

من أكون أنا؟

تعاليم

بهاجفان

شري رامانا

مهاريشي

3895---

من أكون أنا؟

تعاليم

بهاجفان شري رامانا مَهاريشي

Who Am I?

The Teachings of

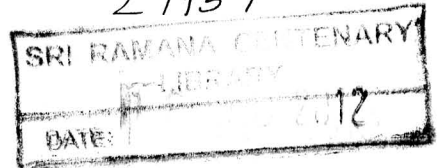
Bhagavan Sri Ramana Maharshi

تعريب:

عمار الحسن

ARA BH

27157



© Sri Ramanasraman
Tiruvannamalai

First Edition 2010

Published by
V.S. Ramanan
President,
Sri Ramanasramam
Tiruvannamalai 606 603
Tamil Nadu
INDIA
Tel : 91-4175-237292
Fax: 91-4175-237491
Email : ashram@ramana-maharshi.org
Website : www.raman-maharshi.org

Printed by
All India Press
Kennedy Nagar
Pondicherry – 605001
India

لمحة عن حياة بهاجفان شري رامانا مهاريشي

حوالي ثلاثين ميلا إلى الجنوب من بلدة (مادوراي) في ولاية (تاميل نادو) في الهند، وفي قرية بالتحديد تسمى (تيروشوي) والتي يوجد فيها معبد قديم لـ شيفا كان قد غنى له اثنان من كبار شعراء التاميل عبر التاريخ، (سوندرامورتي) و(ماني كفاشكار). في هذه القرية المقدسة وفي الفصل الأخير من القرن التاسع عشر، كان يعيش (سوندارام ايار) مع زوجته (الاجامال) تتوج حياتهما الورع، والتقوى، والتفاني وحب عمل الخير. كان سوندارام ايار رجلا سخيا للغاية وكانت زوجته الهندوسية الاجامال زوجا في قمة المثالية. ولد لهذا الزوج الابن الثاني، فينكاتارامان والذي أصبح في وقت لاحق معروفا للعالم باسم بهاجفان* شري* رامانا مهاريشي* في الـ 30 من ديسمبر للعام 1879 والذي هو في الأصل يوم ميمون لدى الهندوس (أردرا دارشانام). في مثل هذا اليوم من كل عام يُحمل تمثال شيفا الراقص، (نتراجا)، إلى خارج المعبد في موكب مهيب من أجل الاحتفال بنعمة الله ومنته أن جعل نتراجا يظهر أمام القديسين أمثال غوتاما، بتجالي، فياغرابادا، وماني كفاشكار. في ذلك العام، وفي ذلك اليوم المقدس، وعندما أوشكت الطقوس على الانتهاء وفي اللحظة التي كان يحمل بها الكهنة نتراجا معيدين إياه إلى المعبد وقبل دخول بوابة المعبد أبصر فينكاتارامان نور الحياة.

فينكاتارامان لم يكن مضطرا لأن ينتظر سنين طويلة من عمره حتى يدرك الذات المطلقة، كما أنه في حقيقة الأمر لم يناضل ولم يسع لأجل ذلك. كان ذلك في منتصف العام 1896؛ وحين لم يبلغ فينكاتارامان بعد سن السابعة عشر، كان يومها جالسا بمفرده في الطابق الأول من منزل عمه، وكان حينها يتمتع بصحة موفورة، وإذ بخوف مفاجئ من الموت، خوف لا تخطئه العين، يستولي عليه بشدة، شعر أن ساعة أجله قد دنت. لماذا وكيف باغته هذا الشعور لم يكن له أن يعرف، رغم ذلك، فقد تصرف بكل اتزان ولم يقلق حيال ذلك الشعور، وبهدوء أخذ يفكر ماذا عليه أن يفعل، وبدأ بالتحدث إلى نفسه قائلا: 'والآن، ها هي سكرة الموت قد جاءت، ماذا يعني ذلك؟ ما الذي يحتضر حقيقة؟ هذا الجسد سيموت.' وعلى الفور استلقى على ظهره ومدد أطرافه بقوة حتى تبيست جميعها ثم حبس أنفاسه وأبقى شفثيه مغلقة بإحكام، كي يتحول مظهره الخارجي إلى جثة ميتة بالفعل. "الآن، ما الذي سيحدث؟" هذا هو بالضبط ما أخذ يفكر به:

"حسنا، ها هو هذا الجسد الآن عبارة عن جثة هامدة، وبعد قليل سوف يُحمل على الأكتاف صوب المحرقة وما أن يُحرق فسوف يتحول إلى رماد، ولكن السؤال، هل أنا حقاً ميت مع موت هذا الجسد؟ أهذا الجسد هو أنا؟ إن هذا الجسد صامت وخامل، لكنني لا أزال أشعر بكامل كياني بكامل شخصيتي، بل

حتى صوت ال "أنا" لا زال ينبعث في داخلي. إذن أنا هو تلك الروح التي تتخطى جغرافيا الجسد، الجسد يموت ولكن الروح تسمو، ولا يمكن لما يُسمى الموت أن يمسخها بأي مكروه، وهذا بالنتيجة يعني أنني روح خالدة."

كان شري رامانا قد روى هذه التجربة في وقت لاحق على تلاميذه حتى يتسنى لهم الاستفادة منها. رغم أنها تبدو كما لو كانت عملية تفكير تحليلية محضة، إلا أنه حرص على التوضيح أن الأمر لم يكن كذلك، فالاستنارة حدثت له في ومضة عين، أصبح يرى الحقيقة المطلقة بشكل مباشر. الـ 'أنا' كانت شيئاً حقيقياً للغاية، بل الشيء الوحيد الحقيقي. تلاشى الخوف من الموت إلى الأبد. منذ تلك اللحظة فصاعداً، الـ 'أنا' واصلت مسيرها مثل نوتة موسيقية ترتكز عليها وتمتدح معها جميع النوت الأخرى.

