

الأفيديا والأدهياسا: عمليتا الحجب والاسقاط

سوامي جنانيشفارا بهاراتي

العمليتان الأساسيتان: الأفيديا والأدهياسا Avidya and Adhyasa هما عمليتان ضروريتان جداً للفهم في اليوغا. وهما تعملان معاً لجذبنا أكثر إلى العالم الخارجي. وتقودنا العودة إلى الداخل، بالاتجاه المعاكس، عبر هاتين العمليتين إلى اختبار السامادهي Samadhi بشكل مباشر، إلى التوريا Turiya، أو تحقيق الذات.

أفيديا، الحجب، الجهل ← الأدهياسا، الاسقاط، التركيب

نتائج هذه الدراسة تستحق العناء: إن فهم هاتين العمليتين وكيفية التعاطي معهما هو أمر أساسي في التقليد اليوغي. لكن الأمر يحتاج إلى الكثير من التفكير الهادئ لفهم كيف أن عمليتي الحجب والاسقاط تعملان معاً. أما ثمار هذا التأمل فهي حقاً تستحق العناء المبذول. فهي ليست عملية فهم فكري فحسب، لكنها تظهر جزءاً مهماً من الطريق نحو اكتشاف الذات، وهو ما يقود إلى التحقق.

أفيديا (الحجب، الجهل): الأفيديا هي عملية الحجب التي نتركها خلفنا عندما يتجه الوعي إلى الداخل. عندما تنسى الموجة أنها جزء من المحيط فإن عملية النسيان تلك تسمى أفيديا. إنها تسمح للموجة أن تقف وحيدة معتقدة أنها كيان مستقل. عملية النسيان هذه تسمى أيضاً مايا Maya أو الوهم. وتسمى أيضاً الجهل، وهي لا تعني الغباء أو عدم التعلم. تذكر أن الجهل مرتبط بالتجاهل وهو يعني عدم رؤية أو عدم الانتباه إلى أي شيء غير الشيء موضع الاهتمام حالياً. عبر تجاهل أي شيء آخر يمكن للشخص أن يركز على شيء واحد في وقت معين. إن عدم القدرة على التجاهل على هذا النحو قد يكون سبباً للإصابة بالجنون بالنسبة لكثيرين. أما بالنسبة لليوغي ذي الفكر المستقر فإن هذا الجهل يتم تجاوزه حتى يصبح من المستطاع اختبار حالة أعلى وأعمق من الحقيقة التي لا تموت ولا تبدل ولا تتلاشى. (اقرأ المزيد عن أفيديا في المقالة الخاصة باليوغا سوترا).

أدهياسا (الاسقاط، التركيب): الأدهياسا هي عملية توجيه الوعي إلى الخارج واسقاطه عليه بينما يبقى الداخل غير مطروق من قبل الوعي. الأدهياسا هي توجه الوعي إلى الخارج. إذا كان صحيحاً أننا على أعمق المستويات لسنا إلا وعياً صافياً، أتمن Atman، بوروشا Purusha، ذاتاً، روحاً أو غيرها من التسميات، كيف نظهر إذن على شكل أفراد يتعذبون في هذا العالم الخارجي؟ إننا ننسى من نحن كلما اتجه الوعي أكثر إلى الخارج.

الأفيديا والأدهياسا معاً: عبر اسقاط الوعي إلى الخارج وترك ما هو داخلنا، فإننا نتجه أكثر إلى الخارج على مستويات مختلفة من كياننا، حتى نندمج أخيراً في هذا العالم الخارجي. طبقة بعد طبقة، يتكرر ذلك مع كل جانب من الجوانب التي نتكون منها حتى نصبح في النهاية بشراً يعيشون فقط في هذا العالم الخارجي. لقد نسينا من نحن.

الحركة نحو الخارج



الحركة نحو الخارج عبر مستويات عدة: استخدمت علامة الاستفهام في الصورة أعلاه حتى لا نحجب تلك العملية بالأسماء المحدودة. يمكنك أن تضع مكانها كلمات مثل الوعي، الذات، الأتمن، بوروشا، الروح أو غيرها من الأسماء أو أن لا تضع أي اسم إطلاقاً. المهم هنا هو فهم عمليتي الحجب والاسقاط. كما يمكن أن يكون لديك رأي آخر في ما يخص مستويات محددة (بودهي، أهمكارا..). لكن العملية تبقى هي ذاتها. وإليك كيف يعمل كل هذا:

