

فصل حول التركيز والاستغراق الكامل

1. التعريف: اليوغا واللايوغا

s.l.1

atha yoga-anuśāsanam |

الآن يبدأ، ههنا، بداية مبشرة، بركة
انسجام، توازن، وضوح، اتحاد، التقاء، قدرة، مناسبة
توجيهات ذات سلطة، توجيهات مبنية على خبرة، تعاليم منقولة من
معلم إلى تلميذ عبر الأجيال، توصيات

atha
yoga
anuśāsanam

ها هي تعاليم اليوغا.

هنا يتم تقديم موضوع اليوغا، وهي تهدف إلى تحقيق الانسجام داخل الإنسان في علاقته مع نفسه، وعلاقته مع الآخرين. واليوغا كانت موجودة زمناً طويلاً قبل باتنجلي ولكن هذا المعلم الكبير قدم تلخيصاً لجميع أنظمة اليوغا التي كانت سائدة في زمنه ذلك. والتعبير الذي استخدمه الكاتب يدل على أن هذه التعاليم تتمتع بالموثوقية، حيث تمت تجربتها من قبل الحكماء السالفين وانتقلت عبر الزمن جيلاً بعد جيل. هذه التعاليم نشأت نتيجة خبرات يشاركها باتنجلي مع الباحثين الصادقين المستعدين لتطبيقها في حياتهم اليومية.

s.l.2

yogaḥ citta-vṛtti-nirodhaḥ |

اتحاد، التقاء، قدرة، مناسبة، توازن، انسجام
الذهن، الوعي الإنساني
نشاط، حركة، شرود، تقلب، تموج
تركيز، توجيه، تهدئة، تحكم، سيطرة، إيقاف

yogaḥ
citta
vṛtti
nirodhaḥ

اليوغا هي استعادة الهدوء وتعميق التركيز والتوجيه الكامل لأنشطة الذهن المتقلبة.

يعرف باتنجلي اليوغا باعتبارها حالة مميزة تصل إليها تشاطات الذهن والتي تكون في العادة متقلبة. اليوغا هي توجيه كامل لهذه الأنشطة الذهنية وتحكم بها لتصل إلى حالة من الانسجام والصفاء والوعي الكلي. في أعلى مراحل التحكم تتوقف جميع الاضطرابات والتقلبات.

s.l.3

tadā draṣṭuḥ svarūpe-avasthānam |

في هذه الحالة، إذاً، عند ذلك	tadā
الذي يدرك أو يرى، المراقب الداخلي، الوعي الصافي أو المطلق، الذات	draṣṭuḥ
في شكله الخاص، في طبيعته الحقيقية أو خاصيته الجوهرية	svarūpe
استقر أو ثبت، استعاد مكانته مجدداً	avasthānam

فإذا حدث ذلك تظهر الذات الحقيقية للإنسان أو تستعيد ظهورها في طبيعتها الحقيقية.

الذات الباطنية العميقة هي الجوهر الحقيقي للإنسان. حقيقته هي الوعي الصافي، وهي الشاهد المتيقظ دائماً، وهي النور المتجدد الذي ينير ذاته على الدوام. عندما يتحقق التحكم الكامل والتوجيه المركز لنشاط الذهن تظهر الذات الحقيقية في موقع السيادة وبذلك تستعيد مكانتها الخاصة. هذا التوازن الأساسي يجعل من الممكن للإنسان أن يعيش الانسجام الكامل (وهو ما يعبر عنه باليوغا التي تعني الاتحاد مع الذات الحقيقية أو الاتصال بها). أما عندما يكون الإنسان بعيداً عن حالة الانسجام الكامل ...

s.l.4

vṛtti-sārūpyam-itaratra |

نشاط، حركة، شرود، تقلب، تموج	vṛtti
تشابه، شبه، تطابق، موافقة، مطابقاً في الشكل أو الخاصية	sārūpyam
وإلا، في حالة أخرى، في ظروف أخرى	itaratra

في حالات أخرى يأخذ (الشاهد الداخلي/الذات الحقيقية) شكلاً مطابقاً لحالة التقلبات الذهنية.

إذا غمسنا قطعة إسفنج في زيت حار، فإنها تكتسب مزايا الزيت من الحرارة والزوجة. وكذلك عندما يوضع الملح أو بذرة اليانسون في الماء، فإن الماء يكتسب طعم الملح أو اليانسون. وبنفس الطريقة، فإن ذات الإنسان الحقيقية والتي عبر عنها هنا بالشاهد تتلون وتنصبغ بما يدور في الذهن: من سعادة وحزن وسلام واضطراب، الخ.. هذا المقطع يقدم حالة "اللايوغا"، وهي الحالة المعاكسة والمناقضة للتوجيه والتركيز والصفاء والسلام والتحكم الذهني.

وهذه هي الحالة الأكثر شيوعاً بين الناس، حيث يسود الارتباك سواء عرف المرء ذلك أم لم يعرف: ارتباك في القيم والأدوار والألويات ووعي الواقع، الخ. ويكون إدراك العالم والأحداث ضعيفاً أو متوسطاً وفي بعض الأحيان غير صحيح مطلقاً. وبذلك تهيمن الفوضى وعدم الاستقرار وعدم التوازن بدرجات تتراوح بين الحدة والتوسط. ويكون الذهن مشوشاً ومضطرباً ومذهولاً ويحتل مكان الذات الحقيقية التي هي "مبدأ

الصفاء"، ويغطيها بحجاب مبهم، ويسحبها إلى حالة متوسطة أو قوية من اللانسجام مع الكثير من التبعات المؤلمة الناتجة عن ذلك.