وبناءً على هذه الحادثة، وجد الشاب فينكاتارامان نفسه، ودون أن يمارس أي رياضة روحانية تذكر، في ذروة الروحانية متربعا على عرشها. الـ "أنا" ضاعت في طوفان من الوعي الذاتي. وعلى نحو مفاجيء، بدأ الجميع بمناداة الصبي والذي اصطلح على تسميته بـ فينكاتارامان، حكيماً وقديساً. إنه الآن عالمٌ عارفٌ متحد مع الذات المطلقة. منذ ذلك الوقت، حدث تغيير جذري في حياة هذا الشاب الحكيم، فما كان بالنسبة له ذا شأن في الماضي أصبح بلا قيمة تذكر الآن، وما تجاهله من قيم روحية حتى ذلك الحين أصبح جُل اهتمامه.

لمحة عن الكتاب

"من أكون أنا؟" هو عنوان قد أعطي لمجموعة من الأسئلة والأجوبة حول نهج الاستفهام عن الذات، النهج الذي وضعه بهاجفان كطريقة لبلوغ الاستتارة. كان قد تم وضع الأسئلة أمام بهاجفان شري رامانا مهاريشي من قبل شري إم.شيفابراكاسام بيلاي والذي كان يحمل إجازة جامعية في الفلسفة.

أثناء مهمة عمل رسمية له في بلدة (ثيروفانامالاي) العام 1902، توجه شري إم.شيفابراكاسام بيلاي إلى كهف (فيروباكشا) في جبل (أرونشالا) ليلتقي مهاريشي هناك وليطلب منه إرشادا روحيا خاصا بالإضافة إلى أجوبة على بعض الأسئلة عن نهج الاستفهام عن الذات، وحيث أن بهاجفان كان لا يتحدث إلى أحد في ذلك الوقت، لا لنذر قد اتخذه على نفسه وإنما لأنه لم يكن لديه ميل للحديث، فقد أجاب على أسئلته كتابة.

إن كتاب (من أكون أنا؟) مع كتاب (الاستفهام عن الذات) يرسمان خارطة الطريق لأول تعليمات للمعلم أعطيت بلسانه، فهما وبكل وضوح يضعان موضع التطبيق نهجا تعليميا يشير إلى أن الطريق إلى الاستتارة يكمن في الاستفهام عن الذات.

مقدمة المعرب

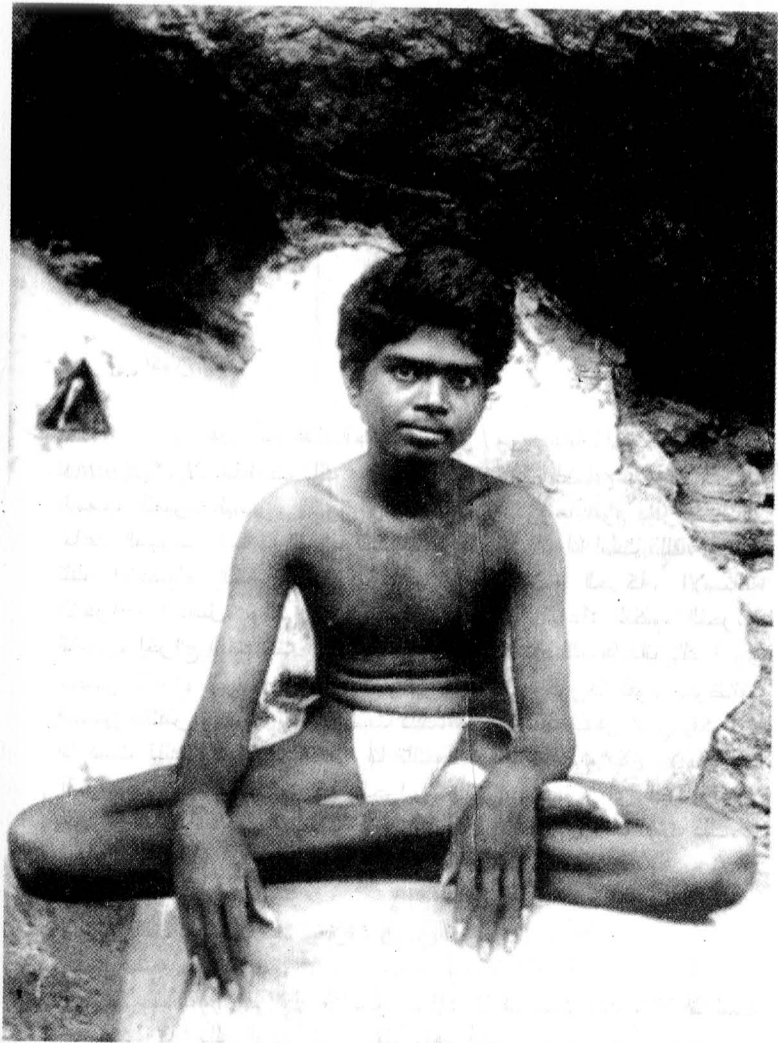
لم يكن كنزا عادياً ذلك الذي عثرت عليه في سطور هذا الكتاب، فلم يكن مدفوناً ولم يكن مخبئاً في مكان سري، بل كان متاحاً وبوفرة لكل سائل ومريد، كل حسب سعة كيسه. فالهند ومنذ بدء التاريخ وهي تضطلع بدور الريادة في مسيرة الروح نحو قيم الخلاص والاستنارة واليقظة الأبدية.