- **الوعي** (أو سمه ما شئت) محبوب بالطريقة عينها التي ذكرناها في المثل أعلاه عن الموجة التي نسيت أنها المحيط. إن هذا النسيان نسميه أفيديا (الحجب، الجهل). وبسبب هذا النسيان يتصرف الفرد وكأنه الذكاء أو بودهي. هذا ما نفعله جميعاً في حياتنا اليومية عندما نكون منغمسين في نشاط ما أو شخصية ما بحيث ننسى سائر الأشياء.
- **الذكاء (بودهي)** هو المعرفة المحضة من دون أن يكون محصوراً في هذا الشخص أو ذلك. إنه معرفة سامية، معرفة شيء يتعلق بالغبطة (أنندا ananda). البودهي ليس أتمن أو الذات، لكنه قريب منه. نسميه الغبطة لأنه ليس هناك أشياء جاذبة نشيطة أو مؤثرات تحرك الفكر. عندما يتم نسيان هذا الذكاء (البودهي) بسبب أفيديا (الجهل أو الحجب)، يتجه الذكاء أكثر إلى الخارج ويتخذ شخصية الأنا وبنيتها.
- **الأنا (أهمكارا)** هي أنا الفاعل بالسنسكريتي. الأهمكار تقول "أنا موجود" ثم تأخذ الكثير من الشخصيات الكاذبة التي تتأتى من الاختبارات المفرحة والمؤلمة (الأشياء التي ننحذب إليها والأشياء التي نفر منها). كيف يحدث ذلك؟ أو لا يتخذ الذكاء أنانية الأنا. لكن هذه "الأنا" نقية نسبياً. إلا أن الأنا تنسى حتى هذا المستوى من النقاوة النسبية بسبب الجهل أو الحجب. هذا النسيان يسمح بظهور هذه الشخصية الكاذبة التي تنتهي أن تحقق رغباتها. والآن ستحتاج الأنا إلى أداة لتحقيق تلك الرغبات.
- **الفكر (ماتاس)** يظهر لأن النقاوة النسبية للأنا أصبحت قيد النسيان (إضافة إلى نسيان البودهي – الذكاء – ومصدره). الآن تنسى الأنا المثقلة بالرغبات والمقت أن كل تلك الرغبات ليست إلا بنى فكرية فتعتقد أنها هي الذات. عبر هذا الجهل تأتي اسقاطات الفكر نفسه.
- **أعضاء الحواس والعمل (إندريا)** تولد من حقل الفكر. ينسى الفكر أن التجارب الحسية والأعمال ليست إلا علميات فكرية تعبر عن رغبات وشخصية كاذبة. بمعنى أن كل واحد منا ينسى أنه "يستخدم أعضاء الحواس الخاصة به". و عوضاً عن ذلك نجد أنفسنا ونحن نتصرف وكأننا تلك الأنا الصغيرة في العالم الخارجي. ومرة جديدة نكون قد حجبنا المستوى الأرهف وأسقطنا مستوى جديداً من الوعي باتجاه الخارج.

كما ذكرنا أعلاه فإننا نولي عمليتي الجهل والاسقاط تأخذان قسطاً كبيراً من التفكير لأنهما سهلتا الظهور. ومع فهما لهاتين العمليتين يمكن ممارسة سادهانا التأمل اليوغي والتفكر بالفيداننا والتعاقل مع الطاقة والتانترا بعمق أكبر

إعادة التوجيه نحو الداخل:

اليوغا هي العودة بهذه العملية بالاتجاه المعاكس: عند فهم أسس عملية الجهل (الأفديا: الجهل، الحجب) إضافة إلى كيفية توجيهها للوعي نحو الخارج عبر عملية الاسقاط والتركيب (أدهياسا)، يصبح من السهل رؤية كيفية عكس اتجاه هاتين العمليتين بشكل منهجي من أجل تحقيق الهدف الأعلى لليوغا التقليدية.

إن كل مستوى أو مرحلة أو طبقة نصادفها عموماً في طريق الرحلة نحو الداخل هي عينها تلك التي نمر بها أثناء الاتجاه نحو الخارج ولكن بالترتيب المعاكس. إننا نصادف عمليتي الحجب والاسقاط في كل خطوة في الطريق. قد يكون هناك الكثير من النشاط في كل مستوى، كما قد يكون هناك أنواع مختلفة من الممارسات المناسبة لكل مستوى. فمثلاً هناك العديد من الوسائل للتعامل مع الحواس والجسم والنفس والفكر. إلا أن هناك دائماً بساطة في الممارسات إذ تركز كلها على قطع الاسقاطات الخارجية (أدهياسا) والسماح للحجب أن يتراجع نحو مرحلة التالية الأكثر لطافة. إذا نظرنا إلى الأمر على هذا النحو وجدنا أنه ليس هناك الكثير من المراحل التي يجب اجتيازها نحو تحقيق الذات.

