جميع الممارسات الروحية التي يقوم بها الإنسان تهدف إلى استقرار عقله. لا جدوى من تكرار اسم الله باستمرار، أو التأمل، أو ممارسة الزهد الروحي إذا لم يكن العقل مستقرًا. بمجرد أن تتحكم في الحواس الخمس، يمكنك تجربة الله. فهو ليس بعيدًا عنك، بل هو فيك، أسفل منك، فوقك، وحولك في كل مكان. في الحقيقة، الله ساكن في داخل الإنسان، ومع ذلك، لا يستطيع الإنسان رؤيته. فما السبب؟ رغبات الإنسان اللامحدودة والمتقلبة تمنعه من رؤية الله.

الرغبات هي السبب الجذري لاضطراب الإنسان. التحكم في الحواس ووضع سقف للرغبات يساعدانه على رؤية الله في كل مكان وتجربة النعيم. لذلك، يجب أن نحافظ على ضبط رغباتنا. لا ينبغي أن نقلق من الكلام الشرير الذي يطلقه الآخرون، ولا يجب أن نتأثر بالافتراء أو النقد.

السيطرة على الحواس الخمس

كان بوذا يسعى للسيطرة على الحواس الخمس، وقرر أولاً وقبل كل شيء اكتساب الرؤية الصحيحة. اليوم، الإنسان غير قادر على التحكم في رؤيته بسبب تقلبات عقله. السينما والفيديو والتلفاز وغيرها قد لوثت ذهن الإنسان، فلم يعد يرى الخير ولا يسمع الخير. الإنسان هو سبب اضطرابه بنفسه.

إلى جانب الرؤية الصحيحة، شدد بوذا على أهمية السمع الصحيح، والكلام الصحيح، والشعور الصحيح، والتفكير الصحيح. بسبب نقص هذه الصفات، بدأ الإنسان يفقد إنسانيته سريعاً لصالح الصفات الشيطانية والوحشية. الصفات الحيوانية تتزايد في الإنسان بسرعة. الحيوانات لها موسم وسبب، أما الإنسان فلا. أصبح الإنسان اليوم أسوأ من الحيوانات.

الصفات الإنسانية مثل الرحمة واللفظ والمحبة والتسامح غائبة عنه. يجب أن يتحرر من الأفكار الشريرة، فهي السبب الجذري لمشاكله. وهذا يتطلب ممارسة مستمرة وثابتة.

تحكم في العقل، وكن سيداً للعقول

يمكن للإنسان التحكم في عقله والوصول إلى السلام من خلال الممارسة المستمرة والثابتة. فقط في العقل السليم والهادئ تنشأ الأفكار النبيلة. يجب أن يكون العقل تحت سيطرة الإنسان. تحكم في عقلك، وكن سيداً للعقول.

للأسف، بدلاً من السيطرة على العقل، أصبح الإنسان عبداً لحواسه، وهذا هو السبب الرئيسي لعدم استقراره. علاوة على ذلك، هناك التعلق بالجسد، وهذا هو السبب في أن الإنسان ينزعج بسهولة إذا وجد الآخرون عيوبه. لماذا يقلق بشأن الجسد، بينما الجسد مثل فقاعة ماء؟

يجب أن تتحرر من التعلق بالجسد.

المصدر: أمطار الصيف في بريندافان 2002؛ الفصل 11: السيطرة على الحواس هي أعلى سادانا.

تعلم درساً من الطبيعة

هناك أربعة عناصر في مصطلح "الحد من الرغبات": كبح الكلام المفرط، وكبح الرغبات والمصروفات المفرطة، والتحكم في استهلاك الطعام، ومراقبة هدر الطاقة. يحتاج الإنسان إلى بعض الضروريات الأساسية للبقاء على قيد الحياة، ولا ينبغي له الطمع في المزيد.