ولجواهر الروح ولآليء القلب التي وجدت في هذا الكتاب، ولافتقار القارئ العربي إلى مثيل مضمونه على رفوف المكتبة العربية، ألهمت أنه من الخير العميم أن أعرب صفحات هذا الكتاب مدفوعاً بثقة وعزيمة علمي وتاج روحي (رادا ما) Sri Radha Ma التي لم تتكفأ عن تشجيعي ولا للحظة عن المضى في تعريب هذا الكتاب وذلك لشدة إيمانها وتقديرها للبهاجفان أولاً وضرورة وصول تعاليمه إلى أقصى ما يمكن أن تصل إليه ثانياً، فوفرت لي المكان وهيأت لي كل ما يلزم من أجواء ينشدها أي كاتب فاتجول بكل هدوء في ثنانيا ورحاب هذا الكتاب الجليل أقطف ثماره بصمت المتأمل وأنهل من رحيقه بعطش الباحث، فأصنع وجبة علها تسد بعض الشيء رمق كل عقل باحث عن الحقيقة.

يجدر بالذكر أنه وخلال تعريبي للكتاب استمالتني أكثر من نزعة للتصرف بالنص كما فهمته، إلا أنني لم أفعل، مذكراً نفسي على الدوام بمقولة بهاجفان أنه "يمكن للمرء أن يعرف ذاته بعين معرفته فقط وليس بعين معرفة الآخرين"، لهذا حرصت على نقل التعابير التي وردت على لسان بهاجفان كما هي، فلا أفوت الفرصة على القارئ لتذوق مضمونها بالشكل الذي يروق لمخيلته. كما ألحقت في نهاية الكتاب معجماً بجميع المفردات الأعجمية التي وردت في طي هذا الكتاب، والتي رأيت أنه من الصواب شرح معانيها إلا أن مزيداً من الاستفاضة والتعمق في مفاهيمها أمراً يظل منوطاً برغبة وفضول القارئ.

وفي الختام أتوجه بالشكر الجزيل إلى عطوفة السيد (سوندارام) Sri Sundaram، رئيس معتزل شري بهاجفان رامانا الكائن في بلدة (ثيروفانامالايا) - البلدة الواقعة في ولاية (تاميل نادو) والتي يشرف عليها جبل (أرونشالا) المقدس والذي كان الدافع العميق وراء هجرة بهاجفان في مطلع شبابه إلى تلك البلدة واتخاذها مقراً نهائياً له - والذي بشديد مباركته وعمق دوره وكرم متابعتة الشخصية رغم عظيم انشغالاته ومسؤولياته التي تقع على عاتقه بحكم منصبه المبجل، فيض لهذا الكتاب أن يبصر النور، سائلاً المولى أن يبصر به كل من تقع عليه عيناه فيضاً من نور.

عمار الحسن
Amar Alhassan
الهند، 2010



بہاجقان شري رامانا مہاريشي
(في عمر الـ 21)

من أكون أنا؟ Nan Yar نان يار

جميع البشر بلا استثناء ينشدون السعادة بعيداً عن أي تعاسة. في داخل كل فرد منا يكمن حب مطلق ملموس للذات، وبلوغ السعادة هو الدافع الرئيسي وراء هذا الحب. لهذا، وللحصول على هذه السعادة - والتي هي الطبيعة الفطرية للمرء، والتي يمكننا أن ننذوقها أيضاً في حالة النوم العميق حيث يتلاشى الذهن - يجب على المرء أن يعرف ذاته. ولتحقيق هذا، فإن نهج طريق المعرفة، وطرح السؤال المصاغ على الشكل الآتي: "من أكون أنا؟"، هو أحد هذه الوسائل الرئيسية.

1. من أكون أنا؟

هل أنا هذا الجسد المكون من سبعة أخلاط (داتوس - *dhatus*)، لا، أنا لست ذلك. هل أنا تلك الحواس الخمس للإدراك، حاسة السمع، اللمس، البصر، التذوق والشم، والتي بدورها تقوم بإدراك التالي تبعاً: الصوت، المادة، اللون، المذاق والرائحة؟ لا، أنا لست ذلك. هل أنا تلك الأعضاء الخمس الحركية، جوارح الكلام، الحركة، الإمساك، الإخراج، التناسل، والتي تقوم بالوظائف التالية تبعاً: التكلم، التحرك، القبض، إخراج الفضلات والاستمتاع؟ لا، أنا لست ذلك. هل أنا تلك القوى الخمس للهواء (برانا - *prana*) وغيرها والتي بدورها تقوم بالوظائف الخمس للتنفس وغيره؟ لا، أنا لست ذلك. هل أنا ذلك الذهن الذي يفكر؟ لا أنا لست ذلك أيضاً. إذن، هل أنا تلك الجهالة المغطاة بكل الانطباعات المترسبة عن الأشياء المدركة بالحواس، والتي يسببها - أي الجهالة - لا يعود هنالك وجود لكل الأشياء ولا وجود لكل الأفعال؟ لا، أنا لست ذلك.

2. إذا كنتُ لستُ أياً مما سبق، إذن من أكون أنا؟

بعد نفي كل ما سبق بقول: "لا أنا لست ذلك"، "لا أنا لست ذلك"، فإن ذلك الوعي الذي يتبقى، هو أنا.

3. ما هي طبيعة الوعي؟

طبيعة الوعي هي: الوجود المطلق - الشعور المطلق - النعيم المطلق.

