

# رسالة مَهَارِيشِي

تعاليم  
شَري رَمْنَا مَهَارِيشِي

"على المرء أن لا يذكر إسم الله  
بشكل آلي وسطحي دون تلك الشعور  
بالخشوع. لا بد أن يُذكر إسم الله  
بتحرق واستسلام له بدون تحفظ.  
فقط بعد تسليم كهذا، يغدو إسم الله  
مع الإنسان باستمرار"

الشكوك تساور جميع المريدين على طريق الحقيقة، إلا أن  
الأجوبة الدقيقة التي أعطيت من قبل بَجَوَان شَري رَمْنَا  
مهَارِيشِي في ثنايا هذا الكتاب تمثل بيت القصيد للحكمة الإلهية.

يتحدث بَجَوَان شَري رَمْنَا مَهَارِيشِي من على قمة التجربة  
الروحانية، وكل كلمة تنساب من شفثيه ليست سوى خلاصة  
حكمة أوباشانية.

القرىء المخلص الذي سيتدارس صفحات هذا الكتاب، أيا كانت  
العقيدة التي يُدين بها، ستترسخ داخله بكل تأكيد قناعة تخبر بأن  
حقيقته إلهية الجوهر، كما سيقفد إلى صميم كيانه القلب.

# رسالة مَهَارِيشِي

## Maharshi's Gospel

الكتابان الأول والثاني

أجوبة

بِجَوَانِ شَرِي رَمْنَا مَهَارِيشِي

لأَسْئَلَةٍ وَضَعَتْ لَهُ مِنْ قَبْلِ تَلَامِيذِهِ

تَعْرِيْب:

أَمَارِ حَسَنِ

Amar Hasan

إهداء إلى قداسته

بِجَوَانِ شَرِي رَمْنَا مَهَارِيشِي

الذي أحاطني بعظيم بركاته والتي صيرتني أداة لتعريب هذا الكتاب الجليل.

Dedicated to

**Bhagavan Sri Ramana Maharshi**

Whose grace made me His instrument in the translation of this  
book.

وبالغ تقديري لمعلمي

شري رادا ما

التي جُلَّ آمالها أن ترى تعاليم بَجَوَانِ وقد وصلت كل ركن في أرجاء المعمورة.

And my acknowledgement to my Guru:

**Sri Radha Ma**

Whose vision is to see the Bhagavan's teaching reaching every  
corner of the world.

وكل الشكر والثناء لـ عطوفة كل من

السيد سُنْدَرَمَ والسيد ماني

لذلك البريق الذي كان يشع في عينيهما فيغمرني كلما تحدثنا حول تعريب هذا  
الكتاب.

And with special gratitude to:

**Mr. Sundaram & Mr. Mani**

For the light shining in their eyes whenever we talked about this  
project.

© Sri Ramanasramam

Tiruvanamalai

First Edition 2010

Copies

*Published by*

**V.S. Ramanam**

**President, Board of Trustees**

**Sri Ramanasramam**

**Tiruvanamalai 606 603**

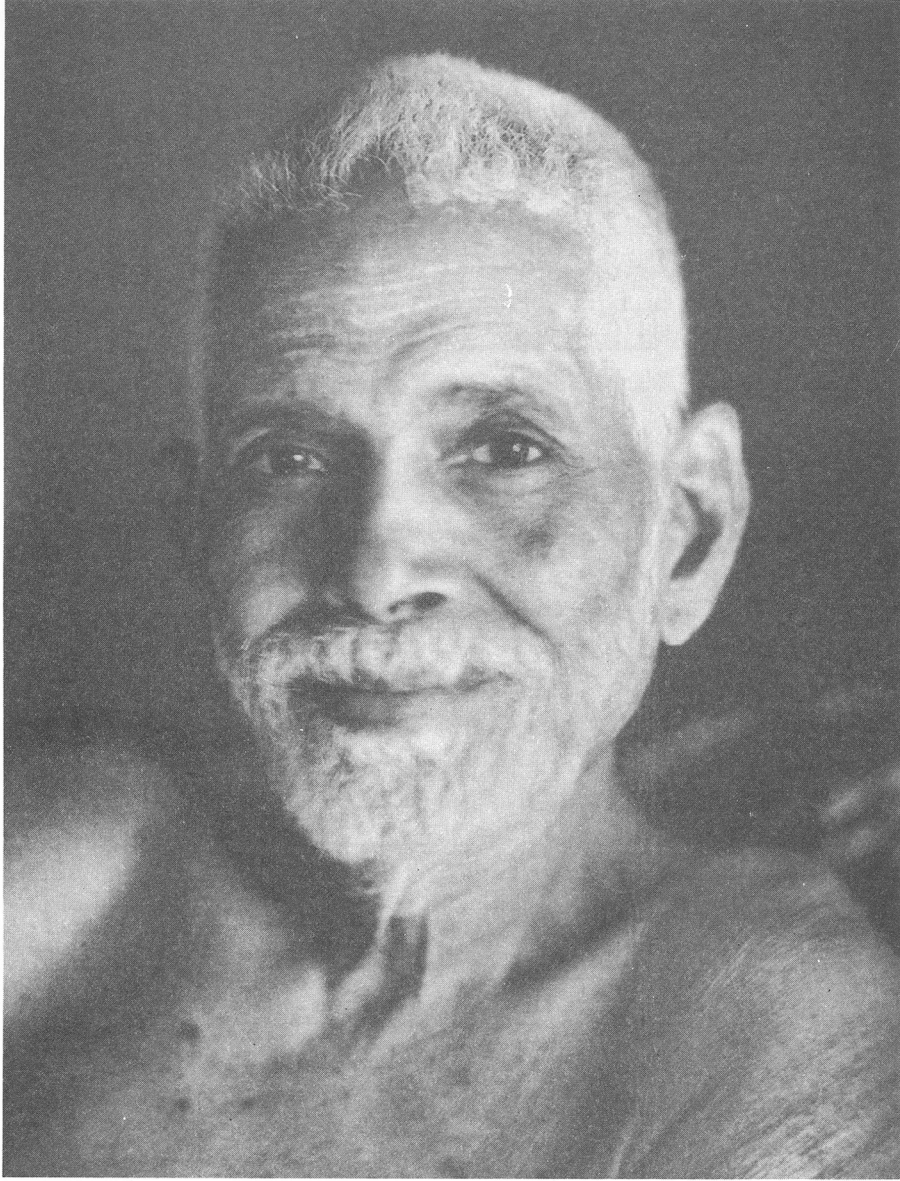
*Printed by*

**All India Press**

**Kennedy Nagar**

**Pondicherry-605001**

**India**



نُشر لأول مرة باللغة الانجليزية في الذكرى

الـ 60 لولادة

بجوان شري رمنا مهاريشي

**Bhagavan Sri Ramana Maharshi**

27 ديسمبر 1939

## مقدمة الناشر لأول طبعة للكتاب صدرت باللغة الإنجليزية

إستجابة للرغبة الصادقة لعدد كبير من أشياع بَجَوَان شري رَمَنَّا، تمت طباعة الأجوبة على بعض الأسئلة التي وُضعت له من فينة لأخرى في هيئة كتاب باللغة الإنجليزية تحت عنوان رسالة مَهَارِيشي وذلك كي تتهل البشرية منها على أوسع نطاق.

هذه الأسئلة تراود العديد منا دوماً ونجهد في دواخلنا أن نجد حلاً لها، والأجوبة التي أعطيت من قبل مَهَارِيشي تمثل خلاصة الحكمة الإلهية بناءً على معرفته وتجربته المباشرة، لهذا فإن قيمتها لا تقدر بثمن لمرید الحقيقة الصادق.

الحقيقة العميقة لفلسفة الـ *أدفايتا Advaita* القائلة بأن الحقيقة الواحدة والوحيدة هي الذات المطلقة أو *بِرَمَان Brahman* لم يسبق وأن تم تفسيرها بوضوح في أي موضع آخر كما تم على مر هذه الصفحات. لأنها، من جهة، تقوم على أساس التجربة الأسمى التي يتحدث بَجَوَان شري رَمَنَّا من خلالها، ومن جهة أخرى، فهي مبنية على وجهة نظر الفهم العام للرجل العادي الذي يسعى لمعرفة الحقيقة.

الحقيقة هي واحدة للجميع، وشري بَجَوَان وجّه المریدین الصادقین أن يتقصوا ويختبروا بدقة تجربته الوثيقة التي تقضي بأن يبحث كل امرئ بنفسه عن جوهر كيانه، القلب، الذي هو متمم أبدأ مع الحقيقة المطلقة الواحدة بحيث أن كل شيء يُرى ويُعرف هو مجرد تجلٍ ظاهري لها.

كل كلمة تتساب من شفتي الحكيم هي بمثابة جوهره وحكمة أوبانيشادية *Upanishadic*، والتي هو نفسه يعتبر التجسد الأسمى لها. \*  
سيجد القارئ المخلص في طي هذا الكتاب نصيحة عملية حقة، كما ستترسخ لديه قناعة مطلقة بأن طبيعته الفطرية تتطوي على طبيعة إلهية، ليس إلا.

---

\* انظر مقالة شري سوامي سيدي إيشوارانندا *Sri Swami Siddheswarananda* في الصفحة ...

## المحتويات

### الكتاب 1

رقم الصفحة	الفصل
2	1 العمل والتَّسَكُّ
12	2 الصمت والعزلة
15	3 التحكم بالذهن
21	4 باكتي ونيانا (العاشق والعارف)
24	5 الذات المطلقة والشخصية الفردية
29	6 إدراك الذات
34	7 الـ جورو (المعلم الروحي) وفضله
41	8 السكينة والسعادة

### الكتاب 2

44	1 الاستفهام عن الذات
53	2 سادنا والنعمة الإلهية
58	3 نياني (العارف) والعالم
69	4 القلب هو الذات
74	5 موضع القلب
81	6 أهام وأهام-فريتي
90	ملحق
96	مسرد المصطلحات السنسكريتية

## رسالة مهاريشي

### الكتاب 1

## العمل والتسك

**المريد:** ما هو الهدف الأسمى للتجربة الروحانية لدى الإنسان؟  
**مهاريشي:** إدراك الذات.

**المريد:** هل يمكن للمرء المتزوج أن يدرك الذات؟

**مهاريشي:** بكل تأكيد. متزوجاً كان أم غير متزوج، يمكن للإنسان أن يدرك الذات، لأنها حاضرة هنا والآن. لو لم تكن الذات كذلك، بل يتطلب إدراكها بذل بعض من الجهد لبعض الوقت، ولو كانت أمراً مُحدثاً يجب إدراكه، كانت ستكون هدفاً لا يستحق السعي خلفه، فكل ما هو ليس بدائم ليس طبيعياً كذلك. لكن ما أقوله هو أن الذات حاضرة هنا والآن، وبمفردها.

**المريد:** دمية الملح التي تغوص في البحر لن يحميها ارتداء معطف واق من الماء، وهذا العالم الذي علينا أن نكدح فيه كل يوم هو أشبه بالمحيط.

**مهاريشي:** نعم، الذهن هو المعطف الواقى من الماء.

**المريد:** إذن، هل يمكن للمرء أن يكون مُنهماكاً في عمله متحرراً من الرغبات، ومحافظاً على خلوته في آن معا؟ لكن متطلبات الحياة لا تسمح بكثير من الوقت للجلوس في تأمل أو حتى لأداء صلاة.

**مهاريشي:** نعم، فالعمل الذي يؤديه المرء بتعلق هو قيد، في حين أن العمل الذي يؤديه المرء بتجرد لن يؤثر على فاعله الذي حتى في خضم عمله، يكون في خلوة. أن تكون منهماكاً في أداء واجبك تلك هي

إيماء الطاعة الحقيقية لمَسكار *Namaskar*.... والبقاء في حوزة الله

هي الـ *Asana* الوحيدة الحقيقية.

**المريد:** ألا يتوجب عليّ اعتزال منزلي؟

**مهاريشي:** لو كان هذا قدرك فإن السؤال لن يتبادر إلى ذهنك.

**المريد:** لمَ إذن تركتَ منزلكَ في شبابك؟

**مهاريشي:** لا شيء يحدث بدون التدبير الإلهي، ونصيب كل فرد من هذا التدبير في هذه الحياة يتحدد بموجب رصيده من بُراريبدا *Prarabdha* الخاصة به.

**المريد:** أهو فعلٌ محمود أن أكرس جُلّ وقتي للبحث عن الذات؟ إن كان هذا مستحيلاً، هل عليّ البقاء بصمت؟

**مهاريشي:** إذا كان بإمكانك البقاء بهدوء بدون أن تشغل نفسك في أي مسعى آخر، فهذا جيد جداً. أما إذا لم يكن بالإمكان فعل هذا، فما الفائدة من البقاء

بصمت طالما أنك تريد الذات؟ طالما أن المرء مُرغمٌ أن يكون فاعلاً في الحياة، عليه أن لا يتخلى عن المحاولة لإدراك الذات.

**المريد:** ألا تؤثر أفعال المرء عليه في حيواته القادمة؟

**مهاريشي:** وهل أنت مولود الآن؟ لمَ تفكر في الحيوانات الأخرى؟ في الواقع، لا يوجد هناك ولادة ولا موت. دعه ذلك الذي وُلد يفكر في الموت وفي مُسكن لهذا!

**المريد:** هل يمكن أن تُرينا الموتى؟

**مهاريشي:** هل عرفتَ أقربائك قبل ولادتهم لتسعي إلى معرفتهم بعد موتهم؟



المريد: كيف يندرج جُريهاستا *Grihastha* ضمن مخطط مُوكشا *Moksha*? أليس من الضروري أن يصبح المرء ناسكاً لإحراز الخلاص؟

مهاريشي: لم تصنّف نفسك على أنك جُريهاستا؟ أفكار كتلك التي تقول أنك سَنياسين *Sannyasin* ستتتابك أيضاً حتى لو غادرت منزلك كـ سَنياسين. سواءً عشت ضمن عائلة أو اعتزلتها ومضيت إلى الغابة فإن ذهنك سيستمر في مطاردتك. الأنا المغرورة هي مصدر كل الخواطر، هي التي تخلق البدن والدنيا، وتجعلك تظن أنك أصبحت جُريهاستا. إذا ما اعتزلت، فإنها ستستبدل خاطرة سَنياسا *Sannyasa* بـ جُريهاستا، وبيئة الغابة بالعائلة، إلا أن العقبات الذهنية ستبقى دائماً بالمرصاد لك، بل إنها ستتفاقم بشكل هائل ضمن المحيط الجديد. لا جدوى من تغيير البيئة، فالعقبة الوحيدة التي ينبغي تجاوزها سواءً في المنزل أو في الغابة هي الذهن. إذا كان بإمكانك فعل هذا في الغابة، لمَ ليس في البيت؟ لهذا، لماذا عليك تغيير البيئة؟ يمكنك أن تقوم ببذل الجهود الآن أياً كان الوسط الذي أنت فيه.

المريد: هل من الممكن الاستمتاع بمقام الـ سَمادي *Samadhi* بينما لا يزال المرء منهمكاً بمشاغل الحياة؟

مهاريشي: الشعور بـ "أنا أعمل" هو العقبة. اسأل نفسك "من يعمل؟" تذكر من أنت حقيقةً ومن ثم فإن العمل لن يأسرك وسيسير بشكل تلقائي. لا تبدّل أي جهد للانهمك في العمل ولا حتى للإنصراف عنه، جهدك هذا بحد ذاته هو العبودية بذاتها. ما هو مُقدرٌ أن يحدث فسيحدث. إذا كان مُقدراً لك أن لا تعمل فإنك لن تحصل على عمل حتى لو ذهبت بنفسك لاصطياده، أما إذا كان مُقدراً لك أن تعمل، فإنك

لن تستطيع تجنب ذلك، سوف تكون مضطراً لإشغال نفسك به. دع الأمر للقوة الأسمى، إنك لا تستطيع التنصل من أمر ما أو استبقائه كما تشاء.

المريد: بَجوان قال البارحة أنه وبينما يكون المرء منهمكاً في البحث عن الله "في الباطن"، فإن العمل "الخارجي" سيستمر بشكل تلقائي. يُقال أن الحكيم شيتانيا *Chaitanya* وبينما كان يلقي دروسه على التلاميذ كان يسعى بشكل حقيقي خلف كُرشنا *Krishna* (الذات) داخل نفسه، لقد نسى كل شيء عن جسده ومضى يتحدث إلى كُرشنا لا غير. هذا خلف شكاً عما إذا كان بالإمكان ترك العمل أن يقود نفسه بنفسه بأمان.

أليس على المرء أن يبقي ولو انتبهاً جزئياً تجاه العمل البدني؟ مهاريشي: الذات هي الكل. هل أنت بمعزل عن الذات؟ أو هل من الممكن أن يجري العمل بدون الذات؟ الذات كونية: لذا، جميع الأفعال ستجري سواءً أحجمت عن إشغال نفسك بها أم لا، العمل سيجري من تلقاء نفسه. لهذا فإن كُرشنا أخبر أَرَجونا *Arjuna* أن عليه عدم الشعور بالكدر لقتل كورافاز *Kauravas*، فقد حُكم عليهم بالذبح سلفاً من قِبَل الله. لم يكن الأمر مُعلقاً عليه ليقرر أن يضطلع بهذا العمل وأن يُقلق نفسه حيال هذا الأمر، لكن كل ما كان المطلوب منه هو السماح لكيانه لإنفاذ مشيئة القوة الأعلى.

المريد: لكن العمل قد يتكبد العناء إذا لم تتفرغ له! مهاريشي: التفرغ للذات يعني التفرغ للعمل. لأنك تماهي نفسك بالجسد، فأنت تظن أن العمل قد تم بواسطةك، لكن الجسد وأفعاله، بما يتضمن ذلك العمل، ليسوا منفصلين عن الذات. ما الذي يهم سواءً تفرغت للعمل أم لا؟ لنفترض أنك تسير من مكان ما إلى مكان آخر،

أنت لا تتفرغ للخطوات التي تأخذها، إلا أنك تجد نفسك بعد بعض الوقت وقد وصلت إلى غايتك. وكما ترى كيف أن المشي يستمر دون التفرغ له، كذلك هو الحال مع صنوف أخرى من العمل.

المريد: إذن فالأمر كالمشي أثناء النوم.

مهاريشي: كالمشي أثناء النوم؟ بالضبط. عندما يكون الطفل نائماً بعمق، فإن أمه تقوم بإطعامه، الطفل يتناول الطعام كما وأنه مستيقظ تماماً، لكنه في اليوم التالي يقول لأمه: "أمي، أنا لم أكل اللبنة الماضية". الأم وغيرها يعلمون يقيناً أنه بلى قد فعل، لكنه يقول أنه لم يفعل، لأنه لم يكن واعياً، إلا أن الفعل قد تم.

المسافر في العربة ينام، بينما الثيران تتحرك وقد تتوقف أو تغلت من النير المربوطة به خلال الرحلة. المسافر يجهل حصول هذه الأحداث التي تجري جميعها حوله لكنه يجد نفسه في مكان مختلف حالما يستيقظ. لقد كان غافلاً بسعادة عن الوقائع التي حدثت على الطريق، لكن الرحلة قد انتهت. الأمر يقع على نحو مشابه مع ذات المرء، فالذات اليقظة أبداً تُقارَنَ بالمسافر النائم في العربة، وحالة اليقظة هي بمثابة تحرك الثيران، ومقام الـ سماردي هو وقوفهم بثبات (لأن الـ سماردي تعني جَاغَرَت-سُوشُپْتِي *Jagrat-Sushupti*، ما يعني، أن الشخص واع لكنه غير معني بالعمل، الثيران مربوطة لكنها لا تتحرك)، النوم هو بمثابة انفلات الثيران، لأنه بذلك الأمر تتوقف حركة العربة بشكل كامل نتيجة انعتاق الثيران من النير الذي يربطها بالعربة.

أو من جديد، خذ السينما مثالا. تُعرض المشاهد على شاشة السينما لكن الصور المتحركة لا تؤثر على الشاشة أو تخربها. والمشاهد يضع

انتباهه على هذه الصور لا على الشاشة. رغم أنه لا يمكن للصور أن توجد بمعزل عن الشاشة، إلا أن الشاشة يتم تجاهلها. كذلك الأمر مع الذات، فهي الشاشة حيث الصور والأحداث الخ تُشاهد وتجري، والمرء يعي الأخيرة إلا أنه لا يعي الأولى التي هي الأساس. بغض النظر عن ذلك فإن عالم الصور ليس مستقلاً عن الذات سواءً كان المشاهد واعياً بالشاشة أم لا، فإن الأحداث ستستمر.

المريد: لكن تَمَّة مُشغَل للسينما هناك!

مهاريشي: العرض السينمائي مُكوّن من مواد عديمة الإحساس كالضوء، الصور، الشاشة الخ.، جميعها مواد عديمة الإحساس لذلك فهي تحتاج إلى مُشغَل، وسيط حساس. في المقابل، فإن الذات هي منتهى الوعي، لهذا فهي مستقلة، ولا يمكن أن يكون هناك مشغَل مستقل عن الذات.

المريد: أنا لا أخلط الجسد بالمشغَل، بل أشير إلى كلمات كَرشنا في الآية 61، الفصل XVIII من الـ جِييْتَا *Gita*.

ईश्वरः सर्वभूतानां हृद्देशेऽर्जुन तिष्ठति ।

भ्रामयन्सर्वभूतानि यन्त्रारुढानि मायया ॥

مهاريشي: وظائف البدن التي تُحتم الحاجة إلى مُشغَل هي محتواة ضمن العقل. حيث أن الجسم هو جادا *Jada* أو عديم الإحساس، فإن وجود مُشغَل حساس أمر ضروري. لأن الناس تظن أنها جيفاز *Jivas*، فإن كَرشنا قال: أن الله يسكن داخل القلوب كمُشغَل للـ جيفاز. في الواقع، ليس هناك جيفاز ولا مشغَل كما لو أنه خارجهم، فالذات تشمل الكل، إنها الشاشة، الصور، المشاهد، الممثلين، المشغَل، الإنارة، المسرح وكل ما عدا ذلك. إن خَطك للذات بالبدن وتخليك

نفسك على أنك الممثل، يشبه المشاهد الذي يتوحد ويندمج مع الممثل في فيلم السينما. تخيل ممثلاً يسأل عما إذا كان بمقدوره تمثيل مشهد بدون شاشة! هذا هو الحال مع المرء الذي يحسب أن أفعاله مستقلة عن الذات.

المريد: في المقابل، فإن الأمر أشبه بالطلب من المشاهد التمثيل في مشهد سينمائي. لذا، علينا تعلم يقظة النوم!

مهاريشي: تجري الأفعال وتقع الحالات وفق وجهة نظر كل فرد. الغراب، الفيل والأفعى، كلٌ منها يستفيد من عضو واحد لغرضين متعاقبين. بعين واحدة فإن الغراب ينظر إلى اتجاهين مختلفين، الفيل يستخدم خرطومه كيدٍ وأنف في آن معاً، الأفعى ترى وتسمع من خلال عينيها. سواء أقلت أن للغراب عين واحدة أو عينان، أو أشرت إلى خرطوم الفيل كـ "يد" أو "أنف" أو سميت عيني الأفعى أذنيها، فالأمر سيان. الأمر يقع على نحو مشابه في حالة العارف (ثيانني *Jnani*)، النوم اليقظ أو يقظة النوم أو النوم الحالم أو اليقظة الحاملة، جميعها ذات الشيء.

