



## المنهج الوجداني

نستعرض في هذا الفصل أحد المناهج التي تستند إليها اليوجا أساساً في تعاليمها وهي يوجا البهجة والمحبة Bhakti Yoga. ونوضح أسس الحب السامى الذى لا يجبر وراءه الندم أو الأحزان كما نبين بعض ما شاب الحب من شوائب تعلق به فتفسده ونحذر من خداع الحواس وداء الكبرياء الذى يشكل سداً منيعاً بين الإنسان وروعة الحب .



تمهيد:

وتسمى يوجا البهجة Bhakti Yoga الشعور بالمحبة .

وتتفق مناهج اليوجا فى أنها تؤدى إلى غاية واحدة هى التقدم والسمو، فالمنهج البنئى يهتم بجسم الإنسان وهو محراب الروح، والمنهج الفكرى ينمى المعرفة ويزيد من الإدراك العقلى لقواعد الكون ووحدة الخالق والمخلوق، أما المنهج الوجدانى فهو سمو للنفس وزيادة امتلائها بحب الله ومخلوقات الله .

إن النفس لن يقر لها قرار حتى تستعيد الفردوس المفقود، وكما تنمو الزهرة بلا وعى، ولكن شغوفة مشوقة لتفتح نفسها للهواء، فلنضع أنفسنا بين يدى الله ولنتركها تنمو، وإذا نظرنا حولنا وتأملنا ما يفعله الغير وما يقولون وفى أى شئ يفكرون، فسوف نجد أن كل ما يقع فى محله مناسب لأصحابه، وكل ميسر لما خلق له، وكل له مستواه فى طريقه نحو الكمال، دون أن نسخر من أحد أو أن نحقر من هم فى منزلة أقل .

## خداع الخواس:

ان الغالية الساحقة من الناس يجرون هنا وهناك ، ويجربون شيئاً بعد شيء ، وهم يشعرون شعوراً مبهماً بأن السعادة هي في حصولهم على هذا الشيء أو ذلك ، ولكنهم بعد أن تتحقق أمنيتهم يلقون خيبة أمل غامضة وكأنما كانوا يسعون وراء سراب خادع حتى إذا جاءه الظمآن لم يجده شيئاً .

وقد نجد قسطاً من السعادة في التطلع إلى الأشياء وتمنيها ، ولكننا إذا قطفنا الثمرة ، ذبلت سعادتنا ، ومهما ارتفعت قيمة الأشياء التي توهمنا السعادة في الحصول عليها فالنتيجة واحدة ، نتطلع إلى الأشياء ، ونجربى وراءها مرة بعد أخرى ونحن نظن أننا محتاجون إليها وأن سعادتنا لن تتم إلا بها ولكننا في الواقع لا نحتاج إلى شيء منها ولا تتحقق سعادتنا في اقتنائها .

إن ما يحدث لنا تنفيذ لذلك القانون العام ، كل إنسان تسبب فيما يجل به ، وليس ثمة ما يدعو إلى الفرع .

اننا نحن الآن ما نحن لأننا فعلنا فى حياتنا أشياء معينة، وكانت لنا ميول ورغبات استسلمنا لها، وما نحن فيه اليوم نتيجة لما سبق، وثمرته التى لا مفر منها ولا تبديل لها، لقد وضعنا أصبعنا فى النار فاحترق، وعلينا الآن أن نعالج الحروق.

ربما تعلقنا بأشياء فكانت نتيجة لذلك مؤلمة وغير سارة ولكنها خير على كل حال، لأنها تعلمنا ألا نعود إلى فعل تلك الأشياء فلا نرتكب نفس الخطأ مرة أخرى، ولا يلدغ المؤمن من جحر مرتين.

حتى من تتحقق أحلامهم ويصلون إلى أهدافهم، قد يكون نجابهم، وتحقيق أمنيتهم خيبة أمل كبرى ولعنة تسحق سعادتهم، وقد يعانى الحاكم المطلق من سلطانه ألواناً من الحسرات العقلية والوحدة والأرق. وقد يكون صاحب الملايين أشقى فى حياته من المتسول الواقف ببابه.

