



معالم الطريق

نستعرض فى هذا الفصل ما هو معروف
عن اليوجا من المفاهيم الصحيحة ، وننبه إلى
ما علق بها من مفاهيم خاطئة ، كما نشرح
بعض المناهج الأساسية فى أفكار اليوجا
وممارستها ، وأهمها المنهج البدنى والمنهج الحسى
والمنهج الفكرى والمنهج الفعلى والمنهج
الوجدانى والمنهج الارادى .

obeikandi.com

معالم الطريق .

تمهيد :

ليست اليوجا مجرد حركات عجيبة وأوضاعاً صعبة ، يثبت بها السالك قوة عضلاته ، أو مرونة جسمه ، إنما الأصل فيها أنها رياضة عقلية ، ومرونة فكرية ، تنمى لدى الإنسان قوته على التركيز ، وقدرته على التفكير ، بطريقة متزنة هادفة .

ويأتى عندئذ دور التدريب ، ليزيد شعور الإنسان بما يمتلكه حقيقة من قوة كامنة فى جسده ، ونعمة لا تدانيها نعمة ، بما وهبه الله من حواس مكتحلة ، وصحة وعافية .

وحتى يستطيع الإنسان أن يستغنى بما وهبه الله عما فى يده غيره ، ويزيد إحساسه بالرضا فى القليل أو الكثير ، يأتى دور اليوجا ، لتنبه الإنسان إلى أن السعادة الحقيقية فى داخله ، وأن من يسعى إليها بما عند غيره ، فإنما يسعى وراء سراب ، وأن قبضة

هواء وحدها خير من كل مافى الأرض من ملك أو مجد أو سلطان .

وحتى يستريح الإنسان من عناء يومه، والجهد فى سعيه وكته، فإن الاسترخاء والتأمل يعيد له ماهلك من تيار صبره وحلمه وجلده، وقدرته على مواجهة الصعاب .

وعلى ذلك فإن اليوجا شعاع يضىء قلوبنا بالسعادة، فيزيد متعتنا بمباهج الحياة، والشعور بالإنتماء للكون، وهى منهج يعلمنا حب الإنسان للإنسان ومحبة الكائنات، وهى طريق نسلكه بالخير والإيمان والسلام إلى أن ندرك اللانهاية ونمتزج بالوجود الذى منه خلقنا .

حكمة العقلاء :

يحمل الآلاف من الناس بحياة جديدة، يستردون فيها شبابهم بجمالهم، وصباهم بآماله، كما يحملون أيضاً بالسلام والصفاء فى عقولهم ونفوسهم، ولعل ممارسة اليوجا هى الطريق المؤدى إلى تحقيق تلك الأمنيات .

إن باستطاعة أى فرد أن يمتلك الصحة والسعادة، وأن يبعثها من مرقدها التى تغفو فيه، وقد لانتبه إليها ولا نلفظن لوجودها لأننا غفلنا عن القاعدة الأساسية فى الحياة، وهى أن السعادة والصحة ملك لكل من يصر على امتلاكهما، ولعل لياقة الجسم ورشاقتة هى

التي تجعله يشع صحة وحيوية؛ وإذا كان لدينا أقل الشكوك في أن ممارسة اليوجا سوف تبعث الصحة والسعادة من مكانها، فسوف نتحقق، بعد فترة وجيزة من الممارسة صدق مانعده به، وسوف نستيقن أننا رسونا على شاطئ مشير لم نكن نحلم بوجوده.

والواقع أن اليوجا هي أصل كل المناهج المستخدمة لتحسين الذات، وقد استفاد منها الكثير من الناس على مدى قرون متعاقبة، يستمدون من أفكارها حياة جديدة لأجسامهم، ومجالات جديدة لعقولهم، وسوف لا نتحقق من الحكمة العظيمة التي عليها مناهج اليوجا إلا بعد ممارستها، ومراعاة الفروق التي طرأت على حياتنا بعد ذلك، وسوف نجد بطريقة ما أن هؤلاء الحكماء الذين دعوا إلى اليوجا كانوا على درجة من العبقرية الحققة، وقد أثبتت الأيام خلال التطور المرموق في الحقل الطبى ما لهذه التدريبات من فائدة محققة على الصحة والحفاظة على الشباب الدائم، ولعل أول دلائل تمييزها أنها تنطوى على رياضة بسيطة، لا تحتاج إلى أجهزة أو ميادين أو ملاعب لممارستها، كما أنها لا ترتبط بوقت معين من اليوم، أو مكان بذاته لتأديتها، وقد يبدو الأمر مبالغاً فيه، ولكن الحقيقة أن اليوجا توقف القدرات الهائلة في أجسامنا وتعيد ضبطها وترتيبها، إذ تحقق لها ما تحتاجه من تنشيط وقوة دافعة.

