



المنهج الفعلى

نستعرض فى هذا الفصل أحد مدارس اليوجا باللغة الأهمية وهو المنهج الفعلى Karma Yoga الذى استندت إليه اليابان فى نهضتها الحضارية ، ونبين قواعد الفعل المحظور والفعل المرعى كما بيئتها وصايا اليوجا ونوضح مزايا حياة العمل الخلاق النافع الذى يقدمه الإنسان لا يبتغى به إلا وجه الحق تبارك وتعالى .

تمهيد:

ويسى يوجا « الكرمه » • Karma Yoga

يرتبط مصير الإنسان وحياته بالعمل ، ولكل فرد فى الدنيا عمل يعمله ، وعليه أن يقوم به كأحسن ما يستطيع بكل ما يملك من حذق ومهارة ، وأن يعمل منشرح الصدر تاركاً لنفسه العنان لتجديد العمل كل إجادة ، وتبذل فيه كل مقدرتها حتى تبرز كل من سبقها إليه ، لا بغية الظهور على الغير والانتصار على الآخرين ، ولكن لأن الدنيا تحتاج إلى التحسين والتجديد .

إن أحط الأعمال وأقلها قيمة ، فيها متعة إذا أقبل عليها الإنسان مخلصاً ووجد فى أدائها سروراً يهديه إلى طريقة أحسن لأدائها ، فيضيف بذلك جديداً من الخبرة والعلم .

علينا أن نؤمن بوجود قوة إلهية دافعة إلى الخلق والإبداع فى كيان كل رجل وكل امرأة ، ولا بد أن نؤمن لهذه القوة من أداء

رسالتها على أحسن وجه ، إن الحياة التي لا يتم خلالها عمل ينفع الناس لاخير فيها، إن العمل المنتج النافع سيبلنا إلى التقدم الروحي بل هو عنصر من عناصره .

إن الرجل الذي يعمل العمل استجابة لما يجيش في نفسه من الرغبة في العمل لإرضاء غريزة الخلق والإبداع الكامنة فيه هو الرجل الحقيقي ، فهو ينتج ما هو خير وأبقى مما ينتجه الآخرون ، ثم هو يظفر في عمله بالسعادة لأنه يشعر بأنه يمكن قوة الخالق المبدع من الإبداع بواسطته فيصنع العظام .

إنه ينجز عمله وهو سعيد به وبما ينتجه . إنه يعمل ويتقن عمله ويجد في العمل مسرته ، فهو يحب أن يتكرر شيئاً ينفع الناس تشبهاً بمبدع الأشياء .

علينا أن نقل الطمع الذي يربطنا بنتائج العمل وأجره ، والذي لا يجبر في أعقابه إلا الحسرة والندم ، ولكن لا بد أن نتمسك بالأمل الذي يدفعنا إلى أن نعمل لنرضى بعملنا غريزة تحقيق الذات وحب الخلق والإبداع ، تلك التي وضعها الخالق فينا لتؤتى ثمرتها على أحسن وجه .

ربما يسخر الإنسان العادي من هذا القول ، ويظن أنه قتل للطموح ، وأن إتباعه يحيل الرجل مخلوقاً تافهاً لا روح فيه ، لأن الطموح هو أساس كل ما نحققه من غايات ، ولكن المقصود هو أن نطرح الطمع والطموح الزائف والتفاخر والزهو والأنانية ، تلك التي

تدفع الإنسان إلى سحق كل من يعترض طريقه في غير رحمة،
فذلك طموح زائف يختلف عن الطموح الحقيقي .

يمكى أن أحد البيوجين كبار السن كان مع تلاميذه يشاركهم
حفر الأرض، وشعر تلاميذه بضعفه الذي كان يبدو واضحاً عليه
لكبر سنه، فأخضوا عنه معول الحفر الخاص به حتى لا يهنه تعب
العمل .

وحيثما جلسوا جميعاً في نهاية اليوم لتناول العشاء، لم يأكل
معهم المعلم وأمتنع عن الطعام، واستمر الحال على ذلك أياماً
ثلاثة، وأخيراً أظهر تلاميذ معول الحفر الخاص به، فشكرهم على
أنهم وجدوه وقال لهم : لا عمل .. لا طعام .