العالم: أول شيء يجب على المرء فعله ليكون برنامج تأمله جيداً هو ترتيب الحياة الخارجية بشكل صحي ومتناسق. يتضمن ذلك في اليوغا الالتزام بضوابط ذاتية تسمى ياما وهي عدم الإيذاء، الصدق، عدم السرقة، وعي الحقيقة العليا، عدم التملك. إن وجود علاقات ودودة مع الآخرين ومع العالم يسهل العودة من الاسقاطات إلى الداخل. هذا لا يعني الانسحاب من الحياة اليومية. لكن أثناء التأمل يصبح من الأسهل الشعور بالهدوء والسكون. وهكذا يمكن أن يعود المرء إلى الداخل عبر استخدام الطبقة الخارجية للعالم الخارجي.

الحواس (إنديا): عبر التدريب الذاتي على النياما أو الواجبات يحدث توقف أكبر لعملية الاسقاط، كما تزداد وتيرة العودة بالوعي إلى الداخل عبر الحجب. عبر التعود على التأمل في وضعية جيدة يبدأ العالم الخارجي بالتساقط. يتجه الانتباه إلى الداخل، إلى الحواس بذاتها. وبالتدريج يتضح أن الحواس هي نفسها اسقاطات، ومع عدم التعلق يتم تجاوز الحواس عبر الحجب الذي تفرضه الحواس.

الفكر (ماناس): بعد أن نترك الحواس خلفنا، غالباً ما نستخدم النفس كنقطة تركيز. على هذا النحو نحقق توقف الاسقاط باتجاه الحواس وأعضاء العمل. ثم تأتي لحظة يصبح فيها النفس لطيفاً جداً بحيث يكاد لا يشعر بوجوده. ثم يبدأ الاسقاط على النفس بالزوال بدوره. هذا ما يسمى البراناياما الرابعة، المرهفة أكثر من النفس الكثيف. وبالتدريج يتم تجاوز جميع مراحل النفس ويعود الوعي عبر هذا الحجاب أيضاً إلى ما قبله. وهذا يترك الوعي في وسط حقل الفكر الأعمق من العالم والحواس والنفس. تتراجع الاسقاطات من تلك المستويات ومن حجبها التي تكون قد اخترقت لتفتح الطريق إلى الداخل. الفكر هو المرحلة التالية التي يجب تجاوزها.

الأنا (أهمكارا): هذه مرحلة يصعب فهمها لأننا غالباً ما نتحدث عن الأنا وكأنها منغمسة دائماً في نشاطات الفكر. وإذا تحدثنا عنها بهذه الطريقة فهذا يعني أن الفكر لم يتم تجاوزه بعد. الوعي ما زال مسقطاً إلى الخارج عبر الفكر والحواس والنشاطات المتعلقة بالأشخاص وأغراض العالم. ولكن سيحين وقت يتم فيه تجاوز اسقاطات هذه الطبقات الخارجية وتجاوز حجبها. الآن ستقف ذاتية الأنا وحدها. هذه مرحلة مهمة في التأمل. قد يعتقد البعض خطأً أن هذه المرحلة هي التحقق لأن الأنا تقف مؤقتاً وحيدة، منفصلة عن الفكر والجسم والحواس التي لا يتم اسقاطها مؤقتاً.

الذكاء (بودهي): الذكاء هو مسوى أطف من سابقه، وهو أصعب على الشرح عندما نحاول تفسير وجوده بشكل مستقل. إلا أن هذه المرحلة من التأمل العميق لا تأتي منفصلة. فهنا تتحسر جميع الاسقاطات الخارجية

(الأدهياسا) ويتم اجتياز حجبها (الأفيديا). عندما يقف الذكاء (بودهي) وحده فإن هذا هو المستوى العميق للتحقق. حتى الآن ما زالت العملية بسيطة (لكن ليس بالضرورة سهلة). وأخيراً حتى الذكاء يظهر وكأنه واحد من الاسقاطات ويتم تجاوزه والتخلي عنه. وهنا تنتهي عمليتي الأفيديا والأدهياسا (الجهل والاسقاط).