### مراقبة الحواس:

يتطور ارضاء الحواس فى الإنسان من مستوى إلى مستوى أرفع، فإكان يحسه الإنسان من لذة ومتعة فى الطفولة، قد يجده باعثاً للاشمئزاز فى الرجولة، وقد نرى أن لذات الحواس لها ما يبررها فى أوانها ومكانها، وهى وظيفة تؤديها لتطوير الروح، ولكن لا يجوز أن نتقيد بها أو نخضع لها فتستعبدنا.

إن بعض ما يأتية الأطفال من فعال قد تكون طبيعة محببة مقبولة من الطفل، ولكن لو قام بها الإنسان الناضج فسوف تكون شذوذاً ممقوتا، وعندما نقوم بتحليل ما ينتابنا من أحاسيس ونزوات نستطيع أن نتعلم الكثير، ويسهل علينا طرحها والتخلص منها في وقت قصير.

لا بد أن نقتل الرغبة في إشباع الحواس، لا أن نقتل الحواس نفسها، الرغبة هي ما يجب التخلص منه، العبودية للحواس هو ما يجب أن نحذره، وعلينا أن نتعلم من رغبات الحواس بمراقبتها، فبذلك وحده نستطيع أن نبدأ دراسة علم معرفة النفس، ونضع أقدامنا على أول درجة من درجات السلم.

إن طريقنا للتخلص من رغبات الحواس هو تفهمها، ومعرفة قدرها، وطبيعتها وتاريخها ومرماها، لا أن نهاب منها ونخافها على أنها من عمل الشيطان، فليس ثمة شيطان إلا الجهل والخوف.

كل إنسان يحس وجود صوت داخلي يتردد في حنايا نفسه يتحدث إليه اما بلهجة الأمر أو بلهجة المستدرج اما يأمره بأن يفعل كذا وكذا أو أن يمتنع عن فعل كذا، هذا الصوت ندعوه الضمير إذا سما وارتفع، فإن هوى إلى ما سفل من الأمر سميناه وسواسا، يهتف الأول بالإنسان أن أعمل خيراً، ويوسوس له الآخر بفعل السوء، فالوسوسة والاغراء بفعل السوء أو الخطأ من الأفعال تأتي من العقل الغريزي الذي تتصل به الرغبات الحيوانية بما فيها من الدوافع والاتجاهات، فإذا أحست الوحش القديم يتحرك في

طبقات وعيك السفلى يريد أن ينطلق من الغياهب التي وراه فيها ما علاه من طبقات التطور نحو الكمال ، فلا تفرغ ولا تضطرب ، أنه شيء منفصل عنه يريد أن يدفعك إلى فعل مالا ترضاه ومالا يليق بك ، هذا وحده دليل الخير وبشراه . ان ما تحسبه وسواسا يوسوس لك بفعل السوء إنما هو تحرك غريزة قديمة دفيئة ماتزال فيها بقية من حياة ، فهي تهتز وتحتلج اهتزاز المشرف على الفناء ، ولكن إذا أنت لم تتسلم للاغراء فإنها تموت وتذهب لغير رجعة .

### نفاق الأبرياء :

يعتمد معظم الذين على شيء من التمسك بأى دين من الأديان ، أن الشيء الذى يبعث فى النفس السرور واللذة ، يجب حتماً أن يكون شراً ، ويبدو أن هناك عقيدة سائدة لدى المتدينين ، أو المتظاهرين بالتدين ، بأن الله يجد مسرة فى مصائب الناس وفى رؤيتهم تعساء .. عاملين مالا يسرهم ، وهذا خطأ فإن الفضيلة تدعونا إلى عدم الإنهماك فى ملذات الحياة ومتعتها والتعلق بها حتى تستهوننا فنصرف إليها ، ونتوقف عن التقدم وعن الوصول بالنفس إلى علاها ، لأن الإنسان قد تبطره النعمة إذا زادت وتكون سبباً فى دماره .