المحظورات (Yama) والتخلّى عن السوءات :

لا بد أن نضع حدوداً لأنفسنا حتى نتجنب مواطن الزلل من الغضب والعنف، والخداع، والجشع، ولعل الافتراض الأساسى فى اليوجا أن الخير طبيعة الإنسان، فإذا تخلصنا من أنماط السلوك المعتل، فسوف نخلص بأنفسنا كمخلوقات بشرية محبة ومحبوبة، فتحن فى وضعنا الحالى نشبه الماسات فى خامتها الأولية، وعندما نزيل عنها ما يعلوها من رمال أو شوائب، فسوف تتألق الماسات فى جمالها الطبيعى، وسوف تلوح طبيعتنا الحقة عندما نتخلص من عاداتنا السيئة مثل الكذب والاشتهاء والسرقة والإيذاء، وعندما نتخلص من الكراهية وأعراضها فسوف يشع جوهرنا ويلمع بالحب .

عدم الإيذاء :

ومعناه التخلّى عن أى فعل أو قول أو فكر يسبب أذى بنينا أو عقلياً أو إساءة لأى مخلوق، بما فى ذلك أنفسنا، ويتطلب منا عندئذ أن نتخلص من الأفعال والكلمات الجارحة أو القاسية، كما لا بد أن نبرأ عقولنا من قسوة الحكم على أنفسنا وعلى غيرها، فنكون رحاء فى حكنا دون ضعف أو تحيز، وإذا كنا مطالبين ألا نخرج غيرنا من المخلوقات فعنى ذلك زيادة فى السيطرة على الغضب والكراهية، وما يتبع ذلك من زيادة الصبر والتسامح والمهادنة مع أنفسنا والقبول للآخرين، علينا أن نمسك عن المعايير والنقد وإدانة من لم يبلغ ما بلغنا من مستوى، فلعله يلتزم اتباع

أحسن ما تهديه إليه نفسه أكثر مما نلتزم نحن باتباع أحسن ما تأمرنا به نفوسنا، أبلغنا حد الكمال حتى نجعل أنفسنا ديانين للناس نلزمهم بفعل ما نفضل واجتناب ما نجتنب؟!!

عدم الكذب:

في الحياة اكنوبة كبرى تنطلى على معظمنا وهي أن كل منا فرد مستقل عما حوله من مخلوقات، ونصبح عبيداً لتلك الفكرة الخادعة الخاطئة، والنظرة القاصرة للنفس، وتؤكد ما ننتطق به من الأكاذيب أننا أسيرى تلك الانفصالية، فنحن نكذب حتى لا يظن بنا أحد سوء، كما لو كانت فكرة الآخرين عنا تصبغ لون حياتنا الحقة.

وعندما نتوقف عن الكذب فنحن نرسخ صورة الذات الموجبة الحرة، إن الصوت الذى يقده ويكذب، ويسىء ويخرج، ويشكو ويتبرم، لا يمكن أن يصل إلى المستويات الرفيعة التى يقيم بها أولئك الذين أوتوا العلم درجات وارتفعوا درجات، فقبل أن يستطيع الصوت أن يرتفع بالكلام، لابد أن يفقد القدرة على أن يخرج.

عدم السرقة:

عندما لانسرق فنحن نلغى فكرتين كاذبتين عن أنفسنا،

أولاهما أننا لسنا أنداد للآخرين ، فقد نشعر مثلاً أننا لانتساوي معهم فى المقدرة على الاتفاق . أو أننا نستحق أكثر مما يتحقون ، ونشعر بانفصاليتهما فى كلا الحالين ، ولو أننا أحسنا أننا جيمعاً متساوون فى إظهار المقدرة السرمدية لما امتدت أيدينا إلى ماليس لنا .

أما الفكرة الثانية التى يجب خلوعها من جنور نفوسنا فهى الشك فى مقدرتنا أن نعول أنفسنا ، فنجد من الضرورى أن نأخذ ما لم نكتسبه بعملنا ، وتعلمنا اليوجا الإيمان بأن نتقبل الرخاء والقله بنفس شاكرة راضية .

عدم الإكتناز:

الإكتناز أو حب جمع الأشياء هى عادة مقبته فى جمع أشياء لاضرورة لها والاحفظاؤها ، ولعل الدافع إليها هو الشك والشعور بعدم الأمان ، وكأننا نقول :

« ربما أحتاج لذلك الشئ فى يوم من الأيام ، فاذا لو لم أجده عندئذ » .

