

بسم الله الرحمن الرحيم " السلام ما بين القلب والعقل والجسد "

د. أمينة برايور
18-21 يناير 2008
القاهرة – مصر

ترجمة فريق الترجمة بالجمعية المصرية للبحوث الروحية والثقافية

أود أن أبدأ بالتعبير عن امتناني وشكري لمضيفينا في هذه الفترة "المنظمة الدولية للتصوف" "IAS"، و" الجمعية المصرية للبحوث الروحية والثقافية " "ESSCR". وأتوجه بالشكر لآل رافع والأسرة الصوفية التي جمعتنا في القاهرة لحضور مؤتمر التصوف.

كما أخص بالشكر مُعلِّمِي السيدة الدكتورة "ناهد أنغا" وهي صاحبة الرؤية التي قام عليها "مؤتمر التصوف"، والسيد الدكتور "على كيانفار". وقد تعلمت منهما وتلقيت إرشادا منهما في طريقي للتصوف، ولم أكن لأتواجد هنا أتحدث إليكم لولاهما.

وموضوع اجتماعنا هو "السلام ما بين القلب والعقل والجسد". لكي نفهم ونعيش تجربة السلام بين القلب والعقل والجسد علينا أن نفهم قانون الوحدة، والوسائل أو التدريبات التي تجعلنا نختبر الوحدة. كما أننا سنتناول في حديثنا وظيفة وفائدة والغرض من كل من القلب والعقل والجسد.

وبموجب القانون الكلي، أو قانون الوحدة، لا يوجد انفصال بين مظاهر الخلق المتعددة. نحن نقول: "لا إله إلا الله"، أي "لا يوجد إلا الحق". هذا يشمل كل شيء، أجسادنا، وعقولنا، وقلوبنا والترابط فيما بينهم، والترابط بينهم وبين الله الواحد.

بالرغم من أننا نستطيع أن نتحدث عن كل مظهر من مظاهر الخلق: القلب والعقل والجسد، على حدة، إلا أن الطريق لِنَحْبُر السلام هو أن نفهم معنى وحدة الوجود، وأن هذه المظاهر الثلاثة كل له دوره (وظيفته) والغرض الخاص به. يتحقق السلام عندما نَحْبُر الوحدة الموجودة وراء ما يبدو أنه تعددية. إننا نستطيع أن نحقق توازناً في أجسادنا وعقولنا وقلوبنا، ولكن عندئذ يجب أن نتحرك لمرحلة أعمق وأعظم من التوازن والوحدة مع الواحد الأحد، حيث لا يوجد انفصال.

وجزاء من الطبيعة البشرية فصل الكل إلي أجزاء؛ لأننا نعتقد أن هذا الفصل سيجعلنا أكثر فهماً. وأيضاً من خلال العلم والتكنولوجيا الطبية، اعتدنا أن ندرس الجسد والعقل والقلب علي أنهم منفصلين، ثم نحاول أن ننظم ونوازن هذه الأجزاء أو المظاهر من النظام الكلي. ومثال علي ذلك أننا نذهب إلي طبيب متخصص في علاج القلب، وآخر نفسي لعلاج العقل، وآخر متخصص في العلاج الطبيعي لعلاج الجسد بالتمريبات أو غيرها.

والتصوف يعلمنا حكمة؛ وهي أن الجسد والعقل والقلب وسائل ونعم من الخالق تساعدنا على أن نفهم ونخبر أو نتذكر ارتباطنا بالخالق الواحد الأحد. وبذلك الفهم ومن خلال التجربة يُدرك السلام. الاتزان والسلام شيء فطري في الإنسان، ولكننا كثيراً ما نغفل عنهما.

ولكي نفهم السلام المتاح لنا، علينا أن نفهم ونلمس الاتزان الموجود بداخل الإنسان، وفي أصل وأساس الوجود. هذه المعرفة الأصلية وهذا الاتزان والسلام يُعرَف باسم الفطرة.

وعلى ذلك فالمفتاح للخوض في تجربة السلام هو:

- أن نحقق الاتزان بين أجسادنا ورغباتنا المادية.

- ترويض عقولنا وتركيز طاقتنا المشتتة.

- أن نجد في قلوبنا النقطة التي تربطنا بفطرتنا.

ولكي نعيد وعينا " بالفطرة " نرتحل في رحلة التصوف. وفي هذه الرحلة توجد مراحل ومقامات. هذا طريق لمعرفة النفس وإيقاظ الوعي الذي ينقلنا أو يخرجنا من الطبيعة المادية الدائمة التغير والتذبذب، ومن حالة التشويش أو الفوضى التي تُعرف أيضاً " بالنفس الدونية " إلى المراحل الأربعة للنفس (العليا - الحقية).

