أسرار النفس وعلاقتها بالتنفس

عند الهنود

بقلم الاستاذ محمد فريد وجدى بك

الهند بيئة الأسرار النفسية من أقدم الأزمان . فقد انهمك مفكروها وحكماؤها من أبعد العهود التاريخية، فى اكتناه سر النفس واستخدام قواها، فوضعوا لذلك الأساليب الكثيرة، ووصلوا منه إلى ما لا يتخيله المتخيلون، وصلوا إلى عرفان الغيوب ، والتسياح فى بقاع الأرض بالجسم المثالى للروح، بينما يكون الجسد ساكناً فى مكانه ، والبقاء تحت الأرض شهوراً بلاهواء، وغير ذلك مما لا يحصى . كل ذلك من استخدامهم قوى أرواحهم ومعرفتهم بوسائل ذلا [illegible]

تدعى الطائفة التى تجد من قديم الزمان فى التكمل فى هذه المعرفة باليوغى Yoghis ، وقد عنى اليوم كثير من علماء أوروبا بدراسة الخوارق التى تصدر على أيديها، وكتبوا فى ذلك أسفاراً.

ونحن نرى أن نلخص لقراء « المعرفة » ماقرأناه فيها :

إن كلمة يوغى مشتقة من الكلمة السنسكريتية (يوغ) التى معناها « اربطهما معا » ، والظاهر أنه يصعب تعليل تسميتهم بهذا الاسم أو إطلاقه على مجموع تعاليم عالية . وقد علل الباحثون تعليلات مختلفة أقربها للصواب هى التى تذهب إلى تصوير اليوغى بصورة المرتبط بالجهود التى يقصد بها إخضاع الجسد والروح لسلطان الارادة .

والعلم اليوغى ينقسم إلى فروع عدة ، أولها : العلم بكيفية التسلط على الجسم . وآخرها : العلم الذى يكشف الوسائل للوصول إلى أعلى الكمالات العقلية . وإنا لن نمس هذا العلم الأخير من المعارف اليوغية إلا فى ما هو ضرورى لدراسة علم التنفس .

إن بالهند مذاهب عظيمة للعلم اليوغى، من أتباعها القسم الأكبر من الرجال المدبرين لشئون البلاد ، وإن الفلسفة اليوغية هى القاعدة الحيوية لملايين من الناس هنالك ، ولكن التعاليم اليوغية السامية تتأثر بها بعض العقول العالية، ويكتفى السواد الأعظم بما يبقى من فضلات موائدهم.

وقد بدأت الأصول الغربية تنتشر فى الشرق ، فأصبحت التعاليم التى كانت محتكرة لدى العدد القليل من الممتازين معروضة أمام كل من أراد أن يدرك أسرارها .

وقد اهتم اليوغيون الهنود فى كل زمان بعلم التنفس غاية الاهتمام، لأسباب ستبدو للقارىء . وقد بحث رجال من علماء الغرب هذا العلم، ولكنا نظن أنه كان من حظ أحدهم وهو « يواسون

دولاريفيير » أن وفق لإعطاء القارىء الغربى الأصول الأساسية لعلم التنفس اليوغى والأساليب العملية لأنواعها التى يحرص عليها اليوغيون .

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

وقد ذهب اليوغيون إلى أبعد من هذا ، فقالوا : ليس نتيجة التنفس أن يحقق الانسان صحته الجسدية فحسب ، ولكن يجب أن تكون نتيجته تكميل خصائصه العقلية أيضاً . وقد تأسست مذاهب فلسفية فى الشرق على علم التنفس وحده ، بحيث لو أدرك مراميها الغربيون وطبقوها على ما لديهم لأحدثوا بها الغرائب.

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

فاليوغى يحدث من الأعمال الرياضية التنفسية مايجعله حاكماً على جسده، ويستطيع بارادته أن يرسل إلى كل عضو من أعضائه سيالا قوياً من قوة حيوية يسميها « البرانا » ، فهو يعرف كل ما يعرفه الغربيون عن التنفس، ويزيد علمه العلم بأن الهواء يحتوى على شىء غير الأوكسيجين والأزوت ، يفعل فى الجسم غير مايفعله الأوكسيجين من الامتزاج بالدم ، وذلك الشىء هو «البرانا » الذى يجهله الغربيون . وهو يعرف وظيفة هذا العنصر الحيوى فى الجسم ، ويعرف كيف يستفيد منه.

