

Vol. 1, Series. 1,

No. 1 Spring & Summer

7-33

A Research on Concept of Meditation in Hinduism and Islam

[doi:10.22034/pt.2024.471759.1032](https://doi.org/10.22034/pt.2024.471759.1032)



سال اول / شماره ۱
بهار و تابستان ۱۴۰۳

■ **Fayyaz Gharaei**

Associate Professor of Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.

Email: f.gharaei@um.ac.ir

<https://orcid.org/0000-0003-1153-2398>

Abstract

Both Hindu and Islam religions, emphasize on meditation, although their interpretations of meditation are naturally different, but the meaning and intention are the same. As Arab poet says: Our expressions are different, but the beauty is same, and the whole words point out that beauty. Meditation has a central status in Hindu and Muslim tradition and it is known as the best way of attainment to the final goal of deliverance.

Both of Hindu and Muslim tradition emphasize on both physical and spiritual purification, then both insist on body cleansing, especially by water, before entrance the

main religious meditation. Hindu strictly recommends to cleanliness as śauca (शौच), (meaning washing) and Islam generally insists on tahārat (طهارت) or purity. One of the purifying practices in Hinduism is called jala neti (जल नेति), literally means nasal cleansing with water; and wudū (وضو) is the Islamic procedure for washing parts of the body for namāz and a Muslim before making wudū takes water up the nose and blows it out. The final goal of both Hindu and Muslim is peace of mind and soul through meditation. Hindu speaks of the meditation as dhāranā (धारणा) and dhyana (ध्यान), and meditation is recommended as murāqibah (مراقبه) and hudūr galb (حضور قلب) in Islam.

The most obvious examples of meditation, in Hinduism and Islam are: Namaz prayer and yoga. Yoga, the oldest Hindu tradition, is a way of self-purification and refinement in which the yogī attains moksha or liberation and salvation, just as Namaz prayer is the most important act of worship and the best deed (khair ul-amal/خير العمل) of a Muslim, and it is the pillar of Islam (al-salah amood al-din) in which a Muslim achieves prosperity and salvation. Both of these rituals are symbolic practical ways of self-purification and cultivation. Between yoga and prayer, there are important similarities at the highest levels, which will be discussed below. The main goal of meditation in the both religions is to get rid of self and attachments and desires, which leads to peace and confidence of the heart.

Keywords: Prayer, yoga, meditation, presence of the heart, Islam and Hinduism.



سال اول / شماره ۱
بهار و تابستان ۱۴۰۳

دوفصلنامه الهیات عملی
سال ۱ / شماره ۱ / شماره پیاپی ۱
بهار و تابستان ۱۴۰۳
۷ - ۳۳

جستاری در مفهوم مراقبه در دین هندو و اسلام

doi:10.22034/PT.2024.471759.1032

■ فیاض قرائی

دانشیار دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران، رایانامه: f.gharaei@um.ac.ir

۱. تاریخ دریافت: ۱۶-۰۵-۱۴۰۳ تاریخ پذیرش: ۳۰-۰۶-۱۴۰۳

چکیده

در هر دو دین هندو و اسلام تأکید بسیاری بر مراقبه شده است، هرچند تعبیر آن دو طبیعتاً متفاوت، ولی مفهوم و مقصود یکی است.

عبارت‌اتناشتی و حسنک واحد کل یشیر الی ذاک الجمال اما از بارزترین مصادیق مراقبه در دین هندو می‌شود به یوگا و در اسلام به نماز اشاره کرد. یوگا، کهن‌ترین سنت هندوی، طریق خودپالایی و تهذیب است که جوگی / یوگی در آن به موکشه^۱ یا رهایی و رستگاری، نایل می‌آید، همچنان که نماز، مهم‌ترین عبادت و بهترین عمل (خیرالعمل) یک مسلمان و ستون اسلام (الصلاة عمودالدین) است که فرد مسلمان در آن به فلاح و رستگاری دست می‌یابد. هر دوی آنها طریق عملی نمادین خودپالایی و تزکیه‌اند. بین یوگا و نماز، شباهت‌های مهمی در بالاترین سطوح وجود دارد که در ذیل بدان‌ها پرداخته خواهد شد.

کلیدواژه‌ها: نماز، یوگا، مراقبه، حضور قلب، اسلام و هندوئیسم.



سال اول / شماره ۱
بهار و تابستان ۱۴۰۳

مقدمه

پیشینه پژوهشی حتی در حد مقاله یا کتاب در این باره نیافتیم، فقط گاهی جسته و گریخته مطالب پراکنده‌ای ممکن است به چشم بخورد. بنابراین موضوع بدیع و بکری است. در این آشفته‌بازار ترویج انواع ترفندهای تجاری و عامه‌پسند به نام عرفان و مراقبه، نشان از سرچشمه‌دادن برای طالبان و بازنمودن سره از ناسره و ذهب از خرف، یک ضرورت است تا جویندگان، راه به سرچشمه برند و آبی گوارا بنوشند و طرفه آنکه این آب نوشین در سبوی دو سنت کهن حکمی هندویی و اسلامی از دیرباز برای تشنگان در دسترس بوده است و فقط باید غبارروبی کرد و عرضه نمود و نباید این آب شیرین را از گمشدگان بازار خرافه و شبه‌علم با نام‌های تجاری مدرن طلب کرد (آب در کوزه و ما تشنه‌لبان می‌گردیم).

۱) پیشینه این سنت

سنت یوگای هندو که قدمت آن به بیش از ۲۵۰۰ سال پیش می‌رسد، در بیش از ۲۰۰۰ سال پیش، توسط حکیمی به نام پتنجلی^۱ این سنت را در رساله‌ای مشهور به یوگا سوتره^۲ گردآوری و تلخیص و ارائه کرد و امروزه به مشهورترین رسم و آیین هندی و هندو در جهان بدل شده و شهره آفاق است. نماز در بیش از ۱۴۰۰ سال پیش، از سوی پیامبر اسلام حضرت محمد (ص) به‌عنوان مهم‌ترین سنت عملی دین (سنت) اسلام، اعلان شد که به‌جا آوردن آن در هر شرایطی بر هر مسلمانی، واجب (فریضه) است.



۲) معنا و مفهوم

واژه «یوگا»^۳ از ریشه سنسکریت «یوج»^۴ به معنای «پیوستن»، «مهارکردن» و «جفت کردن» مشتق شده است. معادل این کلمه در فارسی «یوغ»، در انگلیسی "yoke"، در لاتین "iugam" و در فرانسه "joug" است. یوگا در اصطلاح به معنای «مهار نفس از طریق ریاضت» است. مکتب یوگا برای نیل به حقیقت و رستگاری، تأکید خاصی بر ریاضت و مراقبه نفس دارد. سنت یوگا از سابقه دیرینی در هندوستان برخوردار بوده و از عصر ودایی به‌عنوان طریق رستگاری انسان به شمار می‌آمده است. واژه «یوگا» در قدیم‌ترین سرودهای رگ ودایی به معنای «پیوندادن» است و بعدها (حدود هفتصد سال قبل از میلاد) به معنای «بستن اسب» به کار رفته و سپس (حدود پانصد سال قبل از میلاد) به معنای «مراقبه حواس» آمده است که

1. moṣka
2. Patañjali
3. Yoga Sutar
4. yoga

در آن، حواس به اسب‌های سرکش تشبیه شده‌اند (Dasgupta, 1924, p.199). در بهنگود گیتا، واژه «یوگا» گاهی به معنای «طریق» (۱۳۸۵، ص. ۶۸) و گاهی به معنای «عمل» (همان، ص. ۸۳) آمده است. بر طبق بگود گیتا، خدا در آغاز، دانش یوگا را به «ویوسوت»^۵ آموخت، او نیز به «منو»^۶، و منو به «ایکشواکو»^۷ آموخت و سپس، استادان آن را سینه‌به‌سینه و نسل‌به‌نسل انتقال دادند تا آلوده این جهان شد و به ارجونه و دیگر جهانیان رسید (همان، ص. ۹۰).

معنای اصلی واژه «صلاة»، آرامش است و ایرانیان آن را به واژه «نماز» که به لحاظ ریشه‌شناختی مأخوذ از ریشه فعلی زبان کهن ایرانی «نم» و زبان کهن هندی «نمس» (नमस्) به معنای «تعظیم کردن» (تبریزی، ۱۳۴۲، ج. ۴، ص. ۲۱۶۷) و مرتبط با واژه سنسکریت و هندی «نمسته» (नमस्ते) که به معنای کرنش و تعظیم همراه با اندکی خم شدن در برابر دیگران یا خدایان و الهه‌ها است، ترجمه کردند. به عبارت دیگر، مضمون و مقصود نماز و نمسته بسیار به یکدیگر نزدیک است.

باید این نکته را یادآوری نمود که کاربرد واژه فارسی نماز به جای واژه عربی صلاة در شبه‌قاره هند، مالزی، اندونزی و... بسیار رایج است.