يمكننا أن نتعلم درساً في هذا الصدد من الطبيعة. فقط إذا توقّر الهواء بكميات كافية، سيكون الجو مريحاً وجيداً. أما إذا زاد الهواء وحدثت عاصفة، فستشعر بعدم الراحة. عندما تكون عطشاً، يمكنك استهلاك كمية محدودة من الماء، فلا يمكنك شرب كل مياه نهر الغانج! نحن نأخذ فقط ما يكفي لبقاء الجسد.

يعلم الأطباء أن درجة حرارة الجسم الطبيعية هي 98.6 درجة فهرنهايت. إذا ارتفعت إلى 99 درجة، فهذا يشير إلى وجود حمى نتيجة اضطراب في الجسم. نتنفس بمعدل طبيعي، وأي زيادة أو نقصان بسيط في هذا المعدل يدل على وجود اضطراب. التغيرات في معدل النبض أو ضغط الدم تشير أيضًا إلى اضطراب.

هكذا نرى أنه إذا تجاوزت الحدود حتى بدرجة بسيطة، فإن ذلك يكون خطيرًا أو ضارًا للجسم. لكل شيء حدّ ليعمل بشكل طبيعي. عندما ترى عيناك ومضة برق أو وميض ضوء أثناء التصوير، فإنهما تغلقان تلقائيًا لأنها لا تستطيعان تحمل هذا الإضاءة العالية. طبلة الأذن أيضًا لا تتحمل السماع فوق مستوى معين، فنغطي آذاننا أو نضع القطن داخلها. من هذه الأمور، ندرك أن حياتنا محدودة ومقيدة بالحدود!

يجب أن تكون رغباتنا محدودة

وبالمثل، يجب أن تكون رغباتنا محدودة. عادةً ما ترغب النساء في إضافة عدد كبير من الساري (الذي التقليدي الطويل الذي ترتديه النساء الهنديات) عند ذهابهن إلى متجر أو معرض. يجب أن تمتلك عددًا معقولًا من الساري، وليس مجموعة ضخمة للظهور أو التفاخر. إساءة استخدام المال شر كبير.

حتى الرجال يجب أن يقوموا بدورهم في ضبط الإنفاق على الأشياء غير المرغوب فيها وغير الضرورية. المال هو تجسيد للروحانية. عندما نتحدث عن الثروة، يجب أن نحرص على تجنب جمع المال بجشع أو الإنفاق البذخي. حتى عند إعداد الطعام، يجب أن نحرص على تجنب الهدر. فنحن نؤدي خدمة مضادة باستهلاك طعام أكثر مما يحتاجه الجسم.

ثالثًا، يجب أن ننتبه إلى "الوقت"، الذي هو مقياس الحياة. تتحول الثواني إلى ساعات، والساعات إلى سنوات، والسنوات إلى عصور، وهكذا. لا ينبغي إضاعة هذا "الوقت" القيم جدًا. الوقت الضائع في الأنشطة غير المجدية لا يمكن استعادته بأي وسيلة. يجب أن تخطط جميع أنشطتنا لاستغلال الوقت المتاح بأقصى فائدة. لذلك، يجب ألا نُهدر الطعام، المال، الوقت، والطاقة.

المصدر: ساتيا ساي يتحدث، المجلد 16، الفصل 3: الحد من الرغبات – الجزء الأول.

أهداف برنامج "الحد من الرغبات"

هناك برنامج مرتبط بـ "الحد من الرغبات". يجب أن تدرك أن هذا البرنامج لم يُطلق لجمع الأموال، بل الهدف منه هو منع هدر المال والوقت والطعام أو الموارد الأخرى، واستخدام كل هذه لصالح الناس. الأموال التي يتم توفيرها لا يجب أن تُحفظ لمؤسسات ساتيا ساي، بل يمكن استخدامها بأفضل طريقة تختارها لفائدة الآخرين.

لا تُهدر الوقت، فالوقت المهدور هو حياة مهدرة. الوقت هو الله. قدّس كل لحظة من وقتك من خلال القيام بأنشطة خدمة بروح نقية وغير أنانية.