وعندما نتعلق بأشياء لاضرورة لها ، فذلك دلالة قلقنا على المستقبل ، بدلاً من أن نعيش بذواتنا الحقه فى الحاضر ، فنحن لانثق بأننا حين نحبي واقعنا فى الحاضر فسوف يمكننا تلبية حاجاتنا فى المستقبل ، وعلى ذلك فالإكتناز دليل الإفتقار إلى

الثقة والإيمان، وعندما نضع حدوداً معقولة لما يمكن أن نقتنيه، فسوف نتحرر من كثير من الهموم، إذ تصبح حياتنا عندئذ أبسط، ويزداد إيماننا بأنفسنا ومقدرتنا على مواجهة المستقبل، ونكون أكثر مقدرة على التمييز بين حاجتنا الحقة، وتطلعاتنا الكاذبة.

لقد تفنن خبراء التسويق والدعاية في خداعنا وإيهامنا أننا نحتاج للكثير من بضاعتهم، فهم يتسابقون في دفعنا إلى اقتناء أشياء لا لزوم لها، فنفقد راحتنا وخلقوا بالناس لكثرة ما نكتنزه من أغراض، وما ننفقه فيها من أموال، وما تشغله حولنا من مكان، وما تؤرق به عقولنا من الهم والغم عند فقدها أو توقع ذلك، ولو راجعنا ما نقتنيه في بيوتنا من نفائس، ومدى ما نفيد منها حقيقة في راحتنا أو سعادتنا، لوجدنا أن أكثرها منغصات للحياة بلا منفعة حقة أو فائدة مرجوة.

عدم الإسراف في الجنس (الاعتدال) :

تتسابق وسائل الإعلام من حولنا في تشجيع الجنس، وتزيينه إلى نفوسنا حتى تملك عقولنا فأصبحت أسرى لهذه الغريزة، وقد أصبح الجنس مع المال والسلطة هم أقصى ما يشتهي الإنسان مكافأة في مجتمعنا المحقق المعذب.

وتقوم فلسفة البوجا على الاعتدال في نيل المتع، واتخاذ طريق وسط، لا ننكر فيه حق حواسنا ولا نغفم في إشباعها فتهلكنا.

ويعتبر الجنس مقبولاً كتعبير طبيعي مقدس للحب يتقاسمه الزوجان، أما ما زاد عن ذلك فهو الغواية التي تدفع إلى الخيانة والجريمة والدمار.

كذلك لا يجوز أن ننساق إلى ضلالة احتقار الجسد والحياة الجسدية، على أنها مما لا يليق بنا، فعند التخلي عن فكرة الاهتمام والتعلق بالحياة الدنيا، لا يجوز أن نصل إلى نقيضها بإهمال الجسد، وعلم توفير حاجاته.

المرعيات (نى ياما Niyama)، والنهج الإيجابي:

هي الأفعال التي تتأكد بإتيانها إيجابيتها في الحياة، وتتأسس فلسفة المرعيات على أننا نصبح مانفكر فيه وما نفعله، فإذا تصرفنا بمودة، فسوف نصبح أكثر حباً، وإذا راعينا ضبط النفس فسوف نصبح أكثر رضا، وإذا تصرفنا بروح التسليم للأقدار، فسوف نكون أكثر مرونة وتحملاً لأرزاء الحياة.

ولما كانت فكرة اليوجا أن الخير هو الأصل في طبيعة الإنسان، فإن ممارسة الأفعال الخيرة ترسخ من طبيعتنا الحقة، وقيامنا بتحقيق النظافة (أو الطهارة) والرضا وضبط النفس والصحة الصالحة والتسليم، فهي الطرق التي تخلص نفوسنا من خداع التفرد والإنفصالية أو الصورة الكاذبة عن «الأنا»، وسوف نكتسب إحتراماً لنواتنا الحقيقية، ولذوات الآخرين.

النظافة :

وهى طهارة البدن، والعقل وكلاهما مرتبط بالآخر ومتشابك معه، فالجسم العليل يسهم فى مضايقة العقل بينما يمنحنا الجسم السليم عقلاً صافياً هادئاً، «العقل السليم فى الجسم السليم» .

ولا بد أن نحفظ بنظافة أجسامنا من الداخل ومن الخارج، ولا بد للاحتفاظ بالنظافة الداخلية لأجسامنا أن نتبع نظاماً غذائياً محددًا، وأن نكثر فى طعامنا من الأكل الطازج سهل الهضم، والخضر والفاكهة، وأن نتجنب العادات الضارة مثل التدخين وشرب الكحوليات وتعاطى المخدرات والمكيفات فهى جميعاً تسيء إلى نظافتنا الداخلية، وتؤثر سلباً على صحتنا.