المريد: لكن علينا التعامل مع جسم مادي في عالم جسماني يقظ! إذا ما نمنا بينما العمل لا يزال جارياً أو عملنا بينما نحن نيام، فإن العمل سيسير بشكل خاطئ.

مهاريشي: النوم ليس جهالة، إنه الحالة الأصلية للمرء، اليقظة ليست معرفة، إنها الجهالة. هنالك وعي تام في النوم و جهالة مطلقة في اليقظة. طبيعتك الحقيقية تشمل الإثنين معاً وتمتد إلى ما وراءهما. الذات توجد وراء المعرفة والجهالة. حالات النوم والحلم واليقظة هي مجرد أنماط تمر أمام الذات: سواء كنت واعياً بهذه الحالات أم لا

فهي تحدث. هذا هو حال العارف (ثيانني)، الذي تمر أمامه حالات الـ سمادي، اليقظة، النوم الحالم والنوم العميق، مثل الثيران التي تتحرك وتتوقف أو تتحرر من القيد بينما المسافر لا يزال نائماً. هذه الأجوبة هي من وجهة نظر الـ أنيانني *Ajnani*، وإلا فلن يتبادر أسئلة كهذه.

المريد: بالطبع، لن تتبادر للذات، من سيكون هناك ليسأل؟ لكن للأسف، فأنا لم أدرك الذات بعد!

مهاريشي: هذه هي العقبة في طريقك. عليك التخلص من فكرة أنك جاهل وأنه لا يزال عليك إدراك الذات. أنت الذات. هل مرّ عليك زمانٌ لم تكن فيه واعياً بهذه الذات؟

المريد: بالتالي، علينا أن نتعلم أن نكون يقظين في حالة النوم أو نحلم في حالة اليقظة؟

مهاريشي: (يضحك).

المريد: أنا أو من بأن الجسد المادي للرجل الغارق في مقام الـ (سمادي) كنتيجة لـ "التأمل" المتواصل في الذات قد يصبح عديم الحركة لهذا السبب. الذهن الغارق في "تأمل" كهذا لن يتأثر بحركات الجسد أو الحواس، كذلك فإن بلبلة الذهن لن تُسبب نشاطاً جسمانياً. في حين أن شخصاً آخر يؤكد أن النشاط الجسدي يمنع بكل تأكيد بلوغ مقام الـ (سمادي) أو الـ "تأمل" غير المنقطع. ما هو رأي بَجوان؟ أنت البرهان الحي على كلامي.

مهاريشي: كلاهما على صواب. أنت تشير إلى (سهاج نيرفيكالبا سمادي *Sahaj Nirvikalpa Samadhi*) والآخر يشير إلى (كيفالا نيرفيكالبا سمادي *Kevala Nirvikalpa Samadhi*). في المقام

(3) مثل نهر يقذف نفسه في المحيط وقد فقد هويته	(3) مثل دلو مربوط بحبل ومتروك ملقى على صفحة مياه البئر	
(4) النهر لا يمكن إعادة توجيهه من المحيط	(4) يتم سحبه من الطرف الآخر للحبل	

ذهن الحكيم الذي أدرك الذات مُدمرٌ بالكامل، إنه ميت. لكن بالنسبة للمشاهد من بعيد، فقد يبدو أن لديه ذهنًا مثل الرجل العادي. بالتالي، فإن الـ "أنا" لدى الحكيم تتمتع فقط بـ "حقيقة متجردة" ظاهرة. في واقع الأمر على كل حال، فإنه ليس لديها وجود ذاتي ولا حتى حقيقة متجردة.

الأول، فإن الذهن يستلقي مغموراً بنور الذات (في حين أن الذهن يستلقي في ظلام الجهل خلال النوم العميق)، والفاعل يصنع إختلافاً بين مقام الـ (سَمادي) والنشاط بعد الاستيقاظ من مقام الـ (سَمادي). علاوةً على ذلك، فإن نشاط الجسم، الرؤية، القوى الحيوية والذهن وإدراك الأشياء، جميعها عوائق للذي يسعى إدراك مقام (كيفالا نيرفيكالبا سَمادي).

في حالة سَهَج سَمادي *Sahaj Samadhi*، بكل حال، فإن الذهن قد تحلل في الذات وضاع. الاختلافات والعوائق المذكورة أعلاه لا توجد هنا بالتالي. أفعال كائن كهذا هي مثل إ طعام ولد مُختر، ملموسة لدى المشاهد لكن ليس لدى الفاعل. المسافر في عربة متحركة ليس على وعي بحركة العربة، لأن ذهنه غارق في الظلام. في حين أن سَهَج نيناني *Sahaj Jnani* يظل غير واع بنشاطاته البدنية لأن ذهنه ميت، قد تحلل في نشوة شيدانندا *Chidananda* (نعيم الذات).

**ملاحظة:** الفروقات بين مقامات النوم وكيفالا نيرفيكالبا سَمادي وسَهَج نيرفيكالبا سَمادي يمكن أن توضع بكل وضوح على هيئة جدول كما أعطيت من قبل شري بَجوان:

النوم	كيفالا نيرفيكالبا سَمادي	سَهَج نيرفيكالبا سَمادي
(1) الذهن حي	(1) الذهن حي	(1) الذهن ميت
(2) غارق في الغفلة	(2) غارق في النور	(2) متحلل في الذات

..بالتزام الصمت، فإن البلاغة هي المقصودة. المحاضرات الشفهية ليست ببلاغة الصمت. الصمت هو البلاغة غير المنقطعة... إنه اللغة الأفضل.

هنالك مقام تتقطع فيه الكلمات ويسود الصمت.

المريد: كيف يمكننا إذن أن ننقل أفكارنا بين كل منا للآخر؟

مهاريشي: هذا يصبح ضرورياً إذا كان الشعور بالثنوية موجوداً....

المريد: لم لا يقوم بجان التجول والتبشير بالحقيقة بين جموع الناس؟

مهاريشي: كيف لك أن تعرف أنني لا أفعل هذا؟ هل التبشير يقوم على

اعتلاء منصة والخطبة بالناس من حولك؟ التبشير هو تواصل بسيط

بالمعرفة، ويمكن أن يتم حقاً بالصمت فقط. ما بالك في رجل يستمع

لموعظة لساعة من الزمان ثم يرحل دون أن تترك فيه انطباعاً قد

يغير حياته؟ قارنه بشخص آخر يجلس في حضرة مقدسة ثم ينصرف

بعد مضي بعض الوقت وقد تغيرت نظرتة للحياة تماماً. أيهما أفضل،

أن تبشر بصوت جهوري دون أي تأثير أو أن تجلس بصمت مرسلاً

قوة باطنية؟

ثم، كيف ينشأ الكلام؟ هنالك معرفة نظرية التي منها تتصاعد الأنانية،

التي بدورها توظف الخاطرة، والخطرة توظف الكلمة المحكية. لذا

فالكلمة هي الحفيد الأعظم للمصدر الرئيسي. إذا كان يمكن للكلمة أن

تحدث تأثيراً ما، إذن أحكم بنفسك كم سيكون قويا أن تبشر من خلال

الصمت! لكن الناس لا يستوعبون هذه الحقيقة المجردة البسيطة،

الحقيقة اليومية، الحقيقة الحاضرة للأبد، التجربة الخالدة. هذه الحقيقة

هي حقيقة الذات. هل هنالك أي أحد ليس واعياً بالذات؟ لكنهم لا

## II

### الصمت والعزلة

المريد: هل التعهد بالصمت مفيد؟

مهاريشي: الصمت الداخلي هو التسليم المطلق والعيش بدون أي

شعور بالأنا المغرورة.

المريد: هل الخلوة ضرورية للـ (سنياسين *Sannyasin*)؟

مهاريشي: الخلوة توجد في ذهن المرء. قد يكون المرء في خضم

العالم ومع هذا فهو يحافظ على هدوء مُحكم للذهن، شخصٌ مثل هذا

هو دائماً في خلوة. وهنالك شخص آخر قد يقيم في الغابة ولكنه غير

قادر على التحكم بذهنه، لا يمكنك القول عنه أنه في خلوة. الخلوة هي

سلوك ذهني، الرجل المتعلق بالأشياء في الحياة لا يستطيع نيل الخلوة،

في أي مكان يكون فيه. بينما الرجل المتجرد هو دائماً في خلوة.

المريد: ما هي الـ مونا *Mauna*؟

مهاريشي: ذلك المقام الذي يسمو فوق الكلام والفكر هو مونا، إنه

التأمل بدون نشاط فكري. إخضاع الذهن هو تأمل، التأمل العميق هو

كلام خالد. الصمت هو حديث دائم، إنه انسياب دائم لـ "اللغة". ويتم

مقاطعتها بالتكلم، فالكلمات تعيق هذه "اللغة" الصامتة. قد تُسلي

المحاضرات الأفراد لساعات دون أن تطورهم، إلا أن الصمت في

المقابل هو دائم ويفيد جميع البشرية....

### III

## التحكم بالذهن

المريد: كيف لي أن أتحكم بالذهن؟

مهاريشي: ليس هنالك ذهن لتتحكم به إذا ما أدركت الذات. الذات تشرق قديماً عندما يتلاشى الذهن. قد يكون الذهن لدى الرجل المدرك للذات نشطاً أو غير نشط، إلا أن الذات وحدها هي التي توجد. الذهن والجسم والعالم كائنات ليست منفصلة عن الذات، كما أنهم لا يستطيعون البقاء بمعزل عن الذات. هل يمكن أن يكونوا غير الذات؟ عندما تكون واعياً للذات، لمَ على المرء القلق حيال هذه الظلال؟ كيف يمكن أن يؤثروا على الذات؟

المريد: طالما أن العقل هو مجرد ظل، كيف إذن يمكن للمرء معرفة الذات؟

مهاريشي: الذات هي القلب، مستتير بذاته. النور ينبعث من القلب ويصل الدماغ، الذي هو مركز الذهن. العالم يُرى بالعقل، لذا فإنك ترى العالم بواسطة النور المنعكس للذات. عندما يكون العقل مُناراً فهو واعٍ بالعالم، وعندما لا يكون مُناراً فهو ليس واعٍ بالعالم. إذا ما أدير العقل للداخل، نحو مصدر النور، فإن المعرفة المُدركة عبر الحواس تنقطع، والذات وحدها تشرق كالقلب.

القمر يضيء بانعكاس نور الشمس عليه. عندما تغيب الشمس، فإن القمر يفيد في إظهار الأشياء. عندما ترتفع الشمس في السماء لا يعود أحد بحاجة للقمر رغم أن قرصه مرئي في السماء. كذلك هو شأن

يحبون أن يسمعوا حتى هذه الحقيقة، بينما هم متشوقون لمعرفة ما يكمن وراء ذلك، عن الجنة والنار والتناسخ.

وكونهم يحبون الغموض لا الحقيقة، فالديانات تزودهم بهذا كي تجلبهم في النهاية حول الذات. أياً كانت الوسائل المتوخاة، عليك أن ترجع في النهاية إلى الذات. إذن لمَ لا تسكن في الذات هنا والآن؟ لتكون مشاهداً، أو لتتكهن بالعالم الآخر، فإن الذات ضرورية، لأجل هذا، فإنهم ليسوا مختلفين عن الذات. حتى الرجل الجاهل عندما يبصر الأشياء، فإنه يبصر فقط الذات.

العقل والقلب، فالعقل مفيد بواسطة نور القلب المنعكس عليه، هو يستخدم لرؤية الأشياء. لكن عندما يتم توجيهه إلى الداخل، فهو يندمج بمصدر النور الذي يشرق بذاته وحينها يمسي العقل مثل القمر في النهار.

في الظلام، يكون الضوء ضرورياً ليمنح النور. لكن عندما تسطع الشمس، فإنه لا حاجة للضوء، الأشياء تكون مرئية. ولرؤية الشمس فإنه لا ضرورة لضوء، يكفي أن تدير عينيك تجاه الشمس الذاتية السطوع. الأمر يقع على نحو مماثل مع العقل، لرؤية الأشياء فإن النور المنعكس من العقل ضروري. لرؤية القلب فإنه يكفي أن يُدار العقل تجاه القلب، بالتالي فإن العقل لا يعود له أهمية فالقلب ساطع بذاته.

المريد: بعد مغادرة هذا الأثرم في شهر أكتوبر، كنت واعياً بحضوره تسود في حضرة شري بجوان احتضنتني لمدة عشر أيام. طوال الوقت، وبينما أنا مشغول في العمل، كان هناك شعور خفي بتلك السكينة يسري في داخلي بانسجام، الأمر كان أشبه بالوعي الثنائي الذي يمر به المرء عندما يكون نصف نائم في محاضرة مملّة. ثم، تلاشى هذا الشعور بشكل كلي، وعادت الحماقات القديمة لتحل مكانها. العمل لا يسمح بالوقت لتأمل مستقل. هل يكفي أن يُذكر المرء نفسه على الدوام بـ "أنا أكون"، بينما هو يعمل؟

مهاريشي: (بعد وقفة قصيرة). إذا قويت العقل، فإن تلك السكينة ستدوم طوال الوقت. مدتها تناسبية مع قوة العقل المستمدة بالتدريب المتكرر. ومثل عقل كهذا فهو يتمسك بما هو قيد التداول. في هذه الحالة، الانهماك أو عدم الانهماك في العمل، فإن الرائج يبقى غير

متأثر أو غير منقطع. إنه ليس العمل هو العائق بل فكرة أنك أنت من يقوم به.

المريد: هل التأمل المنضبط ضروري لتقوية العقل؟

مهاريشي: ليس إذا أقيمت على الدوام فكرة أن هذا ليس عملك. في البداية، فإن الجهد ضروري لتذكر نفسك بهذا، لكن فيما بعد ستصبح طبيعية ومستمرة. العمل سيمضي بنفسه، وسكينتك ستبقى غير مشوشة.

التأمل هو طبيعتك الحقيقية. أنت تسميه تأملاً الآن لأنه لا توجد خواطر أخرى تشغل انتباهك. عندما تتبدد هذه الخواطر، فإنك تبقى وحيداً - هذا في حالة التأمل الخالي من الخواطر، وهذه هي طبيعتك الأصلية التي لا تحاول الآن اكتسابها عبر إبقاء الخواطر الأخرى جانباً. ذلك الإبقاء الجانبي للخواطر الأخرى هو ما يسمى الآن التأمل. لكن عندما يصبح التمرن متيناً، فإن الطبيعة الأصلية تُظهر نفسها كتأمل حقيقي.

المريد: الخواطر الأخرى تتبادر أكثر عنوةً عندما يحاول المرء التأمل!

مهاريشي: نعم، جميع أنواع الخواطر تتبادر وقت التأمل. هذا صحيح، فما هو يرقد خفية داخلك يتم إخراجها. إذا لم تتبادر، أتى لها أن تتدمر؟ الخواطر تتبادر بشكل عفوي، إذا جاز التعبير، فقط لئلا في الوقت المناسب، وبالتالي تقوية العقل.

المريد: هناك أوقات يتخذ فيها الأشخاص والأشياء شكلاً مُبهماً، تقريباً شكلاً شفافاً، كما في الحلم. يتوقف المرء عن مشاهدتهم كشيء خارجي، لكنه واع بشكل خامل بوجودهم، بينما يكون ليس واعياً

بشكل فعّال بأي نوع من أنواع الفردية. هناك هدوء عميق في العقل. هل في مثل وقت كهذا يكون المرء جاهزاً للغوص في الذات؟ أو أن هذه الحالة غير صحية، نتيجة تنويم مغناطيسي ذاتي؟ هل ينبغي تشجيعها كثمرة لسكينة مؤقتة؟

مهاريشي: هنالك وعي بالترافق مع الهدوء في العقل، هذا هو بالضبط الحالة التي ينبغي نشدها. الواقع أن السؤال قد صيغ حول هذه النقطة دون إدراك أنها هي الذات التي تُظهر أن الحالة ليست دائمة بل عابرة.

كلمة "غوص" مناسبة حين يكون هناك نوازع خارجية، لهذا، فإنه يتعين توجيه العقل للداخل، فهناك غطسة أسفل سطح الخارجانيات. لكن عندما يسود الهدوء دون إعاقة الوعي، أين هي الحاجة للغوص؟ إذا لم يتم إدراك هذا المقام على أنه الذات، فإن الجهد المبذول لفعل ذلك قد يسمى "غوص". في هذه الحالة فإن هذا المقام يكون قد تم ذكره ليكون مناسباً للإدراك أو الغوص. بالتالي، فإن السؤالين الأخيرين الذين وضعتهما لا يتبادران.

المريد: العقل يستمر بالشعور بالولع تجاه الأطفال ربما لأن الطفل غالباً ما يُستخدم لتشخيص المثل الأعلى. كيف يمكن التخلص من نمو هذا التفضيل؟

مهاريشي: تَمَسِّك بالذات، لم التفكير بالأطفال وبرذات فعلك تجاههم؟ المريد: هذه هي الزيارة الثالثة لتيروفناملاي ويبدو أنها قد فاقت الشعور بالأناية داخلي وجعلت التأمل أقل سهولة. هل هذه مرحلة عابرة غير هامة أو ربما مؤشر على أنه ينبغي علي تجنب أماكن مثل هذه بعد الآن؟

مهاريشي: هذا أمر تخيلي. هذا المكان أو أي مكان آخر هو داخلك. يجب أن تتوقف مثل هذه التخيلات، فأماكن كهذا المكان ليس لها دور في نشاطات العقل، كذلك محيطك فهو ليس مجرد مسألة اختيار فردية، إنهم هناك بطبيعة الحال، وعليك أن تسمو فوقهم وأن لا تقع في أشراكهم.

(صبي في الثامنة والنصف من عمره جلس في القاعة حوالي الخامسة مساءً في الوقت الذي مضى فيه شري بَجَوَان للتلة. خلال غيابه، تحدث الصبي عن الـ (يوغا Yoga) والـ (فيدانتا Vedanta) بشكل دقيق وبسيط وبلغة تاميلية فصيحة، مستشهداً بتصريف من أقوال القديسين والنصوص المقدسة. وعندما دخل شري بَجَوَان القاعة، بعد حوالي ثلاث أرباع الساعة، وحده الصمت ساد المكان. ثم جلس الصبي لمدة عشرين دقيقة في حضرة شري بَجَوَان دون أن يتفوه بأي كلمة بل كان يحدق فيه فقط. ثم انهمرت الدموع من عينيه، جفها بيده اليسرى ثم قام على التو بمغادرة المكان قائلاً أنه لا يزال ينتظر إدراك الذات).

المريد: كيف لنا أن نفسر السمات الاستثنائية للصبي؟

مهاريشي: سمات ولادته الأخيرة حاضرة بقوة في داخله. لكن مهما قد تكون قوية، فهي لا تتجلى إلا في عقل هاديء وساكن. هذه تجربة تحدث مع الجميع، ومحاولات إحياء الذاكرة تفشل بعض الأحيان، بينما يومض شيء ما في الذهن عندما يكون صافياً وهادئاً.

المريد: كيف يمكن جعل العقل المتمرد هادئاً وساكناً؟

مهاريشي: إما أن ترى مصدره بالتالي فقد يخنفي، أو تسلّم نفسك وبالتالي قد يُصعق. الاستسلام الذاتي هو تماماً مثل معرفة الذات، وأي



## باكتي ونيانا

المريد: قام شري بَجَوَان بتلخيص طريقة العثور على كَرشنا في القلب وذلك بالسجود لكل شيء والنظر إلى كل شيء على أنه المولى ذاته. هل هذا هو الطريق الصحيح المؤدي لإدراك الذات؟ أليس من الأسهل بالتالي أن يُقدس الله في أي شيء يتفق مع العقل بدل أن نبحث عما هو موجود ما وراء العقل عبر استفهام عقلي بصيغة: "من أكون أنا؟" مهاريشي: نعم، حين ترى الله في كل شيء، هل تفكر في الله أم لا؟ عليك أن تفكر بالتأكيد في الله لتراه في كل ما حولك. توطينك لله في عقلك يصبح ما يسمى *نيانا Dhyana*، وديانا هي مرحلة ما قبل الإدراك. الإدراك يمكن أن يكون فقط في الذات وبالذات، لا يمكن أن يكون أبداً بمعزل عن الذات: وديانا يجب أن تسبق الإدراك. سواءاً قمت بأداء *ديانا* في الله أو في الذات، فالأمر سيان، لأن الهدف هو ذاته. لا يمكنك، عبر أي وسيلة، التهرب من الذات. أنت تريد رؤية الله في كل شيء، لكن ليس في نفسك؟ طالما أن الكل هو الله، أفلا يشملك هذا الكل؟ وحيث أنك إله بنفسك، لم الاستغراب إذن أن يكون الكل هو الله؟ هذه هي الطريقة الموصى بها في ملحمة شري *باجواتا Sri Bhagavata*، وفي أي موضع آخر من قبل الآخرين. ولكن حتى هذا النوع من التمرين، فإنه لا بد أن يكون هناك مُشاهد أو مفكر من أجل القيام به. من هو؟

المريد: كيف يمكن رؤية الله النافذ في كل شيء؟

منهما يقتضي ضمناً بالضرورة التحكم بالذات. الغرور يذعن فقط حين يستشعر بقوة أعلى منه.

المريد: كيف لي الهرب من (*سَمسارا Samsara*) التي تبدو السبب الحقيقي لجعل العقل لا يهدأ؟ ألا يُعد التنسك وسيلة فعالة لإدراك سكينه العقل؟

مهاريشي: *سَمسارا* توجد في عقلك فقط. العالم لا يتحدث مُصرحاً "ها أنا ذا، العالم"، لو فعل هذا، فإنه سيكون دوماً موجوداً، جاعلاً حضوره محسوساً من قبلك حتى في نومك. وحيث أنه على كل حال، ليس له وجود هناك في النوم، فهو غير دائم. كونه غير دائم، فهو يفتقر إلى حقيقة. بموجب عدم امتلاكه لحقيقة منعزلة عن الذات فإنه ببساطة خاضع للذات. الذات وحدها دائمة. التنسك هو عدم التماهي بين الذات وغير الذات. عندما تزول الجهالة التي تطابق الذات مع غير الذات، فإن غير الذات تنقطع عن الوجود، وهذا هو التنسك الحقيقي.

المريد: ألا يمكننا تأدية أفعال دون تعلق حتى في ظل غياب تنسكٍ مثل هذا؟

مهاريشي: وحده *أتما نياني Atma Jnani* يمكنه أن يكون كارما يوعي *Karma Yogi* جيد.

المريد: هل يستتكر بَجَوَان الفلسفة الثنوية (*دفايتا Dvaita*)؟

مهاريشي: يمكن للثنوية (*دفايتا*) أن تعيش فقط عندما تُماهي ما بين الذات وغير الذات. اللاتنوية (*أدفايتا Advaita*) هي عدم التماهي.

مهاريشي: أن ترى الله يعني أن تكون الله. لا وجود للـ "الكل" بمعزل عن الله فهو السائد. هو وحده يكون.

