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

■ **Fayyaz Gharaei**
Associate Professor of Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.
Email: f.gharaei@um.ac.ir
https://orcid.org/0000-0003-1153-2398

سال اول/ شماره ۱
بهار و تابستان ۱۴۰۳

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 cleanli-

ness 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 qalb (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 /خیرالعمل) 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, Islam and Hinduism.

سال اول/ شماره ۱
بهار و تابستان ۱۴۰۳

فصلنامه الهیات عملی
سال۱/ شماره۱/ شماره مسلسل۱
بهار و تابستان۱۴۰۳
۳۷ - ۷

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

الهیات عملی
سال اول/ شماره ۱
بهار و تابستان ۱۴۰۳

چکیده

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

عباراتنا شتی و حسنک واحـــــد کل یشیر الی ذاک الجمـــــــال

اما از بارزترین مصادیق مراقبه، می‌توان در دین هندو به یوگا و در اسلام به نماز اشاره کرد. یوگا، کهن‌ترین سنت هندویی، طریق خودپالایی و تهذیب است که جوکی/یوگی (yogī) در آن به موکشه (mokṣa) یا رهایی و رستگاری، نایل می‌آید، همچنان که نماز، مهم‌ترین عبادت و بهترین عمل (خیر العمل) یک مسلمان و ستون اسلام (الصلاة عمود الدین) 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 هندوئیزم.

مقدمه

پیشنه پژوهشی حتی در حد مقاله و یا کتاب در این باره نیافتم، فقط گاهی جسته و گریخته مطالب پراکنده‌ای ممکن است به چشم بخورد. بنابرین موضوع بدیع و بکری است.

در این آشفته‌بازار ترویج انواع ترفندهای تجاری و عامه‌پسند به نام عرفان و مراقبه، نشان از سرچشمه دادن برای طالبان و بازنمودن سره از ناسره و ذهب از خزف، 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 شبه علم 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 (Patañjali) این سنت را در رساله‌ای مشهور به *یوگا سوتره* (*Yoga Sūtra*) گردآوری و 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) به عنوان مهم‌ترین سنت عملی دین (سنت) اسلام، اعلان شد که به جا آوردن آن در هر شرایطی بر هر مسلمانی، واجب (فریضه) است.

سال اول/ شماره ۱
بهاروتابستان ۱۴۰۳

۲- معنا و مفهوم

واژه «یوگا» (yoga) از ریشه سنسکریت «یوج» (yoj) به معنی «پیوستن»، «مهار کردن» 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 معنی «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 به عنوان طریق رستگاری انسان به شمار می‌آمده است. واژه «یوگا» در قدیمی‌ترین سرودهای رگ ودایی به معنی «پیوند دادن» است و بعدها (حدود هفت‌صد سال قبل از میلاد) به معنی «بستن اسب» به کار رفته و سپس (حدود پانصد سال قبل از میلاد) به معنی «مراقبه حواس» آمده است که در آن، حواس به اسب‌های سرکش تشبیه شده‌اند (Dasgupta, 1924, p. 199).

در بگود گیتا، واژه «یوگا» گاهی به معنی «طریق» (بخش ۳، ۳) و گاهی به معنی «عمل»

(بخش ۳، ۷) آمده است. بـر طبق بگود *گیتا*، خدا در آغاز، دانش یوگا را بـه «ویْوَسْوَت» (Vivasvat) آموخت، او نیز به «منو» (Manu)، و منو به «ایکشْواکو» (Ikşvāku) آموخت و سپس، استادان آن را سینه به سینه و نسل به نسل انتقال دادند تا آلوده این جهان شد و به ارجونه و دیگر جهانیان رسید. (بگود *گیتا*، بخش ۴، ۱-۳)

معنای اصلی واژه «صلاة»، آرامش است؛ و ایرانیان آن را به واژه «نماز» که به لحاظ ریشه‌شناختی مأخوذ از ریشه فعلی زبان کهن ایرانی «نَم» و زبان کهن هندی «نَمَس» (नमस्) به معنای «تعظیم کردن» (تبریزی، ۱۳۴۲، ج ۴، ص ۲۱۶۷) و مرتبط با واژه سنسکریت و هندی «نَمَسته» (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 نَمَسته بسیار به یکدیگر نزدیک است.

باید این نکته را یادآوری نمود که کاربرد واژه فارسی نماز به جای واژه عربی صلاه، 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، به ویژه با آب، پافشاری می‌کنند.