إن عملية تحقيق الذات تنقسم إلى مرحلتين: 1. السماح للوعي بالانسحاب من الاسقاطات الخارجية (الأدهياسا) التي صنعها، 2. السماح للوعي بالعودة إلى الداخل عبر الحجب (أفيديا، الجهل). وهكذا تتجه العمليتان بشكل منهجي إلى الداخل مرحلة بعد مرحلة إلى أن تبلغ نقطة ليس فيها أي اسقاط أو حجب، حيث ينتهي أي انقسام أدى إلى ظهور تلك المستويات التي تحدثنا عنها. تلك هي نهاية الرحلة فسمها ما شئت.

رموز مألوفة للأفيديا والأدهياسا

عمليتا الحجب والإسقاط شبيهتان بالسباحة: لاحظ أنه أثناء السباح تحدث عمليتان. الأولى هي الجهد الذي تبذله لتدفع نفسك فُدماً بأول يد. (دافعاً بالمياه نحوك)، والثانية هي جهدك في دفع نفسك إلى الأمام عبر دفع الماء إلى الوراء. والرحلة إلى العالم المادي الخارجي شبيهة بهاتين العمليتين تقريباً. كما أن رحلة العودة إلى الداخل شبيهة بهما وهي كالسباحة بالاتجاه المعاكس.

الإظهار الخارجي في العالم الخارجي يحدث عندما تسقط ذاتك إلى الخارج عبر عملية الأدهياسا (الاسقاط)، والتي تشبه دفع الذات الى الخارج مستعينا بذراع واحدة أثناء السباحة. كما أنك أيضاً تغطي الأجزاء الأكثر دقة من كيانك عبر عملة الجهل (أفيديا) التي تشبه دفع الماء إلى الخلف. تعمل هاتان العمليتان معاً. وتكون النتيجة أن تعتقد أنت أنك هذا الجسد وهذه الشخصية. ومن المثير للاهتمام أن كلمة شخصية بالإنكليزية (personality) مشتقة من الكلمة اللاتينية (Persona) والتي تعني القناع. وهكذا تصبح طبيعتك الحقيقية قيد النسيان عبر عمليتي الأفيديا والأدهياسا.



الاتجاه إلى الخارج نحو العالم
لاحظ أنه أثناء السباحة نستخدم الذراعين
ونقوم بعمليتين

عند العودة إلى الداخل، إلى العالم الداخلي، تسمح لوعيك أن يعود عبر وقف المجهود المبذول للتوجه إلى الخارج وترك الاسقاطات (أدهياسا). إن ترك الاسقاطات يتطلب مجهوداً، هذا يسمى سانكاليا شاكتي أو فيريا، أي تنمية قوة الارادة لاتباع هذه العملية الداخلية. كما أنه يتولد لديك الرغبة في مواجهة جميع مستويات الهوية الكاذبة والذوبان فيها وتجاوزها، وهو أمر يشبه العبور عبر الماء ودفعها إلى خلفك. إنها إرادة أن تتعرف على ما كان سابقاً محجوباً بالأفيديا (الجهل والحجب). الأمر أشبه بعملية عودة الأنا إلى مكان نسميه الداخل، بالرغم من أن العملية مكونة من جزئين هما الحد من الأدهياسا والأبهياسا بشكل منهجي.



الاتجاه نحو الداخل

لاحظ أنه أثناء السباحة نستخدم الذراعين ونقوم بعمليتين

هناك ثلاثة خيارات عند السباحة: إن اختيار الوجهة التي نسبح باتجاهها هي خيار شخصي. يمكن أن نختار السباحة باتجاه العالم الخارجي فقط، متناسين المصدر الذي نحن منه (سمة ما شئت)، أو بإمكاننا أن نختار السباحة نحو الداخل، حتى نتذكر المصدر الحقيقي. والأفضل من ذلك أن نختار الأمرين معاً، وهو ما كان يشبهه الحكماء القدماء بحياة زهرة اللوتس التي تعيش في العالم ولا تنتمي إليه. عبر الانتباه للاتجاهين (التواجد في العالم وعدم الانتماء له)، يمكننا أن نتجه بأنفسنا برفق ومحبة في الاتجاهين معاً في كل يوم من أيام حياتنا في هذا العالم.



عش حياتك كزهرة اللوتس

إن اليوغني المتحقق يعيش حياته كزهرة اللوتس. فزهرة اللوتس تعيش في العالم ولا تنتمي إليه. فهي تنمو من التربة وفي مياه هذا العالم لكنها ترتفع عنهما في الوقت عينه. فتتجه إلى الخارج (أدهياسا) لكن الأفيديا أو الجهل لا تعميها عن طبيعتها الحقيقية.