اليوم، نضيع الوقت في أمور غير ضرورية وغير مرغوبة، وفي الانغماس في الحديث الفارغ أو القيام بأعمال بلا معنى. في كل هذه الأفعال، نحن نضحى بجسدنا للوقت. بدلاً من ذلك، يجب أن نجعل الوقت خادماً، أي أن نقضي وقتنا في أفكار وأعمال صالحة. في كل ثانية من حياتك اليومية، عليك أن تسأل نفسك: "كيف أستغل الوقت؟ هل لأجل هدف صالح أم سيء؟"

وبالمثل، فيما يتعلق بالطعام، يجب أن تسأل نفسك: "هل أكل فقط ما أحتاجه، أم أكثر؟ هل أهدر الطعام؟" وكذلك فيما يخص المال: "هل أستخدم هذا المال لتلبية احتياجاتي الشخصية الأنانية، أم لتعزيز اسمي وسمعتي، أم لإرضاء غروري وكبريائي؟" بمجرد أن تبدأ في البحث عن إجابات لهذه الأسئلة، فإنك تمارس أعظم نوع من الممارسات الروحية.

هذه هي أهداف برنامج "الحد من الرغبات". لم يكن هدف هذا البرنامج جمع الأموال لمؤسسات ساتيا ساي، بل الغرض منه هو تشجيعك على مشاركة أموالك مع الآخرين، ومنحك فرصة لاستخدام مواردك الفائضة في غرض نبيل وخير يقدّس حياتك.

اجعلوا حياتكم مقدسة وذات قيمة

يُمنح الإنسان ثلاثة أنواع من القوة: القوة الجسدية، والقوة العقلية، وقوة المال. وقد قيل إنه ينبغي تقديم كل هذه كـ "الياجنا" (التضحية). هذه التضحية ليست مُقدّمة لله، فالله الذي منحك جسدك وعقلك لا يحتاج إليهما لنفسه.

الله هو أيضاً مصدر كل الثروات، فما حاجته بثروتك؟ استخدمها لأغراض مقدسة. يهدف برنامج الخدمة هذا فقط إلى منحك الفرص لجعل حياتك مقدسة وذات قيمة، وتنمية روح التضحية في داخلك.

هذا الجهد ليس من أجل ساي

هل كان من الصعب على راما أن يجد سيتا في لانكا بنفسه؟ فما الحاجة لإرسال هانومان؟ أراد راما أن يرسل هانومان ليُظهر للعالم إخلاص هانومان وثباته وإيمانه. إنها حالة من النعمة من جانب راما.

بنفس الطريقة، إذا أراد ساي أن يقوم بالعديد من الأمور بنفسه، فهو قادر على فعل أي شيء. هذا الجهد ليس من أجل ساي، بل يُنجز من خلال هذه المنظمات الخدمية ليحصل أعضاء المنظمة على فرصة لأداء الخدمة وتطهير أنفسهم. حاول أن تفهم الحقيقة الأساسية أن هذه السبل للخدمة مُتاحة لك لتكسب سمعة طيبة لنفسك، وليس من أجل ساي.

المصدر: ساتيا ساي يتحدث، المجلد 17، الفصل 16: الحد من الرغبات – الجزء الثاني.

كن سعيدًا دائمًا

مهما واجهت من مصاعب، يجب أن تتعلم أن تشعر بالسعادة في أي ظرف. إذا لسعك عقرب، عزّ نفسك بأنك لم تُلدغ من ثعبان، وإذا لدغتك أفعى، عزّ نفسك بأنها لم تكن قاتلة. حتى إذا لم تمتلك مركبة، فكن سعيدًا بأن قدميك سليمتان وتمكنك من المشي. وحتى إذا لم تكن مليونيرًا، فكن سعيدًا بأن لديك ما يكفي لإطعام نفسك وعائلتك. هذه هي الطريقة لتجربة الفرح حتى في الظروف الصعبة.

