المنهج الإرادى

نستعرض فى هذا الفصل أحد المناهج العليا لليوجا وهو المنهج الإرادى أو الملكى Raja Yoga . وتوضح لنا حدود العقل وعلاقته بانسياب الحياة والإلهام ، كما تنير لنا الطريق بين الحياة والأبدية وتبين مراحل الرقى الروحى وإشراق النور الإلهى .

تمهيـــد:

ويسمى اليوجا الملكية Raja Yoga .

ويتدرج هذا المنهج فى ثمانى خطوات للتحكم فى العقل والإرادة، ويستخدم التأمل لكى نوجه اليقظة إلى داخل ذواتنا بدلاً من توجيهها للجسم والحواس والعقل، وتفصل لنا اليوجا «سوتراس» Yoga Sutras المسار اللازم اتباعه لذلك. فهى تشرح لنا أنشطة العقل، مثل التفكير، والتعاطف، والحلم، كما تصنف أنواع الضعف البشرى التى تعوق التقدم وتعترض التأمل، مثل الشك والفتور والشهوة والإحباط.

وتوضح لنا المراحل الأولية لممارسة اليوجا، والتى يتم بها الإعداد للمراحل الأسمى من التأمل، والتى تساعدنا على اقتلاع الحزن والغم الذى يسببه لنا الجهل مثل الأنانية، والاشتهاء والمقت والخوف وتفصل لنا قائمة المراحل الثمانية، الأولى والثانية هى المرعيات والمحظورات (Niyama) و(Yama)، والثالثة أوضاع التدريب، والرابعة التحكم فى التنفس، والخامسة انسحاب الحواس أو عزل العقل، أما المراحل الثلاثة الأخيرة فهى التركيز، والتأمل، الذى يصل بنا إلى آخر مرحلة وهى الصمدية Samadhi.

حدود العقل :

يعمل عقل الإنسان دائماً فى إطار الصراع أو التوتر، إذ يجد فى كل تحليلاته ونهاياتها علاقات متضادة، ومن هنا تقع المعاناة التى يعيشها الإنسان، وذلك لأنه حكم المشكلة من شىء ليس فيه مشكلة، ولكنه بحكم تركيبته العقلية يراها فى شكل توتر دائم بين متضادات، وذلك لأن حدود العقل قاصرة، وقد نجد أن مطالبة العقل بأكثر من هذا لن تأتى بالنتيجة المرجوة لأنه سيعود مرة أخرى إلى حدوده الأصلية، إذ أن الوسيلة التى يعتمد عليها العقل فى الحصول على معلوماته هى الحواس، وهى تعطى له المعلومات عن الأشياء فى شكلها المادى المحسوس أى أنها لا تقدم سوى جوهر نسبى.

إن العقل بتركيبته الحاضرة يعمل بناء على برامج معينة تمت خلال حياة الإنسان، وتأثرت بكل ما حوله وما خبره وتلقاه عن الآخرين، ثم هو يعمل بعد ذلك بناء على قواعد العلم والمنطق والفلسفة التى تلقاها فى إطار كل التركيبات التى أتاحها التطور، ونتيجة لذلك أن يعمل عقل الإنسان بناء على ما يسمى بقانون المتضادات، والسبب والنتيجة، الليل والنهار والأبيض والأسود وعلى الرغم من أن هناك بدائل توحد بين تلك المتضادات فلا يصل عقل الإنسان إلى جوهر الشىء ذاته إذ يظل محكوماً فى النهاية بقصور الإطار الذى يجده فى ظل قانون المتضادات.

إن العقل رغم أهميته الكبرى محدود، لذا يجب تطوير حدوده لأقصى طاقتها، ولكن ينبغى فى النهاية تخطيه إلى أفق جديد، وقد تنشأ المشكلة من محاولة تحميل العقل بأقصى من طاقته قبل تطوير ذلك الأفق الجديد، ويعود العقل عندئذ إلى استعمال قدراته القديمة المحدودة مرة أخرى، وبالتالى فلن يصل إلى جديد.