المريد: هل يجب أن نقرأ الـ (Gita) من الآن وصاعداً؟  
مهاريشي: دائماً.

المريد: ما هي العلاقة بين نيانا *Jnana* وباكتي *Bhakti*؟

مهاريشي: المقام الطبيعي غير المنقطع الخالد بالمكوث في الذات هو نيانا. للمكوث في الذات عليك أن تحب الذات. حيث أن الله بحق هو الذات، فإن حب الله هو حب الذات، وهذا هو باكتي. نيانا وباكتي هما بالتالي واحد وذات الشيء.

المريد: أثناء القيام بـ ناما جابا *Nama Japa* لمدة ساعة أو أكثر فإنني أقع في حالة مشابهة للنوم. حين أستيقظ أتذكر أن جابا *Japa* قد انقطعت، لذا، أعود وأحاول من جديد.

مهاريشي: "مثل النوم"، هذا صحيح. هذه هي الحالة الأصلية ولأنك الآن متلازم بالأنا المغرورة فأنت تعتبر أن الحالة الأصلية هي شيء يعرقل سير عملك. لذا عليك القيام بتكرار التجربة حتى تدرك أنها طبيعتك الأصلية. حينها ستجد أن جابا نفسها أمر دخيل لكنها ستستمر تلقائياً. شكوكك الحالية مدعاها الهوية الزائفة، وبوجه التحديد نتيجة مماهاتك نفسك بالعقل الذي يقوم بـ جابا. جابا تعني التشبث بخاطرة واحدة إلى أن يتم إسقاط جميع الخواطر الأخرى، هذا هو الغرض منها. إنها تقود إلى ديانا *Dhyana* التي تصب في إدراك الذات أو نيانا *Jnana*.

المريد: كيف لي المواظبة على أداء ناما جابا؟

مهاريشي: على المرء أن لا يذكر اسم الله بشكل آلي وسطحي دون ذلك الشعور بالخشوع. لا بد أن يُذكر اسم الله بتحرق واستسلام له بدون تحفظ. فقط بعد تسليم كهذا، يغدو اسم الله مع الإنسان باستمرار

المريد: أين، إذن، الحاجة للاستفهام أو فيشارا *Vichara*؟

مهاريشي: ينتج عن التسليم أثرٌ فقط عندما يتم بدرايةٍ كاملة فيما يتعلق بما يعنيه التسليم الحقيقي. ومثل معرفة كهذه تأتي بعد الاستفهام والتبصر وتنتهي بشكل مطرد في الاستسلام-الذاتي. لا فرق بين نيانا *Jnana* والتسليم المطلق للمولى الذي يكون في الخاطرة والكلمة والفعل. لتكون كاملاً، فإن التسليم يجب أن يكون تاماً، المؤمن لا يمكن له المقايضة مع المولى أو أن يسأل نعماً وهو مائل بين يديه. هذا النوع من التسليم الكلي يشمل الكل، إنه نيانا *Jnana* وفايراجيا *Vairagya*، التقاني والحب.

## الذات المطلقة والشخصية الفردية

المريد: ألا يقوم الموت بإذابة الشخصية الفردية للمرء، بحيث أنه لا يعود هناك إمكانية للولادة من جديد، تماماً مثل الأنهار التي تُلغى في المحيط فهي تخسر فرديتها؟

مهاريشي: لكن عندما تتبخر المياه وتعود كالمطر يتساقط على التلال، فإنها من جديد تعود وتتدفق على شكل أنهار وتصب في المحيط، كذلك الشخصيات الفردية خلال النوم تفقد انفصالها ثم تعود شخصيات منفردة وفق الـ *Samskaras* أو نوازعهم السابقة الخاصة بكل منهم. كذلك الأمر في حالة الموت، حيث أن الشخصية الفردية للمرء الذي لديه *Samskaras* لا يتم فقدانها.

المريد: كيف يمكن هذا؟

مهاريشي: انظر إلى الشجرة التي قد قُطعت فروعها، فإنها تنمو من جديد، طالما أن جذور الشجرة لا زالت سليمة، فإن الشجرة ستستمر في النمو. على نحو مشابه، فإن *Samskaras* التي غرقت في القلب عند الموت فحسب، لكنها لم تفن لهذا السبب، فهي تسبب ولادة جديدة في الوقت المناسب، هكذا يُولد الـ *Jivas* من جديد.

المريد: كيف للـ *Jivas* الذين لا عد ولا حصر لهم وللكون الفسيح الذي وجوده مترابط بالـ *Jivas*، أن ينبثوا من مثل *Samskaras* دقيقة كهذه غارقة في القلب؟

مهاريشي: تماماً مثل شجرة أثاب كبيرة تنبت من بذرة صغيرة، كذلك الـ *Jivas* وكل الكون بأسمائه وأشكاله ينبثون من *Samskaras* دقيقة. المريد: كيف تنبعث الشخصية الفردية من الذات المطلقة، وكيف تكون عودتها ممكنة؟

مهاريشي: كما الشرارة تنبعث من النار، فإن الشخصية الفردية تنبعث من الذات المطلقة. يطلق على الشرارة إسم الأنا المغرورة. في حالة الـ *Anani*، فإن الأنا المغرورة تُماهي نفسها مع شيء ما بالتزامن مع تكونها، فلا يسعها البقاء دون الاقتران بأجسام.

هذا الاقتران هو نتيجة الـ *Anana*، والذي يعد تدميره أمراً موطاً بجهد المرء. إذا تم تدمير هذه النزعة بأن تماهي نفسها مع الأجسام، فإن الأنا المغرورة تؤول نقية ومن ثم تندمج أيضاً في مصدرها. التماهي الزائف للمرء مع الجسد هو الفكرة التي تقول: دي *Dehatma-Buddhi* أو "أنا هو الجسد". هذه الفكرة يجب أن تولى الأدبار قبل أن يتبع ذلك نتائج جيدة.

المريد: كيف لي أن أستأصلها؟

مهاريشي: أنت توجد في حالة *Sushupti* دون أن تكون مقترناً بالجسد والعقل، لكن في الحالتين الأخريتين فأنت مقترن بهما. إذا كنت حقاً واحداً مع الجسد، كيف لك أن تبقى على قيد الحياة بدون الجسم في حالة *Sushupti*؟ يمكنك أن تفصل نفسك عما هو خارجي عنك لكن ليس مما هو واحد معك. بالتالي، فإن الأنا المغرورة لا يمكنها أن تكون واحدة مع الجسد. وهذا ما يجب إدراكه في حالة اليقظة. تتم دراسة الحالات الثلاث كي نقوم بتحصيل هذه المعرفة.

المريد: كيف يمكن للأنا المغرورة المقصورة على حالتين اثنتين العمل على إدراك هذا الذي يحتضن جميع الحالات الثلاث؟

مهاريشي: الأنا المغرورة في نقائها يمكن أن تُعاش في المساحة الفاصلة بين حالتين أو بين خاطرتين. الأنا المغرورة مثل الدودة التي نُقلت مَمسكاً فقط عندما تمسك بآخر، فتُعرف هويتها الحقيقية عندما تصبح خارج الاتصال بالأجسام والخواطر. ينبغي عليك أن تدرك هذه المساحة الفاصلة كحقيقة دائمة غير متغيرة، والتي هي كينونتك الأصلية، وذلك من خلال القناعة المكتسبة بدراسة الحالات الثلاث: جَاغَرَتَ *Jagrat*، سَوَابِنَا *Svapna* وسُوشُتِي *Sushupti*.

المريد: ألا يمكنني المكوث في حالة سُوشُتِي قدر ما أريد وأن أتواجد فيها أيضاً بإرادتي، تماماً كما أُنِي في حالة لليقظة؟ ماهي تجربة نياني *Janani* للحالات الثلاث؟

مهاريشي: سُوشُتِي توجد في حالة اليقظة أيضاً، أنت في سُوشُتِي الآن أيضاً. كل ما في الأمر أنه ينبغي ولوجها بشكل واع والوصول لها في حالة اليقظة هذه. لا يوجد هناك ذهاب إليها وخروج منها حقيقة. أن تكون واعياً بـ سُوشُتِي في حالة جَاغَرَتَ هو ما يسمى بـ جَاغَرَتَ-سُوشُتِي *Jagrat-Sushupti* وهذا هو الـ سَمَادِي *Samadhi*.

الـ أنياني *Ajnani* لا يمكنه المكوث طويلاً في سُوشُتِي، لأنه مضطر بحكم طبيعته أن ينبعث منها. أناه المغرورة ليست ميتة وسوف تنهض من جديد وجديد. لكن الـ نياني *Jannai* يهشم الأنا في مكنها، قد يبدو في بعض الأوقات أنها تنهض في حالته أيضاً كما لو أنها مدفوعة بـ برارَبدا *Prarabdha* وذلك لدواعٍ ظاهرية كذلك

فإن برارَبدا يبدو أنها تحافظ على الأنا المغرورة، كما في حالة الـ أنياني *Ajnani*، لكن ثمة فارق جوهري هنا ألا وهو: أن أنا الـ أنياني عندما تنهض (هي تكون قد خدمت حقاً ما عدا في حالة النوم العميق) تكون جاهلة بمصدرها، بمعنى آخر، فإن الـ أنياني ليس واع بـ سُوشُتِي في حالتها حمله ويقظته. أما فيما يتعلق بالـ نياني *Janani*، فإن الأمر على النقيض من ذلك، حيث أن بزوغ أو وجود الأنا المغرورة هو ظاهري فقط، وهو يتلذذ بتجربته غير المنقطعة والخارقة رغم بزوغ ظاهري أو وجود للأنا المغرورة كهذا، مبقياً انتباهه (لكشيا *Lakshya*) دوماً على المصدر. هذه الأنا المغرورة غير مؤذية، فهي فقط مثل هيكل حبل محترق - فرغم أن لديه شكل، إلا أنه من غير المجدي ربط أي شيء به. بإبقاء المرء انتباهه دوماً على المصدر، فإن الأنا المغرورة ستذوب في هذا المصدر كما تذوب دمية الملح في البحر.

المريد: ما هو مغزى الصلْب؟

مهاريشي: الجسد هو الصليب. المسيح، ابن الإنسان، هو الأنا المغرورة أو فكرة "أنا الجسد". عندما يُصلب ابن الإنسان على الصليب، فإن الأنا المغرورة تفنى، وما يبقى هو الكينونة المطلقة. هذا هو ابنعائذ الذات المجيدة للمسيح - ابن الله.

المريد: لكن كيف يمكن تبرير الصلْب؟ أليس القتل جريمة مُروعة؟ مهاريشي: كل امرئ يرتكب انتحاراً. مقام النعيم الخالد الحقيقي قد تم خلقه بهذه الحياة الجاهلة. ما يعني أن الحياة الحالية هي وليدة قتل الوجود الخالد الإيجابي. أليست هذه حقاً حالة انتحار؟ لذا، لمَ القلق حيال القتل الخ؟

## إدراك الذات

المريد: كيف يمكنني إدراك الذات؟

مهاريشي: الإدراك ليس شيئاً يُكتسب من جديد، إنه شيء موجود أصلاً. كل ما هو ضروري هو التخلص من الفكرة التي تقول: "أنا لم أدرك".

الثبات والسكون هو إدراك. لا وجود للحظة لا توجد فيها الذات. طالما أنه يوجد شكٌ أو شعورٌ بعدم الإدراك، فإنه يجب محاولة تخليص النفس من هذه الخواطر، والتي مردها هو تماهي الذات مع غير الذات. عندما تختفي غير الذات، فإن الذات وحدها تبقى. لإخلاء فُسحة، فإنه يكفي أن يتم إجلاء الازدحام، الفسحة لن تُستورد من مكان آخر.

المريد: حيث أن الإدراك غير ممكن دون قاسنا-كشايا *Vasana-Kshaya*، كيف لي أن أدرك هذه الحالة حيث تُحطم الـ قاسناز *Vasanas* بفعالية؟

مهاريشي: أنت في هذه الحالة الآن.

المريد: هل هذا يعني أنه بإمساك الذات، فإن الـ قاسناز ينبغي أن تتحطم عندما يتم انبعاثها؟

مهاريشي: ستتدمر من تلقاء نفسها إذا ما بقيت كما أنت.

المريد: كيف لي أن أصل إلى الذات؟

المريد: شري رمَاكرشنا *Sri Ramakrishna* يقول أن مقام نيرفيكالبا سَمادي *Nirvikalpa Samadhi* لا يمكن أن يدوم أكثر من إحدى وعشرين يوماً، وإذا ما تم الإصرار عليه، فإن الشخص يموت. هل هذا حقيقة؟

مهاريشي: عندما تنفذ الـ بُرارَبا، فإن الأنا المغرورة تذوب بشكل كامل دون أن تترك أي أثر خلفها. هذا هو التحرر النهائي (نيرفانا *Nirvana*). ما لم ينفذ رصيد المرء من الـ برارَبا، فإن الأنا المغرورة ستستمر بالنهوض لديه كما قد يظهر أنها تنهض في حالة الـ جيفان مُوكتاز *Jivanmuktas*.

مهاريشي: ليس هناك وصولاً للذات. لو كانت الذات شيئاً يتم الوصول إليه، فإن هذا سيعني أن الذات ليست حاضرة هنا والآن وإنما هي شيء يتم الحصول عليه فيما بعد، وما يتم الحصول عليه من جديد فسوف يضيع أيضاً من جديد، بالتالي سيكون شيئاً غير دائم، وما هو ليس بدائم فلا يستأهل العمل لأجله. لذا أقول أن الذات لا يتم الوصول إليها. أنت الذات، أنت أصلاً هذا.

واقع الأمر هو أنك جاهل بحقيقة طبيعتك السعيدة. هذه الجهالة تعرض وترسم حجاباً على الذات النقية التي هي النعيم ذاته. جميع المحاولات غايتها فقط إزالة حجاب الجهالة هذا والذي هو مجرد معرفة خاطئة. المعرفة الخاطئة هي التماهي المزيف للذات مع الجسد والعقل الخ. هذا التماهي المزيف يجب أن يرحل، ومن ثم فإن الذات وحدها تبقى.

لهذا فإن الإدراك هو أمر متاح لكل شخص، حيث أن الإدراك لا يعرف فرقاً بين المريدين. محض الشك هذا، سواء يمكنك الإدراك، وفكرة: "أنا لم أدرك" هي العوائق بحد ذاتها. كن حراً من هذه العوائق أيضاً.

المريد: ما فائدة الـ *Samadhi* وهل تخبو الخاطرة أيضاً؟  
مهاريشي: الـ *Samadhi* وحده يمكنه أن يُجلي الحقيقة. الخواطر تلقي حجاباً على الواقع، وبالتالي فإنه لا يتم إدراك الحقيقة في حالات أخرى غير الـ *Samadhi*.

في مقام الـ *Samadhi* يسود فقط الشعور بـ "أنا أكون" ولا خواطر على الإطلاق. تجربة "أنا أكون" هي أن تكون ساكناً.

المريد: كيف لي تكرار تجربة الـ *Samadhi* أو السكون الذي أنعم به هنا؟

مهاريشي: تجربتك الحالية هي نتيجة تأثير المحيط الذي تجد نفسك فيه. هل يمكنك الحصول عليها خارج هذا المحيط؟ التجربة متقطعة. إلى أن تصبح دائمة، فإن التمرن ضروري.

المريد: بعض الأحيان يتبدى للمرء ومضات شديدة القوة بالوعي الذي مركزه خارج الذات العادية والتي تبدو، أي الومضات، شمولية. دون أن نرهق أنفسنا بالمفاهيم الفلسفية، كيف يمكن لـ *بجوان* أن ينصحني بالعمل على الحصول والاحتفاظ وتمديد هذه الومضات النادرة؟ هل *أبياسا Abhyasa* في مثل هذه التجارب توجب التفرغ؟

مهاريشي: الخارج! لمن هو الداخل والخارج؟ هذه التسميات يمكن لها أن توجد فقط طالما أنه هنالك فاعل ومفعول به. لمن هذين الاثنين من جديد؟ إذا ما دقت فسوف تجد أنهم يتحللون في الفاعل فقط. أنظر من هو الفاعل، وهذا الاستفهام سيقودك بدوره نحو الوعي الصافي الذي هو ما بعد الفاعل.

الذات العادية هي العقل، وهذا العقل لديه حدود، بينما الوعي الصافي هو شيء أبعد من الحدود، ويتم الوصول إليه عبر التقصي كما هو موضح أعلاه.

النوال: الذات دائماً هناك، عليك فقط أن تزيل الغشاوة التي تحجب تجلي الذات.

الاستيقاظ: عندما تدرك الذات، فإنها تغدو تجربة مباشرة وفورية، ولا تضيق أبداً.

التمديد: ليس هناك تمديد للذات، فهي أبدية، بدون تقلص ولا تمدد. التفرغ: المكوث في الذات هو خلوة. لأنه ليس هناك شيء غريب عن الذات. التفرغ ينبغي أن يكون من مكان ما إلى آخر أو حالة إلى

## VII

### الـ جورو وفضله

المريد: ما هي الـ جورو كريبا *Guru Kirpa*؟ وكيف يمكن أن تقود لإدراك الذات؟

مهاريشي: المعلم هو الذات... في بعض الأوقات ينتاب المرء إحساس بأنه غير راض عن حياته وغير مقتنع بما لديه، فيسعى لإرضاء رغباته عبر الصلاة لله الخ. فيتطهر عقله بالتدرج إلى أن يتوق إلى معرفة الله، بل ونيل فضله بدل إرضاء رغباته الدنيوية. ومن ثم، فإن فضل الله يبدأ بالتجلي. يتخذ الله شكل معلم ويظهر أمام المريد، يعلمه الحقيقة، وفوق هذا يطهر عقله بالمعاشرة والمجالسة. ينال عقل المريد القوة ومن ثم يصبح قادراً على الالتفات للباطن. عبر التأمل يتطهر العقل أكثر ويصبح ساكناً دون أدنى تموج. هذا الحيز الهادئ هو الذات.

المعلم "داخلي" و"خارجي" كلاهما معاً. فمن "الخارج" يقوم بإعطاء دفعة للعقل حتى يلتفت للباطن، ومن "الداخل" يسحب العقل تجاه الذات ويساعد في تهدئة العقل. هذه هي الـ جورو كريبا. ليس هناك فرق بين الله والمعلم والذات.

المريد: في المجتمع الثيوصوفي يتأملون للبحث عن معلمين ليرشدوهم.

مهاريشي: المعلم في الباطن. المقصود بالتأمل هو إزالة الفكرة الجاهلة بأنه في الخارج فقط. لو كان غريباً عنك فماذا تنتظر، فهو

محكوم عليه بالاختفاء أيضاً. ما الفائدة من كائن عابر كهذا؟ لكن طالما أنك تظن أنك منفصل أو أنك الجسد، طوال هذا فإن المعلم "الخارجي" ضروري أيضاً، وسيظهر كما وأنه بجسد. عندما ينقطع التماهي الخاطيء للذات بالجسد، فإنه سيتضح أن المعلم ليس سوى الذات.

المريد: هل سيساعدنا الـ جورو *Guru* لمعرفة الذات من خلال شعائر تلقين الخ؟

مهاريشي: هل يقوم الـ جورو بامساك يدك والهمس في أذنك؟ لربما تتخيله أن يكون على ما أنت عليه. لأنك تظن أنك بالجسد، فتظن أيضاً أن لديه جسد كي يقوم بفعل شيء ملموس لك. إن جوهر عمله يكمن في الباطن، في ملكوت الروحانية.

المريد: كيف نعثر على الـ جورو؟

مهاريشي: الله الذي هو باطني، يُشفق بمنته على المريد المُحب ويجعل ذاته تتجلى حسب تطور المريد. المريد يظن أنه إنسان ويتوقع علاقة كالعلاقة بين جسدين. لكن الـ جورو الذي هو الله أو تجسد الذات المطلقة، يعمل من الباطن، فيساعد الإنسان على أن يبصر الخطأ في مسالكة ويرشده نحو الطريق الصحيح إلى أن يدرك الذات في الباطن.

المريد: ما الذي على المريد فعله إذن؟

مهاريشي: عليه فقط أن يمثل لكلمات المعلم وأن يعمل في الباطن. المعلم هو "الباطن" و"الظاهر"، لذا فهو يهيء الأجواء التي تقودك نحو الداخل وفي نفس الوقت يهيء "الداخل" حتى يسحبك إلى المركز. بالتالي فهو يعطي دفعة من "الخارج" ويشدك من "الداخل"، بما يجعلك تتموضع في المركز.

أنت تظن أنه يمكنك إخضاع العالم بجهودك وحدك. عندما تكون محبطاً من العالم الخارجي وتتسحب لداخلك، فإنك تشعر "أوه! هنالك قوة أعلى من الإنسان".

الأنا المغرورة مثل فيل شديد القوة الذي لا يمكن وضعه تحت السيطرة عبر قوة أدنى من قوة أسد، بهذا المثال، فلا أحد هناك سوى الـ جورو والذي بمحض نظرته يجعل الأنا المغرورة المشابهة للفيـل ترتعد وتموت.

ستعلم بالسياق المناسب أن مجدك يكمن حيث تنقطع أنت عن الوجود، ولكي نحرز هذه الحالة، فإنه ينبغي عليك أن تسلم نفسك، ومن ثم فإن المعلم يرى أنك بحالة مناسبة لنهل إرشاده، فيقوم بإرشادك.

المريد: كيف يمكن لصمت المعلم، الذي لا يقوم بشعائر تلقين ولا بأي فعلٍ ملموس أن يكون أكثر قوة من كلماته الخ؟ كيف لصمتٍ مثل هذا أن يكون أفضل من دراسة النصوص المقدسة؟

مهاريشي: الصمت هو الشكل الفعّال للعمل. مهما قد تكون النصوص معبرة وجامعة، فإنها تفشل في تأثيرها. المعلم هادئ والفضل يعمّ الجميع. هذا الصمت أكثر شمولاً وتوكيداً من كل النصوص مجتمعة.

المريد: لكن هل بوسع المريد أن يصبو السعادة؟  
مهاريشي: المريد يسلم نفسه للمعلم وهذا يعني أنه لا أثر لأي فردية يتحفظ عليها. إذا كان التسليم كاملاً، فإن كل الشعور بالنفس يضيع، ومن ثم لا يعود هناك تعاسة وأسى.

الكائن الخالد هو ليس سوى النعيم. وهذا يأتي كتجلى.  
المريد: كيف يمكنني نيل الفضل؟

مهاريشي: الفضل هو الذات. هذا أيضاً ليس أمراً تتاله، عليك فقط أن تعلم أنه موجود.

الشمس هي سطوع فقط، فهي لا ترى الظلام، إلا أنك تتكلم عن الظلام الذي يفر هارباً بدنو الشمس. كذلك هي جهالة المريد، مثل شبح الظلام، تتلاشى بنظرة المعلم. أنت محاطٌ بنور الشمس، إلا أنك إذا كنت تريد أن ترى الشمس، فإنه يجب أن تستدير لاتجاهها وأن تنظر إليها. كذلك الفضل الإلهي يمكن إيجاده بالسلوك المناسب الذي تقوم به، رغم أنه حاضر هنا والآن.