۳) طهارت

هم یوگای هندو و هم نماز اسلامی بر تطهیر جسمانی و روحانی تأکید می‌کنند. همچنین هر دوی آنها بر تطهیر و تنظیف بدن پیش از پرداختن به اصل یوگا و نماز، به‌ویژه با آب، پافشاری می‌کنند.

یوگا اکیدا به نظافت با عنوان شاوچه^۸ (शौच) توصیه می‌کند (به معنای شستن و چه بسا هم‌ریشه و دارای ریشه مشترک و مترادف با «شستشو»ی ایرانی) و اینکه یوگی باید سعی کند بدنش، همچنین روح و ذهنش را پاکیزه گرداند. یکی از اعمال تطهیر «جله نتی»^۹ (जलनेति) خوانده می‌شود که معنای تحت‌اللفظی آن به سنسکریت، پالودن بینی با آب است که در طی آن، آب در یک سوراخ بینی ریخته می‌شود تا جایی که در سینوس‌ها جاری و از سوراخ دیگر بینی خارج شود. منظور از این عمل، عمدتاً تصفیه هوای دهلزهای پیشانی است. پتنجلی بیان می‌دارد: «طهارت تن و روان باعث می‌شود که انسان تمایلی به تماس و برخورد

5. yoj
6. Vivasvat
7. Manu
8. Ikṣvāku
9. śauca





شکل ۱ - دو نمونه از ظرف‌های ویژه جله نتی

با دیگران برای ارضای نفس نداشته باشد» (Yoga Sūtra, p.40). او ادامه می‌دهد: «وقتی بدن پاکیزه گردد، ذهن پالوده می‌شود و حواس مه‌ار می‌گردد، آگاهی شادمانه‌ای نیز که برای درک خود باطنی لازم است، رو می‌آورد» (Ibid, p. 41).

اسلام عموماً و برای ادای نماز خصوصاً، بر طهارت یا پاکیزگی درونی و بیرونی تأکید می‌کند. مسلمان باید هنگام لمس و قرائت قرآن، باید پاک باشند. در قرآن کریم چنین آمده: «لَا يَمَسُّهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ» (تنها کسانی که پاک‌اند، می‌توانند آن [قرآن] را لمس کنند) (واقعۀ، ۷۹، ۱۴۴۵ق). همچنین «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَ يُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ» (همانا خدا کسانی را که دائماً به سوی او باز می‌گردند و کسانی که خود را پاکیزه نگاه می‌دارند، دوست می‌دارد) (بقره، ۲۲۲، ۱۴۴۵ق). پاکیزگی بدن و لباس‌ها، طهارت خوانده می‌شود. پیامبر اسلام فرمود: «النظافة نصف الايمان» (پاکیزگی نیمی از ایمان است) (بخاری، ۲۰۱۰، ش ۴۳۲). وضو، دستورالعملی اسلامی برای شستن قسمت‌هایی از بدن با استفاده از آب به‌عنوان مقدمه‌ای برای عبادت رسمی (نماز) است. مسلمانان پیش از وضوگرفتن، آب را به بینی می‌کشند و بیرون می‌دهند تا پالوده شود، این کار استنشاق نامیده می‌شود.

وضوگرفتن به شیوه مسلمان سنی چنین است: دست راست تا مچ (و بین انگشت‌ها) شسته می‌شود و سپس دست چپ به همین صورت شسته می‌شود. دهان، سه مرتبه با آب شسته می‌شود و آن آب به بیرون ریخته می‌شود. آب با دست در جلوی بینی گرفته و به آرامی به درون سوراخ‌های بینی کشیده می‌شود، بالای بینی با دست چپ گرفته می‌شود تا آب خارج شود. این کار، سه مرتبه انجام می‌شود. صورت (از رستگاه مو در بالای پیشانی تا جایی که موی صورت می‌روید و از گوش تا گوش) شسته می‌شود. این کار باید سه مرتبه انجام شود. تمام بازوی راست شامل دست تا آرنج و خود آرنج سه مرتبه شسته می‌شود؛ سپس بازوی چپ سه مرتبه شسته می‌شود. انگشت‌های یک دست بین انگشت‌های دست دیگر کشیده می‌شود. در صورت داشتن حلقه در دست آن حلقه باید آزادانه در انگشت حرکت کند تا آب بتواند از زیر آن عبور کند. سپس مسح کشیده می‌شود. دست‌ها تر باید روی سر کشیده شوند.



سپس اولین انگشت شست راست و چپ به ترتیب در گوش راست و چپ فرو برده می‌شوند و در همان حال انگشتان شست دور گوش‌ها چرخانده می‌شوند. سپس پشت دست‌ها به قسمت پشتی گردن کشیده می‌شوند. پس از آن، ابتدا پای راست و سپس پای چپ از انگشتان تا قوزک پا و خود قوزک پا، سه مرتبه شسته می‌شوند. انگشت کوچک دست چپ، با شروع از انگشت کوچک پای راست و خاتمه به انگشت کوچک پای چپ، بین انگشتان هر دو پا کشیده می‌شود.

وضوگرفتن (که البته شیوه‌وضوگرفتن مسلمانان شیعی اندکی متفاوت از شیوه سنی آن است) چنین است: دست راست شکل یک پیاله گرفته و درون آن آب ریخته می‌شود. سپس آب بر روی پیشانی ریخته می‌شود و با دست راست پخش می‌شود. دست چپ مثل یک پیاله گرفته شده و درون آن آب ریخته می‌شود. سپس این آب روی ساعد دست راست ریخته و شسته می‌شود. این روند با دست راست نیز برعکس انجام می‌شود. سپس مسح کشیده می‌شود. دست با همان آب از وسط سر تا پیشانی، روی موها کشیده می‌شود. با همان آب با دست راست روی پای راست، با دست چپ روی پای چپ کشیده می‌شود (حلبی، ۱۴۰۳ق، ج. ۱، ص. ۱۳۲).



۴) حالات بدنی

یکی از مشهودترین شباهت‌های بین نماز (صلاة) و یوگا (به‌ویژه هته یوگا^{۱۰}) (हत योग) شباهت حالت‌های نماز با فعالیت‌های جسمانی یوگا یعنی آسنه^{۱۱} (आसन) است. حالات یوگای پتنجلی که با عنوان آسنه شناخته می‌شوند، انواع بسیار متفاوتی دارند که هته یوگا، مشهورترین آنهاست. حالات متعدد و متنوع یوگا را می‌توان به پنج نوع اصلی از جمله حالت ایستاده، حالت کش‌وقوس ستون فقرات، حالت معکوس، حالت نشسته و حالت پیچ‌وتاب ستون فقرات طبقه‌بندی نمود. من در اینجا، برای نمونه، به یوگای سوریه نمسکاره^{۱۲} (सूर्य नमस्कार) یا یوگای سلام خورشید اشاره می‌کنم که چکیده حدافلی یوگاست. سوریه نمسکاره مجموعه کاملی از دوازده حالت است. این حالات می‌توانند در آغاز تمرین روزانه یوگا، به گونه جداگانه و با روندی روان و دلپذیر، بسیار سریع‌تر از بقیه آسنه‌ها که این حالات در آنها به‌صورت مجموعه‌ای درهم‌تنیده عمل می‌کنند، اجرا شوند. آنها همچنین می‌توانند در حالی که به‌سادگی به‌عنوان تمرین روزانه یوگا انجام می‌شوند، با انواع متفاوت هر حرکت که در آن

10. Hatha Yoga

11. Āsana

12. sūrya namaskāra

با متوقف ساختن زمان در هر موردی بنابر قابلیت‌های جسمانی فرد، سرعت کندتر می‌شود، ترکیب و تکمیل شوند. بنابر سنت، یوگی این را هنگام طلوع خورشید انجام می‌دهد و به همین دلیل سوریه نمسکاره یا سلام خورشید نامیده می‌شود. حالات آن به شرح ذیل است: حالت ۱. پرناماسنه^{۱۳} (حالت نیایش) با برآوردن دم: با تَداسنه^{۱۴} (حالت کوه) حالت ایستاده با پاهای کنار هم نهاده آغاز می‌شود. کف دست‌های برهم‌نهاده مقابل قفسهٔ سینه آورده می‌شوند.

حالت ۲. هسته اوتناسنه^{۱۵} (حالت دست‌های بالاآمده) با فروبردن دم: دست‌ها تا روی سر بالا آورده می‌شود. کف دست‌ها برهم نهاده می‌شوند، نیم‌تنه به آرامی به عقب خم می‌شود. حالت ۳. هسته پاداسنه^{۱۶} (حالت ایستادهٔ خم‌شده به جلو) با برآوردن دم: بدن و همچنین در صورت لزوم زانوها، به جلو خم می‌شوند و دست‌ها کنار پاها آورده می‌شوند تا استراحت کنند.

