

السؤال

اليوغا محرم، و قد قرأت في الآونة الأخيرة عن تمرين يساعد على زيادة قوة التركيز، وهو كالآتي:
 ساعة والنظر إلى حركة العقرب، ومحاولة رؤية تحركه بدقة لمدة طويلة، هل يعتبر تأملاً؟ وما حكمه؟

الإجابة

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله، وعلى آله وصحبه، أما بعد

الذي علمت منه أن التأمل محرم في الشرع؟ فالتأمل مرادف لمعان واردة في الشرع كالتفكير
 م التأمل كحكم التفكير، منه المحمود، ومنه المذموم، وذلك بحسب الأمر المتأمل فيه، وما يؤدي إليه

ك هو إحضار معرفتين في القلب ليستثمر منهما معرفة ثالثة، ومثال ذلك إذا أحضر في قلبه العاجلة
 يقتربن به من الآفات وانقطاعه وزواله، ثم أحضر في قلبه الآخرة ونعيمها ولذته ودوامه وفضله على
 ين العلمين أثمر له ذلك علماً ثالثاً وهو أن الآخرة ونعيمها الفاضل الدائم أولى عند كل عاقل بإيثاره
 المنغصة... وهذا يسمى تفكراً وتذكراً ونظراً وتأملاً واعتباراً وتدبراً واستبصاراً، وهذه معان متقاربة
 فرق في آخر... يسمى تأملاً؛ لأنه مراجعة للنظر كرة بعد كرة حتى يتجلى له وينكشف لقلبه... فالخير
 مفتاحها التفكير، فإنه لا بد من تفكير وعلم يكون نتيجته الفكر وحال يحدث للقلب من ذلك العلم،
 يئاً من المحبوب أو المكروه لا بد أن يبقى لقلبه حالة وينصغ بصبغة من علمه، وتلك الحال توجب له
 ووجب وقوع العمل، فها هنا خمسة أمور الفكر وثمرته العلم، وثمرتها الحالة التي تحدث للقلب،
 وثمرتها العمل، فالفكر إذا هو المبدأ والمفتاح للخيرات كلها، وهذا يكشف لك عن فضل التفكير
 فضل أعمال القلب وأنفعها له حتى قيل تفكير ساعة خير من عبادة سنة، فالفكر هو الذي ينقل من
 باة اليقظة، ومن المكاره إلى المحاب، ومن الرغبة والحرص إلى الزهد والقناعة، ومن سجن الدنيا
 من ضيق الجهل إلى سعة العلم ورحبه، ومن مرض الشهوة والإخلاق إلى هذه الدار إلى شفاء الإنابة
 من دار الغرور، ومن مصيبة العمى والصمم والبكم إلى نعمة البصر والسمع والفهم عن الله والعقل
 شبيهات إلى برد اليقين وثلج الصدور، وبالجملة فأصل كل طاعة إنما هي الفكر، وكذلك أصل كل
 . معصية إنما يحدث من جانب الفكرة. اهـ باختصار من مفتاح دار السعادة

يوغا: فقد سبق أن أفطينا بحرمتها، ليس من جهة أن فيها تأملاً وتفكراً، وإنما من جهة ما فيها من