المريد: أليس بوسع المئة أن تُعجل من نضج المريد؟

مهاريشي: دع الأمر برمته للمعلم. استسلم له دون أي تحفظ.

أمر واحد بين اثنين يجب أن يتم فعله: إما أن تُسلم نفسك لأنك تدرك عجزك وحاجتك لقوة أعلى لمساعدتك، أو أن تحقق في سبب التعاسة، فتذهب نحو المصدر ومن ثم تمتزج بالذات. في أي من كلا هذين الأمرين، فإنك سوف تكون حراً من التعاسة. الله أو المعلم لا يهجر أبداً المريد الذي سلم نفسه له.

المريد: ما هو مغزى السجود للمعلم أو الله؟

مهاريشي: السجود يدل على انخساف الأنا المغرورة، ويعني الامتزاج بالمصدر. الله أو المعلم لا يمكن أن يُخدع بانحناءات وركعات وسجدات ظاهرية. هو يرى إذا ما الأنا المغرورة قائمة هناك أو لا.

المريد: ألن يعطيني بَجَوان بعض الـ براساد Prasad من صُحفته النباتية كعلامة على فضله؟

مهاريشي: كل بدون التفكير بالأنا المغرورة، ومن ثم سيصبح ما تأكله هو براساد بَجَوان.



المريد: أليس الرجل المتعلم أكثر تأهلاً للاستشارة بحيث أنه يقف دون الحاجة للـ جورو كريبيا؟

مهاريشي: حتى الرجل المتعلم يجب أن ينحني أمام الحكيم الأمي. الأمية هي جهالة والتعلم هو جهالة مُتعلّمة، كلاهما جهلٌ بالهدف الحقيقي الأسمى. إلا أن الحكيم جاهل بأسلوب مختلف، هو جاهلٌ بحيث لا "آخر" عنده.

المريد: أليست هذه الهدايا المُقدمة للمعلم هي لنيل فضله؟ لذا فإن الزوار يقدمون الهدايا لـ بَجَوَانِ.

مهاريشي: لم يجلبون الهدايا؟ هل أنا أريدها؟ حتى لو رفضت، فإنهم يدفعون الهدايا نحوي! لماذا؟ أليس الأمر مثل إعطاء طعم لاصطياد السمكة؟ هل الصياد حريص على تغذيتها حقاً؟ لا، هو حريصٌ على أن يتغذى على السمكة!

المريد: هل الفكرة الثيوصوفية لإعطاء تعاميد متعاقبة قبل بلوغ الـ مُوكشا *Moksha* هي حقيقة؟

مهاريشي: أولئك الذين يبلغون الـ مُوكشا في حياة واحدة فإنه لا بد وأنهم قد مروا عبر كثير من التعاميد في حيواتهم السابقة.

المريد: الثيوصوفية تقول أنه على الـ نيانيز *Jnanis* بعد الموت أن يختاروا من بين أربعة أو خمسة إختصاصات من العمل، ليس من الضرورة ضمن هذا العالم. ما هو رأي بَجَوَانِ؟

مهاريشي: البعض قد يضطلع بالعمل، لكن ليس الجميع.

المريد: هل أنت واع بأخوة الـ ريشيز *Rishis* غير المرئيين؟

مهاريشي: طالما أنهم غير مرئيين، كيف يمكنك رؤيتهم؟

المريد: في الوعي.

مهاريشي: ليس هناك شيء خارجي في الوعي.

المريد: هل يمكنني إدراكهم؟

مهاريشي: إذا أدركت حقيقتك الأصلية، فإن موضوع الـ ريشيز والمعلمين سيغدو واضحاً لك. هنالك معلم واحد فقط، هو الذات.

المريد: هل تناسخ الأرواح حقيقة؟

مهاريشي: التناسخ يوجد طالما أنه هنالك جهالة.

حقيقة فإنه ليس هنالك تناسخ بتاتا، ليس الآن ولا قبل، ولن يكون هنالك بعد. هذه هي الحقيقة.

المريد: هل بإمكان الـ يوجي *Yogi* معرفة حيواته السابقة؟

مهاريشي: هل تعرف حياتك الراهنة حتى تتمنى أن تعرف الماضي؟ جد الحاضر، ومن ثم فإن الباقي سيتبع ذلك. حتى بمعرفتنا المحدودة الحالية، فأنت تعاني كثيراً، لم عليك إرهاق نفسك بتحصيل مزيد من المعرفة؟ كي تعاني أكثر؟

المريد: هل يقوم بَجَوَانِ باستخدام قوى سحرية حتى يجعل الآخرين يدركوا الذات، أم أن مجرد واقع إدراك بَجَوَانِ كافٍ للأمر؟

مهاريشي: القوة الروحانية لإدراك الذات أقوى بكثير من استخدام أي قوى سحرية. باعتبار أنه لا يوجد هنالك الأنا المغرورة لدى الحكيم، فإنه لا "آخرين" لديه. ما هي الفائدة الأسمى التي يمكن أن تُوهب لك؟ إنها السعادة، والسعادة مولودة من السكينة. ويمكن للسكينة أن تسود فقط حين لا يكون هناك تشويش الذي هو نتيجة الخواطر التي تتبادر للذهن. عندما يكون العقل نفسه غائباً، فإنه سيسود هناك سكينة تامة. إذا لم يقم الشخص بإبادة العقل، فإنه لن ينعم بالسكينة ولن يكون سعيداً. وإذا لم يكن هو نفسه سعيداً، فإنه لا يستطيع أن يمنح السعادة

## VIII

### السكينة والسعادة

المريد: كيف يمكنني الحصول على السكينة؟ لا يبدو لي أنني سأصيبها  
عبر فيشارا *Vichara*.

مهاريشي: السكينة هي طبيعتك الأصلية. إنه العقل الذي يحجب  
طبيعتك الأصلية؛ فيشارا تجري ضمن العقل فقط. إبحث عما هو  
العقل، ومن ثم فإنه سيختفي بدوره. حقيقة، لا يوجد ذلك العقل الذي  
هو بمعزل عن الخاطرة. إلا أنه، بسبب انبعاث الخاطرة، فأنت تحلل  
هذا الشيء حيث تنطلق منه الخاطرة وتسمى ذلك العقل. عندما تغوص  
لترى ما هو هذا، تجد أنه لا شيء يوجد اسمه العقل. وبالتالي عندما  
يتلاشى العقل، فإنك تدرك السكينة الأبدية.

المريد: من خلال الشعر، الموسيقى، جَبا *Japa*، بَجنا *Bhajana*،  
تأمل المناظر الطبيعية الخلابة، قراءة سطور روحانية الخ، فإن المرء  
ينتابه لبعض الوقت شعور حقيقي بوحدة الوجود. هل هذا الشعور  
بالنعيم العميق (حيث لا مكان للذات الشخصية) مثله مثل الولوج إلى  
القلب الذي يتحدث عنه بَجوان؟ هل التمرن على هذا بالتالي سيقود إلى  
سَمادي أعمق وبالنهاية لإبصار كامل للحقيقة؟

مهاريشي: هنالك سعادة تغمر العقل عندما تُقدم الأشياء الجميلة له.  
إنها سعادة فطرية للذات، وليس هنالك سعادة أخرى، وهي ليست  
غريبة وبعيدة عنها. ما يحدث حقيقة هو أنك تغوص في الذات في  
المواقف التي تعتبرها مبهجة، هذا الغوص يؤدي إلى التلذذ بنعيم

للـ "الأخرين". حيث أنه بكل حال لا "أخرين" عند الحكيم الذي لا ذهن  
له، فإن مجرد حقيقة إدراكه للذات هي بحد ذاتها كافية أن تجعل  
"الأخرين" سعداء.

موجود بذاته. لكن الإقتران بالأفكار هو المسؤول عن زج هذا النعيم المطلق في الأشياء الأخرى أو الوقائع والمُجريات، بينما في الواقع، ذلك النعيم هو داخلك أصلاً. في هذه الأوقات أنت تغوص في الذات، لكن بشكل غير واع. إذا قمت بفعل هذا بشكل واع مع القناعة التي تأتي بالتجربة أنك متماء مع السعادة المطلقة التي هي يقيناً الذات، الحقيقة الواحدة، فأنت تسمي هذا: الإدراك. أريدك أن تغوص بشكل واع في الذات، في القلب.

## رسالة مهاريشي

### الكتاب II

## الاستفهام عن الذات

المريد: كيف يمكن للمرء أن يدرك الذات؟

مهاريشي: ذات من؟ إبحث.

المريد: ذاتي أنا، لكن من أكون أنا؟

مهاريشي: إبحث بنفسك.

المريد: لا أعرف كيف.

مهاريشي: فقط فكر في السؤال. من هو هذا الذي يقول "أنا لا

أعرف"؟ من هي الـ "أنا" في عبارتك؟ ما هو هذا الشيء غير

المعلوم؟

المريد: شخص ما أو شيء ما في داخلي.

مهاريشي: من هو هذا الشخص؟ في داخل من؟

المريد: ربما بعض القوة.

مهاريشي: إبحث.

المريد: لم وُلدت؟

مهاريشي: من وُلد؟ الجواب هو نفسه لجميع أسئلتك.

المريد: من أكون أنا إذن؟

مهاريشي: (مبتسماً) لقد جئت لتختبرني؟ يجب عليك أن تقول من أنت

بنفسك.

المريد: مهما قد أحاول، لا يبدو لي أنني أمسك بالـ "أنا". إنها ليست

حتى قابلة لأن تُميز بوضوح.

مهاريشي: من هو هذا الذي يقول أن هذه الـ "أنا" ليست قابلة لأن تُرى؟ هل هناك "أنا" اثنتين في داخلك بحيث أن إحداهما ليست قابلة للتمييز من قِبل الأخرى؟

المريد: بدلاً من الاستفهام "من أكون أنا؟"، هل يمكنني أن أصيغ السؤال لنفسه "من تكون أنت؟"، في ذلك الحين، قد يصبح عقلي مُثبتاً عليك الذي اعتبره أنه الله ولكن على هيئة معلم. ربما، قد أصبح أقرب لهدف مساعي بهذا الاستفهام بدلاً من طرح السؤال على نفسي "من أكون أنا؟"

مهاريشي: مهما كان الشكل الذي قد يتخذه استفهامك، يجب عليك في النهاية أن تأتي على الأنا الواحدة، الذات.

جميع هذه الفوارق المرسومة بين الـ "أنا" و"أنت"، المعلم والمريد الخ. هي مجرد علامة على جهل المرء. الـ "أنا المطلقة" وحدها تكون، والتفكير بعكس ذلك هو تضليل للنفس.

القصة المأخوذة عن الـ بورانا *Purana* للحكيم ريبو *Ribhu* ومريده نيداجا *Nidagha*، لها دور تعليمي بشكل خاص ضمن هذا السياق.

رغم أن ريبو علم تلميذه الحقيقة المطلقة عن الواحد بُرمان *Brahman* الذي لا ثاني له، فإن نيداجا رغم تحصيله وفهمه للمعرفة المطلقة، لم يكن على ما يبدو على قناعة وافية لكي يتبنى ويتبع طريق نيانا *Jnana*، حيث استقر في بلدته الأم ليعيش هناك حياة مُكرسة للحفاظ على شعائر الدين.

لكن الحكيم أحب تلميذه بعمق حيث أن تلميذه كان يبجل معلمه بشدة. رغم سنه الكبيرة، فإن ريبو كان يذهب بنفسه لزيارة تلميذه في البلدة

لتي يقطنها، وذلك فقط ليرى كم نُصَحَ تلميذه عن تعلقه بالطقوس الدينية. كان الحكيم يذهب بين حين وآخر متتكرراً، فيراقب كيف سيتصرف نيد/جا عندما لا يعلم أنه مُراقبٌ من قِبل مُعلمه.

في بعض هذه المناسبات، وجد ريبو الذي تنكر على هيئة شخص ريفي أخرق، وجد نيد/جا واقفاً يشاهد بملء إرادته مسيرة ملكية. ودون أن يُميّزه قاطن البلدة نيد/جا، قام الأخرق الريفى بالاستعلام عن السبب وراء كل هذا الصخب، فأخبره أن الملك كان ذاهباً في المسيرة.

"أوه! إنه الملك. يذهب في مسيرة! لكن أين هو؟" سأل الريفى.

"هناك، فوق الفيل"، أجاب نيد/جا.

"أنت تقول أن الملك فوق الفيل. نعم، إنى أرى الإثنين"، قال الريفى،  
"لكن أيهما الملك وأيهما الفيل؟"

"ماذا! يصيح نيد/جا، "أنت ترى الإثنين، لكن لا تعلم أن الرجل الذي في الأعلى هو الملك والحيوان الذي في الأسفل هو الفيل؟ ما الفائدة من التحدث إلى رجل مثلك؟"

"أرجوك، لا تكن عديم الصبر مع رجل جاهل مثلى"، توسل الريفى.

"لكنك قلت "أعلى" و"أسفل"، فماذا يعنيان؟"

لم يستطع نيد/جا التحمل أكثر من ذلك. "أنت ترى الملك والفيل، الذي في الأعلى والآخر في الأسفل. إلا أنك تريد أن تعلم ماذا يعني "أعلى" و"أسفل"؟ قال نيد/جا هذا منفجراً بغضبه. "إذا كانت الأشياء التي تُرى والكلمات التي تُقال يمكنها أن تنتقل لك القليل، فإن الفعل فقط يمكنه أن يعلمك. إنحن للأمام، وسوف تعلم كل شيء بشكل حسن."

قام الريفى بفعل ما طلب منه. إعتلى نيد/جا كتفيه وقال "إعلم الآن أنني أنا الذي في الأعلى مثل الملك، وأنت الذي في الأسفل مثل الفيل. هل هذا واضح بما فيه الكفاية؟"

"لا ليس بعد"، أتى جواب الريفى بشكل هاديء. "أنت تقول أنك في الأعلى مثل الملك، وأنا في الأسفل مثل الفيل. "الملك"، "الفيل"، "الأعلى" و"الأسفل"، حتى الآن جميعها واضحة. لكن رجاءً أخبرني ماذا تعني بـ "أنا" و"أنت"؟"

عندما جُوبه نيد/جا على نحو مباغت بالمشكلة العظمى لتعريف الـ "أنت" بمعزل عن الـ "أنا"، لاح بريق نور في عقله. على الفور قفز للأسفل ونزل عند قدمي معلمه، "من غير معلمي المبجل ريبو يستطيع أن يسحب عقلي من سطحيات الوجود المادي نحو الكينونة الحقيقية للذات؟ أوه، معلمي الحميد، ألتمس بركاتك".

لهذا، بينما هدفك هو أن تسمو هنا والآن فوق هذه السطحيات للوجود المادي عبر *Atma Vichara* فيشارا، أين هو الهدف من خلق الفوارق لـ "أنت" و"أنا"، اللتان تتدرجان ضمن الجسد فقط؟ عندما تدبر عقلك نحو الباطن، ناشداً مصدر الفكر، أين هي الـ "أنت" وأين هي الـ "أنا"؟

عليك أن تتشد وأن تكون الذات التي تشمل الكل.

المريد: ولكن أليس مضحكا أن الـ "أنا" ينبغي أن تبحث عن الـ "أنا"؟ ألا ينقلب استقهام "من أكون أنا؟" في النهاية إلى صيغة فارغة؟ أو ربما عليي طرح السؤال على نفسي بلا نهاية، مكرراً إياه مثل تكرار

بعض الـ مانترا *Mantra*؟

مهاريشي: الاستفهام عن الذات هو قطعاً ليس صيغة فارغة، إنه أكثر من تكرار أي مانترا. لو كان الاستفهام "من أكون أنا؟" مجرد سؤال ذهني، فإنه لن يكون له تلك القيمة. عين الغرض من الاستفهام عن الذات هو تركيز العقل برمته على مصدره. لهذا، فالأمر ليس مسألة "أنا" تبحث عن "أنا" أخرى.

بالتالي فإن الاستفهام عن الذات ليس صيغة فارغة على الإطلاق، فهو يتطلب نشاطاً ذهنياً مركزاً لكل العقل كي يبقيه متزناً بثبات في وعي الذات النقي.

الاستفهام عن الذات هو الوسيلة المؤكدة النجاح، الوسيلة الوحيدة المباشرة، لإدراك الكيان غير المجزأ والمطلق الذي هو حقيقتك.

المريد: لماذا يجب اعتبار الاستفهام عن الذات وحده الطريقة المباشرة للـ نيانا؟

مهاريشي: لأن كل نوع آخر من أنواع الـ سادنا *Sadhana* باستثناء هذا النوع أي الـ *آتما فيشارا Atma Vichara*، تفترض مسبقاً إستبقاء العقل كأداة للقيام بالـ سادنا، وبدون العقل لا يمكن القيام بها. قد تأخذ الأنا المغرورة أشكالاً مختلفة وأدق عند المراحل المختلفة من تدريب المرء، لكنها هي نفسها لن تتدمر.

عندما صاح جَنَكا *Janaka* "الآن قد اكتشفت السارق الذي كان يسلبني كل الوقت، وعلي التعامل معه بدون إبطاء"، فإن الملك كان يشير إلى الأنا المغرورة أو العقل.

المريد: لكن ربما يمكن اعتقال اللص عبر القيام بـ سادنا أخرى أيضاً.

مهاريشي: محاولة تدمير الأنا أو العقل من خلال القيام بـ سادناز بغير *آتما فيشارا*، هي أشبه باللص الذي يتنكر على هيئة شرطي ليمسك باللص، الذي هو نفسه هو. وحدها *آتما فيشارا* يمكنها أن تكشف الحقيقة التي تقول أنه لا الأنا المغرورة ولا العقل يوجدان حقاً، كما تُمكن المرء من إدراك الكينونة النقية غير المجزأة للذات أو المطلقة.

بإدراك الذات، فإنه لا شيء يبقى غير معلوم، لأنها هي النعيم الكامل، إنها الكل.

المريد: في هذه الحياة المحفوفة بالقيود، هل يمكنني أبداً أن أدرك نعيم الذات؟

مهاريشي: نعيم الذات هو دائماً معك، وسوف تجده بنفسك إذا ما سعيت ورائه بجدية.

إن سبب تعاستك ليس في الحياة الخارجية، إنها داخلك كالأنا المغرورة. أنت تفرض القيود على نفسك ومن ثم تقوم بكفاح عقيم لتسمو فوقها. كل التعاسة مرجعها الأنا المغرورة، بها تأتي جميع مشاكلك. ماذا يفيدك أن تعزو سبب التعاسة الذي هو حقاً داخلك لأحداث الحياة؟ ما هي السعادة التي يمكنك الحصول عليها من الأشياء الخارجية عنك؟ عندما تحصل عليها، كم ستدوم؟

إذا ما شجبت الأنا المغرورة وقمت بحرقها عبر تجاهلها، فإنك ستكون حراً. إذا ما تقبلتها، فإنها ستفرض عليك قيوداً وتلقي بك في كفاح عقيم لتسمو فوقها. هكذا سعى اللص لتدمير الملك جَنَكا.

أن تكون الذات التي هي أنت حقاً هي الطريقة الوحيدة لإدراك النعيم الذي هو لك أبداً.

المريد: كوني لم أدرك الحقيقة التي مفادها أن الذات وحدها توجد، ألا يتوجب علي أن أسلك طرق باكتي *Bhakti* ويوغا *Margas* ومارجاس *Yoga* كونهما أكثر ملائمة لأهداف الـ *سانداز* أكثر من فيشارا مارجا؟ أليس الإدراك لكيونة المرء المطلقة التي هي *نيرما نيانا Brahma Jnana* شيئاً غير ممكن البلوغ من قبل شخص عامي مثلي؟

مهاريشي: *نيرما نيانا* ليست معرفة تُكتسب وباكتسابها يصيب المرء السعادة. إنها نظرة المرء الجاهلة تلك التي عليه أن يلقيا جانباً. الذات التي تنتشد معرفتها هي يقيناً أنت. جهالتك المزعومة تسبب لك أسيء غير ضروري مثل أولئك الحمقى العشرة الذين اغتموا لفقدان صاحبهم العاشر والذي لم يتم فقدانه أبداً.

تخبر الحكاية أن الحمقى العشرة خاضوا نهراً، وعندما وصلوا الضفة الأخرى أرادوا أن يتأكدوا أنهم جميعاً قد اجتازوا النهر بأمان. بدأ أحد هؤلاء العشرة بالعد، لكنه وبينما يعد الآخرين، أغفل نفسه. "أرى أننا فقط تسعة، لقد فقدنا واحداً بكل تأكيد. من تراه يكون؟" هكذا قال. "هل قمتَ بالعد بشكل صحيح؟" سأل أحدهم، ثم عد بنفسه، لكنه أيضاً عدّ تسعة رجال فقط. ثم شرعوا واحداً نلوا الآخر بالعد ووصلوا إلى رقم تسعة فقط، فكل منهم قام بإغفال نفسه. "نحن فقط تسعة" جميعهم أقرروا بهذا، "لكن من هو المفقود؟" سألوا أنفسهم. باء كل جهد بذلوه ليكتشفوا الشخص "المفقود" بالفشل. "أياً كان من يكون فإنه قد غرق"، قال هذا. أكثر الحمقى العشر عاطفة، "لقد فقدناه". وبمجرد قوله هذا انفجر بالبكاء، وتبعوه التسعة جميعاً.

إثر رؤيتهم ينتحبون على ضفة النهر، استعلم عابر سبيل عطوف عن السبب. روي له الحادثة وقالوا أنه حتى بعد عد أنفسهم مراتٍ عدة لم يصلوا إلا إلى الرقم تسعة. وإثر سماع القصة، ورؤية العشرة رجالاً مثليين أمامه، خمن عابر السبيل حقيقة ما حدث. ولكي يجعلهم يعرفوا بأنفسهم أنهم لا زالوا عشرة حقاً، أخبرهم: "ليقم كل واحد منكم بعد نفسه واحداً بعد الآخر بشكل تسلسلي: واحد، اثنان، ثلاثة وهكذا دواليك، بينما علي أن أعطي كل واحد يعد نفسه صفقة فتأكدوا جميعكم أنه قد تم إدراجكم بالعد، وأنه قد أدرج مرةً واحدة فقط. وعليه فإن "المفقود" العاشر سوف يتم العثور عليه." فور سماع هذا ابتهجوا جميعاً لاحتمال العثور على صديقهم "المفقود" وقبلوا بالطريقة المقترحة من قبل عابر السبيل.

بينما كان عابر السبيل يعطي صفقة لكل من العشرة بالترتيب، كان ذلك الذي يتلقى الصفعة يعد نفسه بصوت عالٍ. "عشرة" قالها الرجل الأخير حيث أنه تلقى الصفعة الأخيرة بمجيء دوره. مذهولين نظر كل منهم للآخر، "نحن عشرة" قالوها بصوت واحد وشكروا عابر السبيل لإزالته الغم عنهم.

هذه هي الحكاية. من أين جيء بالرجل العاشر؟ هل كان أبداً ضائعاً؟ وبمعرفة أنه كان موجوداً هناك طوال الوقت، هل تعلموا أي شيء جديد؟ السبب في حزنهم لم يكن الفقدان الحقيقي لأي من العشرة، لقد كان جهلهم، بل مجرد افتراضهم أن واحداً منهم قد فقد (رغم أنهم لم يجدوا من كان هو)، فقد قاموا بعد تسعة أشخاص فقط.

