

# اليوغا والمدركات العليا



العلم برمهنا يوغاندا ✨ الترجمة: محمود عباس مسعود

اليوغا هي مجموع طرق علمية لإعادة توحيد النفس البشرية بالذات الإلهية. لقد انبثقتنا عن الله ويجب أن نرتقي إليه ثانية. لقد أصبحنا عل ما يبدو منفصلين عنه تعالى ويجب أن نستعيد وحدتنا معه بصورة واعية. اليوغا تعلمنا كيف نسمو على وهم الانفصال وندرك وحدتنا مع الله. لقد كتب الشاعر الإنكليزي ملتون عن نفس الإنسان وكيف يمكنها استعادة نعيمها. تلك هي غاية وهدف اليوغا: استعادة فردوس الوعي الروحي المفقود الذي بواسطته يعلم الإنسان أنه كان ولم يزل واحداً مع الروحي الإلهي.

الأسس الحقيقية للدين يجب أن تكون علماً يستطيع جميع المريدين تطبيقه من أجل التوصل إلى الله الواحد الأحد. واليوغا هي ذلك العلم.

الحاجة تمس إلى ممارسة علمية للدين. المذاهب المتمزمتة المختلفة أبقّت الناس منقسمين مع أن البيت الذي ينقسم على ذاته لا يمكن أن يثبت. وهكذا لا يمكن توحيد المذاهب والأديان المختلفة إلا عندما يصبح أتباع وممارسو تلك الأديان على دراية فعلية بالله في باطنهم. عندها سنمتلك إخاءً حقيقياً بين البشر تحت أبوة الله.

إن كل الأديان العالمية العظيمة تقول بضرورة العثور على الله وبأخوة البشر، مثلما تحتوي تعاليمها على أسس أدبية ومبادئ خلقية. ما الذي إذاً يخلق الفوارق والاختلافات بين تلك الأديان؟ إنه التعصب الأعمى في عقول الناس. لا يمكننا التوصل إلى الله بالتركيز على التزمت المذهبي بل بالمعرفة الفعلية للروح الإلهي. عندما يدرك الناس الحقائق العالمية التي تشكل الأسس الجوهرية للأديان المتعددة ستزول كل المصاعب المتصلة بالتعصب الديني. كل الناس أهلي وأحبتي ولذلك أعبد الله في كل المعابد التي شيّدت إكراماً لوجهه الكريم.

يجب أن نشرع في بناء وحدة عالمية على غرار الفكرة التي أطلقتها جماعة معرفة الذات (معبد كل الأديان)، احتراماً لكل الأديان التي تدعو إلى عبادة الله وتأخذ المريدين إليه. مثل هذه المعابد المكرّسة لله الواحد الأحد الذي تعبده كل الأديان يجب بناؤها في كل مكان، وأنتباً بحدوث ذلك مستقبلاً. يجب على أبناء الشرق والغرب أن يقصوا للأبد – ويقضوا على – الحواجز الضيقة المصطنعة في بيوت الله. وإذا حصل الناس على معرفة الذات بواسطة اليوغا، سيدركون أنهم جميعهم أحياء الله ومصطفوه.

إن ذلك الإتحاد الروحي ظاهرٌ في العظماء ذوي معرفة الذات. لا يستطيع الأعمى أن يقود الأعمى. فقط المعلم الروحي العارف بالله يمكنه بحق أن ينقل المعرفة الإلهية للآخرين. ولكي يستعيد المرء إلهيته ينبغي أن يكون لديه مثل ذلك المعلم المستنير. إن الذي يتبع معلماً أو مرشداً روحياً صادقاً يصبح مثله لأن مثل ذلك المتنور يعمل على رفع مستوى التلميذ إلى مستوى معرفته الذاتية. عندما عثرت على معلمي الجليل حتمت وصممت على التشبه به من كل ناحية: كي أضع الله وحده على عرش قلبي وأقاسم الآخرين نعيمه.

