



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 .

تمهيد:

ويسمى اليوجا الملكية Raja Yoga .

ويتدرج هذا المنهج فى ثمانى خطوات للتحكم فى العقل والإرادة، ويستخدم التأمل لكى نوجه اليقظة إلى داخل ذاتنا 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 وتعرض 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 في إطار الصراع أو التوتر، إذ يجد في كل تحليلاته ونهاياتها علاقات متضادة، ومن هنا تقع المعاناة التي يعيشها الإنسان، وذلك لأنه حكم المشكلة من شيء ليس فيه مشكلة، ولكنه بحكم تركيبته العقلية يراها في شكل توتر دائم بين متضادات، وذلك لأن حدود العقل قاصرة، وقد نجد أن مطالبة العقل بأكثر من هذا لن تأتي بالنتيجة المرجوة لأنه سيعود مرة أخرى إلى حدوده الأصلية، إذ أن الوسيلة التي يعتمد عليها العقل في الحصول على معلوماته هي الحواس، وهي تعطى له المعلومات عن الأشياء في شكلها المادى المحسوس أي أنها لا تقدم سوى جوهر نسبي .

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 التي تلقاها في إطار كل التركيبات التي 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 الشيء ذاته إذ يظل محكوماً في النهاية بقصور الإطار الذي يحده في ظل قانون المتضادات .

إن العقل رغم أهميته الكبرى محدود، لذا يجب تطوير حدوده لأقصى طاقته، ولكن ينبغي في 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، وبالتالي فلن يصل إلى جديد.

العقل والإنسياب:

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

إن استمرار حالة الإنسياب مرتبط بالحياة ذاتها، وهي لا تتوقف حتى لو حاولنا أن نشبها عند نقطة، فن يحاول أن يأخذ حفنة من ماء النهر في يده، فإنه لا يوقف إنسيابه أو تدفقه، وفي نفس الوقت فإنه لا يمسك النهر في يده مجرد أنه أخذ حفنة من مائه، فالنهر في تدفقه، ولو توقف لما أصبح نهراً.

ولما كنا لانستطيع أن نوقف هذا الإنسياب، فإنا علينا إلا أن نتعايش مع الأشياء والمواقف والأشخاص، ونذوب فيها ونسأب 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 الذي يجعلنا نعيش في 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 هي أقصى درجات اليوجا، وقد يكون الوصول إليها فجائياً، كما قد يتخذ شكلاً عنيفاً، وتتوقف حدودها على مدى الممارسة، ويتطلب ذلك تدريباً ومعايشة في حياتنا اليومية وفي كل عمل نقوم به.

وعند وصول الإنسان إلى تلك الحالة من السكينة فسوف يتضح له أن الأشياء والأشخاص والحياة بأكملها في حالة انسياب دائم في 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 هي تحديد للحركة، وبذلك فليس هناك عادة سليمة، لا بد أن نتبع العاطفة وغيرها من الإنفعالات الشخصية، وأن نستخدم عقولنا كالمرآة، لا نتشرب بشيء ولا ترفض شيئاً، بل تستقبل فحسب، ولا تحتفظ بشيء وبهذا نستطيع أن نتصر على الذات ونعلو فوق الأشياء دون أن نوذى ذواتنا.

العقل والإلهام:

إن هناك مصدراً آخر للمعرفة وهو الإلهام فهو يبصر الأشياء أيضاً ولكن على مستوى المعاشية، وعندئذ تتلاشى المتضادات لأن الجوهر هو جوهر مطلق وليس جوهرأ نسبياً، ويصبح الإبصار عن طريق الإلهام بالنوبان فى الشيء والتلاشى معه، باعتباره جوهرأ واحداً مع الذات.. فى نفس الوقت الذى له ذات خاصة به، ولن يكون هناك متضادات عند هنا 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 عقبه بين الإنسان وبين عملية الإلهام ، وبذلك لا بد لنا أن نمسك 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 الروحي تشرق على أفق الوعي ، أو من باطن القوة العاقلة وطبقاتها اللاشعورية ، وإذا كان الضمير يفصل بين الخير والشر يبصر بها العقل ، فإن الإلهام يتصل بما يجب فعله فيما لا صلة له بمبادئ الأخلاق .

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

الحياة والأبدية :

جئت لا أعلم من أين .. ولكنى أتيت
ولقد أبصرت قدامى .. طريقاً .. فشيت
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 ، كالتائر 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 الروحي أو إحساسه ولكن الحقيقة التي لا تغيب هو أن الله في كل شيء وفي كل ذرة من هذا الكون، بل إن الله حاضر فيما ظهر وما خفى، موجود فيما خُلق وما لم يُخلق، كائن فيما عُرف وما لم يُعرف.

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

أنا لأنفسي حين نموت، إننا في حركة دائمة متجهة نحو الكمال، وكلما تقدمنا على الطريق أشرق علينا ضوء ينير لنا ما يكتفنا من ظلام الجهل بأصل وجودنا وهدف حياتنا، فنزداد حكمة، ونزداد قوة.

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

إن هذه الحياة الدنيا ليست هي الكل ولكنها جزء من الكل والنظرة المطلقة تجعلنا نرى أن الزمان والابدية شيء 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 تغلغل فى كل شىء فى الوجود وأن الحب السامى الكامل لكل ما فى الحياة هو الحقيقة التى لا تدانها 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 يخفى 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 المحلود ويتجاوزوه.