هذا هو الحال معك أيضاً، فلا يوجد حقاً سبب لأن تكون تعيساً أو غير سعيد. أنت بنفسك تضع القيود على طبيعتك الأصلية التي هي كيان

## II

### سادنا والنعمة الإلهية

المريد: لا يزال البحث عن الله قائماً منذ زمن سحيق، هل قيلت الكلمة الفصل؟

مهاريشي: (يلتزم الصمت لبعض الوقت).

المريد: (مندهشاً) هل علي أن أعتبر صمت شري بجان رداً على سؤالي؟

مهاريشي: نعم. مونا إز إيشورا سواروبا *Mauna is Iswara Svarupa*. وهنا النص:

मौनव्याख्या प्रकटतपरब्रह्मतत्त्वम्

حقيقة برمان المطلق يتم بلوغها عبر بلاغة الصمت.

المريد: يقال أن بوذا قد تجاهل استفهامات كهذه عن الله.

مهاريشي: ولأجل هذا كان يطلق عليه شونيا فادن *sunya vadin* (عدمي). في الحقيقة فإن بوذا عني بتوجيه المريد لأن يدرك النعيم المطلق هنا والآن أكثر من النقاشات الأكاديمية عن الله الخ.

المريد: الله يوصف كمتجل وغير متجل. بالنسبة للأول يقال أنه يحتوي العالم كجزء من كيانه. لو كان الأمر كذلك، كان علينا إذن كجزء من هذا العالم أن نعرفه بسهولة بشكله المتجلي.

غير محدود، ومن ثم تبكي على أنك مخلوق محدود. ومن ثم تقوم بأداء سادنا لتسمو فوق القيود غير الموجودة أصلاً. لكن إن كانت الـ سادنا نفسها تفترض وجود القيود، كيف لها أن تساعدك على السمو فوقها؟

عليه أقول، أعلم أنك حقاً كائن غير محدود، نقي، الذات المطلقة. أنت دائماً الذات ولا شيء آخر غير الذات. لأجل هذا، لا يمكنك أبداً أن تكون جاهلاً حقاً بالذات، جهلك هو مجرد جهل شكلي، تماماً مثل جهل الحمقى العشرة بخصوص "المفقود" العاشر. إنه هذا الجهل الذي سبب لهم الحزن.

إعلم إذن أن المعرفة الحقيقية لا تجلب كياناً جديداً لك، إنها فقط تزيل "جهالتك الجاهلة". النعيم ليس شيئاً مضافاً لطبيعتك، إنه فقط يتجلى كحالتك الطبيعية والحقيقية، الخالدة وغير الفانية. الطريقة الوحيدة للتخلص من غمك هو أن تعرف الذات وأن تكون الذات. كيف لا يمكن إحراز هذا؟



مهاريشي: إعرف ذاتك قبل أن تسعى لتحديد طبيعة الله والعالم.

المريد: هل معرفة ذاتي تقتضي ضمناً معرفة الله؟

مهاريشي: نعم، فإله موجود داخلك.

المريد: إذن، مالذي يقف حائلاً بيني ومعرفتي لذاتي أو لله؟

مهاريشي: عقلك الجوال وطرقك الملتوية.

المريد: أنا مخلوق ضعيف، لم لا تقوم القوة الأعلى للمولى في داخلي

بإزاحة العقبات؟

مهاريشي: نعم، سيقوم، إذا ما كان لديك الطموح.

المريد: لم لا يوجد طموح في داخلي؟

مهاريشي: إذن سلم نفسك.

المريد: إذا سلمت نفسي، ألا تكون الصلاة لله ضرورية؟

مهاريشي: التسليم بحد ذاته صلاة عظيمة.

المريد: ولكن أليس من الضروري فهم طبيعته قبل أن يسلم المرء

نفسه؟

مهاريشي: إذا كنت تؤمن أن الله سوف يقوم بكل شيء تريده أن يقوم

به، إذن سلم نفسك إليه. وإلا دع الله جانباً واعرف ذاتك.

المريد: هل لدى الله أو الـ جورو أي اهتمام بي؟

مهاريشي: إذا ما سعيت خلف أي منهما - هما في الحقيقة ليسا اثنين

بل واحد ومتطابقين - فإن البقية مضمونة حيث أنهما يسعيان خلفك

باهتمام أعظم من أن تستطيع تخيله.

المريد: المسيح أعطى مثالا عن القطعة النقدية المفقودة التي تبحث

عنها المرأة إلى أن تجدها.

مهاريشي: نعم، هذا يجسد بشكل مناسب الحقيقة بأن الله أو الـ جورو

هما دائماً في بحث عن المرید الجدي. لو كانت القطعة النقدية قطعة

مزورة، ما كانت المرأة ستقوم بهذا البحث الطويل عنها. هل ترى ما

يعني هذا؟ على المرید أن يؤهل نفسه من خلال التفاني الخ.

المريد: لكن المرء قد لا يستطيع أن يكون واثقاً تماماً من نزول مئة

الله عليه.

مهاريشي: إذا لم يشعر العقل غير الناضج بمنته، فإن هذا لا يعني أن

نعمة الله غائبة، لأن هذا يقتضي ضمناً ما معناه أن الله في بعض

الأوقات ليس رحيماً، ما يجعله ينقطع عن كونه الله.

المريد: هل هذا يشبه قول المسيح: "وفق إيمانكم تُرزقون"؟

مهاريشي: تماماً.

المريد: الأوبانيشاد تقول: "لقد أخبرت أنه وحده يعلم آتمان *Atman*

ذلك الذي آتمان تختاره. لم على آتمان أن تختار أصلاً؟ وإذا كانت

تختار، لم تختار شخصاً بعينه؟

مهاريشي: عندما تشرق الشمس، بعض البراعم تزهر، وليس الجميع.

هل تلوم الشمس على هذا؟ ولا البرعم يمكنه أن يزهر بنفسه، فهو

يحتاج لضوء الشمس ليتمكنه هذا.

المريد: ربما لا يمكننا القول أن مساعدة آتمان ضرورية لأنها هي

آتمان التي تحجب نفسها بـ *Maya*؟

مهاريشي: ربما يمكنك قول هذا.

المريد: إذا كانت آتمان ألقنت على نفسها الحجاب، ألا يجدر أن تقوم

نفسها برفعه؟

مهاريشي: سوف تقوم بذلك. أنظر على من ألقى الحجاب.

مهاريشي: لأنك تواصل سلوك مبدأ خاطئ. تحققك ينبغي أن يعتمد على الفكر الذي يشرق فقط بالنور الذي يستمد من الذات المطلقة. أليست وقاحة من الفكر أن يجلس ويحكم على الذي ليس إلا تجلياً محدوداً للمطلق، والذي منه يستمد نوره القليل؟

كيف للفكر الذي لا يمكنه أبداً الوصول للذات أن يكون قادراً على التحقق، بل وأن يقرر حتى طبيعة المقام النهائي للإدراك؟ إن هذا أشبه بمحاولة قياس مصدر نور الشمس بمعيار ضوء شمعة. حيث أن الشمع سيذوب قبل أن تخطو الشمعة أي مسافة قرب الشمس.

بدل الانهماك في مجرد تكهنات، كرّس نفسك هنا والآن للبحث عن الحقيقة التي هي أبداً في داخلك.

المريد: لم علي أن أقوم بهذا؟ دع آتمان نفسها ترفع الحجاب!

مهاريشي: لو كانت آتمان هي التي تتحدث عن الحجاب، فإن آتمان نفسها ستقوم برفعه.

المريد: هل الله كائن شخصي؟

مهاريشي: نعم، هو دوماً الشخص الأول، الـ أنا الواقفة أبداً أمامك. لكن بما أنك تعطي أسبقية للأشياء الدنيوية، فإن الله يظهر في الخلفية متضائلاً. إذا ما تخلّيت عن كل شيء وسعيت خلفه وحده فإنه وحده سيبقى كـالـ أنا، الذات.

المريد: يقال أن المرحلة النهائية وفق الـ أدفايتا *Advaita*، هي الاتحاد المطلق بالألوهة، ولكن وفق فيسيشتادفايتا *Visishtadvaita*، هي الاتحاد الجزئي، بينما *Dvaita* تزعم أنه لا اتحاد أبداً. أي وجهة من وجهات النظر هذه يعتبر صحيحاً؟

مهاريشي: لم التكهن بما سيحدث لبعض الوقت في المستقبل؟

الجميع أقرّ بأن الـ "أنا" توجد. أي كانت المدرسة التي ينتسب إليها، دع المريد الجاد أولاً يجد ما هي الـ "أنا". ومن ثم فإنه سيتسنى وقت كافٍ لمعرفة كيف سيكون المقام النهائي، سواء استتد الـ "أنا" بالكيان الأسمى أو ستقف بعيداً عنه. دعنا لا نستبق الاستنتاج، لكن أبق العقل مفتوحاً.

المريد: ولكن ألن يكون بعض الفهم للمقام النهائي دليلاً مساعداً للمريد حتى؟

مهاريشي: لا فائدة مَرجوة في المحاولة الآن لتحديد كيف سيكون المقام النهائي من الإدراك. ليس لهذا قيمة جوهرية.

المريد: لم هذا؟

### III

## نياني والعالم

المريد: هل العالم مُدركٌ من قبل الـ نياني *Jnani*؟

مهاريشي: ممن هذا السؤال؟ هل هو صادر من نياني أو أنياني *Ajnani*؟

المريد: من أنياني، أقر.

مهاريشي: هل هو العالم الذي يطلب أن يبيّن في مسألة حقيقته؟ الشك يتبادر في داخلك. إعرف أولاً من هو المُشكك، ومن ثم ربما تنتظر في مسألة إذا ما كان العالم حقيقياً أو لا؟

المريد: الـ أنياني يبصر ويعرف العالم وأشياءه التي تؤثر على حواسه للشم والتذوق الخ. هل الـ نياني يشعر بالعالم بنفس الطريقة؟

مهاريشي: أنت تتحدث عن رؤية ومعرفة العالم. لكن من دون معرفة ذاتك، موضوع المعرفة، (الذي بدونه لا معرفة بالغاية)، كيف يمكنك أن تعرف الطبيعة الحقيقية للعالم، الموضوع المعلوم؟ بدون شك، فإن الأشياء تؤثر على الجسم وأعضاء الحواس، لكن هل لبدنك قد تبادر السؤال؟ هل يقول البدن: "أنا أشعر بالشيء، هو حقيقي"؟ أو هل هو العالم الذي يقول لك: "أنا العالم، حقيقي"؟

المريد: أنا فقط أحاول فهم وجهة نظر الـ نياني عن العالم. هل يتم إدراك العالم بعد إدراك الذات؟

مهاريشي: لم تُقلق نفسك بالعالم وما يحدث له بعد إدراك الذات؟ أولاً أدرك الذات. ما الذي يهم إذا تم إدراك العالم أو لم يتم. هل تتال أي

شيء يساعدك في بحثك بعدم إدراك العالم أثناء النوم؟ على نحو مغاير، ما الذي ستخسرهُ الآن بإدراك العالم؟ الأمر ليس بذي أهمية لدى الـ نياني أو الـ أنياني إذا أدرك العالم أو لا. إنه مرئي من قبل الإثنين، لكن وجهتا نظريهما تختلف.

المريد: إذا كان الـ نياني والـ أنياني يدركان العالم على نحو مشابه، ما هو الفرق بينهما إذن؟

مهاريشي: برؤية العالم، فإن الـ نياني يرى الذات التي هي قوام كل ما هو مرئي، أما الـ أنياني، سواءاً أهو يرى العالم أو لا، فإنه جاهل بكيانه الحقيقي، الذات.

خذ على سبيل المثال الصور المتحركة على الشاشة في السينما. ما هو ذلك الشيء الذي أمامك قبل بدء العرض؟ مجرد شاشة. على هذه الشاشة أنت تشاهد العرض بأسره، والصور تبدو حقيقة لجميع الحضور. لكن إذهب وحاول أن تمسك بالصور. ما الذي ستمسك به؟ مجرد الشاشة التي تُظهر الصور حقيقية عليها. بعد العرض، عندما تختفي الصور، ما الذي يبقى؟ الشاشة من جديد!

كذلك الأمر مع الذات. هي وحدها توجد، الصور تجيء وتمضي. إذا ما تمسكت بالذات، فإنه لن ينطلي عليك أمر ظهور الصور. ولن يهم على الإطلاق إذا ما ظهرت الصور أو لا.

بجهله الذات، يظن الـ أنياني بأن العالم حقيقي، تماماً مثل تجاهل الشاشة فهو يرى مجرد صور، كما وأنهم موجودين بمعزل عنها. إذا ما عرف المرء أنه بدون المبصر فإنه لا شيء كي يُبصر، تماماً مثل لا صور بدون شاشة، فإن المرء لن يُضلل. الـ نياني يعلم أن الشاشة والصور والإبصار ليسوا سوى الذات. عبر الصور، فإن الذات تتخذ

هيئة متجلية، وبدون الصور فإنها تبقى في هيئة غير متجلية. الأمر لا يهم عند النيانى سواء أكانت الذات في هيئة ما أو غيرها، هو دائماً الذات. لكن النيانى برؤية النيانى فاعلاً في الحياة، يختلط عليه الأمر.

المريد: إنها فقط هذه النقطة التي دفعتني لوضع سؤالي الأول، عما إذا الذي أدرك الذات يقوم بإدراك العالم كما نعمل، وإذا كان هذا، فإنني أحب أن أعرف كيف شعر شري بـجوان حيال الاختفاء الغامض للصورة في الأمس....

مهاريشي: (مبتسماً) أنت تشير إلى صورة معبد مادوراي *Madurai*. قبل دقائق قليلة كانت أيدي الزوار تتداولها الذين نظروا فيها بدورهم واحداً تلو الآخر. من الجلي أنها كانت مفقودة بين صفحات كتاب ما أو آخر كانوا يراجعونه.

المريد: نعم، هذه الحادثة. كيف ينظر إليها بـجوان؟ لقد جرى هنالك بحثٌ مُضن عن الصورة التي في النهاية لم يتم العثور عليها. ما تعليق بـجوان على الاختفاء الغامض للصورة، تماماً في اللحظة التي أريدت؟ مهاريشي: افترض أنك تحلم أنك تأخذني إلى بلادك البعيدة، بولندا. تستيقظ وتسالني: "لقد حلمت كذا وكذا. هل حلمت أيضاً بمثل هذا الحلم أو عرفت بطريقة أخرى أنني كنت أقوم باصطحابك إلى بولندا؟" ما هي الأهمية التي تتعلقها على استفهام مثل هذا؟

المريد: لكن، فيما يتعلق بالصورة المفقودة، فإن الحادثة برمتها قد حدثت أمام شري بـجوان.

مهاريشي: رؤية الصورة، اختفاؤها وكذلك استفهامك الحالي عنها جميعها مجرد ألعاب عقل.

هنالك قصة بورانية *Puranic* توضح المسألة. عندما فقدت سينا *Sita* من صومعة الغابة، فإن راما *Rama* أخذ يتجول بحثاً عنها، يبكي وينادي: "أوه سينا، سينا". يُقال أن بارفاتي *Parvati* وبارام إيشوارا *Parameswara* شاهدا من الأعلى ما الذي كان يحدث في الغابة. بارفاتي عبرت عن دهشتها إلى شيفا *Siva* وقالت: "لقد أثبتت على راما ككائن مثالي. انظر كيف يتصرف ويبكي على فقدان سينا!"، أجاب شيفا: "إذا كانت الشكوك تراودك حول كمال راما، إذن ضعيه في اختبار بنفسك. حولي نفسك بواسطة قدراتك في الـ يوغا مايا *Yoga Maya* إلى شبيهة سينا واطهري أمامه". قامت بارفاتي بفعل ذلك. ظهرت أمام راما بهيئة مشابهة تماماً لـ سينا، ولكن لعظيم دهشتها فإن راما تجاهل حضورها واستمر يصيح "أوه سينا، أوه سينا!"، كما ولو أنه كان أعمى البصر.

المريد: لست قادراً على الإمساك بمغزى القصة.

مهاريشي: لو كان راما يبحث حقاً عن الكيان الجسدي لـ سينا، كان سيتعرف على الشخص الذي كان واقفاً أمامه كـ سينا التي فقدتها. لكن الأمر لم يكن كذلك، فبالنسبة له، إن سينا المفقودة كانت غير حقيقية تماماً مثل سينا التي ظهرت أمام عينيه. راما لم يكن حقاً أعمى، لكن بالنسبة لـ راما النيانى، فإن الوجود السابق لـ سينا في الصومعة ومن ثم اختفاؤها وبحثه المترتب على ذلك عنها وكذلك الوجود الفعلي لـ بارفاتي في هيئة سينا، جميعها وبشكل متساو، غير حقيقية. هل تفهم الآن كيف تمت رؤية الصورة المفقودة؟

المريد: لا يسعني القول أن الأمر كله واضح عندي. هل العالم الذي هو مرئي ومحسوس من قبلنا بطرق شتى هو شئ أشبه بالحلم، وهم؟

مهاريشي: لا يوجد بديل سوى أن تقبل العالم على أنه غير حقيقي، في حال كنت تتشد الحقيقة ولا شيء سوى الحقيقة.

المريد: لم هذا؟

مهاريشي: لسبب بسيط حيث أنك إذا لم تتخل عن الفكرة القائلة بأن العالم حقيقي، فإن عقلك سيسعى دائماً خلفه. إذا ما أخذت ظهوره على أنه حقيقي فإنك لن تعلم أبداً الحقيقي ذاته، رغم أن الحقيقي وحده هو الذي يوجد. هذه النقطة موضحة بالمقاربة بين "الحية والحبل". طالما أنك ترى الحية فإنك لن تستطيع رؤية الحبل من حيث هو. الحية غير الموجودة أصلاً تصبح حقيقية لك، بينما الحبل الحقيقي يبدو بأسره غير موجود من حيث هو.

المريد: من السهل القبول مبدئياً بفكرة أن العالم ليس حقيقياً بالنتيجة، لكن من الصعب الاقتناع بأنه غير حقيقي حقيقة.

مهاريشي: كذلك الأمر في عالم حلمك فهو حقيقي بينما أنت تحلم. طالما أن الحلم مستمر، فكل شيء تراه، تشعر به الخ، فهو في ذلك الموضع حقيقي.

المريد: هل العالم إذن ليس سوى حلم؟

مهاريشي: ما الخطأ بالشعور بالواقع الذي تعيشه بينما أنت تحلم؟ ربما تحلم بشيء مستحيل، على سبيل المثال، تحلم بحوار ممتع مع شخص ميت. قد تشكك لبرهة فقط في الحلم قائلاً: "ألم يكن ميتاً؟"، لكن بطريقة ما فإن عقلك يناغم نفسه مع رؤية الحلم، والشخص يضحى بعافية كما لو أنه حي يرزق وذلك لخدمة دواعي الحلم. بكلمات أخرى، فإن الحلم كحلم لا يسمح لك أن تشكك في واقعيته. كذلك الأمر وأنت يقظ، فإنك غير قادر على التشكيك في واقعية العالم الذي تعيشه.

أتى للعقل الذي قام بنفسه بخلق العالم أن يقبل به كعالم غير حقيقي؟ هذه هي أهمية المقارنة التي تمت بين العالم في اليقظة والعالم في الحلم. كلاهما خلقهما العقل وطالما أن العقل منكم في أي منهما، فإنه يجد نفسه غير قادر على إنكار واقعية عالم الحلم بينما هو يحلم وواقعية عالم اليقظة بينما هو يقظ. أما إذا قمت، على النقيض من ذلك، بسحب عقلك كلياً من العالم وأدرته للداخل وسكن بالتالي، هذا في حال بقيت يقظاً دائماً للذات، التي هي أساس جميع التجارب، فإنك ستجد العالم، الذي أنت واع به وحده الآن، غير حقيقي تماماً مثل العالم الذي عشته في حلمك.

المريد: كما قلتُ أنفأ، نحن نرى ونحس ونشعر بالعالم بطرق عديدة. هذه الأحاسيس هي ردات فعل تجاه الأشياء المرئية والمحسوس بها الخ، وهي ليست كائنات عقلية كما في الحلم، الذي لا يختلف فقط من شخص لآخر بل أيضاً فيما يتعلق بالنسبة لنفس الشخص. أليس هذا كافياً لإثبات الواقع الموضوعي للعالم؟

مهاريشي: كل هذا الحديث حول المتناقضات وإسنادهم لعالم الحلم تنشأ فقط الآن، عندما تكون يقظاً. لكن بينما وأنت تحلم، فإن الحلم كان وحدة تامة متكاملة. هذا يعني أنك إذا شعرت بالعطش في الحلم، فإن الشرب الوهمي من ماء وهمي قد أطفأ عطشك الوهمي. لكن كل هذا كان حقيقياً ولم يكن وهمياً لك طوال ما كنت لم تعلم أن الحلم نفسه كان وهمياً. الأمر يتخذ منحىً مشابهاً مع عالم اليقظة، والأحاسيس التي لديك الآن تغدو متناسقة كي تضي عليك الانطباع بأن العالم حقيقي.

إذا كان، بالعكس، العالم واقع موجود بذاته (هذا ما تعنيه بشكل جلي فيما يتعلق بموضوعيته)، ما الذي يمنع العالم إذن من كشف نفسه لك خلال النوم؟ أنت لا تقول أنك لم توجد خلال نومك.

المريد: ولا أنكر وجود العالم بينما أنا نائم. لقد كان موجوداً طوال الوقت. إذا لم أراه خلال نومي، فإن آخرين ليسوا نائمين قد رأوه.

مهاريشي: كي تقول أنك كنت موجوداً بينما كنت نائماً، هل كان من الضروري استحضار إفادة الآخرين كي تثبت ذلك لنفسك؟ لم تسع خلف شهادتهم الآن؟ أولئك "الآخرين" يمكنهم إخبارك بأنهم رأوا العالم (أثناء نومك) فقط عندما تكون نفسك مستيقظاً. فيما يتعلق بأمر وجودك ذاته فالأمر مختلف، فعندما تستيقظ تقول أنك نلت قسطاً جيداً من النوم، إذن أنت إلى هذا الحد واع بنفسك في أعرق درجات النوم، في حين أنه لم يكن لديك أدنى تصور عن وجود العالم. حتى الآن، بينما أنت يقط، هل هو العالم الذي يقول "أنا حقيقي" أو أنه أنت؟

المريد: بالطبع أنا أقول هذا، لكني أقول هذا عن العالم.

مهاريشي: إذن فإن هذا العالم الذي تقول عنه أنه حقيقي، هو حقيقة يتهم عليك ليثبت واقعيته بينما واقعه أنك جاهل.

تريد بطريقة أو بأخرى أن تحافظ على واقعية العالم. ما هو معيار الواقعية؟ وحده ذلك الذي يوجد بذاته هو واقعي، الذي يكشف ذاته بذاته وهو أبدي وغير متغير.