العقل والإنسياب:

إن التدفق حالة يدركها العقل، ولكنه إذا لم يدركها فلن يمنع التدفق أو يوقفه، والعقل أشبه بورقة الشجر التى تطفو على سطح ماء النهر المتدفق، والتى قد تذهب هنا وهناك، ولكنها تتدفق معه حتى تصب فى البحر، وقد لا تعرف الورقة طبيعة البحر، ولا تعرف سرعة التدفق، فهذا أمر لا أهمية له كما وأنه أمر نسبى، وعلى ذلك فإن التدفق ليس فى النهر ولكن فى العقل، أى أنه حالة يدركها العقل، لذلك يجب على العقل ألا يتوقف بل عليه أن يكون دائم الإنسياب والتدفق.

إن استمرار حالة الإنسياب مرتبط بالحياة ذاتها، وهى لا تتوقف حتى لو حاولنا أن نثبتها عند نقطة، فمن يحاول أن يأخذ حفنة من ماء النهر فى يده، فإنه لا يوقف إنسيابه أو تدفقه، وفى نفس الوقت فإنه لا يمسك النهر فى يده لمجرد أنه أخذ حفنة من مائه، فالنهر فى تدفقه، ولو توقف لما أصبح نهراً.

ولما كنا لا نستطيع أن نوقف هذا الإنسياب، فما علينا إلا أن نتعايش مع الأشياء والمواقف والأشخاص، ونذوب فيها وننساب معها، ونتخطاها دون نظر إلى أحكام العقل المرتبطة بالمتضادات من عدو أو صديق، من نور أو ظلام.

إذا أمكننا أن نحل مشكلة المتضادات داخلنا، فإننا نستطيع أن نكسر هذا الحاجز بين العقل الأسمى والأدنى، وعندئذ سوف نرى الضوء الذى يجعلنا نعيش فى حالة من السكينة والرضا، وستصبح رؤيتنا للأشياء نافذة للجوهر، وليس للشكل المادى الظاهر لنا، وبهذا تتوحد ذات الأشياء مع ذات الإنسان، ويصبحا ذاتاً واحدة.

وتمثل هذه المعرفة نوعاً من الاستنارة هى أقصى درجات اليوجا، وقد يكون الوصول إليها فجائيا، كما قد يتخذ شكلاً عنيفاً، وتتوقف حدودها على مدى الممارسة، ويتطلب ذلك تدريباً ومعايشة فى حياتنا اليومية وفى كل عمل نقوم به.

وعند وصول الإنسان إلى تلك الحالة من السكينة فسوف يتضح له أن الأشياء والأشخاص والحياة بأكملها فى حالة انسياب دائم فى الأشكال وخارج الأشكال، ويصبح التدفق والإنسياب حالة عقلية يدركها ويتصف بها عقل الإنسان لأنها جزء من الحقيقة، ولا يكتشفها الإنسان إلا عندما يصل إلى حالة السكينة ويعلو فوق المتضادات.

إن أية عادة هى تحديد للحركة، وبذلك فليس هناك عادة سليمة، لابد أن نستبعد العاطفة وغيرها من الإنفعالات الشخصية، وأن نستخدم عقولنا كالمرآة، لا تتشرب بشيء ولا ترفض شيئاً، بل تستقبل فحسب، ولا تحتفظ بشيء وبهذا نستطيع أن ننتصر على الذات ونعلو فوق الأشياء دون أن نؤذى ذواتنا.

العقل والإلهام:

إن هناك مصدراً آخر للمعرفة وهو الإلهام فهو يبصر الأشياء أيضاً ولكن على مستوى المعايشة، وعندئذ تتلاشى المتضادات لأن الجوهر هو جوهر مطلق وليس جوهراً نسبياً، ويصبح الإبصار عن طريق الإلهام بالذوبان فى الشيء والتلاشى معه، باعتباره جوهراً واحداً مع الذات.. فى نفس الوقت الذى له ذات خاصة به، ولن يكون هناك متضادات عند هذا المستوى من التبصر، وتصبح الأشياء متوحدة، فلا توتر ولا صراع ولا معاناة، وإنما حالة من السكينة والصفاء.