یوگا اکیدا به نظافت با عنوان شاوچه (śauca) (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 «جلَه نتی» (jala neti) (जल नेति) خوانده می‌شود که معنای تحت اللفظی 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، عمدتا تصفیه هوای دهلیزهای پیشانی است. پتنجلی بیان می‌دارد: «طهارت تن و روان، باعث می‌شود که انسان تمایلی به تماس و برخورد با دیگران برای ارضای نفس نداشته باشد» (*Yoga Sūtra*, II. 40). وی 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, II. 41).

اسلام عموما و برای ادای نماز خصوصا، بر طهارت یا پاکیزگی درونی و بیرونی تأکید می‌کند. مسلمان باید هنگام لمس و قرائت قرآن، باید پاک باشند. در قرآن آمده: «لا یمسّه الّا المطّهرون» (واقعة/۷۹)

شکل ۱ - (تنها دو نمونه از ظرف‌های ویژه جله نتی)

کسانی که پاک‌اند، می‌توانند آن (قرآن) را لمس کنند) (واقعه/۷۹). همچنین در قرآن آمده «**ان الله یحب التوابین و یحب المتطهرین**» (همانا خداوند کسانی را که دائما به سوی او باز می‌گردند و کسانی که خود را پاکیزه نگاه می‌دارند، دوست می‌دارد) (بقره/۲۲۲). پاکیزگی بدن و لباس‌ها، طهارت خوانده می‌شود. پیامبر اسلام فرمود: «**النظافة نصف الایمان**» (پاکیزگی نیمی از ایمان است) (بخاری، ۲۰۱۰ م، کتاب ۲: کتاب الطهاره، شماره ۴۳۲). وضو، دستور العملی اسلامی برای شستن قسمت‌هایی از بدن با استفاده از آب به عنوان مقدمه‌ای برای عبادت رسمی (نماز) است. مسلمانان پیش از وضو گرفتن، آب را به بینی می‌کشند و بیرون می‌دهند تا پالوده شود، این کار استنشاق نامیده می‌شود.

وضو گرفتن 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 جلو 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 رستنگاه 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. دستان 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.

وضو گرفتن (که البته شیوه وضو گرفتن مسلمانان شیعی اندکی متفاوت از شیوه سنی آن است) چنین است: دست راست به 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 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. (الحلبی، ۱۴۰۳ ق، ج ۱، ص ۱۳۲)

۴- حالات بدنی

یکی از مشهودترین شباهت‌های بین نماز (صلاة) و یوگا (به ویژه هته یوگا (Hatha Yoga) (हत योग) شباهت حالت‌های نماز با فعالیت‌های جسمانی یوگا یعنی آسَنه (Āsana) (आसन) است.

حالات یوگای پتنجلی که با عنوان آسَنه شناخته می‌شوند انواع بسیار متفاوتی دارند که هَتَه 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 (sūrya namaskāra) (सूर्य नमस्कार) یا یوگای *سلام خورشید* اشاره می‌کنم که چکیده حداقلی 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 آسَنه‌ها که این حالات در آنها به صورت مجموعه‌ای درهم‌تنیده عمل می‌کنند، اجرا شوند. آنها همچنین می‌توانند در حالی که به سادگی به عنوان تمرین روزانه یوگا انجام می‌شوند، با انواع متفاوت هر حرکت که در آن با متوقف ساختن زمان در هر موردی بنا بر قابلیت‌های جسمانی فرد، سرعت کندتر می‌شود، ترکیب و تکمیل شوند. بنا به سنت، یوگی این را هنگام طلوع خورشید انجام می‌دهد و به همین دلیل سوریه نمسکاره، سلام خورشید، نامیده می‌شود. حالات آن به شرح ذیل می‌باشد:

حالت ۱. پرَناماسَنه (Prarāmāsana) (حالت نیایش) با برآوردن دم: با تَداسَنه (Tadāsana) (حالت کوه) حالت ایستاده با پاهای کنار هم نهاده، آغاز می‌شود. کف دست‌های برهم نهاده، مقابل قفسه سینه آورده می‌شوند.

حالت ۲. هَسته اوتناسَنه (Hasta Uttānāsana) (حالت دست‌های بالا آمده) با فرو بردن دم: دست‌ها تا روی سر بالا آورده می‌شود. کف دست‌ها برهم نهاده می‌شوند، نیم‌تنه به آرامی به عقب خم می‌شود.