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 فى الشرير من خير وحسن أكثر من بحثه فى 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 يُسفه 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 فى كل مكان وفى كل شيء، وهم يتقربون إليه بصالح أعمالهم، جادون فى سعيهم، يشعرون كأنهم بين الملائحة الأعلى فى 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 وفى حضرته، لا يعرفون الخوف لأن الحب ملأ جوارحهم فلم يبق فيها متسع لغيره من المشاعر.

أضواء هادية:

يقدم لنا حكاء اليوجا بعض النصائح التى يمكننا أن نستير بهديها فى محاولاتنا لإجتلاء الذات، بحيث نرتفع فوق الأحداث

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

ينبغي أن تفقد الأذن إحساسها بتفاهات المسائل الشخصية التي لا تسر قبل أن تستطيع الإنصات إلى الحقيقة فتحملها واضحة، خالصة من الأصوات المتعالية من احتدام معركة الحياة، لا بد 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 في حالة انسياب دائم لا يتوقف، وعلينا أن نكون في حالة استعداد تام للتعامل معها كما هي، ونتعلم بالتالي أن نتقبل نوعاً من السيولة والمرونة في رؤيتنا للحياة، إذ نفتتح أنها في حالة تدفق مستمر ولا يمكن إيقاف حركتها، وعلينا أن نقبل الأشياء دون أن نقف عندها طويلاً، لأن التوقف معناه الموت، أما الحركة فتعني الانسياب والتدفق مع الحياة.

وهكذا نرى أن اليوجا هي رؤية وتفكير وتدبر وعمل وحياة، وهي طريق إلى الحقيقة وليست حقائق عن حقيقة بل هي الحقيقة الأساسية لكل الأشياء، فهي معايشة والباقي أصعب 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 المعاشة الإلهامية.

النور الإلهى:

هناك محراب فى داخل كل نفس حيث يسود السكون، وحيث تلجأ النفس لتتجم 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، لافرق بين القائد الأعلى والجندي 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، ولا بد 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 تخفى 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 عالياً تختلف عن مثل غيره من الناس وغاياتهم، فهو قادر على التمييز 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 وما فيها 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 لا يستطيع 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، تنزل من نفسه الأنانية، وتتحطم الحواجز التي 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 تفتح نفوسنا لإشراق الروح ونستطيع أن نرى كل شيء على ضوء النور الذى فى أعماقنا إن كل نفس تحوى فى كيانها نور الروح الذى يمدّها بكل ما تحتاجه من عون وسند، وعلينا أن نتطلع إلى النجدة فى حنايا أنفسنا، فإن لم نستطع أن نرى النور الذى فى نفوسنا، فن العبث أن نبحث عن النور فى أى مكان آخر.

شراة 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، ولكن على استعداد لسماع صوت الصمت، واثقين غير هيايين.

● تأتينا ومضات الإشراق كلما سمت أرواحنا وتقدنا 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 في أعماقنا ، وعندئذ تنفصل غرائزنا عن خصائصنا الإلهية ونعود إلى الطريق بشعاع من النور الجليد غير آبهين بصياح الغرائز الحيوانية الدنيا وبكائها من هجراننا لها .

● ان النبتة لا تنمو إلا إذا آن أوانها ، ولا يمكن إنباتها قبل موعدها ، فلنهد لها خير تمهيد ، ولنعد لها أحسن الظروف لنموها ، ولنرحب بها حين تظهر وليكن هنأ 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 بالقلوة 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 ضوءه قوة ، حتى إذا وصلتكم إلى آخره تحول نوره فجأة إلى النور اللانهائى ، نور السماوات والأرض .

- لا بد أن نركز كل اهتمامنا في النظر إلى القلب، فنه يخرج الشعاع الذي يضيء 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 فهماً... ذلك هو قلبنا.
- الكلمات محدودة والحق غير محدود، وأنه لخطأ جسيم أن نحاول تحميل المحدود من الكلمات عبء غير المحدود من المعاني، 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 في حياته أن تفتتح نفسه وتتححر حتى تصل إلى الاتحاد بالروح... والروح هي الجزء الإلهي في الإنسان.
- وعندما يغمرنا النور الإلهي نؤمن بأن الله لا يحتفظ بالخير والبركات مكافأة يفتقها 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 أجملها .. أغنية الحياة، فللحياة حديث لا تكف عنه، ولنعلم أننا جزء من مقاطعها ولا بد أن نخضع لقانون التناسق بين أجزائها .

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

● عندما يحل بنا التعب والارهاق، وتنزف الدماء من جراحنا ونحن نكافح، فعلياً أن نستجد بالروح، لتحارب معنا وتملاً فراغ نفوسنا، وتملاً حنايا قلوبنا الحزينة عزاء وقوة وشجاعة، فيصرف عنا ما كنا نحس به من الوحشة والضيق .

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

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

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

وسوف ندرك أن كل المخلوقات التي تكافح من حولنا ما هي إلا
دلائل على القدرة الإلهية .

المراجع



١- المراجع العربية

- ١- اليوجا طريق الصحة والسعادة والشباب :
أبإپانت
الطبعة الثانية ١٩٧٠
- ٢- اليوجا والشباب الدائم :
عباس المسيرى
الطبعة الثالثة ١٩٧٧
- ٣- اليوجا والتصوف والرهبانية :
عباس المسيرى
الطبعة الأولى ١٩٨٣

obeikandi.com



- 1 - The Bhagavad Gita
Swami, AC. Bhaktivedanta COLIER 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
JOHN MURRAY
- 8 - Yoga for Pregnancy and Birth
Shandler, Nina & Michael 1979
- 9 - Yoga and You
Hewitt, James TANDEM 1964
- 10 - Yoga for Americans
Deui, Indra PRENTICE HALL
1978