حوّل جهدك لتحقيق الحقيقة الداخلية

وضع سقف للرغبات أمر ضروري لعيش حياة هادئة وذات معنى. يجب أن تكبح رغبتك في السعي وراء المزيد والمزيد من الثروة، وتركز جهدك على تحقيق الحقيقة الداخلية. أثناء متابعة هذا الجهد، يجب تجنب هدر الطعام والمال والوقت والطاقة والمعرفة، فكلها أشكال لله. كما ينبغي تجنب الحديث غير الضروري لأنه يؤدي إلى هدر الطاقة وتقليل قوة الذاكرة.

المصدر: ساتيا ساي يتحدث، المجلد 27، الفصل 20: التوجه الروحي للتعليم.

السلام لا يُنال إلا بنعمة الله

في العالم الحديث، يسعى كل إنسان جاهداً لتحقيق السلام. السلام لا يمكن الوصول إليه بالوصايا الروحية، ولا يمكن الحصول عليه من السوق كسلعة، ولا حتى بمعرفة النصوص أو بالمناصب العليا في الحياة. السلام لا يُنال إلا بنعمة الله.

رغم أن الإنسان حريص على تحقيق السلام، إلا أنه يواجه العديد من العقبات في الطريق. الذين يسافرون بالقطار قد يكونون على دراية بشعار: "أمتعة أقل، راحة أكثر، تجعل السفر ممتعاً." أما الإنسان اليوم فيثقل نفسه برغبات لا حدود لها. وبسبب هذا الحمل الزائد من الرغبات، يجد صعوبة بالغة في متابعة رحلة الحياة. ومع هذا الانتشار الكبير للرغبات، يفقد توازنه، ويبتعد عن هدفه، وقد يميل إلى الجنون.

لهذا السبب، كنت أؤكد على ضرورة وضع سقف للرغبات. من خلال تحديد رغباتك، يمكنك بلوغ السلام إلى حد ما. عليك أن تراقب رغباتك وتبذل الجهد لنيل نعمة الإله.

المصدر: ساتيا ساي يتحدث، المجلد 31، الفصل 19: الإيمان، المحبة، والنعمة.

لا تثير الجانب السلبي للطبيعة

يجب على الإنسان أن يعتبر نفسه جزءاً من المجتمع ويساعد في رفاهية المجتمع، تمامًا كما تُستخدم أعضاء الجسم من أجل خير الفرد نفسه. والمجتمع بدوره جزء من الطبيعة، والطبيعة جزء من الرب الأعلى. وهكذا، هناك علاقة وثيقة بين الإنسان والله.

الطبيعة أكثر تقدماً من الإنسان، ولحمايتها، يجب على الإنسان استغلالها ضمن حدود. عندما يعبت الإنسان بالطبيعة بتهور، فإنها تتفاعل سلبيًا ويحدث الضرر. ومن أجل حماية الطبيعة، يجب على الإنسان ممارسة "الحد من الرغبات"، وألا يُثير الجانب السلبي للطبيعة.

في هذا الصدد، لا يهتم العلماء بالآثار الضارة التي قد تنتج عن اختراعاتهم على المجتمع. فهم لا يراعون رفاهية البشر، ويستمررون في استخدام ذكائهم لإنتاج أسلحتهم التدميرية. يجب توخي الحذر عند توفير وسائل الراحة، فالإفراط في الراحة قد يفسد عقل الإنسان ويؤدي إلى البؤس بدلاً من السعادة. لا يمكن تحقيق أي خير دون ضبط النفس.

بسبب تقدم التكنولوجيا وتوفير وسائل الراحة المفرطة، أصبحت الحياة ميكانيكية وتراجعت الروحانية. العلم يجزئ كل شيء إلى أجزاء، بينما الروحانية تبني الوحدة في التنوع. اليوم، لا يبذل الإنسان جهوداً لتنمية شعور الوحدة بين البشر.