هل العالم موجود بذاته؟ هل شوهد أبداً بدون مساعدة العقل؟ أثناء النوم ليس هنالك عقل ولا عالم. في اليقظة هنالك عقل وهنالك عالم. ما الذي يعنيه هذا التلازم الثابت؟ أنت عالم بمبادئ المنطق التحريضي،

والتي تُعتبر عين الأساس للبحث العلمي، لم لا تحسم هذا السؤال عن واقعية العالم على ضوء تلك المبادئ المقبولة للمنطق؟

يمكنك القول عن نفسك "أنا أوجد". وجودك هذا ليس مجرد وجود، إنه الوجود الذي أنت به واع. جتماً، إنه الوجود المطابق للوعي.

المريد: قد لا يكون العالم واعياً بنفسه، إلا أنه يوجد.

مهاريشي: الوعي دائماً هو وعي بالذات. إذا كنت واعياً بأي شيء فأنت حقيقة واع بنفسك. وجود عدم الوعي بالذات هو تناقض بالمصطلحات، إنه لا وجود على الإطلاق. إنه مجرد وجود مُسند، في حين أن الوجود الحقيقي، ست Sat، ليس خاصية، إنه الحقيقة ذاتها. إنه فاستو Vastu. لهذا فإن الواقع يُعرف بـ ست - ست Sat-Chit، الوجود-الوعي، وليس أبداً الشيء الذي يوجد بإقصاء الآخر. العالم ليس موجوداً بذاته ولا واع بوجوده. كيف يمكنك أن تقول إذن بأن عالماً مثل هذا حقيقي؟

وما هي طبيعة العالم؟ إنه تغير دائم وانبثاق مستمر لا متناه. العالم الإتكالي، غير الواعي بذاته والمتغير أبداً لا يمكن أن يكون حقيقياً.

المريد: ليس فقط العلم التجريبي الغربي يعتبر العالم واقعياً، كذلك الـ فيداز Vedas الخ، تعطي تفسيرات كونية موسعة عن العالم ونشأته.

لم كان عليهم فعل ذلك لو كان العالم غير واقعي؟

مهاريشي: الغرض الرئيسي من الفيداز أن تعلمك طبيعة آتمان Atman الخالدة، ولتعلن بكامل الصلاحية: "أنت هذا".

المريد: أنا أقبل بهذا، لكن لم كان على الـ فيداز أن تعطي شروحات كونية مسهبة بأطوال هائلة، إلا إذا أنها تعتبر العالم واقعياً؟

مهاريشي: إعتق بالتطبيق ما تقبل به بالنظرية، واترك الباقي. على الـ ساستراز *Sastras* أن تقود جميع صنوف مريدي الحقيقة، وجميعهم ليسوا بنفس التركيبة الذهنية. تعاطى مع الذي لا يمكنك قبوله على أنه أرثا فادا *Artha Vada* أو جدال إضافي.

#### ملاحظة\*

في التحليل الأخير، يُدرج العالم المُدرّك بالحس نفسه ضمن فنتي الزمان والمكان، وهنا ما كتبه سير جيمس جينز *Sir James Jeans* في كتابه "الخلفية الجديدة للعلم *The New Background of Science*" كاستنتاج مُستقى من تجارب ترتكز على نظرية أينشتاين النسبية.

"تجد أن المكان لا يعني شيئاً بمعزل عن إدراكنا للأشياء بالحواس، والزمان لا يعني شيئاً بمعزل عن تجربتنا للأحداث. المكان يبدأ بالظهور كمجرد خيال خُلِق بواسطة عقولنا (أجسامنا المادية هي مجرد أشياء في المكان - انظر المقطع 16، *Truth Revealed*)، إمتداد غير منطقي للطبيعة ذات المفهوم الوهمي التي تساعدنا في فهم ووصف ترتيب الأشياء كما تُبصر من قبلنا، بينما الزمان يظهر كخيال ثان (بدون الماضي والمستقبل، الوقت كما هو مبتكر بشكل عام ليس سوى مجرد خرافة - انظر المقطع 15، *Truth Revealed*)، يخدم أغراضاً مشابهة لترتيب الأحداث التي تحدث لنا".

على القاريء أن يلاحظ أنه عندما يتم اعتبار الزمان والمكان من قبل العلم المعاصر مجرد خيالات تبتدعها عقولنا، فإن الأشياء والأحداث بطبيعة الحال تصبح مجرد كائنات عقلية (انظر المقطع 17 و18 *Truth Revealed*) حيث أنهم لا يستطيعون أن يوجدوا بدون الزمان والمكان.

فيما يتعلق بالجمود المعزوم من قبل الرجل العادي تجاه هذا الموضوع، فإن الاستنتاجات التالية المستقاة من الفيزياء التجريبية الحديثة تعطي الجواب.

1. العلم لا يعلم شيئاً عن الطبيعة الحقيقية لمركبات الذرة. هو يعلم فقط عن الإشعاعات التي تبتعث منها، لكن ليس المصدر نفسه أبداً.

2. حيث أن الذرة تشع طاقة باستمرار، فإن الإلكترون لا يمكنه في وقت ما أبداً أن يتماهى مع الإلكترون في وقت آخر.

3. "الإلكترون ينقطع كلية عن التمتع بخواص شيء" كما هو مبتدع عبر الفطرة السليمة، إنه مجرد حقل قد تشع الطاقة منه". ( *Outline of Philosophy* - برتراند رسل *Bertrand Russell*).

تتحدث السطور التالية عن الاستنتاج الذي رسمه برتراند رسل *Bertrand Russell*: "الآن بسبب إثنين من الأطباء الألمان بشكل رئيسي، هيزنبرغ *Heisenburg* وشرودينغر *Schrodinger*، فإن آخر آثار الذرة الصلبة قد ذابت، المادة أصبحت شبحية مثل أي شيء في جلسة استحضار روحية".

دع القاريء الآن يحكم بنفسه بأي طريقة يختلف العالم اليقظ المدرك بالحواس وبشكل جوهرى عن عالم الحلم، مذكراً نفسه بما تم ذكره أعلاه في نص الفصل والتالي من "من أكون أنا؟": عدا عن أن حالة

## IV

### القلب هو الذات

المريد: شري بَجَوَان يتكلم عن القلب كمركز للوعي وكأنه مطابق للذات. ما الذي يدل عليه القلب بالضبط؟

مهاريشي: السؤال عن القلب يتبادر لأنك مهتم بالسعي خلف مصدر الوعي. إن الاستفهام عن الـ "أنا" وطبيعتها يتمتع بجاذبية لا تُقاوم لدى جميع العقول ذات الفكر العميق.

سمّها ما شئت، الله، الذات، القلب أو مركز الوعي، جميعها ذات الشيء. النقطة التي ينبغي فهمها هي أن القلب يعني مُنتهى صميم كيان المرء، المركز الذي بدونه لا شيء يوجد أياً يكن.

المريد: لكن شري بَجَوَان قد حدّد مكاناً معيناً للقلب داخل الجسم المادي، الذي هو في الصدر، على مسافة إصبعين لليمين من الوسط.

مهاريشي: نعم، هذا هو مركز التجربة الروحانية وفق شهادة الحكماء. مركز القلب الروحاني هذا مختلف كلياً عن العضو العضلي الذي يضح الدم والمعروف بذات الاسم. مركز القلب الروحاني ليس عضواً في الجسد. كل ما يمكنك قوله عن القلب أنه صميم صميم كيانك والذي به أنت متمّاه (كما الكلمة في السنسكريتية تعني حرفياً)، سواء أ كنت يقظاً أو نائماً أو تحلم، سواء أ كنت منهمكاً في العمل أو منغمساً في مقام الـ سمادي.

اليقظة طويلة وحالة الحلم قصيرة، فإنه ليس هنالك فرق بين الإثنين". هذه الحقيقة التي يتردد صداها في أروقة العلم المعاصر والتي تم التعبير عنها من قبل الدكتور إيدنغتون *Dr. Eddington* على النحو الآتي: "الإدراك الصريح الذي يعنى به العلم الفيزيائي لعالم الظلال هو واحد من أكثر التقدّمات أهمية... ففي عالم الفيزياء نشاهد قيام الظل بمحاكاة الواقع (الصورة التي على الشاشة كما يسميها شري بجوان). فطيف مرفقي يتكوّن على طيف الطاولة كما حبر الظل يتدفق فوق ظل الورقة". (*The Nature of the Physical World*).



المريد: في هذه الحالة، كيف يمكن أن يكون متمركزاً في أي جزء من الجسم؟ تحديد موضع للقلب يقتضي ضمناً وضع قيود فيزيولوجية لذلك الذي هو فوق المكان والزمان.

مهاريشي: هذا صحيح، لكن الشخص الذي يضع السؤال عن موضع القلب يعتبر نفسه موجوداً مع أو ضمن الجسد. بوضعك السؤال الآن، هل يمكنك القول أن جسدي وحده هنا وأنت تتكلم من مكان آخر؟ لا، فأنت تقبل وجودك الجسماني. إنه من هذا المنطلق تتم أي إشارة نحو الجسد المادي.

في حقيقة الأمر، الوعي النقي غير مجزأ، إنه بدون أجزاء. ليس لديه هيئة وماهية، لا "باطن" ولا "ظاهر". ليس هنالك لا "يمين" ولا "يسار" له. الوعي النقي، الذي هو القلب، يشمل الكل، ولا شيء خارجه أو بمعزل عنه، هذه هي الحقيقة المطلقة.

وفق وجهة النظر هذه، فإن القلب، الذات أو الوعي ليس لهم مكان محدد معهود إليه في الجسم الفيزيائي. ما السبب؟ الجسم نفسه هو مجرد إسقاط عن العقل، والعقل ليس إلا انعكاساً خافتاً للقلب المشع. كيف يمكن لذلك، الذي يحتوي كل شيء داخله، أن يكون نفسه محصوراً كجزء صغير داخل الجسم المادي الذي ليس إلا تجلٍ ظاهري متاهي الصغر للحقيقة الواحدة؟

لكن الناس لا يستوعبون هذا الأمر، لا يستطيعون التفكير أبعد من الجسم الفيزيائي والعالم. على سبيل المثال، أنت تقول: "لقد أتيت إلى هذا الأشم قاطعاً طول المسافة من بلادي التي تقع بعد الهيمالايا". لكن هذه ليست هي الحقيقة. أين "المجيء" أو "الذهاب" أو أي حركةٍ أياً كانت للروح الواحدة السائدة في كل شي التي هي أنت حقاً؟ أنت

موجود حيث كنت موجوداً دوماً، إنه جسدي الذي تحرك أو نُقل من مكان إلى مكان حتى وصل إلى هذا الأشم.

هذه هي الحقيقة البسيطة، لكن بالنسبة لشخص يعتبر نفسه فاعلاً يعيش في عالم مُدرك بالحواس، فإن الأمر يبدو على أنه شيء خيالي تماماً! نزولاً إلى درجة الفهم العادي، فإنه يصبح هنالك موضع مخصص للقلب في الجسد المادي.

المريد: كيف لي إذن أن أفهم مقولة شرّي بَجَوَان التي مفادها أن تجربة مركز القلب هي في مكان مُحدد في الصدر؟

مهاريشي: حالما تقبل من وجهة نظر حقيقة ومطلقة القلب كوعي نقي فوق المكان والزمان، فإنه سيكون من السهل عليك أن تفهم البقية في منظورها الصحيح.

المريد: لقد وضعت السؤال عن موضع القلب بناءً على هذا الأساس فقط، أنا أسأل عن تجربة شرّي بَجَوَان.

مهاريشي: الوعي الصافي المنفصل بالكامل عن الجسد الفيزيائي والذي يسمو فوق العقل هو مسألة تجربة مباشرة. الحكماء يعلمون بأمر وجودهم الخالد غير الجسماني تماماً كما يعلم الرجل العادي بوجوده الجسماني. لكن تجربة الوعي يمكن أن تكون بوعي جسماني وبدونه كذلك. في التجربة اللاجسمانية للوعي الصافي فإن الحكيم فوق الزمان والمكان، ولا سؤال عن موضع القلب له أن يتبادر حينها.

وبما أن الجسم الفيزيائي على كل حال لا يستطيع أن يحيا (بالحياة) بمعزل عن الوعي، فإنه يجب أن يتم الحفاظ على الوعي الجسماني من قبل الوعي الصافي. بحكم طبيعة السابق، فإنه مقيد ولا يمكنه أبداً أن يكون متساوياً بالسعة مع اللاحق الذي هو غير محدود وأبدي. الوعي

الجسماني هو مجرد انعكاس مُنمّن للوعي الصافي الذي أدرك الحكيم به هويته. بالنسبة له، لأجل هذا، فإن الوعي الجسماني كما ولو أنه فقط شعاع منعكس عن الوعي غير المحدود الساطع بذاته الذي هو ذاته أصلاً. إنه من هذا المنطلق فقط، يكون الحكيم واعياً بوجوده الجسماني.

حيث أنه أثناء التجربة اللاجسمانية للقلب كوعي صافي، يكون الحكيم غير واع على الإطلاق بالجسد، إن هذه التجربة المطلقة تُحجّم من قبله ضمن قيود الجسم الفيزيائي كنوع من استذكار للشعور يتم بينما هو بوعي جسماني.

المريد: تبدو المسألة لأشخاص مثلي، الذين ليس لديهم لا تجربة مباشرة بالقلب ولا استذكار مترتب على ذلك، صعبة الفهم بعض الشيء. ربما، علينا أن نعتمد على بعض أنواع التخمين حول موضع القلب نفسه.

مهاريشي: إذا كان تحديد موضع القلب يقوم على الاعتماد على التخمين حتى في حالة الرجل العادي، فإن السؤال حتماً لا يستحق هذا القدر من الاعتبار. كلا، إنه ليس عليك الاعتماد على أعمال التخمين، بل على الحدس السديد.

المريد: لمن الحدس؟

مهاريشي: لكل شخص.

المريد: هل شري بَجَوَان يعتقد أن لدي معرفة حدسية عن القلب؟

مهاريشي: كلا، ليس عن القلب، بل عن المعرفة التي تتعلق بالموضع الجسدي للقلب فيما يخص حقيقة هويتك.

المريد: شري بَجَوَان يقول أنني أعلم بالبدية موضع القلب في الجسد المادي؟

مهاريشي: لم لا؟

المريد: (مشيراً بيده إلى نفسه) هل يشير شري بَجَوَان إليّ شخصياً؟

مهاريشي: نعم. هذا هو الحدس! كيف أشرت إلى نفسك بالإشارة للتو؟ ألم تضع سَبَابَتِكَ على الجانب الأيمن للصدر؟ هذا بالضبط هو مكان مركز القلب.

المريد: إذن، في غياب المعرفة المباشرة عن مركز القلب، علي أن أعتمد على هذا الحدس؟

مهاريشي: ما الخطأ في هذا؟ عندما يخبر صبي مدرسة "إنه أنا الذي حلتُ المسألة الحسابية بشكل صحيح"، أو عندما يسألك "هل أجري وأحضر الكتاب لك؟"، هل تراه يشير إلى رأسه التي حلت المسألة الحسابية بشكل صحيح أو إلى ساقيه اللتان ستحملانه بسرعة لإحضار الكتاب لك؟ الجواب هو لا، فهو في كلا الحالتين يشير بإصبعه بشكل عفوي تجاه الجانب الأيمن للصدر، ما يعطي تعبيراً تلقائياً للحقيقة العميقة التي تقول أن مصدر الـ "أنا" في داخله يوجد هناك. إنه الحدس السديد الذي يجعله يشير إلى نفسه، إلى القلب الذي هو الذات، بهذه الطريقة. تلك الإشارة لا إرادية وعالمية، الأمر الذي يدعنا نقول، إنه ذات الشيء في حالة كل فرد.

أي دليل أقوى من هذا يحدد موقع مركز القلب داخل الجسد المادي تريد؟

## موضع القلب

أولى على النوم فإن رأسه يبدأ بالانحناء، الأمر الذي على كل حال لا يمكن حدوثه لو كانت الذات تتموضع بين الحاجبين أو في أي مكان آخر في الرأس.

إذا لم يتم الشعور بالذات أثناء النوم بين الحاجبين، فإن ذلك المركز لا يصح تسميته موضعاً لها دون الدلالة ضمناً على أن الذات غالباً ما تتخلى عن موضعها، الأمر الذي يبدو عبيثاً.

الواقع أن *Sadhaka* سادكا قد تمر تجربته الروحانية في أي مركز أو تشكراً *Chakra* يركز عقله عليها. لكن، لهذا السبب فإن ذلك المكان المحدد لتجربته لا يصبح بطبيعة الحال موضعاً للذات.

ثمة قصة مشوقة عن كمال *Kamal*، ابن القديس كبير *Kabir*، والتي تأتي كتفسير لإظهار أن الرأس (ومن باب أولى المكان بين الحاجبين) لا يمكن أن يعتبر مركزاً للذات.

لقد كان كبير متفانياً بشدة لـ شري *Sri Rama*، ولم يتأخر يوماً عن إطعام أولئك الذين يغنون الأناشيد لله عشقاً وتفانياً. وفي إحدى المناسبات، على كل حال، حدث أنه لم يكن بحوزته المال الكافي لتوزيع الطعام على هذه الجمهرة من المؤمنين المخلصين. ومع ذلك، لم يكن هنالك من بديل سوى أن يقوم بطريقة ما بكل الترتيبات قبل الصباح القادم. وعليه، شرع هو وابنه لتأمين التموينات اللازمة في هدأة وظلام الليل.

تخبر القصة أنه بعد أن قام الابن وابنه بترحيل التموينات الغذائية من بيت تاجر عبر فتحة حفراها في الجدار، تسلل الابن إلى داخل المنزل من جديد وذلك ليوقظ أهل المنزل ويخبرهم بأن منزلهم قد سُرق، وذلك كقضية مبدأ أخلاقي. وحالما أيقظ أهل المنزل، حاول الصبي أن

المريد: لكني سمعت عن قديس أنه قد خَبِرَ بتجربته الروحانية في الموضع الذي بين الحاجبين.

مهاريشي: كما قلتُ سابقاً، هذا هو الإدراك المطلق والكامل الذي يسمو فوق علاقة الفاعل - المفعول به. عندما يتم إحراز هذا، فإنه لا يهم أين يتم الشعور بالتجربة الروحانية.

المريد: لكن السؤال، أيهما الصحيح بين هاتين النظرتين: (1) أن مركز التجربة الروحانية هو الموضع بين الحاجبين (2) أم المركز هو القلب؟

مهاريشي: لدواعٍ تدريبية فإنك قد تركز وعيك على المنطقة التي ما بين الحاجبين، وحينها يسمى هذا باقنا *Bhavana* أو التفكير التخيلي للعقل، في حين أن الحالة السامية لـ أنوبافا *Anubhava* أو الإدراك، التي بها تصبح متماهياً مع الكل وشخصيتك الفردية تغدو مُتَحَلِّلة بالكامل، تسمو فوق العقل. ومن ثم لا يعود هناك مركز جسماني كي تتم تجربته من قبلك كفاعل مُتمايز ومُنفصلٍ عنه.

المريد: أود أن أصيغ سؤالي بكلمات مختلفة قليلاً. هل من الممكن أن يُقال عن الموضع الذي ما بين الحاجبين أنه مركز الذات؟

مهاريشي: أنت تقبل أن الذات هي المصدر المطلق للوعي وأنها متواجدة على حد سواء أثناء جميع الحالات الثلاث للعقل. لكن انظر ما الذي يحدث عندما يغالب النعاس شخصاً ما في جلسة تأمل. كعلامة

هذه القصة تدحض الاعتقاد القائل بأن الرأس أو الموضع الذي ما بين الحاجبين هو موضع الذات. وقد يُلاحظ أيضاً أنه في أرض المعركة عندما يُفصل رأس الجندي عن جسده الذي يكون في حراك أصلاً بضربة سيف قوية مباغته فإن الجسم يستمر في الجري أو تحريك أطرافه كما وأنه لا يزال في وضعية قتال، وذلك فقط لبعض الوقت، قبل أن يسقط في النهاية سريعاً.

**المريد:** لكن جسد كمال كان ميتاً لساعات قبل ذلك؟

**مهاريشي:** الذي تسميه موتاً هو حقاً ليس تجربة استثنائية لـ كمال. إليك قصة أخرى عن أمر حدث معه عندما كان لا يزال أصغر سناً. كان لـ كمال الصبي صديق بنفس عمره اعتاد أن يلعب معه ألعاب البلي (كرات الزجاج) الخ. وكان أن راعيا في لعبهما تطبيق قاعدة أساسية بينهما تقضي بأنه إذا أحد منهما كان مديناً للآخر بكرة أو اثنتين، فإنه يجب أن يوفي المغلوب حق الغالب في اليوم التالي. وفي أحد الليالي افترقا على لعبة انتهت لصالح كمال. وعلى إثر ذلك، توجه كمال في اليوم التالي قاصداً بيت الصبي ليطلب بـ "مقابل اللعبة" الأخيرة بينهما، إلا أنه رأى الصبي مُمدداً على شرفة المنزل بينما أقاربه ينوحون بجانبه.

"ما الأمر؟" استفهم كمال، "لقد لعبنا سوية الليلة الماضية وهو مدين لي بلعبة". فكان أن علا صوت الأقارب بالعويل أكثر وأكثر قائلين أن الصبي ميت. "لا" قال كمال جازماً "إنه ليس ميتاً بل هو يدعي ذلك لا غير، وذلك كي يتهرب فقط من رد اللعبة التي يدينها لي". إحتج الأقارب طالبين من كمال أن يعاين بنفسه أن الولد ميت حقاً، وأن جسده بارد ويابس. "لكن كل هذا هو مجرد ادعاء من الصبي، أنا أعلم

يلوذ بالفرار عبر فتحة الجدار وأن يلحق بأبيه في الجانب الآخر، إلا أن جسمه علق في الفتحة. وخشية أن تُعرف هويته من قبل أهل المنزل الذين يطاردون (لأنه إذا تم التعرف عليه فلن يعود بالإمكان إطعام المؤمنين في اليوم التالي على الإطلاق)، استنجد بأبيه طالباً منه أن يحز رأسه وأن يأخذه بعيداً معه. فعل كبير ما أشار به ابنه عليه، ونجح بالهرب بالتموينات المسروقة وأخفى رأس الولد حال وصوله المنزل بعيداً عن أي تحرر ممكن. في اليوم التالي أولم كبير مآدبة طعام للـ بكتاز *Bhaktas*، منشغلاً إلى حد كبير عن الخطب الجلل الذي حدث الليلة السابقة. "إذا كانت هذه إرادة راما" مُحدثاً كبير نفسه "بأن يموت ولدي، فلتكن هذه الإرادة"، وفي المساء وكالعادة مضى كبير مع فوج من المؤمنين في مسيرة إنشادية داخل المدينة تصدح أصواتهم بـ *Bhajana* الخ.

في هذه الأثناء، قام رب المنزل المسروق بإبلاغ الملك عما حصل، محضراً معه جسد كمال الأبتَر الذي لم يقدم لهم أي مفتاح لحل اللغز. ولضمان تحديد هويته، قام الملك بتعليق الجسد بشكل بارز على طريق رئيسية بحيث أن أيّاً من يطالب به أو يأخذه (لأنه لا يصح أن يترك جثمان ميت بدون إقامة الشعائر الأخيرة عليه من قبل الأصدقاء والأقرباء) يُستدعى للاستجواب أو يُعتقل من قبل شرطة المخبرين التي تم تعيينها سراً في ذلك المكان لهذا الغرض خصيصاً.