يقول الحكماء أنه من أجل الحصول على أعمق معرفة يجب أن يركز الشخص نظرتَه ويحصر انتباهه في العين الروحية الكلية المعرفة.

في التركيز العميق يقطب – حتى غير اليوغي – جبينه بين الحاجبين. هذه النقطة بالذات هي مركز التركيز وموضع العين الروحية ذات الشكل الدائري وهي أيضاً نافذة البصيرة الروحية. تلك هي "الكرة البلورية" الحقيقية التي بها يحدق اليوغي كي يعرف أسرار الكون. إن الذين يبلغون عمقاً كافياً في تركيزهم سيتمكنون من النفاذ من تلك العين "الثالثة" وسيبصرون الله. لذلك على الباحثين عن الحقيقة أن ينموا قدرة إطلاق وعيهم وإدراكهم عبر العين الثالثة. ممارسة اليوغا تساعد المرید على فتح العين الوحيدة للوعي البديهي.

البصيرة أو المعرفة المباشرة لا تعتمد على أي معلومات من الحواس. لهذا غالباً ما تدعى الملكة الحدسية (الحاسة السادسة). كل واحد يمتلك هذه الحاسة السادسة، لكن معظم الناس لا يعملون على تنميتها. ومع ذلك فكل واحد تقريباً قد حصل على تجربة حدسية. فربما انتابه شعور أن شيئاً ما على وشك الحدوث فيحدث ذلك الشيء بالرغم من عدم توفر أي دلائل حسية تشير إليه.

من الأهمية تنمية البصيرة أو المعرفة الذاتية المباشرة، لأن العارف بالله واثق من نفسه. فهو يعرف ويعرف أنه يعرف. يجب أن نتأكد من حضور الله مثل تأكدنا من معرفة نكهة التين أو العنب. لم آخذ على عاتقي مهمة تعريف الآخرين على الله إلا بعدما بين لي معلمي طريقة التوافق التام مع الله، وبعدها لمست حضوره وأدركت وجوده في كياني.

لقد اهتم الغرب – ولم يزل – ببناء كنائس وكاتدرانيات كبيرة للعبادة، ولكن تلك الصروح الضخمة والفخمة قلما تساعد الباحثين عن الله في العثور عليه. في الشرق التركيز منصبٌ على صنع رجال عارفين بالله. لكن هؤلاء المستنيرين ليسوا دائماً في متناول الباحثين الروحيين، كونهم يظلون في خلوات بعيدة ومنعزلة. لذلك الضرورة تمس للمراكز الروحية، بحيث يستطيع الناس الإحساس بالحضور الإلهي، ويمكن للمعلمين المتنورين مساعدة الناس في ذلك. كيف يمكن للشخص أن يحصل على معرفة إلهية من معلم لا يعرف الله؟ لقد أفتعني معلمي بضرورة معرفة الله قبل محاولة التحدث عنه للآخرين، وإن قلبي ليملؤه الامتنان والعرفان بالجميل لحصولي على تدريبيه. حقاً لقد كان متحداً بالله!

يجب أن يتم إدراك الله أولاً في الهيكل الجسدي، وينبغي لكل باحث أن يهذب أفكاره يومياً، وأن يضع على مذبح روحه الزهور البريئة العاطرة لمحبهه القدسية الخالصة. من يعثر على الله في باطنه سيدرك حضوره أيضاً في كل معبد وكنيسة وجامع ومزار ومجلس يدخله.

### اليوغا تحوّل اللاهوت النظري إلى تجربة عملية

محبة الله القلبية معناها سحب الإنسان فكره من الحواس وتقديمه لله. فتركيز الشخص بكامله يجب تقديمه لله في التأمل. كل باحث عن الله يجب أن يتعلم تركيز الذهن. إن صلاة يتلفظ بها الشخص بينما يفكر في نفس الوقت بأشياء أخرى في عقله هي صلاة غير صادقة وليست مقبولة عند الله. معلمو اليوغا يقولون أنه من أجل العثور على الله يجب البحث عنه أولاً بكامل العقل وبتركيز كلي للفكر.