حالت ۴. آتکپادپرسرناسنه^{۱۷} (حالت سوارکاری) با فروبردن دم: با پای راست، گامی به عقب برداشته می‌شود. پا به صورت خم‌شده و دست‌ها به‌طور ثابت روی زمین نهاده می‌شوند. بدن به عقب خم می‌شود و چانه، بالا نگه داشته می‌شود.

حالت ۵. دنداسنه^{۱۸} (حالت چهارپایه) با برآوردن دم: با پای چپ، گامی به فضای خالی عقب برداشته می‌شود. درحالی‌که دست‌ها به فاصلهٔ عرض شانه‌ها عمود بر زمین‌اند، انگشت‌های دست و پا باز می‌شوند و شانه‌ها کاملاً بالای مچ‌ها قرار می‌گیرند.

حالت ۶. آشتنگه نمسکاره^{۱۹} (حالت تعظیم با هشت عضو) با معلق ماندن: در این مرحله نفس نگه داشته می‌شود، زانوها زمین را لمس می‌کنند، کفل و شکم بالا می‌مانند، قفسهٔ سینه و سپس پیشانی روی زمین گذاشته شده، انگشت‌های پا به گونه‌ای تا می‌شوند. این، تعظیم با هشت عضو بدن در حین لمس زمین (پیشانی، قفسهٔ سینه، کف دست‌ها، زانوها و پاها) است. حالت ۷. بوخنگاسنه^{۲۰} (حالت مار کبری) با فروبردن دم: با صاف کردن دست‌ها، برافراشتن قفسهٔ سینه و سر، و خم‌شدن به عقب — در حال نگریستن به نشانگاه — انجام می‌گیرد. دست‌ها صاف نگه داشته می‌شوند. پاها و زانوها روی زمین قرار می‌گیرند.



13. Prarāmāsana
14. Tādāsana
15. Hasta Uttānāsana
16. Hasta Pādāsana
17. Aekpādprasarnāsana
18. Daṇḍāsana
19. Aṣṭaṅga Namaskāra
20. Bhujāṅgāsana

شکل ۲



حالت ۱



حالت ۲



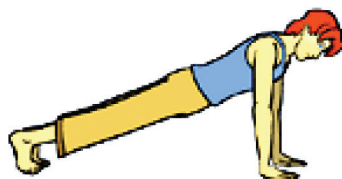
حالت ۳



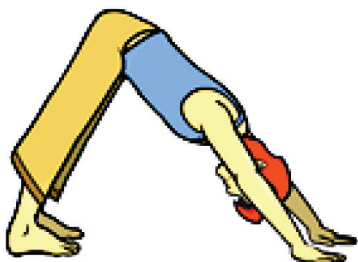
حالت ۴



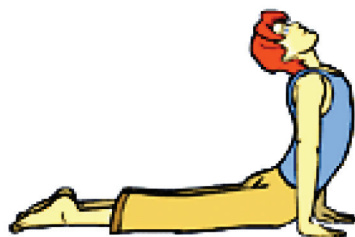
حالت ۶



حالت ۵



حالت ۸



حالت ۷





حالت ۱۰



حالت ۹



حالت ۱۲



حالت ۱۱



حالت ۸. آدو موکه شواناسنه^{۲۱} (حالت سگ رو به پایین) با برآوردن دم: دست‌ها و پاها صاف نگه داشته می‌شوند و کفل تا جایی که بشود، بالا برده می‌شود. دست‌ها و پاها به اندازه عرض شانه از هم باز می‌شوند. سر رو به پایین افتاده و چشم‌ها به فاصلهٔ میان پاها می‌نگرند. بازوها در یک خط صاف به عقب برده می‌شوند. بدن به صورت یک مثلث در می‌آید.

حالت ۹. آشوه سَنچَلَناسنه^{۲۲} (حالت سوارکاری) با فرورودن دم: با پای راست، گامی به جلو برداشته می‌شود. زانوی پای چپ روی زمین گذاشته می‌شود. قفسهٔ سینه بالا نگه داشته می‌شود. در اینجا همانند وقتی که یوگی حالت چهار را با عقب‌بردن پای راست شروع نموده، با جلوآوردن پای راست بین دو دست، آن را به پایان می‌رساند، زیرا یوگی ابتدا با سمت راست بدن کار می‌کند و سپس به‌طور مشابه همان دوازده حالت را با سمت چپ بدن تکرار می‌کند.

حالت ۱۰. اوتناسنه^{۲۳} (حالت ایستادهٔ خم‌شده به جلو) با برآوردن دم: بدن به جلو خم می‌شود تا جایی که دست‌ها در کنار پاها به زمین برسند. پیشانی همانند حالت سه، تا جایی

21. Adho Mukha Śvānāsana

22. Aśva Sanchalanāsana

23. Uttanāsana

که امکان دارد، به زانوها نزدیک می‌شود.

حالت ۱۱. هسته اوتاناسنه (حالت دست‌های بالا آمده) با فروردن دم: دست‌ها بالا آورده می‌شوند، در حالی که فرد انرژی می‌گیرد سر بالا آورده می‌شود. همانند حالت دو به آرامی از کمر به پشت، خم می‌شود.

حالت ۱۲. پرناماسنه (حالت نیایش) با برآوردن دم: در یک حرکت آرام، دست‌ها در دو سمت بدن پایین آورده می‌شوند و دست‌ها به حالت نیایش بالا آورده می‌شوند. این مرحله با گام برداشتن با پای چپ تکرار می‌شود.

طبق آنچه در وبسایت (Yogamag (n. d.) آمده است، نماز متشکل از چند رکعت است و هر رکعت مجموعه‌ای از هفت حالت به ترتیب ذیل است:

حالت ۱. قیام (ایستادن): از آنجا که وزن بدن به‌طور مساوی روی پاها قرار می‌گیرد، تن و جان/ذهن، آرام و قرار می‌گیرند. ستون فقرات صاف است و تنفس به‌طور طبیعی و فرح‌بخش انجام می‌گیرد. مهار افکار و تمرکز ذهن به‌دلیل ثابت‌ماندن پیوسته نگاه به محل سجده، آسان‌تر می‌شود.

حالت ۲. رکوع (خم کردن زانوها): خون به نیمه بالایی بدن پمپاژ می‌شود. این حالتی مؤثر برای رفع نفخ شکم و چربی اضافی است. ستون فقرات انعطاف‌پذیر می‌شود و عصب‌های آن تقویت می‌شوند. کمردرد و دیگر دردها تسکین می‌یابد. رکوع همچنین تأثیر چشمگیری در رفع یبوست دارد. رکوع، ماهیچه‌های ساق پا و ران، ستون فقرات، شکم، کلیه‌ها و سایر اعضا را تقویت می‌کند.

حالت ۳. قیام (ایستادن): قبلاً بدان پرداخته شد.

حالت ۴. سجود (سجدهٔ ۱) (به‌خاک‌افتادن): این حالت به پمپاژ خون به مغز و نیمه بالایی بدن از جمله چشم‌ها، گوش‌ها، بینی و شش‌ها کمک می‌کند. همچنین درمانی مؤثر برای امراض قلبی و نارسایی گردش خون است. سجده تأثیر سودمندی بر سیستم‌های تنفسی، گردش خون و اعصاب دارد.

حالت ۵. قعود (نشستن): خون تازه‌ای که به نیمه پایینی بدن پمپاژ شده بود، اکنون به گردش طبیعی خود بازمی‌گردد. این بهترین حالت برای سست شدن ماهیچه‌ها، از جمله ماهیچه‌های مرتبط با ستون فقرات است. این حالت، گردش خون را در رشتهٔ عصبی و ماهیچه‌های اعضای بدن تشدید می‌کند. قعود، سوءهاضمه و یبوست را برطرف می‌کند و برای زخم معده یا دیگر بیماری‌های معده سودمند است. قعود ذهن را متمرکز در فعالیت معنوی‌اش می‌کند.

حالت ۶. سجود (سجدهٔ ۲) (به‌خاک‌افتادن): در سطور پیشین بدان پرداخته شد.



شکل ۳



حالت ۲



حالت ۱



حالت ۴



حالت ۳



حالت ۷



حالت ۶



حالت ۵



حالت ۷. قعود (نشستن): قبلاً بدان پرداخته شد.

نماز، در طول روز، حداقل در پنج نوبت معین به جا آورده می‌شود. این پنج نوبت به شرح ذیل‌اند:

فجر؛ دو رکعت: حدوداً یک‌ونیم ساعت پیش از طلوع خورشید وقت آغازین است و این وقت تا طلوع خورشید ادامه می‌یابد.

ظهر؛ چهار رکعت: پس از آنکه خورشید از نقطهٔ میانی آسمان گذشته و قوس نزولی‌اش را شروع می‌کند، آغاز می‌گردد.