4. متى يمكن إدراك الذات المطلقة؟

عندما يتم طوي العالم والذي نبصره بأعيننا، حينها ستدرك النفس ذاتها الذات المطلقة والتي هي الشاهد أصلاً.

5. ليس ممكناً أن يتحقق في أن معا إدراك الذات وأن يظل العالم قائماً (أي مُدركاً على أنه حقيقة)؟

لا ليس ممكناً.

6. لماذا؟

لأن الشاهد والمشهود مثلهما كمثل الحبل والحية. فالعلم بحقيقة الحبل -والذي هو الأساس- لن يحصل حتى يزول العلم الزائف بالحية الزائفة، بالتالي فإن إدراك الذات المطلقة لن يتحقق حتى يزول الاعتقاد بأن هذا العالم حقيقي.

7. متى يمكن للعالم- والذي يمثل الشيء المرئي- أن يتبدد؟

عندما يصبح الذهن- والذي هو مُسبب الإدراك وكل الحركات - ساكناً، حينها فقط يختفي العالم.

8. ما هي طبيعة الذهن؟

ما يسمى الذهن هو عبارة عن قوة خارقة تكمن في قلب الذات المطلقة. إذا استثنينا الخواطر، لا يوجد شيء اسمه الذهن، لهذا، فإن الفكر هو طبيعة الذهن. وإذا استثنينا من جديد الخواطر، فلا يوجد كيان مستقل اسمه العالم. في حالة النوم العميق لا يعود هناك خواطر أبداً، وبالتالي ينتفي وجود العالم. في حالتها اليقظة والحلم، هناك خواطر وهناك عالم أيضاً. مثل ذلك مثل العنكبوت ينتج خيوط شبكته من جوفه كما أنه أيضاً يسحبها إلى جوفه من جديد. كذلك الذهن، فهو يتصور العالم خارجاً عنه، فإنه من جديد يردها إليه. عندما ينبثق الذهن من الذات، يظهر العالم للوجود. لهذا، عندما يظهر

العالم (على أنه حقيقة)، فإن الذات المطلقة لا تظهر أبداً، والعكس صحيح، عندما تشرق الذات المطلقة، فإن العالم لا يظهر أبداً. عندما يسأل المرء بإلحاح حول طبيعة الذهن، فإن الذهن سيرحل مخلقاً الذات المطلقة وراءه. ما يشار إليه على أنه الذات فهو (أتمان-Atman)*. الذهن دائماً يوجد بالاعتماد على شيء جسمي، لا يسعه البقاء وحيداً. إنه الذهن ذلك الذي يسمى الجسم الذهني أو الروح (جيفا-jiva)*.

9. ما هو نهج الاستفهام لفهم طبيعة الذهن؟

ذلك الذي يتصاعد كـ "أنا" في هذا الجسد، هو ليس في حقيقة الأمر إلا الذهن. إذا سأل المرء عن المكان الذي تنطلق منه أولاً خاطرة الـ "أنا" في الجسد، فإن المرء سيكتشف أنها تنطلق أولاً من القلب، فهذا هو موطن الذهن الأصلي. حتى لو فكر المرء بشكل متواصل "أنا- أنا"، فإنه سيصل إلى ذلك المكان. وسط كل تلك الخواطر التي تتبادر في الذهن، فإن خاطرة "أنا" تحل أولاً، وحدها تلك الخاطرة تجر خلفها العديد من الخواطر. بمجرد ظهور الضمير الشخصي الأول، فإن الضمائر الشخصية الثانية والثالثة تظهر، وبدون الضمير الشخصي الأول لن يكون هناك ضمائر لا ثانية ولا ثالثة.

10. كيف يمكن للذهن أن يصبح ساكناً؟

عبر طرح سؤال "من أكون أنا؟". إن خاطرة "من أكون أنا؟" ستهرق معها كل الخواطر الأخرى. مثل ذلك مثل العصا التي تُستخدم لتشبيب نار المحرقة المشتعلة، فإنها بدورها، أي تلك العصا، ستتحول إلى رماد تلقائياً، وفي النهاية تشرق شمس الذات المطلقة.

11. ما هي الوسائل التي من خلالها يمكن التمسك باستمرار بخاطرة "من أكون أنا؟"

عندما تتبادر للذهن خواطر أخرى، فإنه على المرء أن لا ينساق خلفها ويشجعها، بل عليه أن يسأل: "من هي تتبادر؟". لا يهم كم خاطرة تتبادر، مع كل خاطرة تتبادر، على المرء أن يسأل بإجتهاد

"لمن هذه الخاطرة تتبادر؟"، إن الجواب الذي سيتجلى سيكون: "لي أنا". بناءً عليه، إذا استفهم المرء "من أكون أنا؟"، فإن الذهن سيعود إلى مسكنه ومقره، وتلك الخاطرة التي تبادرت ستخدم وتصبح ساكنة. بتكرير هذا التمرين على هذا النحو، فإن الذهن سيطور عبر الوقت مهارة البقاء في مسكنه. عندما يتجول الذهن الجسمي من خلال الدماغ وأعضاء الحواس، فإن الأسماء والأشكال الجسمية تظهر، وعندما يبقى الذهن في القلب، فإن الأسماء والأشكال تختفي. ببقاء العقل في القلب وعدم جعله يمضي خارجاً، فإن هذا يسمى "الاستبطان" (أنترموكها-antarmukha)*، أما جعل العقل يمضي خارج القلب فإن هذا يسمى "التجسد" (باهرموكها-bahirmukha)*. بالتالي، فإن الذهن عندما يبقى في مركزه، فإن الـ "أنا" والتي هي مصدر كل الخواطر ستولي الأدبار، ووحدها الذات التي هي موجودة منذ الأزل ستشرق. أيما كان ما يفعله المرء، يجب عليه أن يفعله بدون الـ "أنا" المغرورة. إذا تصرف المرء على هذا النحو، فإن كل الأشياء ستظهر على أنها تجسد لـ شيفا Siva*، (الله).