يقول البعض أن الهنود مؤهلون أكثر من سواهم لممارسة اليوغا، وأن اليوغا لا تلائم الجميع. هذا غير صحيح، فالكثير من الناس هم الآن في وضع يسمح لهم بممارسة اليوغا أكثر من الهنود، لأن ضروب التقدم العلمي قد وفّرت للبشر فسحة كبيرة من أوقات الفراغ. الشرق بحاجة لاستخدام المزيد من تقنيات الغرب المتطورة بغية جعل الحياة أكثر سهولة وتفرغاً، ويجب أن يأخذ الغرب عن الشرق الطرق الميتافيزيقية العملية لليوغا بحيث يمكن لكل واحد العثور على طريقه إلى الله. اليوغا ليست شائعة من الشيع، لكنها علم عالمي وعملي قابل للتطبيق وبواسطته يمكننا العثور على الله.

اليوغا هي للجميع: للغربيين وللشرقيين على السواء. لا يمكن القول أن الهاتف (التليفون) هو ليس للشرق لأنه اخترع في الغرب. وبالمثل فإن أساليب اليوغا التي تم استنباطها في الشرق هي ليست للشرق حصراً ولكنها لفائدة كل البشر.

سواء كان الإنسان مولوداً في الهند أو في أي مكان آخر من العالم سيموت يوماً ما. ولكن بإمكان الإنسان الفناء يومياً في الله ولو للحظات معدودات. اليوغا تمنح الطريقة وتمنح القدرة على ذلك أيضاً.

يعيش الإنسان في الجسد كالسجين في الأسر، وعند انقضاء مدته يعاني عار الطرد من جسده. إن محبة الجسد هي ليست أكثر من محبة السجن. وبما أننا تعودنا على العيش في القفص الجسدي فقد نسينا معنى الحرية الحقيقية. لا مبرر لعدم بحث الإنسان عن الحرية. إن اكتشاف المرء لنفسه ومعرفة طبيعته الخالدة هو أمر حيوي لكل إنسان. اليوغا تبين معالم الطريق.

النفس ينبغي أن تصعد ثانية إلى الله

قبل أن يوجد الكون كان الوعي الكلي موجوداً. وما هو الوعي الكلي أو الكوني؟ إنه الروح المطلق أو الله اللامتناهي وغير المحدود، الدائم الوجود والوعي والغبطة المتجددة طوال الأبد، المحتجب خلف كل الصور والأشكال والظواهر الكونية. عندما أنت الخليقة

إلى الوجود حلّ الوعي الكوني في الكون المادي حيث ظهر بصورة الوعي الروحي الذي هو الانعكاس النقي لعقل الله ووعيه الحال والمستتر في كل الخليقة. وعندما تحدّر الوعي الروحي إلى الجسم المادي للإنسان أصبح نفساً أو وعياً سامياً: غبطة إلهية دائمة الوجود والوعي والتجدد، موجودة بصورة فردية داخل الهيكل الجسدي. عندما ترتبط نفس الإنسان مع الجسد تظهر بصورة الوعي الذاتي أو الأنا. اليوغا تقول بوجود ارتقاء النفس لسلم الوعي بغية التوصل إلى الروح الإلهي.