حالت ۳. هَسته پاداسَنه (Hastapādāsana) (حالت ایستاده 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. آئکپادپرَسَرناسَنه (Aekpādprasarnāsana) (حالت سوارکاری) با فروبردن دم: با پای راست، گامی به عقب برداشته می‌شود. پا به صورت خم‌شده و دست‌ها به طور ثابت روی زمین نهاده می‌شوند. بدن به عقب خم می‌شود و چانه، بالا نگه داشته می‌شود.

حالت ۵. دَنداسَنه (Daṇḍāsana) (حالت چارپایه) با برآوردن دم: با پای چپ، گامی به فضای خالی عقب برداشته می‌شود. در حالی که دست‌ها به فاصله عرض شانه‌ها عمود بر زمین‌اند، انگشت‌های دست و پا باز می‌شوند و شانه‌ها کاملا بالای مچ‌ها قرار می‌گیرند.

حالت ۶. اَشتَنگه نمسکاره (Aṣṭaṇga Namaskāra) (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، قفسه 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، قفسه سینه، کف دست‌ها، زانوها و پاها) است.

حالت ۷. بوجَنگاسَنه (Bhujaṇgāsana) (حالت مار کبری) با فرو بردن دم: با صاف کردن دست‌ها، برافراشتن قفسه سینه و سر، و خم شدن به عقب - در حال نگریستن به نشان‌گاه - انجام می‌گیرد. دست‌ها صاف نگه داشته می‌شوند. پاها و زانوها روی زمین قرار می‌گیرند.

حالت ۸. اَدو موکه شواناسَنه (Adho Mukha Śvānāsana) (حالت سگ رو به پایین) با بر آوردن 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 فاصله میان پاها می‌نگرند. بازوها در یک خط صاف به عقب برده می‌شوند. بدن به صورت یک مثلث در می‌آید.

حالت ۹. اَشوه سَنچَلَناسَنه (Aśva Sanchalanāsana) (حالت سوارکاری) با فروبردن دم: با پای راست، گامی به جلو برداشته می‌شود. زانوی پای چپ روی زمین گذاشته می‌شود. قفسه سینه بالا نگه داشته می‌شود. در اینجا همانند وقتی که یوگی حالت چهار را با عقب بردن پای راست شروع نموده، با جلو آوردن پای راست بین دو دست، آن را به پایان می‌رساند؛

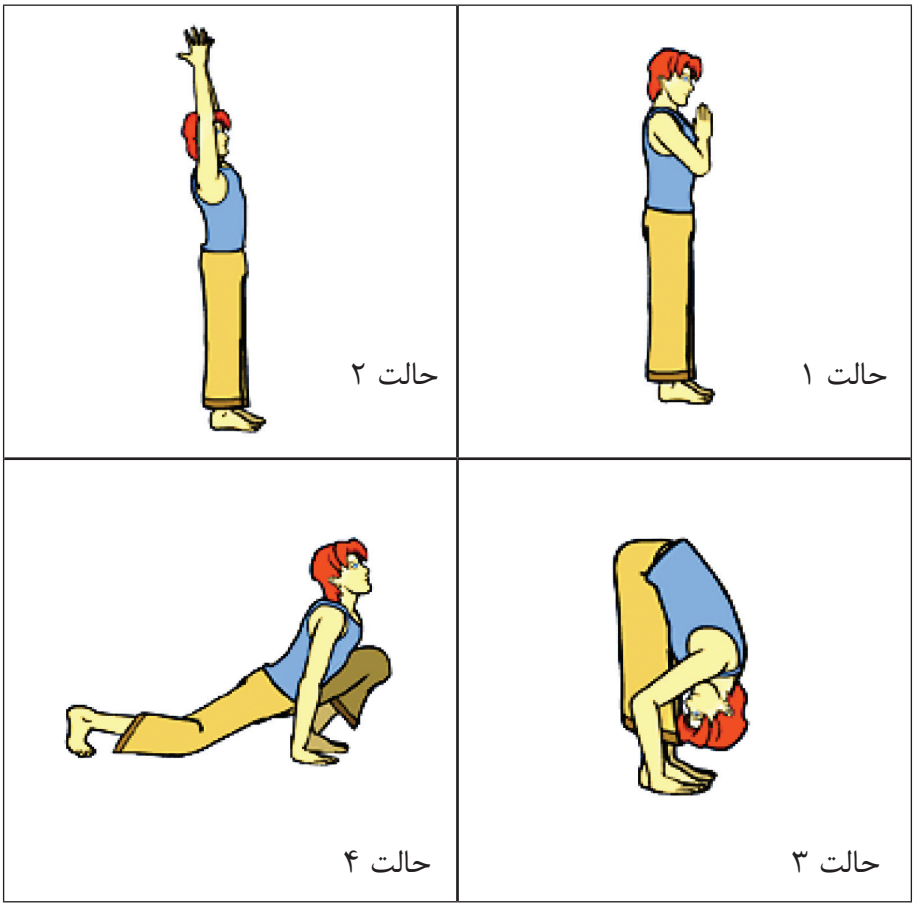
زیرا یوگی ابتدا با سمت راست بدن کار می‌کند و سپس به طور مشابه همان دوازده حالت را با سمت چپ بدن تکرار می‌کند.