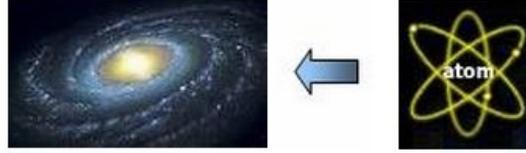


المصدر يجذبك كالمغناطيس

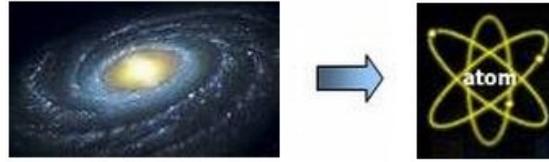
عبر ترك الأدهياسا والاتجاه إلى الخارج (الاسقاط، التركيب)، والتصميم على مواجهة المستويات والطبقات المختلفة للأفيديا (الحجب أو الجهل)، يبدأ أثر الانجذاب الطبيعي للعودة إلى الداخل بالظهور كأثر المغناطيس. إن هذا الانجذاب الداخلي يتخطى قدرة كثير من العقول. إنه ما يسميه البعض أحياناً النعمة، الغورو، شاكتي أو الله. عبر فهم عمليتي الأفيديا والأدهياسا والسماح للوعي بالعودة إلى الداخل وعكس آثارهما، نستطيع الاستقرار في طبيعتنا الحقة.

جمال الخلق والكون: إن هاتين الأختين التوأمين أفيديا وأدهياسا (الحجب والاسقاط) تشكلان روعة ظهور الكون وظهورنا. تتولد الأشياء من أشياء أخرى، ثم يعود الشيء عينه ليندمج بما انبثق عنه. من الصغير يولد

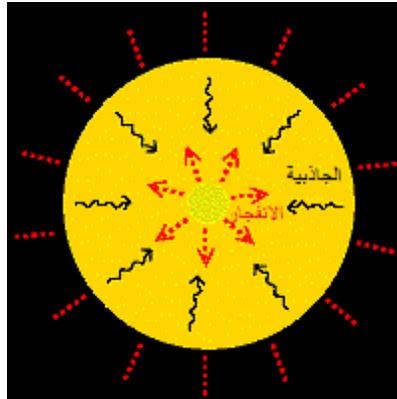
الكبير ثم يعود الكبير ليندمج مع الصغير. في الواقع، من الواسع يولد تضيق الحجب وانقباضه ليظهر الصغير الذي يبدو وكأنه واسع. ثم يبدأ التوسع من جديد من ذلك الشيء الذي كان يبدو وكأنه مركز أو منقبض، بينما كان في الواقع متسعاً وإنما بدأ منقبضاً لأنه كان محجوباً بالأفيديا والجهل أثناء مرحلة الاسقاط (الأدهياسا).



الاسقاط والعودة: تلك هي ببساطة العملية بأسرها في شطريها الروحي والمادي معاً: الحجب والاسقاط. اترك المسقطات وارجع عبر الحجب. قال العديد من المعلمين الروحيين، بشكل أو بآخر، إن الإنسان خلق على صورة الله، وإنما نحن البشر وجدنا أو خلقنا بنفس الطريقة التي وجدت بها سائر أجزاء الكون. لا يفهم من كلامي أن أتحدث حديثاً دينياً، ذلك أن للمتدينين طرقهم الخاصة في شرح هذه العملية وفي شرح مفهومهم لله. الأحرى أن يفهم هنا أن تلك عملية كونية مهما كانت تفسيرات الأفراد وتعليقاتهم عليها. إن عمليتي الأفيديا (الجهل) والأدهياسا (الاسقاط، التركيب) أساسيتان في عملية التأمل بحسب اليوغا التقليدية.