سر السعادة: الإحساس بالحضور الإلهي

لا بأس من التمتع بالحياة، والسعادة تكمن في عدم التعلق بأي شيء. استمتع بعبير الزهرة، ولكن حاول أن ترى الله فيها. لقد احتفظت بوعي الحواس علني باستخدامها أستطيع التفكير بالله دوماً والإحساس بحضوره في قلبي. "عيناى خلقتا لتبصرا جمالك في كل مكان يا رب. وأذناى كوّننا لسماع صوتك الكلي الوجود." تلك هي اليوغا: الإتحاد بالله. لا ضرورة للذهاب إلى الغابة من أجل العثور عليه. العادات الدنيوية ستقيدنا حيثما كنا إلى أن نحرر أنفسنا منها. اليوغي يعرف كيف يعثر على الله في كهف قلبه. فحيثما يذهب يحمل معه الوعي المغبوط للحضور الإلهي.

ولم ينحدر الإنسان إلى وعي الحس البشري وحسب، لكنه أصبح مقيداً بالحالات الشاذة للوعي الحسي كالشره والغضب والحسد. يجب أن يتخلص الإنسان من هذه الشوائب والشواذ حتى يتمكن من العثور على الله. الشرقيون والغربيون يجب أن يتحرروا من العبودية الحسية. قد يغضب الشخص العادي لأنه لم تُقدم له القهوة، ولأنه متأكد من أن هذا الحرمان سيسبب له صداً عاً! اليوغي المستكمل هو إنسان متحرر.

كل واحد باستطاعته أن يكون يوغياً حيثما هو موجود الآن. لكننا نميل للاعتقاد أن كل ما يقع ما وراء أفق حياتنا العادية وعاداتنا هو غريب وصعب التحقيق.

ممارسة اليوغا تمنح الحرية. بعض اليوغيين يتطرفون بممارسة عدم التعلق والتكشف. فهم يقولون أنه ينبغي للشخص أن ينام على سرير من المسامير دون مضايقة، ويلقنون ضرباً أخرى من التهذيب الجسدي ما أنزل بها من سلطان. صحيح أن الذي يستطيع الجلوس على سرير من المسامير ومع ذلك يفكر بالله يبرهن عن امتلاك قوة نفسية جبارة. ولكن لا ضرورة لمثل هذه الأعمال الخارقة، إذ بإمكان الشخص أن يجلس على كرسي أو فراش مريح ويتأمل على الله.

يقول قطب اليوغا باتنجالي أن أي وضع جسدي يمكن الاحتفاظ معه بالعمود الفقري منتصباً هو صالح للتأمل أي التركيز اليوغي على الله. ليس من الضروري ممارسة الالتواءات الجسدية بغية تطبيق تمارين تتطلب احتمالاً جسدياً ومرونة غير عادية كتمارين (هاثا يوغا). الله هو الغاية والإحساس بحضوره هو ما ينبغي أن نصبو إليه ونعمل على تحقيقه. تقول البهاغافاد غيتا: "إن الذي يستغرق بالله استغراقاً تاماً ويغمر كيانه به، هو الأكثر اتزاناً على الإطلاق."

لقد أثبت اليوغيون الهنود عدم تأثرهم إطلاقاً بالبرد والحر الشديدين أو بلدغ البعوض والحشرات المضايقة. هذه البراهين ليست مطلباً أولياً لكي يصبح الشخص يوغياً، لكنها استحقاقات طبيعية للممارس الضليع. حاول التخلص من العناصر المزعجة أو احتمالها إذا كان ذلك ضرورياً، دون أن تتضايق منها نفسياً. إن استطاع الشخص أن يكون نظيفاً فلا حاجة له أن يكون متسخاً. قد يتعلق المرء بالعيش في كوخ صغير تعلقه بالعيش في قصر كبير. العامل الأكبر في تحقيق النجاح الروحي هو الاجتهاد والاستمرارية. حقاً أن المحصول كثير ولكن الراغبين في جنيه قليلون! الدنيويون يطلبون عطايا الله وهباته، لكن الحكيم يطلب المانح ذاته.