والإلهام هو الأفق الجديد الذى يبلغه ممارس اليوجا، وهو نوع من العقل الأسمى للإنسان، يفصله عن العقل الأدنى حاجز، والإلهام هو الضوء الذى ينير العقل الأسمى لكى يستكشف الحقيقة التى يحملها الإلهام، وبدون العقل فلن يمكننا رؤية الضوء، تماماً كما لا يمكن رؤية الضوء داخل دائرة كهربية ليس فيها مصباح.

وتقف الذات عقبة بين الإنسان وبين عملية الإلهام، وبذلك لا بد لنا أن نسقط هذه الذات حتى نستطيع أن نتخطى حدود العقل إلى مرحلة الإلهام، وحتى نتمكن أن نرى الضوء الذى يمثل البعد الجديد للحقيقة.

ويأتى الإلهام كومضة من العقل الروحى تشرق على أفق الوعى، أو من باطن القوة العاقلة وطبقاتها اللاشعورية، وإذا كان الضمير يفصل بين الخير والشر يبصر بهما العقل، فإن الإلهام يتصل بما يجب فعله فيما لا صلة له بمبادىء الأخلاق.

الضمير يهدى للخير وينهى عن الشر، والإلهام يسدد خطوات الإنسان على طريق النجاح.

الحياة والأبدية:

جئت لا أعلم من أين .. ولكنى أتيت
ولقد أبصرت قدامى .. طريقاً .. فمشيت
وسأبقى سائراً إن شئت هذا .. أم أبيت
كيف جئت؟ كيف أبصرت طريقى؟ لست أدرى ..

ويدور الإنسان وراء الحقيقة، فإذا به فى دورانه ينتهى حيث بدأ، كالطائر فى القفص، يضرب حوله بجناحيه ورأسه ربما يجد مخرجاً، وليس هناك مخرج، وعندما يدركه نور الحق ويلمع فى ذاته شعاع البصيرة الداخلى يجد حقيقة الأشياء حوله.

إن العقل المحدود لا يمكنه إدراك غير المحدود، ربما يدرك قليلاً منه بعقله الروحى أو إحساسه ولكن الحقيقة التى لا تغيب هو أن الله فى كل شىء وفى كل ذرة من هذا الكون، بل إن الله حاضر فيما ظهر وما خفى، موجود فيما خُلق ومالم يُخلق، كائن فيما عُرف ومالم يُعرف.

ليست الحياة مجرد وجود النفس فى الجسد أعوام العمر فى هذه المرحلة من الوجود، للنفس أمس سبق وجودها هذا، سبقه أمس متكرر بلا عدد، ولها غد بعده غد إلى مالا نهاية فى الأبدية، يرتفع بها كل غد إلى مستوى أعلى من سابقه، فى حلزون دائر مرتفع لا نهاية له، وكلما ازادادت النفس صفاء وتقدماً ازدادت المثل الأخلاقية ارتفاعاً وتهذيباً، لأن تفتح النفس يكشف لها عن مثل أرقى وأليق.

أننا لانفنى حين نموت، إننا فى حركة دائمة متجهة نحو الكمال، وكلما تقدمنا على الطريق أشرق علينا ضوء ينير لنا مايكتنفنا من ظلام الجهل بأصل وجودنا وهدف حياتنا، فنزداد حكمة، ونزداد قوة.

إن روح الإنسان فى تطور لا سكون فيه ولا توقف. إنها تتحرك صعداً من مستوى إلى مستوى ومن طبقة إلى طبقة، من حيث الظن بالانفصال والانفراد إلى اليقين بالاتحاد والوحدة.

إن هذه الحياة الدنيا ليست هى الكل ولكنها جزء من الكل والنظرة المطلقة تجعلنا نرى أن الزمان والابدية شىء واحد، وتمحو

الخطأ فى وضع خط فاصل بين الحياة الحاضرة والأبدية التى تدخلها الروح عندما تترك هذا الجسد.

وتجعلنا هذه النظرة نعيش فى الأبد ونتمتع بكل لحظة من الحياة الحاضرة.