اجتاز كبير وجماعته على الطريق العام وكانوا منهمكين على قدم وساق بغناء الـ بَجنا، عندما ولدهشتهم جميعاً، بدأ جسد كمال الأبتَر (الذي كان يعتبر ميتاً كمسماً باب) بالتصفيق بيديه والمراوحة في مكانه على وقع الأنغام المغناة من قبل جماعة بَجنا.

هذا، ما الذي يعنيه أن يكون الجسد يابسا وباردا؟ أنا أيضا أستطيع أن أفعل مثل ذلك". وعلى الفور مدد كمال جسده، وبطرفة عين انقلب ميتا.

الأقارب المساكين، الذين كانوا ينوحون حتى تلك اللحظة على موت ولدهم، أصبحوا فزعين مكروبين، وانخرطوا الآن في البكاء على موت كمال أيضا. لكن كمال نهض من على ظهره، مُفصحا "هل رأيتم هذا الآن؟ لقد كنت كما تقولون ميتا، لكنني ها أنا ذا واقف على قدمي من جديد، حيّ أرزق. إنه يحاول أن يخدعني بنفس الطريقة، لكنه لا يستطيع التملص مني عبر ادعاءاته هذه".

في النهاية، تكمل القصة بأن كرامة كمال الفطرية الإلهية وهبت الحياة للصبي الميت، وأن كمال استرد حقه من اللعبة. العبرة في الحكاية هي أن موت الجسد ليس فناء للذات، وأن علاقة الذات بالجسد ليست مُقيدة بولادة وموت، وأن موضعها في الجسد المادي ليس محدودا بتجربة المرء التي يشعر بها في مكان محدد، على سبيل المثال بين الحاجبين، وذلك بسبب التدريب على *Dhyana* المتركرة على هذا المركز. المقام الأسمى للوعي بالذات ليس غائبا أبدا، إنه يسمو فوق الحالات الثلاث للعقل كما يسمو فوق الحياة والموت.

**المريد:** حيث أن شري بَجَوَان يقول أن الذات قد تعمل في أي من المراكز أو الـ *Chakras* تشكراز بينما مركزها هو في القلب، أليس ممكنا أنه وعبر التمرن بالتركيز المكثف أو القيام بـ *ديانا* على المنطقة التي بين الحاجبين أن يصبح هذا المركز نفسه موضعاً للذات؟  
**مهاريشي:** طالما أنها مجرد مرحلة تدريب للتركيز عبر تثبيت مكان ما وذلك للتحكم بالانتباه، فإن أي اعتبار حول موضع الذات هو مجرد

تتظير. أنت تعتبر نفسك فاعلا، مشاهدا، والمكان الذي تُثبت انتباهك عليه يصبح الشيء المرئي. هذا الفعل هو مجرد باقنا *Bhavana*. ولكن، بالعكس، عندما ترى المشاهد نفسه، فأنت تندمج بالذات، تصبح واحدا معها، هذا هو القلب.

**المريد:** إذن هل يُنصح بالتدرب على التركيز بين الحاجبين؟  
**مهاريشي:** النتيجة النهائية للتدرب على أي نوع من أنواع *ديانا* تقضي إلى أن الشيء الذي يثبت عليه الـ *Sadhakas* ساذكاز عقله، ينقطع عن الوجود كشيء متميز ومنفصل عن الفاعل. هما (الفاعل والمفعول به) يصبحا الذات الواحدة، وهذا هو القلب.

التدرب على التركيز على المركز الذي ما بين الحاجبين هو واحد من طرق الـ *Sadhanas*، وبهذا فإن الأفكار تصبح تحت السيطرة بفعالية في ذلك الوقت. السبب هو هذا. الفكر بكليته ما هو إلا نشاط منبسط عن العقل، والفكر في المقام الأول يتبع "البصر"، بدنيا أو ذهنيا.

ينبغي إذن أن يلاحظ أن هذه الـ *ساننا* في تثبيت انتباه المرء على ما بين الحاجبين يجب أن يُصاحب بـ *جبا Japa*. لأن ما يأتي من حيث الأهمية بعد العين الجسدية هو السمع الجسدي، سواء للتحكم بالعقل أو تثبيته. يأتي بالأهمية بعد عين العقل (أي الإبصار الذهني للشيء) أذن العقل (أي النطق الذهني للكلام)، سواء للتحكم بالعقل وبالتالي تقويته، أو لتثبيته العقل وبالتالي تبديده.

لهذا، بينما تثبت عين العقل على مركز ما، على سبيل المثال ما بين الحاجبين، عليك أيضا التدريب على النطق الذهني للإسم *Nama*

## VI

### أهام وأهام-قريتي

**المريد:** كيف يمكن لأي استقهام ينشأ عن الأنا المغرورة أن يكشف حقيقة؟

**مهاريشي:** يتم تجاوز الوجود الظاهري للأنا المغرورة عندما تغوص في المصدر حيث تنهض الـ *أهام-قريتي* *Aham-Vritti*.

**المريد:** لكن أليست الـ *أهام قريتي* مجرد واحدة من الأشكال الثلاثة التي بها تُظهر الأنا المغرورة نفسها؟ *يوغا-قسيشتا* *Yoga Vaishtha* وغيرها من النصوص المقدسة تصف الأنا المغرورة على أنها ذي شكل ثلاثي.

**مهاريشي:** إنه كذلك. الأنا المغرورة موصوفة على أنها تتمتع بثلاثة أجسام: الكثيف واللطيف والسببي، لكن هذا فقط لأغراض توضيحية. إذا كانت طريقة الاستقهام المُتبعَة تعتمد على شكل من أشكال الأنا المغرورة، فإن أي استقهام سيصبح بكامله مستحيلًا، لأن الأشكال التي قد تتخذها الأنا المغرورة كثيرة. لهذا، ولغايات الـ *نيانا فيشارا* *Jnana Vichara*، عليك أن تستمر بناءً على أن الأنا المغرورة تتخذ شكلاً واحداً فقط، وبالإسم *أهام-قريتي*.

**المريد:** ولكن ربما تثبت عدم ملائمتها لإدراك الـ *نيانا*؟

**مهاريشي:** الاستقهام عن الذات عبر اتباع دليل الـ *أهام قريتي* مثله مثل الكلب يتبع سيده عبر رائحته. قد يكون السيد على مسافة معينة، في مكان غير معروف، إلا أن هذا لا يقف عائقاً على الإطلاق في

أو الـ *مانترا* *Mantra* (مقطع لفظي أو مقاطع مقدسة)، وإلا فإنك ستخسر عما قريب إمساكك بالشيء الذي تركز عليه.

*سأنا* كما هو موصوف في الأعلى تقود إلى تماهي الإسم، الكلمة أو الذات - أياً كان ما تسميها - بالمركز الذي تم اختياره لأغراض الـ *ديانا*. الوعي الصافي، الذات أو القلب هو الإدراك النهائي.

**المريد:** لم لا يوجهنا شري *بجوان* للتدرب على التركيز على مركز ما مُحدد للـ *تشكرا*؟

**مهاريشي:** *يوغا ساستراز* *Yoga Sastras* تقول أن الـ *سهاسرارا* *Sahasrara* أو الدماغ هي كرسي الذات. *بُوروشاسوكتا* *Purushasukta* تخبر بأن القلب هو موضعها. لتمكين الـ *سأنا* من تجنب الشكوك المحتملة، أقول له أن يمك ب "الخيطة" أو دليل "الأنوية" أو "أنا أكون" وتتبع مكمته. لأنه أولاً من المستحيل في البداية لأي شخص أن يخامر أي شك حيال مفهوم "أنا"، ثانياً أياً تكن الـ *سأنا* المُتبعَة، فإن الهدف النهائي هو إدراك مصدر تلك الـ "أنا أكون" والتي هي القوام الأساس لتجربتك.

لهذا إذا ما تدربت على *أتما فيشارا* *Atma Vichara* فإنك ستصل إلى القلب الذي هو الذات.

طريق الكلب لأن يتبعه. رائحة السيد هي دليل مؤكد النجاح لدى الحيوان، وليس أي شيء آخر كالثوب الذي يلبسه مثلاً، أو قوامه ومكانته الاجتماعية الخ. الكلب يمسك بالرائحة بدون تشتت عنها بينما هو يبحث عن سيده، وفي النهاية فهو ينجح في مسعاه ومتابعة سيده.

المريد: السؤال الذي لا يزال قائماً لماذا البحث عن مصدر *أهام*-فريتتي كشيء متمايز عن غيرها من الـ *فريتيز Vrittis*، يجب أن يُعتبر الطريقة المباشرة لإدراك الذات؟

مهاريشي: كلمة *أهام Aham* بحد ذاتها موحية للغاية. الحرفان الأوليان من الكلمة أي: *أ (A)* و *هـ (HA)*، يشكلان الأحرف الأولى والأخيرة للأبجدية السنسكريتية. الإيحاء المقصود نقله عبر الكلمة هو أنها تشمل الكل. كيف؟ لأن *أهام* يدل على الوجود نفسه.

رغم أن مفهوم الـ "أنوية" أو "أنا أكون" معروف بالاستخدام على أنه *أهام-فريتتي*، إلا أنه ليس مثل بقية الـ *فريتيز Vrittis* النابعة من العقل. لأنه على خلاف الـ *فريتيز* الأخرى التي ليس لديها علاقة متبادلة رئيسية، فإن الـ *أهام-فريتتي* على ارتباط بشكل متساو وأساسي بكل *فريتتي* نابعة من العقل.

بدون الـ *أهام-فريتتي* لا يمكن أن يكون هناك *فريتتي* أخرى، لكن الـ *أهام-فريتتي* تستطيع أن تحيا بنفسها دون الاعتماد على أي *فريتتي* أخرى للعقل. لهذا فإن الـ *أهام-فريتتي* تُعد مختلفة بشكل أساسي عن بقية الـ *فريتيز*.

إذن، فالبحث عن مصدر الـ *أهام-فريتتي* هو ليس مجرد بحث عن أساسات أحد أشكال الأنا المغرورة، لكن عن صميم المصدر ذاته الذي تبرز منه الـ "أنا أكون". بكلمات أخرى، البحث عن الأنا المغرورة

وإدراك مصدرها بهيئة *أهام-فريتتي* يقتضي ضمناً بالضرورة السمو فوق الأنا المغرورة في كل شكل من أشكالها الممكنة.

المريد: مُسلماً بأن الـ *أهام-فريتتي* تتضمن بشكل رئيسي جميع أشكال الأنا، لم ينبغي اختيار تلك الـ *فريتتي* وحدها دون غيرها كوسيلة للاستفهام عن الذات؟

مهاريشي: لأنها القوام الوحيد المتعذر إختزاله لتجربتك، ولأن السعي وراء مصدرها هو الطريق الوحيدة التي يمكنك تبنيتها لإدراك الذات. يُقال أن الأنا المغرورة تملك جسماً سببياً، لكن كيف يمكنك أن تجعله موضوع إستقصاءك؟ فعندما تأخذ الأنا ذلك الشكل تكون أنت غارقاً في ظلام النوم.

المريد: لكن أليست الأنا المغرورة بشكلها اللطيف والسببي شيئاً غير ملموس جداً بحيث يمكن تناولها بالبحث عبر الاستفهام عن مصدر الـ *أهام-فريتتي* الذي يجري بينما العقل يكون يقطاً؟

مهاريشي: كلا. الاستفهام عن مصدر الـ *أهام-فريتتي* يمسّ صميم وجود الأنا المغرورة. لهذا فإن رقة شكل الأنا المغرورة ليست بحثاً حسيّاً.

المريد: بينما يهدف المرء أن يدرك الكينونة الصافية المطلقة للذات، التي ليست بأي حال مرتكزة على الأنا المغرورة، كيف لأي استفهام عن الأنا المغرورة يتخذ شكل الـ *أهام-فريتتي* أن يكون له أي فائدة؟

مهاريشي: من وجهة نظر عملية، فإن الشكل والنشاط أو أي إسم آخر قد تسميها (فهذا ليس له قيمة حيث أنها متلاشية)، الأنا المغرورة لها سمة واحدة فقط. الأنا المغرورة تعمل كعقدة بين الذات التي هي الوعي الصافي والجسم المادي الذي هو خامل وعديم الإحساس. لهذا

فإن الأنا المغرورة يطلق عليها شيت-جادا-جرانتي *Chit-Jada Granthi*. خلال تقصيك عن مصدر الـ أهام-فريتّي، أنت تأخذ الجانب الأساسي للأنا المغرورة: شيت *Chit*، ولهذا السبب فإن الاستفهام يجب أن يقود إلى إدراك الوعي الصافي للذات. المرید: ما هي العلاقة بين الوعي الصافي المُدرک من قبل الـ نِياني والـ "أنا أكون" المتفق على أنها قوام أساسي للتجربة؟

مهاريشي: الوعي غير المجزأ للوجود الصافي هو القلب أو هريدييام *Hridayam* التي هي أنت حقاً، وذلك كما تدل الكلمة نفسها (هُرت *Hrit + Ayam* = أنا أكون القلب). من القلب تنهض الـ "أنا أكون" كقوام أساسي لتجربة المرء. هذا القوام الأساس يسمى سُدّا-ساتفا سواروبا *Suddha-Sattva Svarupa*. إنه من هذا القوام ذاته: الـ سُدّا-ساتفا سواروبا (غير الموسوم بخصال راجاز *Rajas* و تَمَس *Tamas*)، تظهر الـ "أنا" حية لدى الـ نِياني.....

المرید: تحيا الأنا المغرورة لدى العارف نِياني بشكلها ساتفك *Sattvic* ولهذا فهي تظهر كشيء حقيقي. هل أنا على صواب؟

مهاريشي: كلا. وجود الأنا المغرورة في أي صيغة، سواء عند الـ نِياني أو الـ أنِياني هو بحد ذاته هيئة. لكن الأمر بالنسبة للـ أنِياني الموهوم بالتفكير أن حالة اليقظة والعالم هما حقيقيان، فإن الأنا المغرورة تظهر له أيضاً على أنها حقيقية. وحيث أنه يرى الـ نِياني يقوم بمثل ما يقوم به الأفراد الآخرين، فهو أي الـ أنِياني يشعر بأنه مُجبرٌ على وضع تصور ما للفردية فيما يخص الـ نِياني أيضاً.

المرید: كيف إذن تعمل الـ أهام-فريتّي لدى الـ نِياني؟

مهاريشي: إنها لا تعمل لديه على الإطلاق. إن الـ نِيانيز لكشيا *Jnani's Lakshya* هي القلب بحد ذاته، لأنه واحد ومتمّاه مع ذلك الوعي الصافي وغير المجزأ المذكور في الـ أوبانِشادز *Upanishads* كـ برانجيانا *Prajnana*. إن الـ برانجيانا هو يقيناً بُرّمان *Brahman* المطلق ولا بُرّمان سوى برانجيانا.

المرید: كيف إذن يقوم جهل هذا الواحد والحقيقة الوحيدة بالبروز عند الـ أنِياني؟

مهاريشي: الـ أنِياني يرى فقط العقل الذي هو مجرد انعكاس لنور الوعي الصافي النابع من القلب. هو جاهل بالقلب نفسه. لماذا؟ لأن عقله منبسط ولم يسع أبداً خلف مصدره.

المرید: ما الذي يمنع النور الخالد وغير المجزأ للوعي النابع من القلب أن يكشف نفسه للـ أنِياني؟

مهاريشي: تماماً كالماء الذي في الجرة يعكس صورة الشمس الهائلة ضمن حدود ضيقة لفوهة الجرة، كذلك فإن الـ قاسَنَاز *Vasanas* أو النوازع الكامنة لعقل الفرد تقوم بالعمل كوسيط عاكس، فتمسك بالنور المنتشر وغير المحدود للوعي النابع من القلب الذي يتخذ شكل انعكاس الظاهرة التي تسمى العقل. برؤية هذا الانعكاس فقط، وعليه، فإن الـ أنِياني ينخدع بالاعتقاد بأنه كائن محدود، جيفا *Jiva*.

إذا أصبح العقل منقبضاً عبر الاستفهام عن مصدر أهام-فريتّي، فإن الـ فاسَنَاز تفتني، وبغياب وسيط عاكس فإن الظاهرة، وبالتحديد العقل، تختفي أيضاً حيث تنغمر بنور الحقيقة الواحدة، القلب.



هذا هو خلاصة وقوام كل ما يحتاج المرید أن يعرفه. فالمطلوب منه بشكل أساسي هو الاستفهام الجاد والأحادي الاتجاه حول مصدر أهام-فريتني.

المرید: لكن أي مسعى قد يقوم به المرید فهو مقيد بالعقل في حالة اليقظة. كيف يمكن لاستفهام كهذا يجري حصراً ضمن حالة واحدة فقط من بين ثلاث حالات للعقل أن يدمر العقل ذاته؟

مهاريشي: إن الاستفهام عن مصدر أهام-فريتني من قبل الـ سادكا يتم بدون شك في حالة اليقظة للعقل. لا يمكن أن يقال أنه قد تم تدمير العقل داخله. لكن عملية الاستفهام عن الذات بنفسها سوف تكشف أن التعاقب والتبدل للحالات الثلاثة للعقل، كذلك الحالات الثلاث نفسها، تنتمي للعالم الظاهري الذي لا يستطيع أن يؤثر في استفهامه المكثف والباطني.

الاستفهام عن الذات ممكن حقاً عبر انقباض قوي للعقل. وما يتم إدراكه في النهاية كنتيجة لاستفهام كهذا عن مصدر أهام-فريتني هو يقيناً القلب كنور غير مجزأ للوعي الصافي الذي ينغمر به كلياً النور المنعكس للعقل.

المرید: عليه، فإنه لا يوجد تمييز بين الحالات الثلاث للعقل بالنسبة للـ نياني؟

مهاريشي: أتى يكون هذا عندما يكون العقل نفسه ذاتياً وضائعاً في نور الوعي؟

بالنسبة للـ نياني فإن جميع الحالات الثلاث بالتساوي هي غير حقيقية. لكن الـ نياني يظل غير قادر على استيعاب هذا فمعيار الواقعية بالنسبة إليه هو حالة اليقظة، في حين أن معيار الواقعية بالنسبة للـ

نياني هو الواقعية ذاتها. هذه الواقعية للوعي الصافي هي أبدية بطبيعتها ولهذا هي تدوم بدرجة متساوية أثناء ما تسميه حالات اليقظة والحلم والنوم. بالنسبة له ذلك الذي هو واحد مع الحقيقة، ليس هنالك عنده لا عقل ولا حالاته الثلاث، ولهذا ليس هنالك انقباض ولا انبساط. حالته هي يقظة أبدية، لأنه يقظ للذات الخالدة، حالته هي الحاملة أبداً لأن العالم بالنسبة له ليس سوى ظاهرة حلمية تقدم نفسها بتكرار، حالته هي النائمة أبداً لأنه في جميع الأوقات بدون وعي "أنا أكون الجسد".

المرید: هل عليّ إذن أن أعتبر أن شري بـجوان يتحدث إليّ في حالة اليقظة-الحلم-النوم؟

مهاريشي: لأن تجربة وعيك محدودة الآن في فترة انبساط العقل، أنت تسمي اللحظة الراهنة حالة يقظة، في حين أن عقلك طوال الوقت هو غافٍ عن الذات، ولهذا فإنك الآن حقاً نائم بعمق.

المرید: بالنسبة إليّ فإن النوم هو مجرد فراغ.

مهاريشي: الأمر كذلك لأن حالة يقظتك هي مجرد قوران للعقل المُبلبل.

المرید: ما أعنيه بالفراغ أنني بالكاد أكون واعياً لأي شيء أثناء نومي، الأمر بالنسبة لي مثل انعدام الوجود.

مهاريشي: لكنك كنت موجوداً خلال النوم.

المرید: حتى لو كنت، فأني كنت غير واع بهذا.

مهاريشي: أنت لا تعني أن تقول بكل جدية أنك انتفيت عن الوجود أثناء نومك! (يضحك). إذا ذهبت للنوم على أنك السيد س، هل تستيقظ من النوم على أنك السيد ص؟

هذا الاستفهام سيكشف أن العقل وحالاته الثلاثة ليسوا حقيقة، وأنك وعي خالد غير محدود للوجود الصافي، الذات أو القلب.

المريد: أعلم هويتي ربما بفعل الذاكرة.

مهاريشي: على فرض هذا، كيف يكون هذا ممكناً إذا لم يكن هنالك استمرارية للوعي؟

المريد: لكني لم أكن واعياً بهذا الوعي.

مهاريشي: كلا، من يقول أنك لست واعياً أثناء النوم؟ إنه عقلك. لكن ألم يكن هنالك عقل في نومك؟ ما الفائدة من شهادة العقل حول وجودك أو تجربتك أثناء النوم؟ السعي وراء شهادة العقل لدحض وجودك أو وعيك أثناء النوم هو تماماً مثل استدعاء ولدك كدليل على دحض ولادتك!

هل تذكر، لقد قلت لك مرة سابقاً أن الوجود والوعي ليسا شيئين مختلفين لكنهما واحد وذات الشيء؟ حسنٌ، إذا كنت لأي سبب من الأسباب تشعر أنك مُجبر على أن تقر بحقيقة أنك وُجِدت في النوم فكن متأكداً بأنك كنت واعياً بهذا الوجود.

الأمر الذي كنت غير واع به حقيقةً أثناء النوم هو وجودك الجسماني. أنت تخلط بين هذا الوعي الجسماني والوعي الحقيقي للذات الذي هو خالد. بُراجنيانا *Prajnana* الذي هو مصدر "أنا أكون" يظل للأبد غير متأثر بالحالات الثلاث الانتقالية للعقل، الأمر الذي يمكنك من أن تستعيد هويتك بشكل سليم.

إن بُراجنيانا هو أيضاً يسمو فوق الحالات الثلاث للعقل لأنه يمكنه أن يبقى بدونهم وبالرغم عنهم.

إنها الحقيقة التي عليك أن تسعى ورائها خلال ما يسمى بحالة اليقظة عبر تتبع الـ *أهام-فريتي* وصولاً إلى مصدرها. التمرن المكثف في

## مُلحق

### بَجَوَان شَرِي رَمَنَا مَهَارِيشِي

بقلم شري سوامي سيدي إشور أنندا

Swami Siddeshwarananda

كان شري سوامي سيدي إشور أنندا باحثاً متبحراً في فلسفة الـ فيدانتا *Vedanta* وعضواً بارزاً في إرسالية رامكريشنا التبشيرية، وكان مسؤولاً عن فرعها الكائن في مدينة باريس. وأثناء تواجده في الهند، كان يتردد على الأثرم باستمرار، فقد كان غيوراً مخلصاً لـ بجوان شري رَمَنَا مَهَارِيشِي الذي قدسه كتجسيد حي للحقيقة، واحد مع الكون ككل، ذات الجميع. والمقالة التالية هي ملخص الترجمة الإنجليزية التي حررها السيد أ.و. شاد وك، أ.و. بي. إي. *Major A. W. Chadwick, O. B. E.* عن المقالة الرئيسية التي نُشرت بالفرنسية.