عصر؛ چهار رکعت: هنگامی آغاز می‌گردد که خورشید از قوس منصفی که خود ایجاد می‌کند، یعنی از نقطهٔ میانی ظهر و خط افق بگذرد، یا هنگامی که سایهٔ بدن دو برابر طول قامت می‌شود.

مغرب؛ سه رکعت: دقیقاً از زمانی آغاز می‌شود که خورشید واقعاً زیر خط افق قرار می‌گیرد و هیچ نوری از ابرها منعکس نمی‌شود (یعنی دیگر قرمزی شفق وجود ندارد).

عشاء؛ چهار رکعت: حدوداً یک ساعت و بیست دقیقه پس از مغرب یا غروب خورشید آغاز می‌شود؛ هنگامی که شب کاملاً خیمه زده است.

بنابراین بر یک مسلمان واجب است که در هر نوبت، دو رکعت (یعنی ۱۴ حالت بدنی را تمرین کند) و هر روز حداقل ۱۷ رکعت را به جا آورد. این بدان معناست که هر مسلمان باید هر روز مجموعاً حداقل ۱۱۹ حالت بدنی را تمرین کند. این امر بسته به نمازگزار، هر روز بین ۲۵ تا ۵۰ دقیقه طول می‌کشد؛ یعنی هر مسلمان مکلف (حدوداً پانزده‌ساله) است که هر ماه حداقل ۵۷۰۳ حرکت و هر سال حداقل ۴۳۵۴۳ حرکت را انجام دهد. تصور می‌شود یک مسلمان ۶۵ ساله که برحسب تکلیف نماز می‌خواند، طی پنجاه سال، حداقل ۷۵۰۱۷۱۰۲ حرکت بدنی را انجام می‌دهد.

در نتیجه حالات مشترک آسنه‌های یوگا و حرکات بدنی نماز را به‌طور کلی می‌شود در پنج مورد خلاصه کرد (Yoga for Beginners Now, n. d.):

I- حالت ایستاده: حالت کوه (تَدَاسَنَه) بنیان همهٔ آسنه‌های ایستاده است. شخص همیشه از این حالت آغاز می‌کند و هنگام اتمام زنجیرهٔ حرکات به این حالت برمی‌گردد. این حالت بسیار شبیه به حالت ایستادهٔ قیام در نماز است. ایستادن به حالت کوه یا قیام، یک تمرین آرام است، زیرا همهٔ اعضای بدن، یعنی پاها، ساق‌ها و ستون فقرات باهم کار می‌کنند. این حالت که پاهای فرد به‌صورت چهارگوش روی زمین قرار می‌گیرند و روی فرد به سوی آسمان است، بهترین حالت متافیزیکی برای نشان دادن قداست جایگاه انسانی است، زیرا حالت عمودی نماد اساس دین است.



II- حالت کشیدگی ستون فقرات: به گفته یوگی‌ها، جوانی فرد بسته به ستون فقرات اوست. هته یوگا توجه زیادی به کش‌وقوس‌های کامل ستون فقرات با جلو آوردن سر تا نزدیک زانوها دارد. از آنجا که اسلام طریقی برای همگان با هر توانی است، کش‌وقوس ستون فقرات در نماز، بی‌هیچ تکلفی در توان هر کسی است: حالت تعظیمی که رکوع نامیده می‌شود، تنها خم‌شدن به جلو را تا حدی که دست‌ها روی زانوها قرار گیرند، ایجاب می‌کند. باین‌حال، همین کش‌وقوس حداقلی هم به حفظ ستون فقرات در وضعیت مطلوب کمک می‌کند.

III- حالت وارونگی: این حالت که در آن خون تازه، به‌ویژه از طریق شاهرگ سرخرگ، به مغز می‌رسد و از پاها به قلب بازگردانده می‌شود، همیشه برخلاف کشش جاذبه است. به همین دلیل است که دو تا از مهم‌ترین و مؤثرترین آسنه‌ها، برافراشتن شانه (سَرَوَنگاسنه)^{۲۴} و برافراشتن سر (شیرشاسنه)^{۲۵} است. نیایش اسلامی، این حالت معکوس را به اساسی‌ترین وجهی در خود دارد. در این حالت که سجده نامیده می‌شود، سر پایین آورده می‌شود و پایین‌تر از قلب قرار می‌گیرد که انجام آن برای همه راحت است و به شستشوی مغز در خون اکسیژن‌دار تازه، برای سالم و آماده‌ماندن آن کمک می‌کند.

IV- حالت نشسته: واژه آسنه به معنای «نشستن» است و بهترین حالات برای مراقبه، حالت نشسته، به‌ویژه حالت نیلوفر است. حالت الماس (وَجْراسنه)^{۲۶} عملاً به حالت نشسته نماز که جلوس (قعود) نامیده می‌شود، کاملاً شبیه است. (Nizami (1997) می‌نویسد: این حالت، حالت ثبات و شبیه وَجْراسنه است. (Swami Śivananda (2004) در کتاب آسنه‌های یوگا می‌نویسد که این آسنه‌ها کم‌وبیش شبیه حالاتی از نماز است که در آن مسلمانان برای عبادت می‌نشینند.

V- حالت پیچشی ستون فقرات: جلسه تمرین یوگا معمولاً پیش از نرمش پایانی، با پیچ‌و تاب‌دادن کامل ستون فقرات (آرَدَه مَتسیندراسنه)^{۲۷} به سمت راست و چپ پایان می‌یابد. این حالت به متعادل‌ساختن ستون فقرات، پس از دیگر حرکاتی که انجام داده شده است، کمک می‌کند و همه چیز را به حالت تعادل برمی‌گرداند. به شیوه‌ای بسیار مشابه، نماز هم با سلام‌های پایانی که در حال برگرداندن سر به چپ و راست گفته می‌شود، پایان می‌یابد. این عمل بر مهره‌های گردن تأثیر می‌گذارد و برای منعطف‌نگه‌داشتن گردن سودمند است و با آسنه‌های ساده‌شده یوگا همسان است.

24. sarvangāsana

25. śīrśāsana

26. vajrāsana

27. ardha matsyendrāsana



۵) تمرکز و مراقبه

اساساً هدف نهایی و غرض اصلی یوگا و نماز، آرامش روح و روان از طریق تمرکز و مراقبه و حضور قلب است. یوگا از تمرکز و مراقبه با عنوان دارنا^{۲۸} (धारणा) و دیانه^{۲۹} (ध्यान) سخن می‌گوید و اسلام در نماز با عنوان حضور قلب بدان توصیه می‌کند. هردو بر تأمل ظاهری - جسمانی و باطنی - روانی که اولی مقدمه‌ای بر دومی است، تأکید می‌کنند. هرچند هدف اصلی آن دو، آرامش باطنی است، اما حاصل، آرامش جان و تن است؛ چون که صد آمد نود هم پیش ماست.

در یوگا در مرحله دارنا، تأمل با تمرکز بر نقطه‌ای بر روی دیوار یا با تمرکز بر ناف یا بینی آغاز می‌شود. این نوع از تأمل بیرونی به عنوان مقدمه‌ای برای ورود به تأمل اصلی و درونی است. این شگرد یوگایی برای توجه عمیق و نیل به یک‌تویی و یک‌لایی (اخلاص)، تراکت^{۳۰} (त्राक्त) نامیده می‌شود. این شگرد مستلزم دوختن نگاه به یک نقطه است. پس از آن، حالت ژرف‌تر تأمل در مرحله دیانه روی می‌دهد و یوگی تمرکز بر یک مفهوم ذهنی و باطنی مثلاً آتش را آغاز می‌کند تا جایی که گرمای آتش ذهنی را احساس کند. در نهایت طریق، یوگی صرفاً بر حقیقت، واقعیت محضی که برهنه است، تمرکز می‌کند و سرانجام خودش را فراموش می‌کند و با حقیقت یکی می‌گردد. این اتحاد که سمادی^{۳۱} (समाधि) نامیده می‌شود، هدف نهایی یوگی است که در آن به آرامش کامل دست می‌یازد، به موکشه^{۳۲} (मोक्ष) (رهایی) نایل می‌آید و از رنج رهایی می‌یابد.