فى إحدى الليالى الممطرة كان اثنان من حكماء اليوجا أحدهما عجوز والآخر شاب يسيران فى طريقهما إلى المعبد ، حينما وصلا إلى منطقة على الطريق مليئة بالمياه والأوحال ، وتقف عندها فتاة

فاتنة الجمال ترتدى ثياباً غالية الثمن ، وكانت فى حيرة من أمرها ،  
لا تعرف كيف تعبر الطريق وسط هذه المياه والأوحال .

وبدون أن يتوقف ، اتجه الراهب المجوز إلى الفتاة وحلها وعبر  
بها الطريق الموحد ، ثم أنزلها على الجانب الآخر ، واستمر بعدها  
فى مسيرته مع زميله الشاب الذى كتم غيظه طول الطريق حتى  
وصلا إلى المعبد ، فلم يستطع كتمان غيظه أكثر من ذلك ، وانفجر  
قائلاً للراهب المجوز:

— كيف وأنت الذى تعرف القواعد جيداً ، إذ لا يفترض حتى  
أن تلمسها ، تتجاوز كل ذلك ، وتحملها بكلتا يديك ؟  
ورد عليه المجوز:

— تعنى تلك الفتاة ، لقد تركتها أنا عند الجانب الآخر من  
الطريق الموحد هناك ، هل لازلت تحملها أنت معك طوال هذا  
الطريق ؟!

### داء الكبرياء :

بعضنا يروح ويغدو وترتسم على وجهه سماء الوقار والجد  
والرزانة ، ليظهر بمظهر التقى الورع ، تضيق قداسه بالحياة ، ولا يجد  
فيها مكاناً طاهراً ليضع عليه قدمه ، ذلك الشعور بالإنفصال ، يجعلنا  
نشعر بأننا بررة أتقياء ، من طينة مختلفة من غيرنا من الناس ، وقد  
يجعلنا نحس بأننا أحسن منهم ، وهو شعور خاطيء ، فليس بيننا من

هو صالح جداً، أو بالغ الكمال، فلماذا نسرع في إدانة غيرنا؟! وما يسمى خطية قد يكون نتيجة الجهل أو توجيه المواهب توجيهاً خاطئاً، فلو أننا مكان الخاطيء وفي نفس ظروفه من مزاج وتعليم وبيئة وفرص، ترى أكانا نتصرف خيراً من تصرفه بكثير؟!!

إن الخير والشر نسيان، هذا فعل يليق بمن فعله، وهذا فعل لا يليق، الأول يفعل ما يتناسب مع مرحلته، وغيره يفعل مالا يتناسب، الفعل واحد ولكن الحكم يختلف باختلاف المكان أو الزمان أو الظروف.

لا بد أن نخشى على مجيئنا لانتكلاف، ونلزم طبعنا لانقص منه أو نزيد، إن هزنا الطرب لانخشى أن نتسم بل ونضحك، إن روح المرح من أكبر ما أنعم الله به على الإنسان، ودواء لكثير من الآثام التي يولدها الكبت، لعل ضحكة صادرة من القلب تعدل صلاة.

علينا أن نتخلى عن الكثير من الأشياء التي كانت تبدو عزيزة ومقدسة، ولكنها تحت الضوء الذي يبدأ العقل الروحي يفيضه علينا تبدو كأنها تصورات صبيانية، وقد نجد من المؤثم أن نفارقها، فنفرع لفراقها، وينفطر القلب أسى عليها، وأوها شهواتنا ونداء الطبيعة الحيوانية لتلبية حاجات الجسد، والعادات القديمة والأفكار المتوارثة وغرور الشعوبية، وما يحسه الإنسان كذبا من سمو جنسه على غيره من الأجناس، وما هو إلا داء الكبرياء، أخطر أدواء النفس وأخفها، لأنه يرجع مرة بعد مرة بعد أن نطن أننا تخلصنا منه،