كما تتضمن النظافة طهارة الفكر، فلا نسرع بالحكم على الغير وإدانتهم، أو الانخداع بمظاهر الأفعال .

الرضا :

الرضا هو وسيلة هادئة هادفة لتقبل الحياة بجلوها ومرها، وسوف يتم ارتقاؤنا الروحى عندما نتقبل ما تتطلبه أوضاع حياتنا وما بها من تحديات بالقبول والتسليم .

وقد يفيدنا التخطيط السديد لحياتنا فى تحقيق ذلك، فلنبداً نشاطنا اليومى باستعراض أهم خمس أهداف ننوى إنجازها بأولوية اسبقياتها من واحد إلى خمسة، وبتنظيم أسلوب تفكيرنا فسوف نحو

قبل النوم أن نراجع ما انجزنا اثناء النهار، ثم نفكر فى حلول لما قد اعترضنا من مشاغل يومنا، فربما نستيقظ فى الصباح بإجابة لمسألة شغلت تفكيرنا .

ضبط النفس وتهذيب الذات :

تعمل اليوجا على زيادة النمو النفسى والتحكم فى الإرادة، وذلك من المستلزمات الهامة لراحة العقل وسلامه .

والوثام العقلى هو القدرة على اختيار الهدوء والسكينة بدلاً من أن نكون ضحايا التشتت والأفكار السوداء، وعندما نوطد عزمنا على القيام بأنشطة إيجابية بناءة بدلاً من الكسل، والإفراط فى الرفاهية، «كلوا واشربوا ولا تسرفوا...» .

إن الله عز وجل لا يرضى أن يرى أحد عياله، والحلق عيال الله، قائماً بعمل فيه جهالة تقرب من العته، وإذا كان علينا أن نتمتع بالعمادى المقبول من مباحج الحياة، فلا بد أن نكون محتفظين بسلطاننا عليها، ولا نسمح لها بأن تجمع بنا، ولنذكر دائماً أن السعادة تأتينا من داخلنا، وأن هذه المتع وهذا الترف ليسا من مستلزمات الرجل الحقيقى، وكلما تقدم الإنسان روحياً مال ذوقه إلى البساطة، فيمضى حياته فى هناء، مستخلصاً سعادته الحققة من كل ساعة تمر به، ويعيش كل لحظة من عمره حياة صحيحة

مجهول .

إننا صنعة الله، ومن عياله الذين خلقهم لغرض جليل، والله مثله كمثل الأب الرحيم لا الحاكم القاسى، فلا يصح أن نستغرق فى الحياة الروحية ونهرب من الحياة العامة، لأن لنا فيها دروساً يجب أن نتعلمها، وفى الدنيا من يحتاج إلى الدور الذى نقوم به، وليس لنا أن نقضى فى هذه التأملات وآفاقها العليا معظم أوقاتنا هروباً بأنفسنا من شرور الحياة .

أنا قد خلقنا فى هذه الدنيا لحكمة، ولا بد أن نعيش وأن ننمو وأن نقطع مراحل حياتنا كأحسن ما نستطيع، وأن نبذل جهودنا بالرفق والحكمة، وعلينا أن نقلط الطمع، أو الطموح الممسر، وأن نقلط الرغبة فى الترف، وأن نعمل كما يعمل الطامحون، ونحترم الحياة كما يحترمها الراغبون فى الحياة، ولنكن سعداء مثل أولئك الذين يعيشون وهدفهم السعادة .

الصحة الصالحة :

الكتاب الجيد والصديق الحسن هما خير رفيق للإنسان إذا أحسن الإختيار، وقد يكون ذلك صعباً عند الممارسة، لأنه يحتاج إلى الصدق مع الذات والشجاعة فى مواجهة القرار، وقد يكون الرفيق مريحاً ولكنه مضيعة للوقت أو مفسدة للحياة، بل ويمكن أن يكون سيئاً ومدمراً .

التسليم بالقضاء:

حتى نمارس القدرة على التسليم بالقدر خيره وشره، فلا بد أن نعتبر كل ما يمر بنا هو رحمة من عند الله. إن مع العسر يسراً.. إن مع العسر يسراً، وأن نرحب بالخير والشر على أنها فرصتان متساويتان للنمو والتضوج فقد نندم عند كل قرار نتخذه أننا لم نختَر البديل، وقد نكون مقبلين والمنفعة وراعنا أو مدبرين والمنفعة أمامنا ولن ندرك الحكمة فيها ترمى إليه المقادير سواء بالمنفعة أو بالضرر.