وليست اليوجا مجموعة من التدريبات البدنية للتحكم في الجسم فحسب، إذن لكانت رياضة جافة خالية من الروح، وهذا هو عكس الحقيقة، فإن إتمام الروح وإثراءها من أهم أهداف

اليوجا، وإذا كان معنى الكلمة هو التوحيد أو التوحد، فهي اتحاد مع الذات السرمدية التي نفخها الله جل جلاله من روحه في أرواحنا، وفي كل مرة نحس بأعماق ذواتنا تتفتح فنحن عندئذ ممارسين لليوجا، ومن خلالها نتحقق أن الله في ذواتنا وفي ذات كل الكائنات من حولنا، وعلى ذلك فإن مسيرة التوحد والتوحيد تدعونا إلى الحكمة والسلام والصحة والسعادة والإيمان والحب .

وقد يتعص البعض من تبني هذه الأفكار الهندية، فيتساءل : ولماذا أتبع أسلوباً أو منهجاً غربياً عن ثقافتنا وحضارتنا؟ ولكن ذلك قول مردود عليه، فنحن نمارس التمرينات السويدية، كما نشارك في الكثير من الرياضات، ونعتقد كثيراً من الأفكار التي لم تنبت في أرضنا أو أوطاننا، ولعلنا نستطيع أن نطوع كثيراً من أفكار اليوجا لمعتقداتنا وأسلوب حياتنا اليومية .

وأخيراً لا بد من التنويه إلى أن اليوجا ليست عقيدة أو عبادة أو ديانة، وإنما هي أسلوب للحياة، وممارسات بدنية وعقلية وحية لتحسين الذات، وإضافة نوع من البهجة إلى الحياة .

مناهج اليوجا الستة :

يختلف الإنسان عن باقى الكائنات فى أنه متفكك أو متناقض أو غير مترابط ، فنجد أن أجسامنا عواطفنا وعقولنا وأرواحنا تجذبنا كل منها فى اتجاهها الخاص ، كل منها بدورها يطالب بالإشباع لاحتياجاتها ورغباتها ، وذلك مما يحول بيننا وبين أدائنا لدورنا كوحدة متكاملة .

وتعنى كلمة «اليوجا» الإتحاد أو جمع الشمل أو الترابط فى اللغة الهندية القديمة ، وهناك عدد من المناهج الرئيسية لليوجا ، يوظف كل منهج منها تقنية خاصة لتحقيق نفس الهدف ، وهو الترابط والتوحيد والتوحد ، وتتخلص أهم ملامحها فيما يلى :

١- المنهج الهاتيا :

ويسمى يوجا «الهاتيا» Hatha Yoga

وتعرف بمسار التدريب ، فهى تقوم العقل من خلال الجسم وهى تتكون من مجموعة من التمرينات البدنية على شكل أوضاع تدريبية تسمى «أسانات» Asanas ، ويصحها تدريبات للتنفس الصحيح المنتظم مع أداء كل تدريب .

ولعل بعض هذه الأوضاع شديد القدم ، أو كثير الشيع ، ولكنها تدريبات منتقاة لتجعل الجسد هيكلاً ملائماً للروح والطاقات

المختزنة به، والتي يمكن أن تنطلق في المراحل المتقدمة من التدريب، وهي ما تعرف باسم الطاقة الكونية أو البرانا Prana .

وتدلنا اليوجا في هذا المسلك أن بالجسم مراكز للطاقة الكامنة تسمى «شاكرات» Shaktas (أو شجرات)، وتوجد بالجسم سبعة مراكز رئيسية لهذه الشجرات على محور العمود الفقري .

وعندما يتعلم الإنسان طريقة التنشيط اللازمة لمراكز الشجرات، فسوف يبلغ عندئذ مستويات أعمق وأعظم من اليقظة التي لم يسبق له أن أحس بها، أو أدركها .

٢ - المنهج الحسى :

ويسمى يوجا «تانتريك» Tantric Yoga .

وتعرف بمسار الإنشاد، وترى أن الجسم هو مكن الروح، وتستخدم تقنيات متقدمة لجلاء الروح، من بينها ذبذبات الأصوات للرموز المقدسة وتسمى «المانترات» Mantras ومن بينها :

هواه، هریم، هرام، هرايم، هروم، هرادم، ناماه، أوم... الخ .

وهي في ذلك تشبه إلى حد كبير ما يتردد في حلقات الذكر من تسابيح :

يا رحيم، يا حلیم، يا علم، يا كريم... الخ .