تجعلنا ننظر إلى المستقبل بغير خوف لأنه جزء من هذا الآن الذى نحياه.

ومن الآثار التى تنطبع فى العقل لتلك الفترة من الاشراق علم اليقين بأن الحياة تتغلغل فى كل شىء فى الوجود وأن الحب السامى الكامل لكل ما فى الحياة هو الحقيقة التى لا تدانيها أى صورة للحب، ويتحرر الإنسان من الشعور بالخوف حتى كأنه لا وجود له أو لا سبب لوجوده، لأن الاحساس بالمعرفة والثقة والأمن والطمأنينة والتسليم والرضا والتوكل كلها تملأ النفس، فلا يعود فيها مكان للخوف، كذلك يختفى الشعور بالخطيئة، لأن الشعور بالصلاح الحقيقى يستولى على النفس، فتشعر بأن كل ما فى الوجود صلاح وبر، ويغمر النفس اطمئنان لا يفارقها، نجد فيه العزاء والسند كلما ثقل القلب وناء بأعباء الأحداث.

وعندما يبعد الإنسان عن إدراكه فكرة الصور الشخصية عن ذات الله سبحانه وتعالى، فإنه ينتقل إلى الإيمان الأسمى والأصفى، لأن الله عز وجل يتسامى عن المحدود ويتجاوزه.

إن من يعرف الله حق معرفته وينعم بحبه متفائل أبداً أنه ينظر الجانب المشرق للأشياء دائماً، ويستخلص من أماكن الظلام ضياء كالشمس، فهو يقطع مفاوز الحياة وعلى ثغره ابتسامة مشرقة وأغنية عذبة، إنه يبحث عما في الشرير من خير وحسن أكثر من بحثه في الورع عن مواطن الشر والضعف، إنه لا يتعصب لدين أو مذهب، لأنه يرى أتباع كل الديانات أخوة له مهما اختلفوا، إن عقيدته السمحة تتسع لمعتقداتهم جميعاً، دون أن يسخر من أحدها أو يُسفِّه من طقوسها أو يتحيز ضد أتباعها.

ويتعلم الإنسان أن حبه الدائم لله يقربه منه شيئاً فشيئاً، ويتذوق حلاوة الإيمان الحق وصفاءه. «**إنهم فتية آمنوا بربهم وزدناهم هدى**»، فهم يرونه في كل مكان وفي كل شيء، وهم يتقربون إليه بصالح أعمالهم، جادون في سعيهم، يشعرون كأنهم بين الملأ الأعلى في كل لحظة، فكل ما يفعلونه ابتغاء مرضاة الله، لأنه بأمره ومشيئته فكل مكان معبده لأنه فيه، وهم يحسون دائماً بأن قوة الله تغمرهم فلا حول لهم ولا قوة إلا بالله، وهم دائماً بسمعه وبصره وفي حضرته، لا يعرفون الخوف لأن الحب ملأ جوارحهم فلم يبق فيها متسع لغيره من المشاعر.

أضواء هادية:

يقدم لنا حكماء اليوجا بعض النصائح التي يمكننا أن نستنير بهديها في محاولاتنا لإجتلاء الذات، بحيث نرتفع فوق الأحداث

الشخصية ونعمل على تحقيق الفردية، ونسعى للوصول إلى الوعى، إلى معرفة الذات «الأنا» والشعور بها «أنا كائن»، ونصل إلى تحقيق الشخصية الحقة، التى تسمو على مشاغل الإنسان الفردية، حتى لا تؤثر تلك المشاغل فى الروح ولا تصل إليها، وتغسلها مياه الأبدية من رمال الزمن.

ينبغى أن تفقد الأذن إحساسها بتفاهات المسائل الشخصية التى لا تسر قبل أن تستطيع الإنصات إلى الحقيقة فتسمعها واضحة، خالصة من الأصوات المتعالية من احتدام معركة الحياة، لابد أن نتعلم أن نسمع عبارات السخرية والاستهزاء توجه إلى مثلنا العليا ممن لا يفقهون، فلا لوم عليهم لأنهم يفعلون مالا يدركون.