وتلك الرحلة شاقة يحاول الكثيرون القيام بها، ولكن قلة هم من ينالونها. ولكي نعبّر تلك المراحل هناك تدريبات صوفية. الكثير منا يعرفون الأركان الخمسة للإسلام. إذا مارسناها بطريقة سليمة تكون أساس الرحلة نحو السلام. فلنتذكر أن الإسلام يعنى التسليم للواحد وللسلام. والتصوف هو الممارسة، وهو الجهاد الروحي في الإسلام. ومن ثم نستطيع أن نعرف الأركان الخمسة للإسلام، الأركان الخمسة للتسليم للواحد.

وبالتأكيد إذا حاولنا بصدق أن نفهم ونُخبر معنى الشهادة، معنى أن نشهد (أي نرى) أن لا موجود إلا الحق، وأن محمد صلى الله عليه وسلم هو رسول أو نور الله (أشهد أن لا إله إلا الله - وأشهد أن محمداً رسول الله)، وأن نصلي الصلوات الخمسة باستحضار النية وحضور القلب، وأن ننفق مما رزقنا الله من خلال الزكاة والخدمة، وأن نحج داخلياً وخارجياً، وأن نُطهر أجهدتنا بالصوم في شهر رمضان المقدس. وسوف نخبر ونتذوق السلام، إذا استطعنا أن نمارس تلك الأركان من أعماق الطهارة والوحدة الموجودة في داخل وجودنا. هذه هي أركان السلام.

ومع هذا فنحن كائنات مركبة. عقولنا منشغلة، أجسادنا تتعب وتشتت. هذا الطريق ليس سهلاً، ولا يستطيع كل فرد أن يستقيم في أدائه، أو أن يداوم على تحقيق نتائج ثابتة في أدائه. الخالق الواحد هو الميزان من وراء الفوضى. هناك ظواهر في الوجود المادي (فإذا تحدثنا عن الجو كمثال سنرى ظواهر كالعواصف والأعاصير، وفي الجيولوجيا وعلم النظام الكوني) نلاحظ فيها الانفجارات والعنف والدمار والاضطراب، هذه القوى الطبيعية الحادة هي أيضاً أوجه للخلق، وهي جزء من تاريخنا وتطورنا. والسؤال هو هل سننتهت بهذه الظواهر أو إننا سنربط على الكفاح من أجل تحقيق السلام؟ وتلك الغاية موجودة أيضاً في تاريخنا وتطورنا.

ولذلك نجد مفهوم الجهاد أو الكفاح في اتجاه الإسلام أو التسليم للإرادة الكلية. عندما نجد أنفسنا في تشتت، في معاناة وألم، واضطراب وانفصال، نجاهد كي نعود للأصل.

ولأن الله هو الرحمن الرحيم، وهو خالق الإنسان وطبيعته، فقد أنعم علينا بتدريبات أو ممارسات أخرى تساعدنا على التذكر وعلى أن نجاهد لنعود لأصلنا.

● كثير منا يدرك في لحظة ما نوعاً من الحنين. وهذا الحنين ليس لشيء مادي أو فيزيقي، ولكنه هو بعينه ما يفتح قلوبنا لطريقنا، وهو ما يمدنا بالطاقة التي نحتاجها كي نسير في الطريق، تماماً كما يدفعنا الشعور بالعطش للبحث عن مصدر للمياه.

● ندرك الحكمة من ضرورة وجود معلم قد سار في الطريق وحقق الغاية وهو بالتالي يستطيع أن يرشدنا في طريقنا حتى نبلغ غايتنا.

● الأدب: التدريب على إنماء الأدب الداخلي.

- التأمل: لتركيز طاقتنا وتنمية الصلة بالغييب.
- الذكر: تذكّر الله في كل الأنفاس، وفي كل لحظة.
- ونفهم أن هذه التدريبات وتقدمنا في الطريق نحو السلام يتم برعاية وإرادة الله – قانون الوجود – وحقيقة الوحدة.

والآن لتتحدث عن الجسد والعقل والقلب:

الجسد: يمكننا أن نتفق بوجه عام على تحديد ماهية الجسد، فهو الوجود المادي، ويشمل الأحاسيس المادية: الأعضاء، العظام، الدم، والأنسجة باختلاف أنواعها. يسهل الإشارة إليه، وبحكم طبيعته المادية يسهل علينا أن نعرف أكثر عن أجسادنا في مقابل عقولنا أو قلوبنا. وتفرد الجسد يكمن في أنه يلمس ويُلمس.