12. أليس هناك من وسائل أخرى لتصير الذهن ساكناً؟

لا توجد وسائل ناجعة أخرى غير وسيلة الاستفهام عن الذات، لأنه إذا كان يُتوخى عبر وسائل أخرى التحكم بالذهن، فإنه سيبدو للذهن جلياً أن هناك من يتحكم به، لهذا فهو سيستمر في الدوران. كذلك عبر تمارين التحكم بالتنفس، فإن الذهن سيصبح ساكناً أي نعم، لكنه ساكن بسكون التنفس، وعندما يعود التنفس فإن الذهن سيعود من جديد للتجوال مدفوعاً بانطباعات مترسبة. المصدر هو نفسه للذهن والتنفس. الفكر، في حقيقة الأمر، هو طبيعة الذهن. إن خاطرة الـ "أنا" هي أول خاطرة للذهن، وهذه هي الأناية. إنه من هذا الموقع الذي تتولد منه الأناية يتولد التنفس أيضاً. لهذا، فإنه عندما يصبح الذهن ساكناً، فإنه بالإمكان التحكم بالتنفس، والعكس صحيح، أي عندما يتم التحكم بالتنفس فإن الذهن يصبح ساكناً. لكن في حالة النوم العميق، رغم أن الذهن يصبح ساكناً، فإن التنفس لا يتوقف، وهذا الأمر يخضع لمشيئة الله كي يحفظ الجسم من الموت وكي يحفظ كذلك أذهان الناس من الريبة فلا يظنون أن ذلك الجسد النائم ميت. في حالة اليقظة والـ سمادي samadhi*، عندما يصبح الذهن ساكناً فإن التنفس يصبح بالإمكان التحكم به. إن التنفس هو الشكل الدقيق للجسم، حتى آخر لحظة وإلى أن تحين لحظة الموت، فإن الذهن يستمر في التنفس داخل الجسد، وعندما يموت الجسد، فإن الذهن يأخذ التنفس معه.

لهذا، فإن تمرين التحكم بالتنفس هو مجرد وسيلة مساعدة لجعل الذهن ساكناً (مانونجراها-*manonigraha*)، إلا إنها لن تطفئ جذوة الذهن معها (مانوناسا-*manonasa*) *.

وعلى غرار تمرين التحكم بالتنفس، كذلك فإن تأمل صور الخالق، تكرار ترتيل الـ *مانتراز* *mantras*، الصوم، هي مجرد وسائل لجعل الذهن ساكناً.

عبر تأمل صور الخالق وعبر تكرار ترتيل الـ *مانتراز* *mantras*، يصبح الذهن أحادي الوجهة. الذهن سيستمر في التجوال، شأنه شأن القيد المعطى للفيل ليمسكه بخرطومه فإنه سيستمر في إمساكه لا شيء سواه، كذلك الذهن عندما يصبح مشغولاً بإسم الخالق وحده فإنه سيمسك به لا شيء سواه. عندما يتمدد الذهن في شكل خواطر لا متناهية، تصبح كل خاطرة ضعيفة. لكن عندما تتسحب الخواطر إلى الباطن يصبح الذهن أحادي الوجهة وقويًا، وبوجود هكذا ذهن فإن الاستفهام عن الذات يصبح مهمة سهلة. بين كل القواعد الواجب اتباعها، فإن تلك المرتبطة بتناول غذاء (*ساتفيك*-*sattvic*) * بكميات معقولة هي القاعدة الأهم. عبر مراقبة هذه القاعدة، فإن خاصية *ساتفيك* *sattvic* في الذهن ستزايد وهذا بدوره سيمهد الأمر كثيراً للاستفهام عن الذات.

13. إن الانطباعات المترسبة عن الأشياء (الخواطر) تبدو كأموج المحيط بلا نهاية. متى تنتهي جميعها؟

كلما تصاعد تأمل الذات أكثر وأكثر، ستؤول تلك الأفكار والخواطر إلى النهاية.

14. هل من الممكن لتلك الانطباعات المترسبة في الذهن والتي تنبعث منذ الأزل، أن تتبدد وتعود إلى قديم عهدها، وأن يبقى المرء كالذات النقية؟

بدون الاستكانة للشك وللتشكيك: "هل هو ممكن أم لا؟"، فإنه على المرء أن يقبض بشدة على تأمل الذات. حتى لو كان المرء من أعظم العصاة، فإن عليه أن لا ينتحب ويقلق ويقول: "أوه، أنا أتم، كيف لي أن أنجو؟". على المرء أن يهجر بشكل قاطع خاطرة "أنا أتم" وعليه أن يركز بشكل صادق على تأمل الذات، عليه فإنه سينجح. ليس هنالك ذهنان، واحد خير والآخر شرير، الذهن هو واحد. إنها

الانطباعات المترسبة هي وحدها التي تحمل نوعين: (ميمونة وغير ميمونة). عندما يكون الذهن تحت تأثير الانطباعات المباركة فإنه يسمى ذهنًا خيّرًا، وعندما يكون تحت تأثير الانطباعات الغير مباركة فإنه يعتبر شيطانًا.