وهكذا نقبل الحياة على أنها فى حالة انسياب دائم لا يتوقف، وعلينا أن نكون فى حالة استعداد تام للتعامل معها كما هى، ونتعلم بالتالى أن نتقبل نوعاً من السيولةو والمرونة فى رؤيتنا للحياة، إذ نقتنع أنها فى حالة تدفق مستمر ولا يمكن إيقاف حركتها، وعلينا أن نقبل الأشياء دون أن نقف عندها طويلاً، لأن التوقف معناه الموت، أما الحركة فتعنى الانسياب والتدفق مع الحياة.

وهكذا نرى أن اليوجا هى رؤية وتفكير وتدبر وعمل وحياة، وهى طريق إلى الحقيقة وليست حقائق عن حقيقة بل هى الحقيقة الأساسية لكل الأشياء، فهى معايشة والباقى أصبع يشير إلى

الطريق، وهى خلاصة العقل الذى هو النقاء فى أصله، وهى ومضة بريق قد يختفى قبل أن تطرف أعيننا، وهى التلاشى الكامل بين الواحد والكل، وأخيراً فهى المعايشة الإلهامية.

النور الإلهى:

هناك محراب فى داخل كل نفس حيث يسود السكون، وحيث تلجأ النفس لتستجم إذا اتعبها الحمل وناءت به، هناك تجد السلام، فليكن السلام معك، ليكن معنا جميعاً مقيماً لا يزول، وعلينا أن نطلب السلام فى حرارة وإخلاص ذلك السلام الذى يأتى من أعماق الروح نتمتع به ولو كنا فى غمار معركة الحياة، لا فرق بين القائد الأعلى والجندى المغمور فكلاهما واحد فى المصير.

ومع تفتح الوعى الروحى، نرى نفس المعالم وقرب الشبه بين ما تصفه الأنشودة والشعر، وما توصى به المزامير والآيات، مهما باعد العصر بينها، إنها أنشودة الروح التى لا تُنسى. إنها هى التى انحدرت من مصر الفراعنة أو من الكتاب المقدس، من كهنة آمون أو من القديس المسيحى، أو الفيلسوف الهندى أو المتصوف الإسلامى.

إن كل الناس يعبدون الله روح الوجود ومصدر الحياة، ولا ينبغى أن نتأثر بالطائفية أو باختلاف المذاهب أو أن نقيم بيننا

حدوداً فاصلة، لأن الناس جميعاً إخوة، ولابد أن نمد يد الصداقة للجميع.

إن تصور الإنسان لله هو الذى يتغير مع تطور الفكر البشرى، فالصورة التى رسمها العهد القديم لله عز وجل تختلف عن الصورة التى نخرج بها من العهد الجديد، وكلاهما يختلفان عن الصورة التى يصورها لنا القرآن الكريم.

الإشراق الروحى:

تأتى ومضات الإشراق إلى الروح كلما ارتفعت مرتبتها وتقدمت على الطريق، وقد تختفى تلك الومضات بعد ذلك، ولكنها تترك أثرها، وتكسب الروح من إشراقها قوة لاتفارقها، ويصبح الرجل الذى جاءه الإشراق الروحى شخصاً آخر، له فكر من نوع آخر ومثلاً علياً تختلف عن مثل غيره من الناس وغاياتهم، فهو قادر على التميز بين صوت الروح النقى الصافى وبين أمواج الفكر الدنيا التى تحيط به.

ولعل أول مراتب الإشراق أن يرتفع الإنسان فوق هموم الحياة ومشاغلها وأحقادها ومباغضها وحسدها ومافيها من الغرائز الدنيا، فينبعث شعاعه الروحى إلى نفوس المحيطين به ويبعث فيهم روح الثقة والطمأنينة واحترام الذات، وتحيطه بهالة روحية تنحى عنه الخوف، فينظر للدنيا وللناس وقد علم أن شيئاً لايستطيع أن

يضره، هنالك يذوق الإنسان إشراقاً عقلياً وفيضاً من المعرفة مما لا يمكن وصفه، فليس من الكلمات ما يستطيع التعبير عنه.