معظمنا يعرف نقاط القوة وأيضاً التحديات لجسده الفيزيقي التي يواجهها. في الطريق الروحي أو الطريق نحو تحقيق السلام نجد أن الاتزان على المستوى المادي مهم جداً. في التصوف كل التدريبات الجسدية تدور حول الاعتدال في الطعام والنوم، والتواضع في الملابس حتى نحد من أسباب التشتت، ونوفى احتياجاتنا المادية دون قمع أو إفراط.

العقل: نميز أنفسنا عن الحيوان بالعقل. و"العقل" كلمة واحدة تستخدم في أكثر من سياق بأكثر من معنى، وغالباً ما يكون المعنى مبهماً. تستخدم في الكثير من الأنظمة النفسية وفي الروحية، ولها معانٍ أخرى، وتعريفات في العلم والفلسفة وفي الطب. فالعقل له علاقة بالفكر والوعي والإدراك (البصيرة)، والعقل باعث ومنظم للأفكار، ومقرون بالأحاسيس والمشاعر والمنطق والذاكرة. يرى البعض أن العقل يستوي بالذهن، والبعض الآخر يرونه مرتبطاً بالروح. وقد تم دراسة العقل والكتابة عنه لقرون، ولكنه لا يزال شيء محير.

وكما شرح لي معلمي السيد الدكتور/ على كينافار: "يفهم في الصوفية أن العقل ليس له لون أو شكل أو مكان – لا يمكن الإشارة إليه أو نقله من مكانه لفحصه. وبالتالي ما هو العقل؟

هو يشمل التجارب والصور، ومع ذلك فالعقل ككل لا يعرف على أنه وجود. وهذا العقل يشار إليه في التصوف "بالعقل العادي". وهو شخصية جديدة تنمو وتتطور مع وجودنا الفيزيقي، وتحجبنا وتشتتنا عن العقل الطبيعي (أو الطبيعة الأصلية والفطرة فينا)، والتي تنبع من مقام الوحدة.

يمكننا أن نفهم طبيعة ونمو العقل العادي، ثم نرى أننا نخلق المبادئ المختلفة في الأفراد والمجتمعات بناءً على التأويلات والتفسيرات الشخصية والاجتماعية. وعلى أي حال بناءً على تطور العقل وطبيعته، نرى أن السلام والسكينة لا يمكن أن يتواجداً أو يستقرا في تلك الحالة التي تتصف بالتغير المستمر والاضطراب، ويمكن الوصول إلى السلام كحال ضمن الأحوال المتعددة التي تميز هذه المرحلة المضطربة من الوعي. ولكنها لا تكون مستقرة، أو يمكن الاعتماد عليها.

والصور في العقل وما يصاحبها من أحوال ومشاعر وتغيرات مستمرة تخلق بطبيعتها حالاً من عدم الثبات وفقدان الأمان. ومن المعروف أن التوازن والتناغم والسكينة هم صفات أساسية في الإنسان، وهم الغاية أو الهدف من التدريبات الصوفية.

في علم النفس الصوفي نفهم أننا نحتاج إلي أن تبهر عقولنا ومشاعرنا في الحياة المادية، ومع هذا يوجد تمييز بين العقل والذهن. ولن نتطرق لهذا الموضوع الآن؛ إذ أنه يتطلب الكثير من الوقت. وهناك خط فاصل بين كون العقل أداة نافعة وبين كونه أداة للتشتيت. هل سألت نفسك أبداً ما الغرض من عقلي وكيف يمكن أن أستخدمه في طريقي؟ في أحسن الأحوال نرى العقل دائم التغيير والتنقل من فكرة إلى فكرة... العقل مبهم، لا يمكننا أن نراه أو نشير إليه. لماذا قد نقضى كل هذا الوقت في محاولة فهمه؟! بدلاً من ذلك نحن نجاهد كي نعود إلى السكينة والتوازن والسلام.

نفعل ذلك بترويض عقولنا وفهم طبيعتها وسعتها بدلاً من أن نتجاهلها. ونمدها بتدريبات لتقوي التركيز؛ كالذكر (التركيز على التذكر في القلب)، والخدمة (نشاط عقلي وعملي يكرس للخدمة)، والتركيز، وبالجهاد لننهض بمستوى العلم والوعي عندنا؛ لنخرج من التعددية والتشتت إلى الوحدة والسلام والتناغم.