٣- المنهج الفكري :

ويسمى يوجا « الجنان » Jnani Yoga

وتعرف بمسار الحكمة والمعرفة ، وهي تمارس عن طريق الصمت والتأمل والتركيز، وعندما يبلغ الإنسان خالص المعرفة ، فسوف يرى الأبدية في الأشياء التي تمر وتنقضي ، ويتبين اللانهاية في الأشياء المحدودة ، ويصبح شخصاً آخر، له فكر من نوع مختلف ، ومثلاً عالية مغايرة لسواه من الناس ، وغاية متميزة عن غاياتهم ، إنه قادر على التمييز بين صوت الروح النقي الصافي وبين أمواج الفكر الدنيا التي تحيط به وتأتي ومضات الإشراق إلى الروح كلما ارتفعت مرتبتها ، وتقدمت على الطريق ، وقد تحتفى تلك الومضات بعد ذلك ولكنها تترك أثرها ، وتكسب الروح من اشراقها قوة لا تفارقها .

٤- المنهج الفعلي :

ويسمى يوجا « الكرمة » Karma Yoga

وتعرف بمسار الفعل الواجب ، ويحدد قانون الفعل أن ليس للإنسان إلا ما سعى ، وأن الفرد يحدد ما يزرع ، وقد لا تتحقق النتائج في الزمن القريب ، ولكنها سوف تنضج في يوم ما ، قريباً أو بعيداً ، وعلينا أن نسعى تحقيقاً للواجب دون أن نتعلق بآمال الحصاد ، وأن نتجرد من التفكير في مكاسب أعمالنا ، وأن نعمل

غير متوقعين مكافأة لحسن صنيعنا، وتكون أفعالنا عندئذ هي قرابين لصالح الجنس البشرى، ومرضاة لله عز وجل .

وبذلك يصبح كل عمل عادى وبسيط نوعاً من القرابين والقربى لمالك الملك، ويصبح الإنسان فعولاً، تخلو إنجازاته من القلق أو الضمح أو الأنانية، فأياً عمل قام به يجد فيه السرور والسلام، فهو لا يتوقع شيئاً، ولا يرهب أحداً، ولا يعتمد على مخلوق، ويكون مليئاً بالسرور السرمدي الذي لا ينقضى .

٥ - المنهج الوجداني :

ويسمى يوجا « البهجة » Bhakti Yoga

وتعرف بمسار الخلاص، وهي مسار الحب والعبادة، فالله محبة، والخير محبة، والنور محبة، والذي يعشق الله بكل قلبه يضاء له الطريق، ويُرَاد له في الخير، والمحبون ينالون ما يشتهون، فالله رب الكون والكائنات، ووجه يسع الجميع، فمن أحب الله مخلصاً له الحب فهو على طريق الجنة مهما بلغت معاصيه، ويتحرر الإنسان من شعور الكراهية، ويمحس بأن الحياة تتغلغل في كل شيء في الوجود، وأن الحب السامي الكامل لكل ما في الحياة هو الحقيقة التي لا تدانيها أى صورة للحب، كذلك يحتفى الشعور بالخطيئة، لأن الشعور بالصلاح الحقيقي يستولى على النفس، فتشعر بأن كل ما في الوجود صلاح وبر، ويغمر النفس اطمئنان لا يفارقها، تجد فيه العزاء والسند كلما ثقل القلب وناء بأعباء الأحداث .

ويسمى يوجا « الراجا » Raja Yoga

وتعرف باسم يوجا الإعجاز، وقد تم توضيحها فى يوجا سوترا Yoga sutra التى جمعها الفيلسوف الهندى « بنان جالى » فى القرن الثانى قبل الميلاد واسماها « استانجا يوجا »، أى الأطراف الثمانية، أو المراحل الثمانية، وهى تقوم على التحكم فى العقل والتفكير أو هى وقف أمواج العقل، وتبنى على التركيز الشديد حتى ينحى الشعور بأجزاء معينة من جسم الإنسان، قد تصل إلى التحكم فى نبضات العقل أو إجراء عملية جراحية فى جزء من الجسم دون الشعور بالألم، ودون استخدام التخدير.

وقد يظن البعض أن اليوجا الملكية مرتبطة بهؤلاء المشعوذين من الهنود، الذين ينامون فوق فراش من المسامير، أو يبتلعون شظيات الزجاج المكسور، أو يغمدون الخناجر فى أجسامهم، أو غيرهم من السحرة الذين يتلاعبون بالحبال أو الأفاعى، أو الذين يدفنون أنفسهم تحت الرمال، أو غيرهم ممن يقومون بخوارق الأعمال، والحقيقة أنه ليس هناك علاقة بالمره بين هؤلاء المتجرين بالخداع، وبين فلسفة اليوجا، لأنها منهج طبيعى لتطوير الجسم والعقل، ولا يدخل فى نطاقها أى عمل قد يسبب إلى جسم الإنسان أو يؤدى إلى إيذائه.