لا يجب السماح للذهن بالتجوال والمضي تجاه الأشياء الدنيوية ونحو ما يعنى به الناس الآخرون. مهما تكن طباع الناس سيئة، فإنه على المرء أن لا يحمل حقداً تجاههم. كلاهما الشهوة والحقد يجب تحاشيهما. كل ما يعطيه المرء للآخرين هو إعطاء لذاته. عندما يتم استيعاب هذه الحقيقة جيداً، من حينها لن يعطي الآخرين؟ عندما تتصاعد النفس الكل يتصاعد معها، وعندما تسكن النفس الكل يسكن معها. إلى أن يصبح سلوكنا ملفوفاً بالتواضع، حتى ذلك الوقت فإن النتائج ستكون جيدة. عندما يصير الذهن ساكناً، يمكن للمرء أن يعيش أينما كان.

15. كم تبلغ المدة التي يجب على المرء أن يمارس فيها الاستفهام عن الذات؟

طالما أنه هنالك انطباعات عن الأشياء موجودة في الذهن، يجب أن يظل استفهام "من أكون أنا؟" قائماً. طالما أنه توجد خواطر تتبادر، فإنه يجب تدميرها في قواعدها عبر الاستفهام. إذا لجأ المرء إلى تأمل الذات بدون انقطاع حتى يدرك الذات فإن هذا يكفي. طالما أنه يوجد أعداء داخل الحصن، فإنهم سيستمرون في الهجوم قدماً— إلا إذا تم تدميرهم في اللحظة التي ينطلقون منها، فإن الحصن سيغدو في أيدينا.

16. ما هي طبيعة الذات المطلقة؟

ما يوجد في حقيقة الأمر هو الذات المطلقة بمفردها. العالم، الروح الفردية والخالق هي ظواهر تظهر داخل الذات المطلقة، تماماً مثل ظهور الفضة في عرق اللؤلؤ. هؤلاء الثلاثة يظهرون معا ويختفون معا في نفس الوقت.

الذات المطلقة هي حيث لا يوجد قطعاً خاطرة الـ "أنا"، وهذا ما يسمى "الصمت". الذات المطلقة نفسها هي العالم، الذات المطلقة نفسها هي "الأنا"، الذات المطلقة نفسها هي الله، الكل شيئاً *Siva* *، الكل هو الذات المطلقة.

17. ليس كل شيء من صنيع الله؟

بدون أي رغبة أو عزيمة أو جهد من قبل أي أحد من الخلق، فإن الشمس تشرق، وبوجودها المجرد، تندلع النار من أحجار الشمس، وتفتح زهرة اللوتس، وتتبخر المياه ويزاول الناس أنشطتهم المختلفة ثم يخلدون إلى الراحة. بحضور المغناطيس يتحرك الدبوس، إنها بحضرة الله تخضع الأرواح لحكم ثلاث وظائف كونية أو للخماسية الإلهية فتقوم بأعمالها الموكلة إليها ثم تخذل إلى الراحة، وفقاً لمبدأ الـ كارما *karma**. ليس لله عزيمة، أو كارما *karma* تلصق به. هذا شأن الأعمال الدنيوية فهي لا تؤثر بالشمس، أو مثل مزاي وسلبيات العناصر الأربعة الأخرى فهي لا تؤثر بالأثير الذي يملأ الكون.

18. بين مريدي الحقيقة، من هو الأعظم؟

ذلك الذي يهب نفسه للذات المطلقة فإنه أعظم العابدين لله. وهب النفس لله يعني المكوث باستمرار في الذات بدون إعطاء أي مجال لتبادر أي خاطرة غير خاطرة الذات. كل المصاعب التي نواجهها في طريقنا نحو الحقيقة علينا أن نحملها أمام الله، وهو الواسع سيتحملها برحمته. وبما أن القوة المطلقة لله تجعل كل الأشياء بلا استثناء تتحرك، إذن لماذا ينبغي علينا بدون أن نهب أنفسنا إليه أن نُقلق أنفسنا باستمرار بأفكار مثل ماذا يجب علينا فعله وكيف، وماذا لا ينبغي علينا فعله وكيف لا؟ نحن نعلم أن القطار يحمل معه كل الحمولة، لهذا وبعد أن نصعد إلى القطار لماذا يجب علينا حمل أمتعة صغيرة فوق رؤوسنا فنجلب لأنفسنا المشقة، بدل أن نضعها داخل حقيبة القطار ونشعر بالراحة؟

19. ما هو عدم التعلق؟

عندما تتبادر الخواطر، فإن تدميرها في موضعها بشكل قاطع وبدون أي رواسب هو عدم التعلق. مثل ذلك مثل صياد اللالء يربط حجرة حول خصره، فيغوص إلى عمق البحر وهناك يصيد اللالء. كذلك فإن كل واحد منا، ملتزماً بمبدأ عدم التعلق، عليه أن يغوص في أعماق نفسه وأن يصيد لؤلؤة الذات.

20. أهو عصي على الله والـ جورو *Guru** أن يؤثر بشكل مباشر في عملية تحرير الروح (الاستنارة)؟

الله والـ جورو *Guru* سيقومان بإرشادك نحو الطريق فقط، هما لن يقيما بنفسيهما باصطحاب الروح إلى الحرية (الاستنارة).

