

اليوغا: شهادة يعتد بها

إمكانيات تفوق التصور

لقد أسيء فهم اليوغا... غير أن نقادها لم يكونوا قط من ممارسيها. ومن بين الشهادات العادلة عن اليوغا نورد فيما يلي ما قاله عالم النفس السويسري الذائع الصيت الدكتور س. ج. يونغ C. G. Jung:

"عندما تقدّم إحدى الطرق نفسها على أنها 'علمية'، يصبح من المؤكد قبولها في الغرب. وهذه القاعدة تنطبق على اليوغا. وبصرف النظر عن جاذبية الجديد والافتتان بما هو غير مألوف كلياً فإن هناك ما يبعث على القول بأن لليوغا أنصاراً عديدين. فاليوغا تقدّم إمكانية الاختبار الذي يمكن التحكم فيه، ومن هنا فإنها تفي بالحاجة العلمية للتوصل إلى 'الحقيقة'. إضافة إلى ذلك فإنها بسبب اتساعها وعمقها وعمرها المديد ومذهبها وطرقها التي تشمل كل مناحي الحياة فإنها تعدّ بإمكانيات تفوق التصور.

"إن كل ممارسة دينية أو فلسفية تعني رياضة سيكولوجية، أي طريقة لتحقيق الصحة النفسية. والمناهج البدنية البحتة والمتنوعة لليوغا تعني أيضاً صحة عقلية تفوق الرياضة الجسدية وتمارين التنفس. فهي ليست ميكانيكية وعلمية فحسب بل فلسفية أيضاً. وفي تدريبها لسائر أجزاء الجسم فهي تربطها ارتباطاً تاماً بالروح كما هو واضح من تمارين براناياما، حيث يُعتبر برانا *prana* كلاً من النفس والقوى المحركة في الكون أيضاً...

"وتدريب اليوغا. . . هو غير فعّال بدون الأسس التي تقوم عليها اليوغا، التي تجمع بين ما هو جسماني وما هو روحاني بكيفية كاملة وفانقة.

"وفي الشرق حيث نشأت هذه الأفكار والممارسات وحيث على مدى آلاف السنين ساعدت التقاليد المتواصلة دون انقطاع على توفير الأسس الروحية اللازمة ففي اعتقادي هي الطريقة الأفضل والأكثر ملاءمة لصهر الجسم والعقل في وحدة متكاملة. وهذه الوحدة تخلق حالة نفسية تجعل من الإدراك الحدسي الذي يفوق الوعي العادي أمراً ممكناً."

المصدر: مذكرات يوجي – السيرة الذاتية *Autobiography of a Yogi*

بقلم برمهنسا يوغانندا