وفى كل مرة يرجع إلينا فى ثوب جديد، إذ تحدثنا النفس بما حصلنا من علم سبقنا به غيرنا، وما بلغنا من قوة الخلق والتعقف، وما تفوقنا فيه من التقوى عن غيرنا، مما يولد فى النفس حب المنافسة وما يتبعها من خصومة وتناحر، والبعض يسير مكافحاً على نفس النهج، كما أن بعضاً آخر قد سبقنا بمراحل، ولكن الجميع على الطريق، إنما هى تمثيلية الوجود التى تحملنا أن نتخيل أنفسنا أشياء منفصلة عن بقية المخلوقات، وأن نتصور أنفسنا أحسن وأعلى وأقدس من بقية الجنس البشرى، إن مظهر هذا الوهم هو إحساس الكبرياء، إنه طبيعة الطاووس، إنه يعيش فى قلب المرید المخلص، كما يعيش فى قلب رجل الشهوات.

إن فى طبيعة كل منا السبع والتمر والضبع والقرد والخنزير والطاووس وغيرها من كل نوع، كل منها يريد أن يظهر فىنا شيئاً من خصاله، فعلينا ألا نخافها ولا نخشاها، ولنبسم لها كلما ظهرت، لأننا أقوى منها، وجدرون بإخضاعها.

الكبرياء ما هو إلا غرور الطفل الذى غادر لثوه روضة الأطفال ودخل المدرسة الابتدائية، إذ ينظر باحتقار إلى الأطفال الذين يهرعون للدخول إلى المكان الذى غادره هو لثوه، دون أن يدري أن الأطفال الذين سبقوه إلى الفصل الأعلى من فصله ينظرون إليه نفس نظرتة، ولكنه يتخيل أنه «كبير» تاركاً خيلاء الطاووس وتملكه.

فإذا أحسنا فى وقت مامبلا إلى الإعتزاز بالنفس أو الغرور، فلنذكر الذين سبقونا منذ أمد بعيد فى اجتياز هذا النهج، أن أرفعنا مقاماً لبدو بالنسبة لتلك الأرواح السامية، كما تبدو لنا مجموعة من الجراء تقع على بعضها وهى تتقلب وتنكفىء وتتقاتل ولم تفتح عينا على الحياة إلا منذ لحظات قصار، إن الناس جميعاً فى موكب الحياة يسرون نحو تلك الأهداف السامية حتى آخر إنسان فى هذا الموكب.

● يجب على الذين يلعبون لعبة الكراهية ألا يفضبوا إذا أصابهم الضرر.

● مادام الإنسان يربط سعادته برضا شخص أو بلوغ شىء، فإنه عبد لتلك الإنسان أو ذلك الشىء، أما العاقل فهو الذى يبزل الحب خالياً من المصلحة الشخصية، والاناية المقوطة.

● الحب الصحيح هو أن نجد اللذة فى سعادة المحبوب لافى نيل السعادة منه.

● الحب الأعظم هو حب الصوفى غير المتعلق بشىء، أنه الحب المجرد الذى لا مقابل له ولا ثمن، أنه الحب الذى لا غاية له.

● ان الحب إذا كان أنانياً جلب فى أعقابه الشقاء والألم، إذا أحببنا حباً أنانياً فإن سعادتنا تتلاشى يوم يتحول المحبوب عنا، فنصبح مستعبدين أرقاء لتقلبات المحبوب وأهوائه، وفى معظم

الأحوال ينالنا الألم، لأن الحب لا بد وأن ينتهي يوماً بسبب أو آخر، وتصبح نهاية الحب تعاسة وألماً.

● إن الحب رغم عظمته مرض ما دام يدمر حرية النفس أو يمسها بسوء، لذلك لا بد أن نتجنب التعلق بالحب إذا أردنا أن نحب.