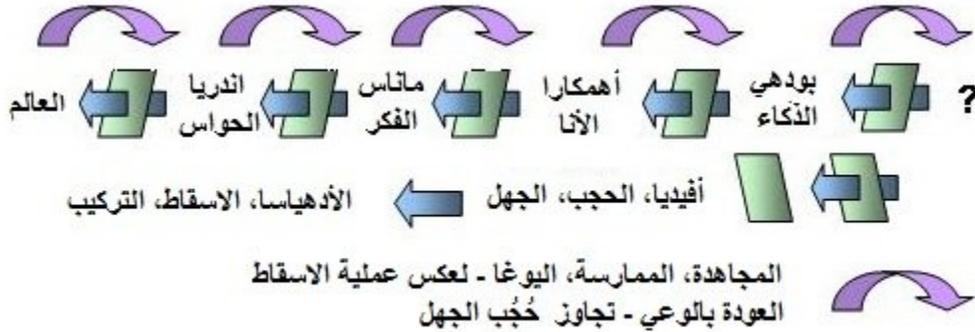
التوازن في النجمة: تتمتع النجوم بتوازن مشابه، ومن المفيد أن نستعين بهذا التشبيه لفهم عملية التأمل. فمن جهة تتمتع النجمة بجاذبية تشدها إلى نقطة المحور. ثم إن لدى النجمة من جهة أخرى طاقة توسع إلى الخارج بسبب التفاعلات النووية. عندما يتم التوازن بين هاتين القوتين تظهر النجمة ككيان مستقر نسبياً في الفضاء.



تمليه تجربتنا الشخصية فيصبح "ملح الطعام"، الذي نشعر به كخاصية لهذا المركب في حالة الاسقاط. إن ذرتين من الهيدروجين وذرة من الأكسجين تتحد لتشكّل مركب الماء. إننا نشرب كأس الماء المنعش لكننا لا نفكر أبداً بشرب كأس من الهيدروجين والأكسجين. فقد تم حجب هويتهما (عبر الأفيديا، الجهل)، بينما أسقطنا (أدهياسا) على المركب تجربتنا الشخصية إذ اخترناه كأس من المياه العذبة الباردة المنعشة.

- تحجب الجزيئات بهوياتها المنفصلة لتسقط خارجياً على شكل عناصر فتحجب هوياتها السابقة كجزيئات.
 - تحجب العناصر بهوياتها المنفصلة لتسقط خارجياً على شكل مركبات فتحجب هوياتها السابقة كعناصر.
 - تحجب المركبات بهوياتها المنفصلة لتسقط خارجياً على شكل أشياء فتحجب هوياتها السابقة كمركبات.
 - تحجب الأغراض بهوياتها المنفصلة لتسقط خارجياً على شكل أغراض أخرى أكثر تداخلاً أو أكثر تعقيداً فتحجب هوياتها السابقة كأغراض مستقلة. وهذه الأغراض بدورها تصبح أجزاء من أغراض أخرى (أجزاء من أجسامنا أجزاء من الكمبيوتر، إلخ).
- إلا أنه كلما رأينا المزيد من الأشياء الخارجية نسينا المكونات الألف التي منها صنعت الأغراض الأثقل. تلك هي عملية الحجب (الأفيديا) والاسقاط (الأدهياسا).

تطبيقات عملية للأمثلة والمبادئ التي ذكرناها: إن ذكرنا للأغراض المادية هنا لا يقصد منه إيراد حجة فكرية للتوليف بين العلوم الروحية والمادية. فغايتنا من هذه المقارنات إنما هي فقط المساعدة على فهم أن عمليتي الاسقاط إلى الخارج (أدهياسا) والحجب (أفيديا) مألوفتان لدينا وإن كنا لم نلاحظهما بهذه الطريقة. من الأسهل أن نقوم بممارسة التأمل والتبصر الألف والأساسيتين في اليوغا التقليدية بعد أن نكون قد تفكرنا بالأشياء التي نعرفها سابقاً. إن الانتباه للأفيديا (الحجب، الجهل) والأدهياسا (الاسقاط، التركيب) مفيد جداً في سلوك طريق تحقيق الذات.



التطهير والتحقق عبر اليوغا: قد يكون من المبرك أن ننظر إلى جميع تفاصيل ممارسة اليوغا، مثل الممارسات الكثيرة الواردة في كتاب اليوغا سوترا (اقرأ المزيد في المقالة الخاصة باليوغا سوترا). فهناك الكثير من التفاصيل المتعلقة بما نبنيه من هويات كاذبة وكل من تلك بدورها تظهر نتيجة لعملية مكونة من

جزئين هما الحجب (الأفدياء، الجهل) والاسقاط (الأدهياسا، التركيب). وعبر فهمنا لهذا، لا تعود التفاصيل الخاصة التي لا تحصى تتسبب بالارباك. عندها يصبح بإمكاننا أن ننظر إلى تلك الممارسات كما هي في حقيقتها كممارسة أساسية بسيطة (من جزئين) يتم تطبيقها على المزيد من جوانب كياننا الدقيقة. إنها عملية متجهة من الكثيف إلى اللطيف ثم إلى الأكثر لطفاً فالألطف إطلاقاً.