وعندما يحس الإنسان بوحدة الكل ووحدة الحياة، تزول من نفسه الأنانية، وتتحطم الحواجز التى تفصل بينه وبين الناس، ويختفى الشعور بأنه نفس قائمة بذاتها، ويعلم أن النفوس كلها خلقت من نفس واحدة.

هذا الشعور يجرد الإنسان من الخوف والبغضاء والحيرة، ويعلم الإنسان الرحمة ويجعله يتحقق من عظمة الخالق وأخوة الخلق، وعندها تتفتح نفوسنا لإشراق الروح ونستطيع أن نرى كل شىء على ضوء النور الذى فى أعماقنا إن كل نفس تحوى فى كيانها نور الروح الذى يمدها بكل ما تحتاجه من عون وسند، وعلينا أن نتطلع إلى النجدة فى حنايا أنفسنا، فإن لم نستطع أن نرى النور الذى فى نفوسنا، فمن العبث أن نبحث عن النور فى أى مكان آخر.

شرارة من النار الإلهية، تلك هى الروح، ذلك النجم المشرق ذلك الفيض من نور الله، وما تحتاج إليه هو العلم الأعلى، علم اليقين، ولا تبلغه إلا النفس الصافية التى ملأها الحب.

- فليكن لنا هذا الإشراق وفرحته الكبرى، وعلينا أن نفتح قلوبنا لاستقبال أنواره، ولنكن على استعداد لسماع صوت الصمت، واثقين غير هيابين.
- تأتينا ومضات الإشراق كلما سمت أرواحنا وتقدمنا على

الطريق ، وقد تعود فتختفى ، إلا أننا نكسب من اشراقها قوة لا تفارقنا .

● وعندما نجتاز العاصفة ونرسو على بر السلام فسوف نصبح على استعداد لتلقى المعرفة ، أنه صوت الصمت يستقر فى أعماقنا ، وعندئذ تنفصل غرائزنا عن خصائصنا الإلهية ونعود إلى الطريق بشعاع من النور الجديد غير آبهين بصياح الغرائز الحيوانية الدنيا وبكائها من هجراننا لها .

● ان النبتة لا تنمو إلا إذا آن أوانها ، ولا يمكن إنباتها قبل موعدها ، فلنمهد لها خير تمهيد ، ولنعد لها أحسن الظروف لنموها ، ولنرحب بها حين تظهر وليكن همنا أن نعمل بما يرضى أحسن ما فينا من مثل عليا .

سيقول لنا صوت الصمت :

اذهبوا واعملوا فى كرمى ، لا بقوة السواعد ولا على ارغام الأشياء على أن تنمو وتزدهر ، ولكن ليكن عملكم بالقدوة الحسنة ، وبالحياة أسمى ما تكون الحياة ، ان الناس محتاجون إليكم لينتشر الضوء فى ظلامهم ، النجم الذى ترونه يضىء فى داخلكم ضوءاً خافتاً بعيداً أول الأمر ، فكلما طال السجود وزاد الخشوع ازداد النجم لمعاناً وازداد ضوؤه قوة ، حتى إذا وصلتم إلى آخره تحول نوره فجأة إلى النور اللانهائى ، نور السماوات والأرض .

- لابد أن نركز كل اهتمامنا فى النظر إلى القلب، فمنه يخرج الشعاع الذى يضىء الحياة ويجعلها واضحة جلية.

- الكلام وليد المعرفة، فإذا توصلنا إلى المعرفة، عندئذ نستطيع الحديث.

- المعرفة لا تتحيز، فليس هناك عدو أو صديق، أنهم جميعاً معلمون، العدو لغز يجب حله وفهمه، والصديق جزء منا وامتداد لنا، ولكن شيئاً واحداً أصعب من هذا وذاك وأعسر فهما... ذلك هو قلبنا.

- الكلمات محدودة والحق غير محدود، وأنه لخطأ جسيم أن نحاول تحميل المحدود من الكلمات عبء غير المحدود من المعانى، ولكن رب سامع أوعى من مبلغ.