العلاقة الوثيقة بين الإنسان والله والطبيعة

على سبيل المثال، تحمي طبقة الأوزون في الغلاف الجوي البشر على الأرض من التأثيرات الضارة للأشعة الشمسية. ومع تقدم التكنولوجيا، نشأت العديد من المصانع التي تسبب انبعاث غازات ضارة في الغلاف الجوي. ونتيجة لذلك، أصبحت طبقة الأوزون أرق، وإذا استمر هذا دون رقابة، فقد تكون له عواقب كارثية. يحاول العلماء وقف تدهور طبقة الأوزون، لكنهم غير قادرين على إيجاد حل.

السبب الحقيقي لهذه الحالة هو زيادة انبعاث ثاني أكسيد الكربون في الغلاف الجوي. عادةً يمتص النباتات والأشجار ثاني أكسيد الكربون، حيث تقوم بعملية التمثيل الضوئي لتوفير الأكسجين. لكن بسبب إزالة الغابات بمعدل مقلق، ارتفع مستوى ثاني أكسيد الكربون في الغلاف الجوي بشكل كبير. ومن ثم، فإن الحل هو التشجير المكثف، وزراعة المزيد من الأشجار في كل مكان وحماية الأشجار الموجودة دون تدميرها لأغراض أخرى. هكذا، تتضح العلاقة الوثيقة بين الإنسان والطبيعة والله، وهي علاقة قد لا يتمكن العلماء من إدراكها بالكامل.

المصدر: ساتيا ساي يتحدث، المجلد 26، الفصل 3: مآزق الإنسان اليوم.

زرع أربع ممارسات مرغوبة

لقد طُلب من منظمات ساي تنفيذ برنامج للحد من الرغبات. يجب على كل شخص محاولة التحكم في رغباته قدر الإمكان. كما أن تعزيز القيم الإنسانية جزء آخر من البرنامج. هذه القيم الإنسانية موجودة في كل فرد، وكل ما يلزم هو أن يظهرها كل شخص في حياته اليومية. الحق، الصلاح، والسلام كلها موجودة بداخلك. أنت تجسيد للحق، والسلام، والمحبة، والله. اعترف بهذه الحقيقة.

يجب على أعضاء منظمات ساي تبني بعض الممارسات المرغوبة. على سبيل المثال، يجب عليهم تنظيم نظامهم الغذائي، لأن الطعام يؤثر على الفكر. يجب الامتناع عن التدخين والمشروبات الكحولية لأنها ضارة بالصحة. يجب أيضًا الامتناع عن أكل اللحوم، لأن تناول طعام الحيوانات يعزز النزعات الحيوانية. الشر الرابع الذي يجب القضاء عليه هو القمار.

أولئك الذين يسلكون الطريق الروحي يجب أن يتجنبوا هذه الممارسات الأربع السيئة قدر الإمكان. ذبح الحيوانات الفقيرة من أجل الطعام يعتبر خطيئة. يجب على أعضاء ساي اتباع شعار: "ساعد دائمًا؛ لا تؤذي أبدًا."

لا معنى للادعاء باحترام القيم الإنسانية دون الالتزام بالقاعدة التي تقول إنه يجب ألا تسبب الأذى للآخرين بأي شكل من الأشكال. يحب الله من يخدم الآخرين لأنه موجود في كل واحد منهم. من تخدمه، اعتبره خدمة لله. قدس جميع أفعالك. عامل كل عمل تقوم به كأنه عمل الله.

المصدر: ساتيا ساي يتحدث، المجلد 28، الفصل 34: الأهمية الروحية للخدمة المحبة.

References

1. Sathya Sai Speaks, Volume 15, Chapter 9: The Flowers That God Loves.
2. Sathya Sai Speaks, Volume 33, Chapter 12: Flowers That Never Fade.
3. Sanathana Sarathi, March 2012. Chapter: Humanness Blossoms in a Compassionate Heart.
4. Sathya Sai Speaks, Volume 15, Chapter 25: The Garden of the Heart.

ترجم هذا الكتاب بدقة من دون زيادة أو نقصان