

## « اليوجا طريقك إلى الصحة والسعادة »

### مقدمة:

ارتبطت اليوجا في أذهان الكثيرين بتلك الحركات العجبية والأوضاع المعقدة التي يأتيها فقراء الهنود - أو المشعوذين، كما ارتبطت في أذهان بعضنا برياضة جسمانية، تعمل على تنمية قدرات الإنسان في السيطرة على أجزاء جسمه، ولكنها في حقيقة الأمر تختلف كثيراً عن تلك التصورات.

ولعلنا ندرك ذلك إذا علمنا أن اليوجا هي إحدى مناهج الفكر الهندوسى الذى استفاضت أبحاثه وكتاباته منذ ما يقرب من ألفى عام قبل الميلاد.

ويمكننا تعريف اليوجا على أنها منهج فكرى وعملى لائتناء الشخصية أو هى أسلوب فى الحياة لتحقيق التوازن النفسى والروحى للإنسان فى حالتى النجاح والفشل.. أو هى اجمالا علم الحياة.. أو علم فن الحياة.

وكلمة اليوجا فى اللغة السنسكريتية (١) معناها التوحيدية .. أو  
الوحدوية .. أو التوحيد، أى الإحساس بوحدة الكون والكائنات،  
إذ أنها جميعاً فروع للأصل، وصور متغايرة لقدرة الروح الأعلى .

وببالغ بعض مرديها فى امتداحها .. فيصفونها بأنها طريق  
لبلوغ السر الإلهى الأعلى للحياة، وهى الحياة البارة بين مختلف  
الأنشطة، وهى مسار الإخلاص والطهر والنقاء، وهى فن السيطرة  
على الذات وهى منهج يعلمنا حب الكون ومحبة الجنس البشرى  
حتى نقهر الألم والشقاء بالتجرد والتدبر .

ولعن من يقرأ عن اليوجا فى المراجع الأجنبية لينهشه كثرة  
ما كتب عنها، وما يتوافر من مراجعها خصوصاً باللغة الإنجليزية، أما  
باللغة العربية فإ بين أيدينا من مراجعها فهو أقل من القليل .

وتختلف نظرة المؤلفين إلى اليوجا اختلافاً شديداً، فبينما يركز  
أكثرها على المنهج الجسمانى والتدريبات البدنية، فإن القليل  
يتناولها من وجهة النظر الفلسفية المحضة، وبقدر التنوع فى أفكار  
اليوجا ومناهجها، بقدر ما نجد من الاختلاف فى تناولها ودراستها .

ولعل أهم مراجع اليوجا وأقدمها هو كتاب « بها جافاد جيتا »  
« Bhagavad Gita » وهو ملحمة شعرية تتضمن وصايا عن ممارسة  
اليوجا وفلسفتها، ويوضح بعضاً من مناهجها مثل يوجا الفعل ويوجا

---

(١) اللغة الهندية القديمة .

المعرفة ويوجا المحبة، كما يصف خصائص البوجى المثالى مهما كان منهجه .

ويقدم الكتاب الذى بين أيدينا توضيحاً للبوجا وفلسفتها ومناهجها وأساليبها فى بلوغ أهدافها، كما يتناول أهمية اللياقة البدنية والتدريبات الخاصة فى العناية بجسم الإنسان باعتباره معبداً للروح تتجلى فيه عظمة الخالق، كما يضم شرحاً مبسطاً لغيرها من مناهج البوجا فى مراقبة الحواس وتطهير العقيدة والتجرد فى العمل ومحبة الكون والكائنات وتنمية الإرادة .

وقد روعى أن يغطى هذا الكتاب احتياج الناطقين بلغة الضاد على اختلاف أعمارهم وخلفياتهم العلمية والعقلية والاجتماعية والعقائدية .

محمود ربيع الملط