في حقيقة الأمر، فإن الله والـ جورو *Guru* ليسا كائنين مختلفين عن بعضهما البعض. الأمر أشبه بأمر الغنيمة التي وقعت بين فكي النمر فإنه ليس أمامها أي مفر، كذلك أولئك الذين وقعوا تحت أنظار رحمة الـ جورو *Guru* فإنهم لن يضيعوا أبداً بعد ذلك، بل إن كل امرئ بجهد الخاص عليه الاستمرار في المضي قدماً على الطريق الذي أرشدنا إليه الله أو الـ جورو *Guru* وأن يحصل على الحرية المنشودة (الاستنارة). يمكن للمرء أن يعرف ذاته بعين معرفته فقط، وليس بعين معرفة الآخرين. ليس راما نفسه قد طلب مساعدة المرأة حتى يعلم أنه راما *Rama**؟

21. هل هو ضروري للمرء الذي يتوق للخلاص (الاستنارة) أن يستقهم عن طبيعة الخواطر (ظروفها وملابساتها) (تاتافز *tattvas**)؟

من يريد أن يتخلص من النفايات فإنه لا حاجة له أن يقلبها وأن يتمعن في مضمونها، وهذا ينطبق على من يريد معرفة الذات المطلقة، فإن ليس عليه أن يحصي عدد الملابس التي حدثت أو أن يتفحص خصائصها، ما عليه فعله هو أن يرفض تلك الحُجب (الأقنعة) التي تخفي وراءها الذات. على المرء أن ينظر إلى العالم على أنه مجرد حلم لا غير.

22. هل هناك فرق بين اليقظة والحلم؟

اليقظة زمنها طويل والحلم زمنه قصير، عدا عن ذلك فإنه لا يوجد أي فرق. إن أحداث اليقظة تبدو حقيقية في حالة اليقظة، وأحداث الحلم تبدو حقيقية في حالة الحلم أيضاً حيث يأخذ الذهن جسداً آخر. في كلا الحالتين اليقظة والحلم، فإن الخواطر والأسماء والأشكال تتوالد وتتبعث في الوقت نفسه.

23. هل هناك من فائدة مرجوة في قراءة كتب أولئك الذين يتوقون للخلاص؟

كل القراءات تصب نحو حقيقة فحواها أنه على المرء أن يجعل الذهن ساكناً حتى يحصل على الخلاص (الاستنارة)، لهذا فإن استنتاجهم التعليمي هو جعل الذهن ساكناً، عندما تصبح تلك الحقيقة مفهومة فإنه لا ينبغي بعدها الاستمرار في قراءات لا نهاية لها. لكي تتم تهدئة الذهن فإنه على المرء أن يستقهم في داخله عن حقيقة نفسه. كيف يمكن لهذا بحث أن يتم من خلال الكتب؟ على المرء أن يعرف ذاته بعين حكمته وحده. الذات تكمن ضمن خمسة حُجُب، إلا أن الكتب تقع خارج تلك الحُجُب. الذات المطلقة يجب أن يُستقهم عنها عبر إزالة الحُجُب الخمسة، لا جدوى من البحث عنها داخل الكتب. سيأتي على المرء زمانٌ سينسى فيه كل ما تعلمه.

24. ما هي السعادة؟

السعادة هي الطبيعة الفطرية للذات، السعادة والذات هما واحد. في هذا العالم لا وجود للسعادة الحقيقية، نحن نتخيل بجهلنا أننا نستمد السعادة من خلال الأشياء. عندما يتجول الذهن، فإنه يعيش ويعاني التعاسة. ولنفسر بشكل أدق حقيقة السعادة، فإنه عندما تتم تلبية وتحقيق رغبات الذهن فإن الذهن حينها يعود إلى مسكنه وسكونه، وهناك فقط يتلذذ بالسعادة والتي هي نفسها الذات. على نحو مشابه، فإنه في حالات النوم والـ *samadhi* والغيبوبة وعندما يتم الحصول على الشيء المرغوب به أو إزالة الشيء الغير مرغوب به، فإن الذهن ينسحب إلى الداخل (الباطن) ويستمتع بسعادة الذات النقية. بالتالي فإن الذهن يتحرك بدون راحة وبشكل متناوب كالمد والجزر ذاهباً من الذات وعائداً إليها. إن الظل يعيش في سعادة تحت الشجرة، فالحرارة حارقة في الخارج. إن الشخص الذي كان يسير طوال الوقت تحت الشمس سيشعر بالبرودة عندما يصل إلى مكان يغمره الظل، والشخص الذي يستمر في التجوال بين الظل والشمس هو شخص أحمق لا محالة، أما الرجل الحكيم فيمكث على الدوام حيث الظل يتواجد. بشكل مماثل، فإن عقل العارف لا يفارق *Brahman* *، أما عقل الجاهل، على النقيض، فهو يستمر في الدوران في العالم، شاعراً بالتعاسة تارةً ولبعث الوقت هو يعود إلى *Brahman* براهمان ليذوق السعادة المطلقة. في حقيقة الأمر، ما يُدعى العالم هو مجرد خاطرة. عندما يخنفي العالم، عندما لا تعود هناك أفكار وخواطر، فإن الذهن يعيش السعادة المطلقة، وعندما يظهر العالم، فإن الذهن يعيش التعاسة.

25. ما هي بصيرة الحكمة (نيانا درشتي **jnana drishti*)؟

البقاء بصمت هو ما يسمى ببصيرة الحكمة. ولأجل البقاء بهدوء، على المرء أن يجعل الذهن يستقر ويسكن في الذات. التخاطر، معرفة الماضي، أحداث الحاضر والمستقبل والاستبصار، لا تستجلب البصيرة.