در نماز نیز بر تمرکز و تأمل اکیداً توصیه می‌شود، به گونه‌ای که نقل شده است که نماز بدون توجه و تمرکز، مقبول خدا واقع نمی‌شود و این نوع از نماز نمی‌تواند انسان عابد را عروج دهد و روحش را تعالی ببخشد. در تمرکز ابتدایی نماز، نمازگزار باید در حالت ایستاده به موضعی روی زمین که پیشانی هنگام سجده بر آن قرار می‌گیرد (سجده‌گاه)، چشم بدوزد. نمازگزار در طول رکوع باید نگاهش به نقطه‌ای بین انگشتان بزرگ دو پا دوخته شود. هدف از این کار، معطوف شدن توجه به نیایش و منصرف نشدن از حال نیایش است. نمازگزار باید سعی کند در طول نماز همه حالات و قرائات به آرامی و متفکرانه انجام گیرد؛ این حالت متداوم، طمأنینه نامیده می‌شود. سپس او باید بر مفهوم واژه‌هایی که در نماز قرائت می‌کند، به‌ویژه نام **الله** توجه تام نماید و سعی کند این مراقبه و توجه را تا انتهای نماز حفظ کند. بدین

28. dhāraṇā

29. dhyāna

30. trāṭaka

31. samādhi

32. mokṣa



سان، تداوم آن منجر به غرقه شدن در تأمل می‌شود. در مرحله بعد، نمازگزار باید تلاش کند تا حضور خدا را هنگامی که در طول نماز با وی سخن می‌گوید، احساس کند و از او پر شود و خود را فراموش کند. این نوع از توجه، حضور قلب یا احساس حضور خدا نامیده می‌شود. سرانجام در پایان، او می‌تواند والاترین سطح تأمل، حالت فناء فی الله را با تلاش و مجاهده بسیار و مراقبه شدید تجربه کند. این گونه، او می‌تواند به آرامش معنوی و طمأنینه روحی و روانی دست یابد. باید این نکته را متذکر شد که سجده، بهترین حالت در نماز برای تأمل ژرف و آرامش معنوی و تهی شدن از هر چیزی غیر از خداست.

۶) وجود متعالی

یوگی و نمازگزار هر دو به یک حقیقت متعالی که حامی آنهاست و به آنها یاری می‌رساند تا به هدف معنوی نهایی دست یابند، اطمینان دارند.

در طریق یوگا این حامی، ایشوره^{۳۳} (ईश्वर) نامیده می‌شود که در سنسکریت صرفاً به معنای «خدا و وجود متعالی» است و نام خدای شخصی هیچ دین و فرقه خاصی نیست. این رویکرد کلی، یوگا را از کشمکش و چالش با هر عقیده دینی فارغ می‌سازد تا جایی که تمرینات یوگایی می‌تواند توسط هر کسی با هر اعتقاد دینی‌ای انجام گیرد. بنابراین، یوگا عقاید دینی بسیار متنوع و متعددی را زیر چتر خود می‌گیرد و بدین سان برای پیروان دیگر ادیان، از جمله اسلام نیز قابل توجه می‌شود. در واقع، خصیصه‌ای که یوگا درشنه^{۳۴} را از سانکیه درشنه^{۳۵} (دو مکتب حکمت عملی هندو که برای رهایی، بر ریاضت تأکید می‌کنند) متمایز می‌سازد، حضور و وجود خدا در یوگاست. پتنجلی که به خدا با عنوان ایشوره اشاره می‌کند، حصول درک معنوی متعالی را در گرو دل‌بستگی به خدا می‌داند (Yoga Sūtra, p. 23). در نماز نیز الله حامی نمازگزار است که مفهومی محوری و رازآلودترین اسم در نماز و اسلام است. نمازگزار در طول عبادت خود نباید هیچگاه حتی لحظه‌ای خدا را از یاد ببرد. نام الله، جامع همه اوصاف الوهی است و همه نام‌های خدا را در خود دارد.

۷) ذکرها

ذکرها، بخش مهمی از یوگا و اسلام هستند، با وجود این، در اسلام نقش مهم‌تری نسبت به یوگا دارند و متضمن مفاهیم ژرفی هستند که نمازگزار به تمرکز بر آنها ترغیب می‌شود. مهم‌ترین



33. Īśvara

34. Yoga Darśana

35. Sāṃkhya Darśana

شبهت بین این دو، تأکید بر پرسامدترین نام رازآلود حقیقت مطلق و متعالی با عنوان ام^{۳۶} (ॐ) در یوگا و الله در نماز است.

در یوگا ذکرهای متعددی وجود دارد که یوگی باید متذکر شود، اما در مورد سوریه نمسکاره، منتره (ذکر) (मंत्र) ذیل در آغاز انجام سوریه نمسکاره خوانده می‌شود.

अं द्विषे सदा सवित्रे मन्डले मध्यावर्ती नारायणे सरसिजे सनसन्नि विष्टे
केयूराने मकरकुण्डलवाने किरिटी हारी हिरण्मये वपुर धृतशंख चक्रे

(om dhyeyah sadā savitra mandala madhyavartī nārāyaṇa sarasijā sanasanni vistah)

(keyūravāna makarakundalavāna kirītī hārī hiranmaya vapura dh[taśaḥkha cakrah)

ॐ ध्येयः सदा सवित्र मण्डल मध्यवर्ती नारायण सरसिजा सनसन्नि विष्टः
केयूरवान मकरकुण्डलवान किरीटी हारी हिरण्मय वपुर धृतशंख चक्रः

درود: دیایه! ناراینه همیشه در وسط مندله سویتره، در نزدیکی سرسیجه قرار دارد.

او گردن‌بند، گوشواره تمساح، تاج، سینه‌ریز، بدن طلا و حلزون و چرخه به سر داشت.

در انجام سوریه نمسکاره، بر هم‌زمانی و هماهنگی حالات بدنی، تنفس، منتره‌ها و توجه به برخی چکرها، توصیه می‌شود. هر حالت، یک منتره مخصوص دارد. منتره‌های ذیل در هر حالتی خوانده می‌شوند:

منتره ۱: بذر: اُم هرام (ॐ ह्रां)؛ درود: اُم میترایه نمح^{۳۷} (ॐ मित्राय नमः) (درود بر میتره، اعطاکننده دوستی)؛ چکره: اناّهته^{۳۸} (قلب)، آسنه: پرناماسنه (حالت نیایش).

منتره ۲: بذر: اُم هریم^{۳۹} (ॐ ह्रीं)؛ درود: اُم رَوَیه نمح^{۴۰} (ॐ रवये नमः) (درود بر رَوَیه، اعطاکننده تابندگی)؛ چکره: ویشوده^{۴۱} (گلو)؛ آسنه: هسته اوتاناسنه (حالت دستان بالاآمده)

منتره ۳: بذر: اُم هروم^{۴۲} (ॐ ह्रूं)؛ درود: اسم سوریایه نمح^{۴۳} (ॐ सूर्याय नमः) (درود بر سوریه، مرتفع‌کننده ظلمت)؛ چکره: سوادیشثانه^{۴۴} (زیر شکم)؛ آسنه: هستپداسنه^{۴۵} (حالت

36. Om

37. om hrām

38. om Mitrāya namah

39. Anāhata

40. om hrīm

41. om Ravaye namah

42. Viśuddha

43. om Hrūm

44. om Sūryāya namah

45. Svādhiṣṭhāna



ایستاده خم شده به جلو)

- منتره ۴: بذر: اُم هرایم^{۴۶} (ॐ ह्रीं)؛ درود: اُم بانوه نمح^{۴۷} (नमः भानवे ॐ) (درود بر بانو^{۴۸}، اصل درخشان)؛ چکره: آجنا^{۴۹} (پیشانی)، آسنه: ائکپادپرسرناسنه^{۵۰} (حالت سوارکاری)
- منتره ۵: بذر: اُم هراوم^{۵۱} (ॐ ह्रौं)؛ درود: اُم کگایه نمح^{۵۲} (नमः खगाय ॐ) (درود بر کگه^{۵۳}، همه جا حاضر)؛ چکره: ویشوده (گلو)؛ آسنه: دنداسنه^{۵۴} (حالت چارپایه)
- منتره ۶: بذر: اُم هرَح^{۵۵} (ॐ ह्रः)؛ درود: اُم پوشنه نمح^{۵۶} (नमः पूषो ॐ) (درود بر پوشن^{۵۷}، آتش مرموز)؛ چکره: منیپوره^{۵۸} (شبهه خورشیدی)؛ آسنه: اُشتنگه نمسکاره^{۵۹} (حالت تعظیم با هشت عضو)
- منتره ۷: بذر: اُم هرام؛ درود: اُم هیرنیگرَبایه نمح^{۶۰} (नमः हिरण्यगर्भाय ॐ) (درود بر هیرنیگرَبایه شفابخش)؛ چکره: سوادیشتانه^{۶۱} (زیر شکم)؛ آسنه: بوجنگاسنه^{۶۲} (حالت مار کبری)
- منتره ۸: بذر: اُم هریم؛ درود: اُم مریچیه نمح^{۶۳} (नमः मरीचये ॐ) (درود بر مریچی^{۶۴}، نور)؛ چکره: ویشوده (گلو)؛ آسنه: اُدو موکه شواناسنه (حالت سگ رو به پایین)
- منتره ۹: بذر: اُم هروم؛ درود: اُم آدیتایه نمح^{۶۵} (नमः आदित्याय ॐ) (درود بر آدیتیه^{۶۶}، مظهری از ویشنو)؛ چکره: آجنا^{۶۷} (پیشانی)؛ آسنه: اُشوه سنچلناسنه^{۶۸} (حالت سوارکاری)

