

# أسرار النفس وعلاقتها بالتنفس

## عند الهنود

بقلم الاستاذ محمد فريد ومهرى بك

الهند بيئة الأسرار النفسية من أقدم الأزمان . فقد انهمك مفكروها وحكاؤها من أبعاد  
العهود التاريخية، في اكتناء سر النفس واستخدام قواها، فوضعوا لذلك الأساليب الكثيرة،  
ووصلوا منه إلى ما لا يتخيله المتخيلون، وصلوا إلى عرفان الغيوب، والتسايح في بقاع الأرض  
بالجسم المثالي للريح، بينما يكون الجسد ساكناً في مكانه، والبقاء تحت الأرض شهوراً بلاهواء،  
وغير ذلك مما لا يحصى . كل ذلك من استخدامهم قوى أرواحهم ومعرفتهم بوسائل ذلك .  
تدعى الطائفة التي تجد من قديم الزمان في التمثل في هذه المعرفة باليوغى Yogi ، وقد  
عنى اليوم كثير من علماء أوروبا بدراسة الطوارق التي تصدر على أيديها، وكتبوا في ذلك أسفاراً .  
ونحن نرى أن تلخص لقراء « المعرفة » ما قرأناه فيها :

إن كلمة يوغى مشتقة من الكلمة السنسكريتية ( يوغ ) التي معناها « اربطهما معا » ،  
والظاهر أنه يصعب تعليل تسميتهم بهذا الاسم أو إطلاقه على مجموع تعاليم عالية . وقد علمها  
الباحثون تلميحات مختلفة أقربها للدواب هي التي تذهب إلى تصوير اليوغى بصورة المرتبط  
بالجهود التي يقصد بها إخضاع الجسد والروح لسلطان الإرادة .  
والعلم اليوغى ينقسم إلى فروع عدة ، أولها : العلم بكيفية التسلط على الجسم . وآخرها :  
العلم الذي يكشف الوسائل للوصول إلى أعلى الكمال العقلية . وإنما لن نعرض لهذا العلم الآخر  
من المنارف اليوغية إلا في ما هو ضروري لدراسة علم التنفس .

إن بالهند مذاهب عظيمة للعلم اليوغى ، من أتباعها القسم الأكبر من الرجال المديرين لشئون  
البلاد ، وإن الفلسفة اليوغية هي القاعدة الحيوية لملايين من الناس هناك ، ولكن التعاليم  
اليوغية السامية تتأثر بها بعض العقول العالية، ويكتفى السواد الأعظم بما يبقى من فضلات مؤائدهم .  
وقد بدأت الأصول الغربية تنتشر في الشرق ، فأصبحت التعاليم التي كانت محتكرة لدى  
العدد القليل من המתأزمين معروضة أمام كل من أراد أن يدرك أسرارها .

وقد اهتم اليوغيون الهنود في كل زمان بعلم التنفس غاية الاهتمام، لأسباب ستبدي للقارىء .  
وقد بحث رجال من علماء الغرب هذا العلم، ولكننا نظن أنه كان من حظ أحدهم وهو « بواسون

دولاريغير « أن وفق لإعطاء القارىء الغربى الأصول الأساسية لعلم التنفس اليوغى والأساليب العملية لأنواعها التى يحرم عليها اليوغيون .

يقول اليوغيون: إن الانسان يتنفس لا ليعيش كما يتفق ، ولكن ليحصل على حيوية عظيمة ويكسب جسمه مقاومة كبيرة ضد الامراض، وليستطيع أن يبلل أمد وجوده على الأرض .

وفد ذهب اليوغيون إلى أبعد من هذا ، فقالوا : ليس نتيجة التنفس أن يحقق الانسان صحته الجسدية غسب ، ولكن يجب أن تكون نتيجةه تكميل خصائصه العقلية أيضاً . وقد تأسست مذاهب فلسفية فى الشرق على علم التنفس وحده ، بحيث لو أدرك مرادها الغرييون ولبقوها على ما لديهم لأحدثوا بها الفرائب .

وإن أهل هذه الطائفة يراقبون تنفسهم مراقبة دقيقة ، ويذهبون فى أدائها مذاهب شتى ، لتكون ثمرتها التكميل الروحانى .

فاليوغى يحدث من الأعمال الرياضية التنفسية ما يجعله حاكماً على جسمه، ويستطيع بإرادته أن يرسل إلى كل عضو من أعضائه سيالاً قوياً من قوة حيوية يسميها « البرانا » ، فهو يعرف كل ما يعرفه الغرييون عن التنفس، ويزيد علمه بأن الهواء يحتوى على شىء غير الأوكسجين والأزوت ، يفعل فى الجسم غير ما يفعله الأوكسجين من الامتراج بالدم ، وذلك الشىء هو « البرانا » الذى يجهد الغرييون . وهو يعرف وظيفة هذا العنصر الحيوى فى الجسم ، ويعرف كيف يستفيد منه .