نبحث عن التناغم فيما وراء القلق والاضطراب، التوازن فيما وراء الفوضى والتغير المستمر. نعمل على تنمية معرفتنا وتجربتنا في الأحوال الثابتة اللامتغيرة في الوجود.

وهذه المعرفة توجد في النقطة المتواجدة بين الطاقة والمادة، وهي الجسر الذي تقوم عليه حياة الإنسان. وقد اكتشف المتصوفون هذه النقطة أنها في القلب.

القلب :

وتبعاً لشاه نزار السيد د. على كينافار:

" لا يجب أن نستمع للعقل، ولكن علينا أن نصبح خَدَمًا للقلب. في الحقيقة سيدك هو القلب ولكن العقل يطيح بهذا السيد".

القلب. لكي نصل للسلام نركز على القلب بمستوياته. فعندنا القلب الفيزيقي الذي يخفق في صدورنا، ولدينا النظام المسئول عن توصيل المعلومة ما بين القلب والعقل، والتنسيق بين العقل والجسد، كما إن لدينا قلوبنا الروحية.

وفي مقدمة كتاب ، "التأمل: بايام- أي- ديل" لمولانا شاه مغسود، كتبت السيدة الدكتورة "ناهد أنغا" عن القلب:

"الطريق الصوفي هو الطريق للوحدة، حيث تتحد في مركز القلب ثنائيات التعددية، ويلتقي العالمان؛ عالم الحياة والموت، عالم البداية والنهاية، عالم الشهادة والغيب. ومن القلب نتلقى الإرشاد الروحي، وعنده تتحد قوانا الجسدية، ويتاح للإنسان أن يخرج من عالم الانقسام والتجزئة إلى عالم الجماعة. يتلقى الإنسان الإرشاد بحق عندما يتقن النزوع إلى الوحدة وعندما يصبح هو نفسه كونا، ويصبح عالماً صغيراً في الكون الكبير.

وتكتب أيضاً د. أنغا:

" وتحت إشراف المعلم، يسكن السالك في قلبه حيث مركز الترحال الروحي. وفهم هذا المركز للمعرفة، أي القلب، بذلك المعنى يخرج عن حدود علم وظائف الأعضاء أو علم النفس، حيث أن القلب الذي يشير إليه الروحيون لا يمكن أن يُرى بالعين، ولا من خلال ميكروسكوب، ولا يمكن أن يناله مشرط أي جراح".

مولانا شاه مغسود أشار إلى مركز العلم والمعرفة بأنه مركز ومصدر الحياة.

Ughdeh-e-hayati (The Journey: Seyr va Soluk. San Rafael, CA: International Association of Sufism Publications, 1991. p. 51)

وفى الطريق الصوفي نبحث عن إشارات تدل على تقدمنا في الطريق، وفى رحلتنا ينتقل تركيزنا من القلب الفيزيقي الذي يخفق في صدورنا إلى القلب الأعمق حيث الوعي الصافي وحيث ندرك ارتباطنا بوحدة الوجود.

مراحل القلب هي: القلب الفيزيقي – القلب الروحي – القلب الباطني – والقلب الأعمق.

وبقوة المحبة الرافعة، وبالحكمة التي تؤدي للتوازن يتحقق هدف الرحلة؛ وهو التحول من محدوديتنا والتعرف على الصفات الحقية فينا وأن نخبر المعرفة الكلية بالحقيقة والوحدة والسلام.

وتوجد كتابات كثيرة عن القلب في التصوف، في القرآن والأحاديث، وفى أشعار المتصوفة. وبالرغم من ذلك يقول لنا المتصوفون أن العلم يتحقق بالتجربة. السلام لا يتحقق بالنظريات ولكن بالممارسة. هل تستطيع أن تجد قلبك الروحي، هل تعرف ماذا يعنى ذلك؟ وأين تبحث؟

وفى النهاية دعونا نقوم بهذا التأمل.

المراجع:

Angha, Nahid. (1991). *The Journey: Seyr wa Soluk*. San Rafael, CA: International Association of Sufism Publications.

ناهد أنغا (1991). الرحلة: سير وسلوك. سان رافاييل، إصدارات المنظمة الدولية للتصوف.

Maghsoud, M. S. (1991). *A Meditation: Payam-e-del*. (Nahid Angha, Translator) San Rafael, CA: International Association of Sufism.

مغسود م.س (1991). التأمل: بايام-أي-ديل. (ترجمة ناهد أنغا) سان رافاييل، إصدارات المنظمة الدولية للتصوف.