46. Hastapādāsana
47. om hraim
48. om Bhānave namah
49. Bhānu
50. Ājanā
51. Aekpādprasarnāsana
52. om hraum
53. om Khagāya namah
54. Khaga
55. Daṇḍāsana
56. om hrah
57. om Puṣṇe namah
58. Puṣaṇ
59. Maṇipūra
60. Aṣṭaṅga Namaskāra
61. om Hiraṇyagarbhāya namah
62. Svādhiṣṭhāna
63. Bhujāṅgāsana
64. om maricaya namah
65. Marici
66. Adho Mukha Śvānāsana
67. om Ādityāya namah
68. Āditya



منتره ۱۰: بذر: اُم هرایم؛ درد: اُم سَویتره نمح^{۶۹} (نم: सवित्रे नमः) (درد بر سویته^{۷۰}، پیش برنده)؛ چکره: سوادیشتانه (زیر شکم)؛ آسنه: اوتاناسنه (حالت ایستاده خم شده به جلو)

منتره ۱۱: بذر: اُم هراوم؛ درد: اُم آرکایه نمح^{۷۱} (نم: अर्काय नमः) (درد بر آرکه^{۷۲}، برطرف کننده رنجها)؛ چکره: ویشوده (گلو)؛ آسنه: هسته اوتاناسنه (حالت دستهای بالا آمده)

منتره ۱۲: بذر: اُم هراح^{۷۳} (نم: हः)؛ درد: اُم باسکرایه نمح^{۷۴} (نم: भास्कराय नमः) (درد بر باسکره، تالو کیهانی)؛ چکره: اناهته (قلب)؛ آسنه: پرناماسنه (حالت نیایش)

منتره ۱۳: اُم شریسویترسوریناراینایه نمح^{۷۵} (نم: श्रीसवित्रसूर्यनारायणाय नमः)؛ چکره: اناهته (قلب)؛ آسنه: پرناماسنه (حالت نیایش)

منتره ۱۴: اُم ماته- پیتریوبیام نمو نمح^{۷۶}

در پایان سوریه نمسکاره، منتره ذیل خوانده می شود:

آدیتسیه نمسکارن یه کوروتی دینه دینه
 آیوچ پرنجیا بلم ویریم تجاستشان که جایته

(ādityasya namaskāran ye kurvanti dine dine)

(āyuḥ prajñā balaṃ vīryam tejasteśān ca jāyate)

आदित्यस्य नमस्कारन् ये कुर्वन्ति दिने दिने

आयुः प्रज्ञा बलम् वीर्यम् तेजस्तेशान् च जायते

آنان که روزانه بر خورشید کرنش می کنند

عمر، خرد، نیرو، نشاط، شکوه و قدرت زاده می شود

در نماز، ذکر یا قرائت، مهم ترین بخش است. حداقل ذکرهای واجب (پس از گفتن اذان و

اقامه) این اذکارند:

ذکر ۱: پس از قصد یا نیت، ابتدا تکبیره الحرام با بالا آوردن دستها به موازات گوشها: الله

اکبر (خدا بزرگترین است).

ذکر ۲: سوره حمد، سوره آغازین قرآن، در حالت قیام: بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (به نام خداوند

بخشنده مهربان)؛ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (حمد و سپاس تنها از آن خدای جهانیان است)؛

69. Ājñā

70. Aśva Sanchalanāsana

71. om Savitre namah

72. Savita

73. om arkāya namah

74. arka

75. om hrah

76. om Bhāskarāya namah



الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (بخشنده‌ترین و مهربان‌ترین است)؛ مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ (مالک روز جزاست)؛ إِيَّاكَ نَعْبُدُ (تنها تو را می‌پرستیم)؛ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ (و تنها از تو یاری می‌جوییم)؛ اِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ (ما را به راه راست هدایت فرما)؛ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ (راه کسانی که به آنها نعمت ارزانی داشتی)؛ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ (نه راه کسانی که بر آنها خشم گرفتی و نه راه کسانی که گمراه شدند).

ذکر ۳: پس از سوره حمد، سوره توحید در حالت قیام: بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (به نام خداوند بخشنده مهربان)؛ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ (بگو! خداوند یکتاست)؛ اللَّهُ الصَّمَدُ (خداوند بی‌نیاز است)؛ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ (نزاییده و زاده نشده است)؛ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ (خدا هیچ مثل و مانندی ندارد).
ذکر ۴: در حالت رکوع: سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ وَ بِحَمْدِهِ (پروردگار بلندمرتبه‌ام را ثنا می‌گویم و او را می‌ستایم) (در هر رکعت، یک مرتبه).

ذکر ۵: در حالت سجود: سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى وَ بِحَمْدِهِ (سپاس می‌گویم پروردگارم را که بلندمرتبه‌ترین است و او را می‌ستایم).

ذکر ۶: قنوت، بالا آوردن دست‌ها تا مقابل صورت: رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَ فِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (پروردگارا! در این جهان و جهان دیگر به ما پاداش ده و ما را از عذاب آتش (دوزخ) دور بدار!) (فقط یک مرتبه در رکعت دوم بعد از سوره توحید).

ذکر ۷: تشهد در حالت قعود در پایان رکعت‌های دوم و چهارم همه نمازها خوانده می‌شود، به جز نماز مغرب که سه رکعت دارد و تشهد در آن در پایان رکعت‌های دوم و سوم خوانده می‌شود. اَلْحَمْدُ لِلَّهِ (ستایش تنها از آن خداست)؛ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ (شهادت می‌دهم که خدایی جز خدای یگانه وجود ندارد، او یکتاست و هیچ شریکی ندارد)؛ وَ أَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَ رَسُولُهُ (و شهادت می‌دهم که محمد، بنده و فرستاده اوست)؛ اَللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ (پروردگارا، بر محمد و آل محمد درود فرست).

ذکر ۸: تسبیحات اربعه در حالت قیام در رکعت‌های سوم و چهارم به جای حمد و توحید: سُبْحَانَ اللَّهِ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ وَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ اللَّهُ أَكْبَرُ (خداوند بلندمرتبه است و ستایش مخصوص اوست و خدایی جز او وجود ندارد و خدا بزرگ‌ترین است) (سه مرتبه در قیام در رکعت‌های سوم و چهارم نماز).

ذکر ۹: سلام (سلام‌های سه‌گانه) در پایان نماز در حالت قعود:
اَلسَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَ رَحْمَةُ اللَّهِ وَ بَرَكَاتُهُ (ای پیامبر! درود و رحمت و برکات خدا بر تو باد)؛

اَلسَّلَامُ عَلَيْنَا وَ عَلَى عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ (درود بر ما و بندگان پاک خدا)؛
اَلسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَ رَحْمَةُ اللَّهِ وَ بَرَكَاتُهُ (درود و رحمت و برکات خدا بر شما باد).



ذکر ۱۰: تکبیر، سه مرتبه در پایان هر نماز: **الله أكبر** (خدا بزرگ‌ترین است).
در پایان این بخش، دانستن این مطلب بایسته است که تعداد ذکر نام مقدس اسرارآمیز **اُم (۳)** در یوگا و **الله** در نماز در یوگای مختصر مثل سوریه نمسکار و نماز مختصر (دو رکعت واجب)، بسیار به هم نزدیک است: **اُم ۲۵** مرتبه، **الله ۲۷** مرتبه.

۸) تنفس

در زبان‌های سنسکریت و عربی واژه‌هایی که برای «تنفس» و «روح» به کار می‌روند، از نظر ریشه معنایی بسیار شبیه به هم هستند. واژه سنسکریت مترادف با روح یا **آتمه** ^{۷۷} (**आत्म**) است که مشتق از ریشه هندی - اروپایی **آتمن** ^{۷۸} (**अत्म**) به معنای «نفس» است. واژه عربی برای «روح»، «نفس» است که مشتق از ریشه «نفس» به معنای «نفس کشیدن» است. این بدان معناست که **نفس**، منشأ روح و زندگی است. خلاصه در هر دو مورد لب کلام این است: این **نفس** است که باعث وجود و بقای **نفس** است.

در یوگا، دانش تنفس، بسیار مهم است. آرامش و تلاش همه اعضای بدن، سکون و تمرکز ذهن، نیروبخشی به کل هستی و دستیابی به ساحت معنوی، همه و همه در گرو تنفس است. مهم‌ترین مرحله یوگا، مربوط به تکنیک‌های تنفس است که با عنوان **پرانایامه** ^{۷۹} (**प्राणायाम**) شناخته می‌شود. مهم‌ترین و رایج‌ترین ذکر یوگی، «**اُم**» (**ॐ**) است که برای فروبردن مقدار زیادی هوا و ایجاد یک نفس عمیق، ترجیحاً باید به صورت کشیده ادا شود. همچنین تلفظ «**ه**» (**ह**)، پربسامدترین حرف در منتره‌های یوگایی است.