حياة العمل:

● إن حياة العمل والسعى حق واجب على من وهبهم الله نعمة الحياة، ونحليهم عن واجباتهم فيها أو الفرار منها بحرق للقانون الأعظم.

● علينا جميعاً أن نقوم بدورنا، وأن نقوم به على أحسن وجه، وأن نؤدى ما علينا من الأعمال باتقان تام، ولكن لا بد أن نحرص على ألا نتعلق بشمرات الأعمال، فلنعمل للعمل، لا للأجر، «إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه»، «وقل أعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون» ولنذكر دائماً أن عملنا هو عبادتنا وأنا نقصد به ابتغاء مرضاة الله عز وجل، «وما لأحد عنده من نعمة تجزى إلا ابتغاء وجه ربه الأعلى» ولنذكر دائماً قول الحق:

« قل إن صلاتى ونسكى ومحياى ومماتى لله رب العالمين » .

● إن من أتوا العلم والحكمة يرون ما خفى ، وتشرق فى نفوسهم ابتسامة الرضا ، وربما نالوا خيراً لم يطمعوا فيه ، ولا يفرحون به إذا أتاهم ، لقد علموا أن اليد التى تحرك كل شىء تعمل لحكمة وغاية ، فاسلموا لها زمام أنفسهم وباتوا ناعمين البال ، رضوا عنها ورضيت عنهم .

● إن خير ما أنتج فى العالم إنما قدمه أناس حصروا فكرهم فى عملهم ، إنها موهبة العمل للعمل ، فيجد الفرد لذته ورضاه نفسه فيما أنجزه ، هذا هو العمل الذى أنتج روائع العالم ومعجزاته .

● والعامل من هذا الطراز لا بد وأن يحقق له عمله ما يكفيه من رزق ، وبالرغم من إعراضه عن زخرف الدنيا ومظاهرها ، فسوف يعيش فى سعة من الرزق تسد حاجته وتكفل راحته ، وتحل البركة فى رزقه وماله وعباله .

● إن الذين تخلصوا من حباثل الدنيا وخذاعها ، وأصبحوا بمنجاة من مطاعمها وجشعها يجدون السعادة فى أبسط أنواع العيش ، وهى سعادة لا يلبثها من تعلق بأذيال الدنيا حتى عند نجاحه وتحقيق أمانيه .

● إن الذين يسعون وراء الصيت والشهرة لتحقيق سعادتهم المنشودة سوف تجر عليهم الشهرة من الأعباء والمضايقات ما ينقص عليهم سعادتهم ، ويفسد فرحتهم .

● من الطبيعي أن يعمل الإنسان حتى تظهر قوة الإبداع والخلق التي غرسها الخالق المبدع في الإنسان، إن العمل سبيل التطور.

● لا يصح أن نفكر في اعتزال العالم، ولا يجوز أن نذرف الدمع أسى وحرزاً على ما في الأرض من مفاسد دون أن نشارك في حلها، إن علينا عملاً لا يحسن أداءه أحد غيرنا، ولا بد أن نقوم بدورنا في تطوير هذا العالم الذي نحيا فيه .

● لا بد أن نقوم بعملنا كأحسن ما يكون الأداء، وأن نقوم بواجبنا خير قيام، فإن في ذلك تزكية النفس وارتقاؤها على سلم التطور للجنس البشري كله وعلينا أن نحذر التعلق بشمار عملنا أو أن نطمع في الثواب عليه .

● إن الإنسان الذي يبذل قصارى جهده في أداء عمله، ويسخر جسده لتنفيذ أفكاره، وهو مع ذلك لا يطمع في الأجر والربح وإنما يزهو بانجاز عمله متقناً بارعاً، ذلك هو الرجل الشريف، فلا حياة للجسد بغير السعى والعمل .

● إن هناك واجباً مقدساً نقوم به، ذلك هو العمل الذي لا تتعلق النفس بمغام نتائج، انه يختلف عن غيره مما يشوبه التعلق بالدنيا، فهو لا يقيد النفس فلا تبغى أجراً ولا شكوراً، ذلك خير عمل تتقبله السماء .