

فصل حول الطريق

1 لعمل من أجل تحقيق اليوغا

s.II.1

tapaḥ-svādhyāya-īśvara-praṇidhānāni kriyā-yogaḥ |

يسخن، يطهر، ينظف، حيوية، قوة، الزهد، ضبط، انضباط	tapaḥ
دراسة الذات، المحاسبة الشخصية، دراسة النصوص المقدسة، تلاوة الأناشيد المقدسة	svādhyāya
و التحرر من ثمرات أعمال المرء، التواضع، الاستسلام الفعال لله، العبادة أو التركيز للرب، الإيمان بالقوة المطلقة، خدمة، تضحية	īśvara-praṇidhānāni
فعل أو عمل من أجل تحقيق اليوغا، ويوغا العمل، يوغا التطهير والتصفية	kriyā-yogaḥ

لعمل من أجل تحقيق اليوغا أو يوغا العمل تتكون من التطهير والزهد، ودراسة الذات والخضوع والاستسلام للعلي الأعلى.

يبدأ الفصل الثاني بنوع أولي من اليوغا، هذه اليوغا التحضيرية، يجب نظرياً، أن تصاحبك في كل فكرة وكل فعل. ولها ثلاثة جوانب غير قابل للانفصال عن بعضها، ومن المهم أن نلاحظ الترتيب الموضوعية فيه: أولاً وقبل كل شيء، يجب أن نبدأ بالرحلة، ومن ثم يكون بذل الجهد أو نظام التطهير ضرورياً.

وهذا لا يعني أنه على المرء أن يتوجه في أي اتجاه عشوائي أو أي طريقة عشوائية، ولكن الذكاء والتفكير والمعرفة الذاتية ومعرفة الذات الحقيقية هي من يقود الطريق، وفي نفس الوقت نعتزف بحدودنا، أو بعبارة أخرى نظهر مهارة التسليم دون الاستسلام.

إن ممارسة الزهد لا ينبغي تحت أي ظرف أن تضعف البدن أو تسبب الاضطراب للذهن. وبشكل أوضح نقول إن اليوغا لا تقبل ممارسات تسبب ضرراً للجسم (مثل الصيام المفرط أو التدريب غير المناسب) أو الممارسات التي تعزز الارتباك.

تتضمن المعرفة الذاتية بشكل تقليدي دراسة وتلاوة نصوص مقدسة تكون بمثابة مرآة لنا وترجع بنا إلى التركيز وتعطينا الطاقة. دراسة الذات تتضمن أيضاً الاستمرار في مراقبة النفس (الذات) لفهم أنفسنا وحالتنا الشخصية ونجد الممارسات الأكثر مناسبة لنا. هذه المعرفة الذاتية هي خطوة نحو اكتشاف "الذات المطلقة".

أن نخضع للقوة العليا هو أن نفهم أن هناك قوة أعلى فوقنا وأنا لسنا الأسياد في كل ما نفعل. والاستسلام الفعال لله هو أن نقبل ونمجد ما فوقنا وأن نزرع الحب والعطاء.

s.II.2

samādhī-bhāvana-arthaḥ kleśa-tanū-karaṇa-arthaḥ-ca |

دمج، اندماج كامل، استغراق كامل، سعادة غامرة	samādhī
إنتاج، أن تجعل شيئاً يظهر، التصور، موقف ذهني يطوّر	bhāvana
هدف، وظيفة، اتجاه	artha
مصادر الألم، العذابات	kleśa
صغير، لطيف، ضعيف،	tanū
فعل، تصرف	karaṇa
الهدف الذي	arthaḥ
و	ca

الهدف هو إضعاف مصادر المعاناة والتقدم نحو إلى حالة الاستغراق التأملي الكامل.

هنا يتم تعريف دور اليوغا العملية بشكل واضح. وهذا الطريق الأولي هو واجب مؤكد من أجل الممارس العادي: وهو طريق نحو مزيد من الصفاء (أقل ثقلاً، وأقل اضطراباً وأقل صراعاً)، وهو تحرير تدريجي من مصادر المعاناة ورؤية واضحة بشكل متزايد للهدف: الاستغراق التأملي الكامل.