26. ما هي العلاقة بين انعدام الرغبة والحكمة؟

إنعدام الرغبة هو الحكمة، لا يوجد فرق بينهما، هما ذات الشيء. إنعدام الرغبة هو إيقاف الذهن عن التوجه نحو أي شيء، والحكمة تعني انعدام ظهور أي شيء. بكلمات أخرى، إيقاف السعي نحو أي شيء عدا عن الذات المطلقة هو التحرر أو انعدام الرغبة، عدم مفارقة الذات المطلقة هو الحكمة.

27. ما هو الفرق بين نهج الاستفهام عن الذات ونهج التأمل؟

يمكن الاستفهام عن الذات في إبقاء الذهن متمركزاً في الذات المطلقة، أما التأمل فهو التفكير في أن النفس هي براهمان Brahman، الوجود المطلق-الشعور المطلق-النعمة المطلقة.

28. ما هو الخلاص (الاستنارة)؟

هو الاستفهام عن طبيعة النفس باعتبارها مقيدة، وأن فك قيودها هو الخلاص (الاستنارة).

معجم شارح للمفردات (السنسكريتية)
مرتبة وفق ترتيب ظهورها في الكتاب

جلالته، سماحته

Bhagvan بهاجفان
(وتلفظ الجيم مخففة)
كالجيم المصرية)

المبجل، المقدس

Sri شري

الشاهد أو المبصر العظيم

Maharshi مَهَارِشِي

(تأملية وليست سنسكريتية) من أكون أنا

Nan Yar نان يار

هي الأنسجة الحية في الجسم، داتو هي المادة التي تكون الجسم البشري وفق الطب الأيورفيدي ومعناها بالسنسكريتية "ذلك الذي يرتبط معاً"، وهناك سبعة داتوس تحمي الجسم من الصدمات الخارجية وهي مسؤولة عن الآلية المناعية فيه أيضاً:

dhatos داتوس

- 1- سائل البلازما المغذي (راسا)
- 2- الدم (راكتا)
- 3- العضلات (مانسا)
- 4- النسيج الدهني (مد)
- 5- العظام (أستي)
- 6- نخاع العظام والنسيج العصبي (ماجا)
- 7- المنى وسائل التناسل (شكره)

وتعني بالسنسكريتية (نفس الحياة) ووفق الطب الأيورفيدي فإنها تصنف ضمن خمسة فئات فرعية تسمى بـ برانا فايوز، ووفق الفلسفة الهندوسية فإنها تشكل العناصر الحيوية للطاقة الأساسية وهي خمسة تيارات هوائية: برانا- أبانا- أودانا- سامانا- فيانا

prana برانا

الذات المطلقة	Atman أتمان
الروح المفردة أو النفس	jiva جيفا
انسحاب الذهن إلى الداخل، النظر إلى الباطن	antarmukha أنترموكا
النظر إلى الخارج	bahirmukha بهرموكا
هو إله رئيسي ضمن الثلاث الألوهي الهندوسي وهو القائم بمهام التدمير أو التحول (المميت). وهناك "براهما" إله الخلق (الخالق)، و"فيشنو" إله الحفظ (الحافظ). يجدر بالذكر أن بهاجفان كان غالبا ما يستخدمه كإله مطلق.	Siva شيفا
هي أعلى درجات التأمل حيث ينفصل الوعي عن الجسد وعن كل ما حوله ويتحد بالذات المطلقة علما أن هناك مراحل عديدة للسمادي نفسه	Samadhi سمادي
قمع الذهن	مانونيجراها mnonigraha
تدمير الذهن	مانوناسا manonasa
أدعية وأذكار وتراتيل وأناشيد أو تسابيح لفظية يتلوها المرتل من النصوص المقدسة، وعليه أن يكرر ترتيلها	مانتراز mantras
وتعني الطاهر النقي، وطعام ساتفيك هو طعام غير ملوث أو نجس، مغذي وصحي ونظيف	ساتفيك sattvic
قانون السبب والنتيجة لأفعال المرء التي يزرعها فيحصدنها	كارما karma
المعلم الروحي	جورو Guru (وتلفظ الجيم مخففة كالجيم المصرية)

هو تجسد الإله فيشنو في صورة إنسان، وهو
بطل شجاع تتسب إليه الملحمة الهندية الشهيرة
رامايانا

Rama راما

النظريات والفلسفات التي يكتسبها المرء لتفسير
الحقيقة

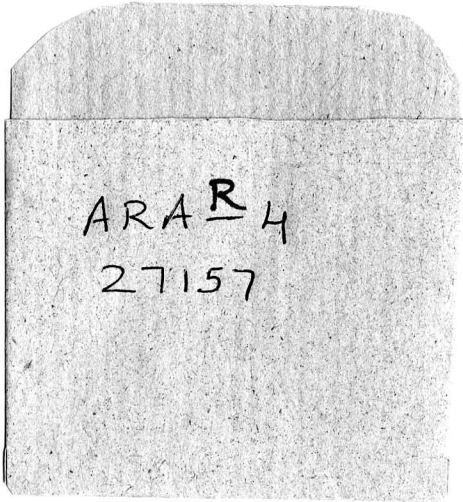
tattvas تاتفاز

الحقيقة الأزلية المطلقة، الذات الإلهية العليا

Brahman براهمان

بصيرة الحكمة

نيانا درشتي
jnana drishti



إن خاطرة "من أكون أنا؟" ستحرق معها
كل الخواطر الأخرى. مثل ذلك مثل العصا
التي تُستخدم لتشبيب نار المحرقة
المشتعلة، فإنها بدورها، أي تلك العصا،
ستتحول إلى رماد تلقائياً. وفي النهاية،
تشرق شمس الذات المطلقة.

شري بهاجفان رامانا مهاريشي



SriRamanasramam

TIRUVANNAMALAI

ARABH
27157