- تتعدد المحاولات الإنسانية الصادقة لتحقيق هدف واحد... إلا أن الطرق الموصلة إلى هذا الهدف متعددة كذلك، كل طريق يلائم شخصاً بذاته وطبيعته الخاصة.

- قد يكون هدف الإنسان وغاية سعيه فى حياته أن تتفتح نفسه وتتحرر حتى تصل إلى الاتحاد بالروح... والروح هى الجزء الإلهى فى الإنسان.

- وعندما يغمرنا النور الإلهى نؤمن بأن الله لا يحتفظ بالخير والبركات مكافأة يغدقها على من يتقرب إليه بالعبادات وأنه أعد العذاب لمن غفل عن عبادته، بل نرى أن الله أجل وأعظم

من هذه الأحاسيس البشرية، فإن فضل الله يصيب الناس جميعاً لا يحرم منه حتى من يجحد وجوده ويكفر به.

- ما أجلها.. أغنية الحياة، فللحياة حديث لا تكف عنه، ولنعلم أننا جزء من مقاطعها ولابد أن نخضع لقانون التناسق بين ألحانها.

- إن من أنصت إلى صوت ضميره لم تعد به حاجة للمعلمين والمرشدين، وكلما زدنا إنصاتاً إليه، وطاعة له، زاد فينا وضوحاً وارتفاعاً، فنسمع صوت نصائحه كلما احتجنا إليها، وسوف يشرق علينا الحق واضحاً بالتدريج، فلا يعود يتركنا، ولا تعود الظلمة تدركنا مهما خفت الضوء فى بعض الأحيان.

- عندما يحل بنا التعب والارهاق، وتنزف الدماء من جراحنا ونحن نكافح، فعلينا أن نستنجد بالروح، لتحارب معنا وتملأ فراغ نفوسنا، وتملأ حنايا قلوبنا الحزينة عزاء وقوة وشجاعة، فينصرف عنا ما كنا نحس به من الوحشة والضيق.

- إن فى قلب كل إنسان نبعاً خفياً له نغم طبيعى، قد يكون مختفياً، محجوباً مكتوم النبرات، ولكنه هناك، فى قرارة نفوسنا، وأعماق قلوبنا، الإيمان والحب والأمل.

- عندما يسطع نور الروح على كل ما نبصر، فسوف تسمع الأذن دروساً آتية من كل ما فى الوجود من الحجر من النبات، من الجبل من النهر، من العاصفة من الشمس والنجوم، من كل

جليل وضئيل نسمع نغمات الأغنية العظمى (أحد.. أحد.. الكل واحد أحد).

وسوف ندرك أن كل المخلوقات التى تكافح من حولنا ما هى إلا دلائل على القدرة الإلهية.

المراجع

١ـ المراجع العربية

١ ـ اليوجا طريق الصحة والسعادة والشباب :
أياپانت — الطبعة الثانية ١٩٧٠

٢ ـ اليوجا والشباب الدائم :
عباس المسيرى — الطبعة الثالثة ١٩٧٧

٣ ـ اليوجا والتصوف والرهبانية :
عباس المسيرى — الطبعة الأولى ١٩٨٣

٢ـ المراجع الأنجليزية

1 - The Bhagavad Gita
Swami, AC. Bhaktivedanta — COLLIER 1972

2 - The Road to Nirvana
Thomas, E.G. — JOHN MURRAY 1950

3 - The Koka Shastra
Comfort, Alex. — TANDEM 1971

4 - Yoga
Wood, Ernest. — PENGUIN 1975

5 - Yoga, Ideal Guide lines
Hoare, sophy. — IDEALS PUB. 1980

6 - What is Yoga

7 - Yoga for Health
Hittleman, Richard — HAMLYN 1973

8 - Yoga for Pregnancy and Birth
Shandler, Nina & Michael — JOHN MURRAY 1979

9 - Yoga and You
Hewitt, James — TANDEM 1964

10 - Yoga for Americans
Deui, Indra — PRENTICE HALL 1978