نقش تنفس در نماز، با توجه به تأکید دینی بر نحوه ادای حروف و کلمات به حروف دمی، انکارناپذیر است. در اذکار نماز، چند ویژگی الفبایی حلقی وجود دارند که تلفظ آنها به میزان زیادی از هوا و نفس عمیق نیاز دارد، از جمله «**م**»، «**ن**»، «**ح**»، «**ه**» و مصوت‌های کشیده نظیر «**آ**»، «**ای**»، «**او**» برای مثال در: **الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ**. من معتقدم به سبب همین ویژگی‌های اذکار نماز است که مؤکداً توصیه می‌شود که کلمات در نماز به صورت دقیقی تلفظ شوند و به زبان عربی هم باشند، چون در غیراین صورت تأثیرات آوایی تنفسی حساب شده از میان خواهد رفت. عنایت‌خان درباره طهارت اسلامی می‌نویسد: «سلامت و بصیرت آدمی، هر دو در گرو پاکیزگی تنفس است و برای حفظ این پاکیزگی، سوراخ‌های بینی و تمام مجاری تنفسی باید پاکیزه نگه داشته شوند. آنها را می‌توان با تنفس مناسب و شستشوی مناسب، پاکیزه نگه داشت. اگر کسی سوراخ‌های بینی خود را دو بار یا بیشتر تمیز کند، خیلی زیاد

77. om śrīsavitrāsūryanārāyaṇāya namaḥ

78. om maata-pitryubhyaam namo namaḥ

79. atmen



نیست، زیرا به یک مسلمان آموخته می‌شود که این شستشو را پنج بار، پیش از هر نماز [تحت عنوان استنشاق] انجام دهد.» (Yoga for Beginners Now, n. d.). در شفای صوفی، «زندگی، از آغاز تا پایان، زنجیره‌ی لاینقطعی از نفس کشیدن است. قرآن علاوه بر هر چیز دیگری که می‌تواند باشد، [قرائت آن] مجموعه‌ای از ممارست‌های تنفسی است» (Chishti, 1985, p.124).

جالب است که بدانیم در اذکار نماز، تعداد حروفی که تلفظشان به هوای زیاد و نفس عمیق نیاز دارد، بسیار بیشتر از حروف دیگر است.

تعداد حروف در نماز چهار رکعتی				تعداد حروف در نماز سه رکعتی				تعداد حروف در نماز دو رکعتی			
ندامشی		دمشی		ندامشی		دمشی		ندامشی		دمشی	
۱	خ	۵۴	الله	۱	خ	۴۱	الله	۱	خ	۲۷	الله
۴	غ	۱۱۶	آ	۴	غ	۹۵	آ	۴	غ	۷۶	آ
۴	ف	۵۰	ای	۴	ف	۴۵	ای	۴	ف	۴۰	ای
۵	ق	۶	او	۵	ق	۶	او	۵	ق	۶	او
۳۳	س	۶۹	ح	۲۷	س	۵۷	ح	۲۰	س	۴۰	ح
۴۳	ک	۱۱۰	ه	۳۶	ک	۸۸	ه	۲۸	ک	۵۶	ه
		۸۶	م			۷۹	م			۶۵	م
		۵۸	ن			۵۲	ن			۴۴	ن

جدول بسامد حروف دمشی و ندامشی در نماز



۹) تجربیات افراد

اکنون موقعیت مناسبی است که به‌عنوان نتیجه‌ی عملی بحث، برای نمونه به تجربیات برخی از افرادی که هم نماز و هم یوگا را تجربه داده‌اند، بپردازیم. از دیدگاه (Nizami 1997)، یوگا، دین نیست؛ بلکه مجموعه‌ای از تکنیک‌ها و مهارت‌هایی است که عمل به تکالیف شرعی دین را تسهیل می‌کند. Nizami معتقد است که مقصود معنوی یوگا و نماز، مشابه است و چندین جزء نماز، شبیه به آسنه‌های یوگا هستند: سجده، شبیه نیم شیرش آسنه^{۸۰}؛ قیام، شبیه وجراسنه و رکوع، شبیه پسچیمتن آسنه^{۸۱} است.

80. half śīrśāsana

81. paschimottanāsana

او بیان می‌دارد: «جالب است که بدانید وقتی من به‌عنوان یک مکلف به‌جا آوردن نماز را آغاز کردم، در کنار آن به تمرین یوگا نیز می‌پرداختم. من نماز را می‌گزاردم، زیرا نماز تکلیفی دینی بود و یوگا را صرفاً به‌دلیل علاقه‌ای که بدان داشتم، تمرین می‌کردم. با توجه به وسواس بسیاری که نسبت به تبعیت از حالات صحیح نماز و یوگا داشتم، دریافتم که اگر نماز دقیقاً مطابق اصول اسلام به جا آورده شود، نه تنها سبب می‌شود نمازگزار، تعالی معنوی را تجربه کند، بلکه سلامت جسمانی و آرامش ذهنی خود را نیز حفظ کند... در اینجا ذهن من در راستای همخوانی نماز و یوگا، یک گام فراتر گذاشت؛ یعنی این دریافت و ادراک را می‌توان در تسهیل اتحاد ملی به کار گرفت. در برخی مناطق هند، نزاع‌های اجتماعی بین هندوها و مسلمان‌ها به دفعات گزارش می‌شود. اگر ما بتوانیم این دو اجتماع را متوجه اصول مبنایی یوگا در آیین هندو و همچنین اساس نماز در اسلام بکنیم، در آن صورت، آنها نگرستن به چشم دشمن به یکدیگر را کنار خواهند گذاشت و با همدیگر برادرانه رفتار خواهند کرد» (Yogasite, n. d.).

Suha S. می‌نویسد: «سال‌ها پیش در جوانی، انجام هته یوگا را آغاز کردم. گرچه چند سال بدون تمرین یوگا گذشت، تنفس یوگایی کاملی که از آن آموخته بودم، همیشه در زندگی من انجام می‌شد. زندگی اسلامی من نیز از جمله به‌جا آوردن نمازهای روزانه پنج‌گانه جریان داشت. چند سال پیش درحالی که همچنان عمل به آیین اسلامی نماز را ادامه می‌دادم، دوباره به یوگا رجوع کردم. [اینکه] پیشرفت در این دو، چقدر به هم ارتباط دارد؟ آن دو چه تأثیر متقابلی بر هم دارند؟ وقتی دوباره به تمرین یوگا پرداختم، دریافتم که به آسانی با زندگی اسلامی همخوانی دارد؛ درحقیقت هر دو به یکدیگر کمک می‌کنند. نه تنها تنازع و تقابلی بین آنها وجود ندارد، بلکه اسلام و یوگا باهم، یک هم‌کوشی سودمند متقابل را شکل می‌دهند. هر دوی آنها موافق‌اند که هرچند بدن به‌عنوان وسیله‌ای در راستای درک معنوی و رهایی مهم است، اما آن را اصل وجود انسان نمی‌دانند، بلکه روح سرمدی را اصل وجود انسان می‌دانند (Yoga for Beginners Now, n. d.).

Star بیان می‌دارد: «نماز جدا از اینکه یک عمل عبادی است، از نظر بسیاری (هرچند نماز عملاً بیشتر جزئی الزامی از زندگی شماست... همانند خوردن، خوابیدن و بلعیدن اکسیژن)، نماز برای روح شماست... اسلام فقط یک دین نیست، طریق زندگی است. و قطعاً نماز شبیه یوگا است. درحقیقت نماز هم گونه‌ای از مراقبه است. زیرا شما باید بر یک چیز و انجام آن به شیوه‌ای خاص... همچون صاف‌ایستادن، خم‌شدن، تعظیم، سپس چرخاندن سر به سمت راست و سپس به سمت چپ، تمرکز کنید. این نه تنها برای بدن شما سودمند است، بلکه برای ذهن، قلب و روح شما نیز سودمند است... من به انجام یوگا علاقه‌مندم... اما نماز تنها برای زندگی



کنونی نیست، بلکه برای زندگی اخروی... که مهم و زیباست، نیز هست (answers, n. d.). دیگری بیان می‌دارد: «من مایلیم به همه بگویم، من به لحاظ دینی مسلمانی‌ام که همه عقاید اسلامی را با برداشت و مبنای درستی پی می‌گیرم و چیزی با عنوان «حرام» (غیرمجاز) بودن یوگا در اسلام وجود ندارد. من خود شخصاً دریافته‌ام که یوگای اسلامی یک واقعیت است. می‌شود مهارت‌های یوگا را برای پرستش بهتر خدا و یک مسلمان بهتر بودن، به کار بست. فتوای برخی علمای مالزیایی و اندونزیایی که یوگا را ضداسلامی اعلام می‌کنند، صرفاً سوء برداشت و سوء تعبیر از این واقعیت است که یوگا و نماز تقریباً یکی‌اند. این علما و روشنفکران بی‌سواد، مطمئناً مسئول درماندگی اسلام و مسلمانان‌اند. با تمرین یوگا طی دوران مدرسه‌ام، دریافتم که یوگا به آسانی با زندگی اسلامی سازگاری دارد و در واقع این دو یکدیگر را یاری می‌کنند. اسلام و یوگا باهم یک هم‌کوشی کل‌نگرانه سودمند دوجانبه را رقم می‌زنند... در اسلام که به یک مسلمان تعلیم می‌دهد، بدنش هدیه‌ای از جانب خداست، حفظ بدن سالم و قبراق، یک تکلیف است. اتفاقاً یوگا می‌تواند عرصه مشترکی بین هندوها و مسلمانان باشد» (Yoga: Apart of holistic Islam, n. d.).