يعرف اليوغى أن الانسان بالتنفس المرتب يوافق الذبذبات الطبيعية للهوى، فيساعد بذلك على تكميل خصائصه الكامنة فيه ، ويعرف أنه بترتيب تنفسه لا يتغلب على الامراض غسب ، ولكنه يخلص أيضاً من المخاوف والأوهام ، ومن جميع الاتعمالات السافلة .

فلترجع الآن إلى « البرانا Brana » التى يعتبرها اليوغى الأصل الأصيل فى الايصال إلى أكل الحالات الحيوية والعقلية التى تقول الفللفة الهندية إنها منبئة فى كل شىء على درجات متفاوتة حتى فى الجمادات، فهى إذن سيال عام سار فى كل شىء . ويقولون لا يجوز الاشتباه بين البرانا والايغو Ego ، فإن الأولى هى الأصل الحيوى، ولكن الثانية هى روح الله المنبئة فى كل روح آدمية . فالايغو تستخدم البرانا للظهور بمظهرها المعروف ، فإذا خرجت الروح من الجنان خرجت البرانا من سلطانها، وبقيت مقادير صغيرة منها فى كل ذرة من ذرات البدن لتسمح لها بالدخول فى مركبات جديدة. وما زاد من تلك البرانا تلتحق بمسودعها العام الذى تنزلت منه . ولما تكون البرانا تحت تصرف الأيغو، يسود الوثام بين ذرات الجسم، ويكون مجموعها تحت سلطان الأيغو .

وما الكهرياء والقوة الجاذبية والقوة للدبرة للكواكب والحياة الحيوانية لإمقاهر مختلفة

لكل البرانا المألثة لا يكون . وهي وإن كانت في كل ذرة من ذرات المادة إلا أن مستقرها الهواء وإن لم تكن من مركباته الكيميائية . والحيوانات والنباتات تستنشقها مع الهواء ، فإن لم توجد فيه هلكت الكائنات وهدمت الحياة ، فهي تصعب الأوكسجين في دخولها في الأجسام ، ولكنها ليست منه في شيء لأنها توجد حيث لا يوجد الهواء . ونحن باستنشاقنا للهواء نستنشق معه الأصل الحيوي العام فنتأيد منه الحياة والقوة . وكما كان الهواء قديماً كان مقدار البرانا فيه أكثر ، ولذلك تحسن الصحة حيث يكون الهواء أكثر نقاءً .

فاذا أتقنا فن التنفس ، استطعنا أن نخترن مقداراً كبيراً من البرانا في غنا وسرا أكثرنا العصبية لنستخدمه عند الضرورة . وإننا نستطيع أن نخترن هذه البرانا كما نخترن البطارية الكهربائية مقداراً من الكهرباء . وإن أكثر رجال العوم الخفية ، لاعة لإظهار أعمالهم إظهاراً لله أداة إلا معرفتهم هذا السر واستخدامهم للبرانا التي تختزنونها في أجسادهم .

واليوغيون الهنود يمدون أنهم بوساطة التنفس — على أساليب خاصة — يتصلون بالمتودع العام للبرانا فيأخذون منه المقدار الذي يحتاجون إليه منها . فيتوصلون بذلك إلى تقوية جميع أجزاء أجسامهم حتى المش الذي يثرون فيه قواه الكامنة فيكتسب بذلك قوة تسمية عظيمة . فالذي يستطيع أن يستمد من هذه البرانا — سواء أعلم بذلك أم لم يعلم — تشرق عليه القوة والحياة فيتسلط بهما على غيره ، بل يستطيع أن يمد غيره بهذه القوة فيرد عليهم صحتهم الضائعة ؛ وما حوادث الشفاء ، التي تصدر على أيدي المنطسين ، إلا بسبب ما لديهم من البرانا المختزنة ؛ وأكثرهم من رجال الغرب يجهل علة هذه القدرة فيه .

وإن علماء الغرب لعدم وجودهم إترأ للبرانا في تحليلاتهم الكيميائية عمدوا إلى إنكارها ، ولكن الأطباء منهم ينصحون مرضاهم بالذهاب لبعض الأماكن ، تحقيقاً منهم بأن في هوائها قوة على مدافعة الأدوات غير نقاء الهواء .

وكما أن الدم يمتص الأوكسجين ويستخدمه لتقوية الأعضاء ، كذلك يمتص الجسم البرانا من الهواء ويستخدمها في تقوية مجموعته العصبية .

وبما أن كل فكر نعيمه ، وكل عمل تحدته ، وكل جهد إرادى نبذله ، وكل حركة عضلية تؤديها لا يمكن حدوثها إلا بتفقد تكايد القوة العصبية ، فنحن إذا في حاجة شديدة إلى تجديد ذلك الأصل الحيوي فينا وهو البرانا . وإذا تقرر أن مستودعها الهواء أدركنا أن نأهس أنفسنا على قاعدة حكيمه من أوجب الواجبات .

محمد فريد وجدى

(م - ٣)