من يرغب في أن يصبح يوغياً يجب أن يتأمل. اليوغي لدى استيقاظه صباحاً لا يفكر أولاً بالطعام لإعالة جسده، بل يقدم لروحه رحيق الوصال الإلهي. وإذا تمتلئ بالهام التأمل العميق، يستطيع إنجاز كل واجباته اليومية بفرح واستبشار. لقد خلق الله هذه الأرض كما هي عن قصد. إن خطته تقضي بأن يعمل الإنسان على تحسين العالم. الإنسان الغربي يميل إلى التطرف بالانهماك الدائم في تحصيل وسائل الراحة المادية الجديدة والمحسنة. والإنسان الشرقي يميل إلى التطرف بالقناعة بما لديه. هناك شيء مستحب في الروح الغربية الدافعة والروح الشرقية المتأنية، ويجب أن نختط طريقاً وسطاً بين الاثنين.

#### التأمل يصنع اليوغي

للعثور على الله يجب أن يتأمل الشخص كل صباح ومساءً، وكلما وجد متسعاً من الوقت أثناء النهار ما أمكن إلى ذلك سبيلاً. بالإضافة إلى ذلك من المهم أن يتأمل الراغب المرید لبضعة ساعات في يوم من أيام الأسبوع. هذا ليس غير معقول. بعض الناس يمارسون هواياتهم لساعات كل يوم من دون كلل أو ملل. فمن يرغب في أن يصبح ضليعاً في الروحيات يجب أن يخصص وقتاً أكبر لله. يجب أن نشعر الله بأننا نحبه أكثر من أي شيء آخر. عندما يبرع الإنسان في ممارسة التأمل ويصبح قادراً على التعمق في الوعي السامي، لن يحتاج إذ ذاك لأكثر من خمس ساعات نوم في اليوم. يستطيع الشخص استخدام بعض ساعات الليل والصباح الباكر وأيام العطل في استبطان الذات والتأمل على الله. وبهذه الطريقة يستطيع أي واحد، حتى أكثر الناس ارتباطاً وانشغالاً في أن يصبح يوغياً - إن هو رغب بذلك - دون الحاجة إلى لبس العمامة أو إطلاق الشعر.

بيوت العبادة هي الخلايا والعسل هو المعرفة اليقينية بأن ذات الإنسان هي روح وأنها واحد مع الله. صحيح أن الله حاضر في كل أماكن العبادة ولكن مجرد الذهاب إلى تلك الأماكن المقدسة لا يكفي لإقناع الله بإظهار ذاته. التردد على أماكن العبادة حسن، ولكن التأمل اليومي هو أفضل، وينبغي القيام بالاثنتين معاً لأنه بالذهاب إلى أماكن العبادة يحصل الشخص حتماً على الإلهام، وبالتأمل اليومي يحصل على تقدم روحي أكبر. عندما يكون قلب المرید ملتهباً حماساً، وعندما يطلق الدعاء تلو الآخر يستجيب الله لندائه.

ذلك الإخلاص المتواصل ضروري للعثور عليه. فلن يكون الشخص يوغيا، ويماشي في نفس الوقت روح ومتطلبات العصر، ينبغي أن يتأمل في البيت وأن يهذب نفسه، وأن ينجز كل واجباته محبة بالله وخدمة له. إن رغبتى العظمى هي تشييد معابد لله في نفوس البشر، ومشاهدة ابتسامه الله المشرقة على وجوه الناس. إن أعظم إنجازات الحياة هي أن يكرس الإنسان معبداً لله في روحه. هذا يمكن فعله بسهولة، ولهذه الغاية بالذات أتت معرفة الذات إلى العالم. إن كل من نصب الله على عرش روحه هو يوغى ويستطيع القول معي بأن اليوغا هي للشرق، للشمال، للجنوب، وللغرب. إنها لكل الناس دون استثناء. الطرق اللاهوتية هي طرق فرعية وطريق اليوغا هو الطريق السريع الذي يفضي إلى قصر النعيم الإلهي الذي من يصل إليه مرة واحدة لن يخرج بعدها أبداً. والسلام عليكم.