يعرف اليوغى أن الانسان بالتنفس المرتب يوافق الذبذبات الطبيعية للهيولى، فيساعد بذلك على تكميل خصائصه الكامنة فيه ، ويعرف أنه بترتيب تنفسه لايتغلب على الأمراض فحسب ، ولكنه يخلص أيضاً من المخاوف والأوهام ، ومن جميع الانفعالات السافلة.

فلنرجع الآن إلى «البرانا Brana » التى يعتبرها اليوغى الأصل الأصيل فى الايصال إلى أكمل الحالات الحيوية والعقلية التى تقول الفلسفة الهندية إنها منبثة فى كل شىء على درجات متفاوتة حتى فى الجمادات، فهى إذن سيال عام سار فى كل شىء . ويقولون لايجوز الاشتباه بين البرانا والايغو Ego ، فان الأولى هى الأصل الحيوى، ولكن الثانية هى روح الله المنبثة فى كل روح آدمية . فالايغو تستخدم البرانا للظهور بمظهرها المعروف ، فاذا خرجت الروح من الجثمان 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 تلحق بمستودعها العام الذى تنزل منه .

ولما تكون البرانا تحت تصرف الايغو، يسود الوئام بين ذرات الجسم، ويكون مجموعها تحت سلطان الايغو .

وما الكهرباء والقوة الجاذبة والقوة المدبرة للكواكب والحياة الحيوانية إلا مظاهر مختلفة

لتلك البرانا المالئة للكون . وهى وإن كانت فى كل ذرة من ذرات المادة إلا أن مستقرها الهواء وإن لم تكن من مركباته الكيميائية. والحيوانات والنباتات تستنشقها مع الهواء ، فان لم توجد فيه هلكت الكائنات وعدمت الحياة؛ فهى تصحب الأوكسيجين فى دخولها فى الأجسام، ولكنها ليست منه فى شىء لأنها توجد حيث لا يوجد الهواء . ونحن باستنشاقنا للهواء نستنشق معه الأصل الحيوى العام فنستفيد منه الحياة والقوة . وكلما كان الهواء نقياً كان مقدار البرانا فيه أكثر ؛ ولذلك تحسن الصحة حيث يكون الهواء أكثر نقاء .

فاذا أتقنا فن التنفس؛ استطعنا أن نختزن مقداراً كبيراً من البرانا فى مخنا ومراكزنا العصبية لنستخدمه عند الضرورة . وإننا لنستطيع أن نختزن هذه البرانا كما تختزن البطارية الكهربائية مقداراً من الكهرباء . وإن أكثر رجال العلوم الخفية ، لاعلة لإظهار أعمالهم الخارقة للعادة إلا معرفتهم هذا السر واستخدامهم للبرانا التى يختزنونها فى أجسادهم .

واليوغيون الهنود يعلمون أنهم بوساطة التنفس — على أساليب خاصة — يتصلون بالمستودع العام للبرانا فيأخذون منه المقدار الذى يحتاجون اليه منها . فيتوصلون بذلك إلى تقوية جميع أجزاء أجسامهم حتى المخ الذى يثيرون فيه قواه الكامنة فيكتسب بذلك قوة نفسية عظيمة .

فالذى 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 التى تصدر على أيدى المغنطسين ، إلا بسبب مالديهم من البرانا المختزنة ؛ وأكثرهم من رجال الغرب يجهل علة هذه القدرة فيه .

وإن علماء الغرب لعدم وجود هم أثراً للبرانا فى تحليلاتهم الكيميائية عمدوا إلى إنكارها ، ولكن الأطباء منهم ينصحون مرضاهم بالذهاب لبعض الأماكن، تحققاً منهم بأن فى هوائها قوة على مدافعة الأدواء غير نقاء الهواء .

وكما أن الدم يمتص الأوكسيجين ويستخدمه لتقوية الأعضاء ، كذلك يمتص الجسم البرانا من الهواء ويستخدمها فى تقوية مجموعه العصبى .

وبما أن كل فكر نعمله، وكل عمل نحدثه، وكل جهد إرادى نبذله، وكل حركة عضلية نؤديها لا يمكن حدوثها إلا بفقد تكابده القوة العصبية ، فنحن إذاً فى حاجة شديدة إلى تجديد ذلك الأصل الحيوى فينا وهو البرانا . وإذا تقرر أن مستودعها الهواء أدركنا أن نأسس تنفسنا على قاعدة حكيمة من أوجب الواجبات . ؟

محمد فريد وجدى