نتیجه‌گیری



سال اول / شماره ۱
بهار و تابستان ۱۴۰۳

از جهت گوناگون، شباهت‌های بسیاری بین یوگا و نماز وجود دارد:

هم یوگای هندویی و هم نماز اسلامی بر طهارت جسمانی و روحانی تأکید می‌کنند. همچنین هر دو به شستشو، به‌ویژه شستشوی با آب پیش از ورود به یوگا و نماز، اصرار دارند. یوگا مؤکداً به پاکیزگی با عنوان شَاوچه توصیه می‌کند و اسلام به‌طور کلی، به‌ویژه برای نماز، بر طهارت و پاکیزگی تأکید می‌کند. یکی از آیین‌های تطهیر در یوگا، جله ننتی نامیده می‌شود که معنای تحت‌اللفظی آن شستن درون بینی با آب است؛ و وضو آیینی اسلام، برای شستن بخش‌هایی از بدن جهت نماز است و یک مسلمان پیش از وضو گرفتن، آب را به بینی می‌کشد و آن را بیرون می‌دهد؛ این عمل استنشاق نامیده می‌شود.

یکی از مهم‌ترین شباهت‌های بین نماز و یوگا، شباهت‌های حالات و وضعیت‌های بدنی نماز با حالات بدنی تمرین‌های فیزیکی یوگا با عنوان آسنه، در حالات ایستاده، کش‌وقوس‌های ستون فقرات، حالت وارونگی، نشسته و پیچ‌وتاب‌های ستون فقرات، در یوگا و نماز است. هدف نهایی یوگا و نماز، آرامش ذهن و روان از طریق تأمل و تمرکز است. یوگا از مراقبه با عنوان دارنا و دیانه سخن می‌گوید و در اسلام با عنوان مراقبه و حضور قلب، بدان توصیه می‌شود. هم یوگی و هم نمازی بر واقعیت متعالی‌ای تکیه می‌کنند که آنها را در نیل به هدف معنوی نهایی، حمایت و یاری می‌کند. این حامی در یوگا، ایشوره نامیده می‌شود که در زبان

سنسکریت به معنای «خدا»ست و نام خاص خدای هیچ یک از ادیان و فرق هندو نیست. در نماز، حامی پرستشگر، الله است که محوری‌ترین و رازآلودترین مفهوم در نماز و اسلام است. تنفس و اثربخشی آن، هم در یوگا و هم در نماز بسیار مهم است. بسیار مهم و شگفت‌آور است که بدانیم تعداد تکرار نام رازآلود **اُم** در یوگا و **الله** در نماز (که هر دو نامی مقدس و واژه‌هایی دمی و هواپر هستند و تلفظ آنها به میزان زیادی هوا و نفس عمیق نیاز دارد) در یک چرخه یوگای مختصر با عنوان سوریا نمسکاره و در یک نماز مختصر دو رکعتی، بسیار به یکدیگر نزدیک است.

توجه آگاهانه و آکادمیک به این سنت عملی دیرپا در دو دین کهن هندو و اسلام می‌تواند چراغی باشد بر سر راه جویندگان آرامش و اطمینان در این آشفته‌بازار پرهیاهو و سودجویانه انواع کالاهای پرزرق‌وبرق در دنیای مدرن با مددگیری از انواع خرافه و شبه‌علم با نام‌های فریبا و جذاب تحت عنوان عرفان و معنویت پسامدرن (که اهل فن از آن با نام عصر واگشت یاد می‌کنند) و معمولاً هم راه به جایی نمی‌برد و هدف بیشتر سود است و سودا در بازار معنویت تجملی.

فهرست منابع

- ابن‌ابی‌عاصم و احمدبن عمرو. (۲۰۱۰). الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم. (حسین محمد علی شکری، ویراستار)، دارالکتب العلمیة.
- حلبی، ا. (۱۴۰۳ق.). الکافی فی الفقه. (رضا استادی، محقق). ج ۱. مکتبة امیرالمؤمنین. البانی، م. ن. (۱۴۰۵ق.). صلاة التراویح. المکتب الاسلامی.
- گیتا (بهگود گیتا) سروده خدایان. (۱۳۸۵). (محمدعلی موحد، مترجم). خوارزمی. تبریزی، م. (۱۳۴۲). برهان قاطع. (محمد معین، ویراستار). ابن‌سینا.
- خمینی، ر. (۱۴۰۳ق.). سر الصلاة: معراج السالکین و صلاة العارفين. مؤسسه تنظیم و نشر تراث الامام الخمينی.
- الدین و الصلاة على المذاهب الاربعة، آیاتها، احادیثها، فروضها، سنتها، کیفیتها، آدابها. (۱۳۸۷ق. الف). مکتبة عبدالله فدا و اولاده.
- شهید ثانی، ز. (۱۳۴۷). اسرار الصلاة. (محمدحسین بختیاری کوهسرخ، مترجم). پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.
- قرآن کریم. (۱۴۴۵ق.). واقعه: ۷۹ و بقره: ۲۲۲. مجمع الملك فهد.
- کلینی، م. (۱۴۱۱ق.). اصول الکافی. (محمدجعفر شمس‌الدین، مصحح). دارالتعارف للمطبوعات.
- مسلم بن حجاج. (۱۴۱۹ق.). الجامع الصحیح (صحیح مسلم). دارالمعرفة.



ملکی تبریزی، ج. (۱۳۷۷). اسرار الصلاة. (علی احمدی، مترجم). اشکذر.
مولوی، ج. (۱۳۷۶). مثنوی معنوی. (نیکلسون، مصحح). انتشارات ققنوس.
یثربی، ی. (۱۳۷۲). عرفان نظری. بوستان کتاب.

Answers.yahoo.com. (n. d.). <http://answers.yahoo.com>.

Bhagavad Gītā. (2008). *Bhagavad Gītā with the Commentary of Śrī Śankarāchārya*. (A. M. Sastri, Trans.). G. T. A. Printing Works.

Chishti, G. M. (1985). *The Book of Sufi Healing*. Inner Traditions Internationa.

Dasgupta, S. (1924). *Yoga as Philosophy and Religion*. Kegan Paul, Trench, Trubner & Co.

Dasgupta, S. (1991). *A history of Indian philosophy (Vols. 1-5)*. Motilal Banarsidass. (Original work published 1922-1955)

Frawley, D. (1997). *Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses*. Motilal Banarsidas.

Gherwal, R. S. (1979). *Commentary on Patañjali's Raja Yoga*. New Delhi.

Gottlieb, B. (1995). *New Choices in Natural Healing*. Rodale Press.

Hiriyanna, M. (1994). *Outlines of Indian Philosophy*. Delhi.

Iyengar, B. K. S. (1998). *Light on the Yoga Sūtras of Patañjali*. Harper Collins.

Nizami, A. F. (1997). *Namaz the Yoga of Islam*. Bombay: D. B. Taraporevala.

Patañjali. (2011). *Yoga Sutra of Patanjali*. (Swami Vivekananda, Trans.). Watkins Media.

Quran. (2007). (A. Yusuf Ali Trans.). India Islamic Cultural Centre.

Radha, S. (1996). *Hatha Yoga, The Hidden Language*. Jaico Publishing House.

Radhakrishnan, S. (1998). *Indian Philosophy*. Oxford India Paperbacks.

Ed.). Routledge *Sacred Books of the East*. (2004). (F. M. Müller,



Curzon.

Sivananda, S. (2004). *Yoga Asanas*. A Divine Life Society Publication.

Williamas, M. M. (1999). *English Sanskrit Dictionary*. Motilal Banarsidas.

Williamas, M. M. (1997). *Sanskrit English Dictionary*. Motilal Banarsidas.

Yoga for Beginners Now. (n. d.). Islam and yoga. <http://yogaforbeginnersnow.com/islam-and-yog>.

Yogamag.net. (n. d.). <http://yogamag.net>.

Yogasite.com. (n. d.). <http://yogasite.com>.