قام شري رَمَنَا مَهَارِيشِي بطرح نظام فكري وفلسفي يجسد خلاصة تعاليم الـ فيدانتا. و في الهند فإنه لا يكون لفلسفة الحياة قطعاً أي تأثير إلا إذا ما انعكست على حياة شخص يوضحها. علينا أن نجزم أيضاً بأنها حياة الفرد و"إدراكه" التي تعطي فرصة لبناء نظام فلسفي، وحياة

كهذه تجلب فهماً وتفتح آفاقاً تؤثر على المجتمع ككل وتطور العلاقات بين الناس.

عندما أدرك أنبياء الهند القدامى الحقيقة المطلقة التي عبروا عنها على الفور في الأناشيد الـ فيدية *Vedic* وتعاليم الـ أوبانيشانز، فإنه كان يُنظر إليهم على أنهم ملح الأرض لأنهم أصبحوا منارات تقود البشرية المتعثرة على طريقها. الحقيقة التي اكتشفها هؤلاء العظماء كانت مخبأة داخل روحهم. وجَلّ الذي كانوا يعلمونه للمرء لم يكن سوى وسائل للتخلخل في ذاته ليخرج إلى النور الكنز السري الذي يملكه الجميع. إنه من حق كل فرد أن يقوم باستبطانه الخاص الذي يضيء أهمية على جهود المرء، لأن الحقيقة هي إرثنا الشرعي.

تخاطب الـ أوبانيشانز نفوس جميع أولئك الذين يسعون خلف الحقيقة بهذه العبارات: "أوه أيها الوارثون للنعيم الخالد!" هل من الممكن أن توجد كلمات مُحفزة أكثر من هذه الكلمات الباعثة للأمل؟ لا يجد الرجل أساس وجوده في الخطيئة الأولية، بل في الشعلة الذهبية لنور *Atman*.

لقد اكتشف مهاريشي هذا الأمر، وعثر على ذلك بنفسه، وبدون أي مساعدة خارجية. باحث شاب جداً، اعتراه خوف مفاجيء من الموت. ألقى بعيداً الكتب التي تحجب الحقيقة أكثر من أن تكشفها، بسط جسمه على الأرض، أغلق عينيه وحاكى تجربة الموت بجميع أماراتها.

إليك في السطور التالية ما رواه بنفسه عن هذه التجربة: "ها هو الموت قد جاء الآن، ما الذي يعنيه هذا؟ ما الذي قد مات؟ الجسد المادي مات. وعلى الفور مثلتُ مشهد الموت. مددت أطرافني وشددتهم بشكل متخشب. حبست أنفاسي. "حسنٌ جداً" حدثت نفسي "هذا

الجسد ميت، سوف يأتون عمّا قريب ويحملونه إلى المحرقة ويحولونه إلى رماد. لكن عندما يموت الجسد، هل أنا ميت؟ هل هذا الجسد هو أنا؟ إنه هامد، ولكنني لا زلت أشعر بكياني ومستقلاً عنه. أنا إذن روح لا تموت تسمو فوق الجسد الذي هو وحده يعيش ويموت". كل هذا لاح أمامي بقوة، وبدون أن يُعبر عنه، كحقيقة حية مستقاة بشكل فوري وتقريباً بدون جدال. تلاحى الخوف من الموت بشكل كامل وقطعي. هذا الحضور الواعي والفوري للـ "أنا" أو الذات معاً المستقل عن الجسد المادي، قد لازمني على الدوام منذ تلك اللحظة.

إنه هذا الجانب من فلسفة الـ فيدانتا الذي جذب نحو تعاليمه انتباه العلماء. البحث الـ فيدانتى *Vedantic* يمضي أكثر عمقاً من جميع التحاليل الموضوعية للمسألة، إنه يغوص في المرتكزات الأساسية للإدراك وعليه يعطينا لمحة عن الحقيقة بدلاً من صورة مجزئة. إن الاهتمام الذي يوليه الغرب لحياة وتعاليم شري رمنا مهاريشي يثبت الجاذبية العالمية للـ فيدانتا، والتي يمكن للمرء أن يراها متجسدة في حكيم تيروفنامالاي.

في مقالة لـ إنديان يوغا *Indian Yoga*، كتب إم. لاکومب *M. Lacombe* من جامعة باريس عن مهاريشي:

ثمة قوة في حضور شخصه تتمثل في الألمعية وسيادة الذات. عين براءة متقدة وثابتة بلا تخشب، إيماءات ذات نعومة إلهية، مشوقة ورقيقة تسري في جسد ساكن. يعتبر من قبل أهم القضاة يوغياً أصلياً بامتياز وأنه قد بلغ الإدراك الأعلى.

لقد اقتبست هذا المقطع فقط لكي أبرز الانطباع الذي تُحدثه زيارة الـ مهاريشي على المرء الذي يُقدر الأجواء المحيطة بحكيم.

إنه، على كل حال، صعب للغاية على الشخص الأوروبي المقولب في تقاليد ونظريات اللاهوت والفلسفة الغربية، أن يكون قادراً على إقامة أي اتصال أياً يكن مع طبيعة حياة مهاريشي.

أود أن أنقل بكل احترام للبروفيسور أن الـ مهاريشي ما هو حقيقة إلا تتفا نياني *Tattva Jnani* أكثر من أن يكون يوغياً *Yogi*، فتصوره عن الحياة يحتضن كل أشكال الحياة، وبالنسبة لشخص هندي فإن هذا يعني أن تصورهِ يحتضن الحالات الثلاث: جَاغرت *Jagrat*، سوابنا *svapna* وسُوشُبتى *Sushupti*. اليوغية هي تجربة الـ "أنا" كتماهٍ كوني يأخذ الـ جَاغرت على أنها حقل رئيسي للتجربة. إذا ما وجد المرء أمثلة عن التجربة الكونية والعالمية للـ "أنا" كما يسميها إم. لاکومب، فإنه لن يجد نقصاً في عدد العارفين في الهند الذين أحرزوا إدراكاً كافياً على هذا الأساس من التجربة.

لكن الـ مهاريشي يسمو فوق كل تتفا نياني، ومضمار بحثه وتجربته أعظم من بحث وتجربة عارف. فالحكيم يسمو فوق حدود الحالات الثلاث.

يُقر الـ مهاريشي بالمصطلحات المُصادق عليها في التعاليم المستخدمة قديماً من قبل حكماء الهند منذ زمن الـ أوبانيشاندر.

تسير تعاليم مهاريشي على تناغم تام مع النصوص الفلسفية والروحية للهند القديمة التي تتبع مباشرة من حكماء الماضي العظماء.

سيعلم يقيناً أي شخص تسنح له الفرصة أن يختبر بنفسه الـ مهاريشي، أنه ليس شخصاً "مُنبسطاً" ولا "انقباضياً". إنه أكثر شخص عادي يمكن للمرء أن يلتقيه على الإطلاق. هو في الحقيقة سَتيتا بُراجنيا *Sthitaprajna*، أي الشخص الذي إدراكه مؤسسٌ بصلاية.

نجد في الـ بانشاداسي *Panchadasi*، الذي يُعتبر عملاً أصيلاً في فلسفة الـ أدفايتا *Advaita*، في الآية 13 الفصل VI، جملة في غاية الأهمية حول هذه النقطة. المؤلف فيديارانيا *Vidyaranya* يقول:

"ب طرح فكريتي الـ العالم والـ جيفا *jiva* جانباً فإن هذا لا يعني التوقف عن إدراكهما بالحواس، بل يعني تشكل قناعة حول طبيعتهما الوهمية. لو لم يكن الأمر على هذا النحو، فإن الناس قد تتحرر تلقائياً أثناء حالة النوم العميق أو في الغيبوبة (عندما تختفي كل الإدراكات الحسية بشكل كامل)". الثبوتية لا تعود موجودة في حالة النوم العميق، لكن هذا ليس تحرراً أو استنارة.

كما تقول الـ جيتا *Gita*: إن آتمان *Atman* بنسيانه طبيعته الحقيقية يصدق أن الأنا المغرورة هي صانعة كل الأفعال، والتي هي السبب في كل سوء الفهم الحاصل. شخص مثل مهاريشي الذي سما فوق الأنا المغرورة، يعتبر في الـ أوبانيشادز هو ذات الكل.

إذا استطعنا فقط أن نقضي بعض الوقت إلى جانب مهاريشي، سنكون إذن قادرين على صياغة فهم أفضل في ضوء كلمات تقال من قبل حكيم حول الإشكالات الفلسفية لحياة الاستنارة والتي هي أشبه بنار عظيمة تحترق على هضبة أروثشالا كمنارة حقيقية لأولئك الذين يتوقون أن يجدوا في الهند الحديثة المعاني الحية لتعاليم الـ أوبانيشادز المقدسة عبر الزمان.

لقد رأيت غارقاً في ذاته بشكل جلي، وعندما يكون الجميع على كامل القناعة بأنه منغمس في ذاته، في لحظة مثل هذه بالتحديد يخطئ شخص ما في نهاية القاعة في تلاوة بعض الآيات التاميلية، فيفتح الـ مهاريشي جفنيه ليصحح الخطأ ومن ثم يغلق جفنيه من جديد ويعود لحالته السابقة. لقد سبق وأن ذكرت أن المرء لا يستطيع القول أن العالم الخارجي لا يعنيه، إلا أنه قد وصل إلى درجة استثنائية في التركيز، وكون هذا التركيز يرتكز دوماً على الحالة الفطرية للحياة لدى نيانا أو - كما يسميها الحكيم - سَهْجاستِي *Sahajasthiti*، فهو ليس منقبض ولا منبسط. فقط بكل بساطة، هو يكون. وبفضل معرفته بالحقيقة المطلقة فهو متحدٌ بها في تعبيرها عن تعددية التجلي، هو واحدٌ مع الكون ككل.

عندما رأيتُه وجدت فيه مثالا مثالياً للوصف الذي أعطاه شري شنكرأشاريا *Sri Sankaracharya* في مؤلفه فيفيكاشودامني *Vivekachudamni*، عندما يشرح الذي يتصف به جيفان موكتا *Jivamukta*، الآية 429 تقول:

लीनधीरिप जागिर्त जाग्रद्धर्मविवर्जितः ।

बोधो निर्वासनो यस्य स जीवन्मुक्त इष्यते ॥

"ذلك الذي حتى عندما يكون عقله ممتزجاً في بُرمان *Brahman*، فإنه يقظ بشكل كلي رغم هذا، ولكنه حرٌّ في نفس الوقت من سمات حالة اليقظة فإدراكه حرٌّ من كل رغبة، ينبغي أن يعتبر رجلاً حراً بينما لا يزال حياً".

لا يمكن أن ينطبق مفهوم الانقباض والانبساط على شخص تقوم فلسفته في الحياة بالارتكاز بشكل فريد على تجربة حالة اليقظة.

## مسرد المصطلحات السنسكريتية والأعجمية

أ

أوبانِشادز: آخر أقسام نصوص الـ فيداز المقدسة وأكثرها عمقا وفلسفة  
أبياسا: الرياضة الروحانية  
أدفايتا: فلسفة اللاثنوية، كذلك مبدأ اللاثنوية  
أهام: "أنا"

أهام-فريتي: "خاطرة - الأنا"، الشعور المحدود بالـ "أنوية"  
أجنيانا (وتلفظ الجيم بلهجة أهل مصر، مُخففة): جهل المرء بطبيعته الحقيقية

أجنياني (وتلفظ الجيم بلهجة أهل مصر، مُخففة): المرء الجاهل بطبيعته الحقيقية

أنوبافا: التجربة، وبالأخص تجربة معرفة الذات

أبروكشا أنوبوتي: التجربة المباشرة (لمعرفة الذات)

أرثا-فادا: جدال شارح يُعطى ليناسب غرضاً معيناً

آسنا: وضعية جسدية، خاصة تلك التي يأخذها الجسد عند التأمل

آسرَم: مقام حكيم أو زاهد

آتمَن: الذات الحقيقية

آتما-نياني: الشخص الذي أحرز معرفة الذات

آتما-فيشارا: الاستفهام عن الذات، التدريب على تقصي الـ "أنا" أو

التفرغ للشعور بالـ "أنا" بغية إيجاد "من أكون أنا؟"

آتما-فيديا: معرفة الذات

أروثسالالا: هضبة تشرف على مدينة تيروفنامالاي والتي تُعد الدافع

الرئيس لهجرة بَجوان إلى تلك البلدة فلبث في أحد كهوفها في مطلع

شبابه رداً من الزمان حيث تُعد أحد التجليات للإله شيفا وفق الرواية

الهندوسية

إيشورا-سواروبا: طبيعة الله أو إيشورا

أشرم: دير أو معتكف ومعتزل يتواجد فيه غالباً حكيمٌ مستنير فيصبح

مقاماً له ودار عبادة ومزار لأتباعه وأشياعه

ب

(الخفيفة) B

بَجوان (تلفظ الجيم بلهجة أهل مصر، مُخففة): المقدس، المبجل  
بَجنا (تلفظ الجيم بلهجة أهل مصر، مُخففة): إنشاد أذكار وابتهالات  
بكتا: المؤمن العابد العاشق - الجمع: بكتاز  
باكتي: التفاني والإخلاص والعشق  
باقنا: الخيال، التأمل  
بُرما-نيانا: المعرفة بـ بُرمان  
برَمان: الحقيقة المطلقة اللاثنوية والتي هي الذات أو آتمَن

ب

(الثقيلة) P

بِرارَيدا: القدر، حصة المرء من ثمار أفعاله في حيواته السابقة التي

يجنيها ويحصدها في حياته الحالية

بِراساد: الطعام المقدم للـ جورو أو الإله، جزء يعطى للتابع كعلامة

على المباركة

بوروشا سوكتا: تسبيحة أو ترنيمة من نصوص الـ رِغ فيدا

براجنيانا (تلفظ الجيم بلهجة أهل مصر، مُخففة): الوعي الصافي

بُورانا: أحد النصوص الهندوسية المقدسة التي يعتقد أن مؤلفها هو

الحكيم فياسا وهي تتكون من 18 جزءاً تجمع في مجملها حكايات

الأساطير القديمة

بارفاتي: إلهة وهي قرينة الإله شيفا

بارام إيشوارا: الإله المطلق ويُرمز إليه بـ شيفا أيضاً

ت

تَشكرا: يوجد في الجسم الأثيري ست تشكراز أساسية وهي مراكز

طاقة الوعي

تَمَس: آخر سجايا الـ جُوناز أو خصائص الذات، وبالتحديد خاصية ظلام الجهل والشر  
تَتَفَـنِيَانِي: الشخص العارف للحقيقة  
تروث ريفيلد: أحد أعمال بَجوان شري رَمَنَا (الألوه ناريدو)  
تيروقنامالاي: البلدة التي تشرف عليها هضبة أرونشالا والتي هاجر إليها بَجوان في مطلع شبابه، منذ أن أدرك الذات وإلى أن أسلم روح البدن إلى بارئها حيث يقع في البلدة أشرم بَجوان أيضاً.

## ج

جادا: عديم الإحساس  
جَاغَرَت: حالة اليقظة  
جَاغَرَت-سُوْشَبَتِي: حالة النوم اليقظ التي لا يعود فيها أفكار بل وعي كامل بالوجود "أنا أكون"  
جَبَا (تلفظ الباء ثقيلة): تكرر ذكر الـ مانترا أو إسم الله  
جيفا: الروح المفردة - جيفاز: جمع كلمة جيفا  
جيفان موكتا: الشخص المحرر حتى أثناء حياته ضمن الجسد  
جَنَكا: إسم ملك على مملكة فيديها والتي يُعتقد أنها كانت تقع في دولة نيبال الحالية، اشتهر بعلمه وورعه الكبيرين.

## ج

(المُخَفِّفَة التي تلفظ بلهجة أهل مصر)

جبيتا: بهجفاد جبيتا، أحد أهم النصوص الهندوسية المقدسة الشهيرة وبطلاها المعلم كرشنا وتلميذه أرجونا  
جورو: المعلم الروحي الحقيقي، الذ هو واحد مع الله أو الذات الحقيقية  
جورو-كريبيا: فضل المعلم  
جُريهاستا: رب منزل، المتزوج  
جُوناز: للنفس ثلاث جُوناز رئيسية وهي سماتها وخصالها

## د

ديهاتما-بَدَي: الشعور بـ "أنا أكون هذا الجسد"

دَيَانَا: التأمل  
دَفَايْتَا: الثبوية، كذلك مبدأ الثبوية

## ر

راجاز: ثاني سجايا الـ جُوناز أو سمات الذات، وبالتحديد سجية التملل والرغبة والإنفعال  
ريشي: حكيم أو مُبصر للحقيقة  
راما: بطل شجاع تُنسب إليه الملحمة الأسطورية الشهيرة رامايانا، وهو التجسد السابع للبله فيشنو. في الليلة التي سبقت يوم تنويجه ملكاً تم نفيه 14 عاماً بمؤامرة دبرتها زوج أبيه المفضلة. خلال سنين منفاه حدثت له نوابج جسام أهمها اختطاف زوجته سيتا إلا أنه استرجعها بعد أن قتل رافانا.

## س

ساننا: الرياضة الروحانية، وسائل متبعة للتقدم الروحاني  
سادكا: الشخص الذي يمارس ويقوم بأداء ساندنا  
سَهَج ثَيَانِي: الشخص الذي يستوطن في طبيعته الحقيقية بعد أن أحرز معرفة الذات  
سَهَج نرفيكالبا سَمادي: المقام الدائم والطبيعي للـ سمادي أو الاستغراق الكامل في الذات  
سَهْجَا-سَتَيْتِي: الحالة الطبيعية والفطرية  
سَهاسرارا: الدماغ، يوصف بشكل ميتافيزيقي كزهرة لوتس بألف بتلة  
سَمادي: مقام الاستغراق في الذات بحيث (كما هو موضح من قبل شري بَجوان في صفحة 23) "هنالك فقط شعور أنا أكون ولا خواطر على الإطلاق"  
سَمَسَارا: حالة النشاط أو الوجود الدنيوي  
سَمَسَكَارا: الانطباع الذهني أو النزعة التي تستمر من حيوات سابقة  
سَمَسَكَاراز: جمع كلمة سَمَسَكَارا  
سَنِّيَاسَا: الرهينة أو التنسك  
سَنِّيَاسِين: الراهب أو الناسك  
ساستراز: النصوص المقدسة

سَت: الوجود الحقيقي

سَت-سِت: الوجود-الوعي

ساتفا: أول خواص الـجوناز الثلاث أو صفات الذات، وبالتحديد

خاصية الهدوء والصلاح والنقاء

ساتفوك: طبيعة ساتفا

سيديز: قوى السحر

سَتيتا-سِرانجيا (الجيم تلفظ بلهجة أهل مصر، مُخففة): الشخص

المستوطن بقوة في مقام معرفة الذات

سُدّا-ساتفا: نقاء غير ملوث أو ساتفا

سُدّا-ساتفا سواروبا: قوام ساتفا النقي

سُوشبتي: النوم العميق الخالي من الأحلام

سُوابنا: النوم الحالم

ك

فيشارا: الإستفهام أو التحري، التدرب على الاستفهام عن الذات أو أتما

فيشارا

فيشارا مارجا (الجيم تلفظ بلهجة أهل مصر، مُخففة): طريق الاستفهام

عن الذات

فيسيشتانافيتا: عقيدة اللاتنوية المشروطة

قَرَيْتي: الخاطرة، أو النشاط الذهني

كارما-يوعي: الشخص الذي أفعاله لا تكون مدفوعة بمأرب شخصية

أو بأي نوع آخر من التعلق

كيفالا نريفيكالبا سَمادي: حالة مؤقتة لمقام الـسمادي أو الإستغراق

في الذات

كُرشنا: التجسد الثامن للإله فيشنو، عمل معلماً وناصباً وقائد عربية

لتلميذه أرجونا في حربه التي خاضها ضد قومه المنصوص عليها

بالكامل في كتاب الـبهجفاد جبيتا.

ل

لكشيا: الهدف (الذي يوضع عليه الانتباه) والذي يبقى ضمن الرؤية

م

مَهاريشي: الحكيم العظيم أو المبصر العظيم

مانترا: ذكر وتسيبحة مقدسة تستخدم لأغراض الـجابا أو تكرار

الذكر

مارجا (الجيم تلفظ بلهجة أهل مصر، مُخففة): طريق روحي

مايا: وهم

مُوكشا: التحرر، الاستنارة، الخلاص النهائي

مُونّا: الصمت

"من أكون أنا": أحد أعمال شري بَجوان رَمنا (نان يار)

ش

شيد/تند: نعيم الوعي الصافي

شيت: الوعي الصافي الذي هو طبيعة الذات الحقيقية

شيت-جادا-جرانتي: (جيم جرانتي تلفظ بلهجة أهل مصر، مُخففة)

العقدة بين الذات والتي هي الوعي الصافي، وبين الجسم عديم

الإحساس

شُري باجوتا (الجيم تلفظ بلهجة أهل مصر، مُخففة): أحد الـبورانا

الثمانية عشر، وهو نص مقدس يتمحور حول حياة شُري كُرشنا

شونيا-فاين: الملحد، الشخص الذي ينكر وجود الله أو أي حقيقة مطلقة

ف

فايراجيا (الجيم تلفظ بلهجة أهل مصر، مُخففة): انعدام الرغبة

فاسنا: النزعة الذهنية التي تستمر من الحيوانات السابقة

فاسنا-كُشايّا: تدمير كل الـفاسناز

فاستو: الحقيقة أو الكيان المطلق

فيداز: أقدم النصوص الهندوسية المقدسة

فيدانتا: فلسفة الـأوبانيشادز



## ن

ناما: إسم الله  
ناما-جبا: تكرر ذكر إسم الله  
نيانا: المعرفة، خاصة معرفة الذات الحقيقية  
نيانا-فيشارا: الاستفهام عن الذات، الاستفهام الذي يقود إلى نيانا أو  
معرفة الذات  
نياني: العارف الذي أحرز معرفة الذات  
نَمسكار: حركة تتم عن الطاعة  
نيرفانا: مقام التحرر أو اللا أنانية  
نيرفيكالبا سماري: مقام الاستغراق في الذات

## هـ

هريدييام: القلب، الذي هو الذات الحقيقية

## ي

يوغا أو يوجا (الجيم تلفظ بلهجة أهل مصر، مُخففة): حرفياً تعني  
الاتحاد، وتستخدم هذه الكلمة في مواضع مختلفة، ولكن بشكل عام فهي  
تدل على طريق راجا يوغا الموضحة من قبل الحكيم بتنجالي  
يوغا مارجا (الجيم تلفظ بلهجة أهل مصر، مُخففة): طريق راجا يوغا  
يوغا-مايا: القوة التي تحجب طبيعة شيء ما وتخلق ظهوراً وهمياً  
يوغا-ساستراز: النصوص التي تشرح طريق راجا يوغا  
يوغا-تسيشتا: نص مقدس شهير يشرح طريق المعرفة أو نيانا يوغا  
يوغي: خبير وضليع في نظام الـ يوغا