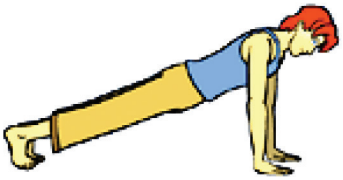
حالت ۱۰. اوتَناسَنه (Uttanāsana) (حالت ایستاده خم‌شده به جلو) با بر آوردن دم: بدن به جلو خم می‌شود تا جایی که دست‌ها در کنار پاها به زمین برسند. پیشانی همانند حالت سه، تا جایی که امکان دارد، به زانوها نزدیک می‌شود.

حالت ۱۱. هَسته اوتاناسَنه (Hasta Uttānāsana) (حالت دست‌های بالا آمده) با فرو بردن 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. پرَناماسَنه (Praṇāmāsana) (حالت نیایش) با بر آوردن 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.

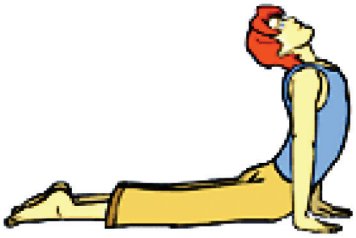
شکل۲



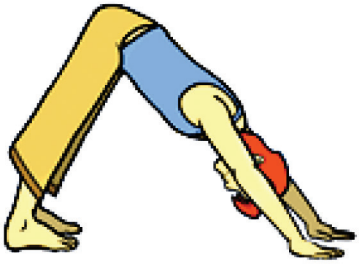


حالت ۵

حالت ۶



حالت ۷

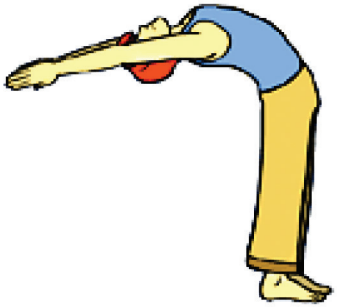


حالت ۸

حالت ۹

حالت ۱۰

سال اول/ شماره ۱
بهار و تابستان ۱۴۰۳



حالت ۱۱

حالت ۱۲

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 به طور مساوی روی پاها قرار می‌گیرد، تن و جان/ذهن، آرام و قرار می‌گیرند. ستون فقرات صاف است و تنفس به طور طبیعی و فرح‌بخش انجام می‌گیرد. مهار افکار و تمرکز ذهن به دلیل ثابت ماندن پیوسته نگاه به محل سجده، آسان‌تر می‌شود.

حالت ۲. رکوع (خم کردن زانوها): خون به نیمه بالایی بدن، پمپاژ می‌شود. این حالت مؤثری برای رفع نفخ شکم و چربی اضافی است. ستون فقرات، انعطاف‌پذیر می‌شود و عصب‌های ستون فقرات 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 ... را تقویت می‌کند.

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

حالت ۴. سجود (سجده ۱) (به خاک افتادن): این حالت به پمپاژ خون به مغز و نیمه بالای بدن از جمله چشم‌ها، گوش‌ها، بینی و شش‌ها کمک می‌کند. همچنین درمان مؤثری 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 باز می‌گردد. این بهترین حالت برای سست شدن ماهیچه‌ها از جمله ماهیچه‌های مرتبط با ستون فقرات است. این حالت، گردش خون را در رشته 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 (سجده ۲) (به خاک افتادن): در سطور فوق بدان پرداخته شد.

حالت ۷. قعود (نشستن): قبلا بدان پرداخته شد (F. Nizami: http://yogamag.net).

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

فجر: دو رکعت: حدودا یک و نیم ساعت پیش از طلوع خورشید، وقت آغازین است و این وقت تا طلوع خورشید ادامه می‌یابد.

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

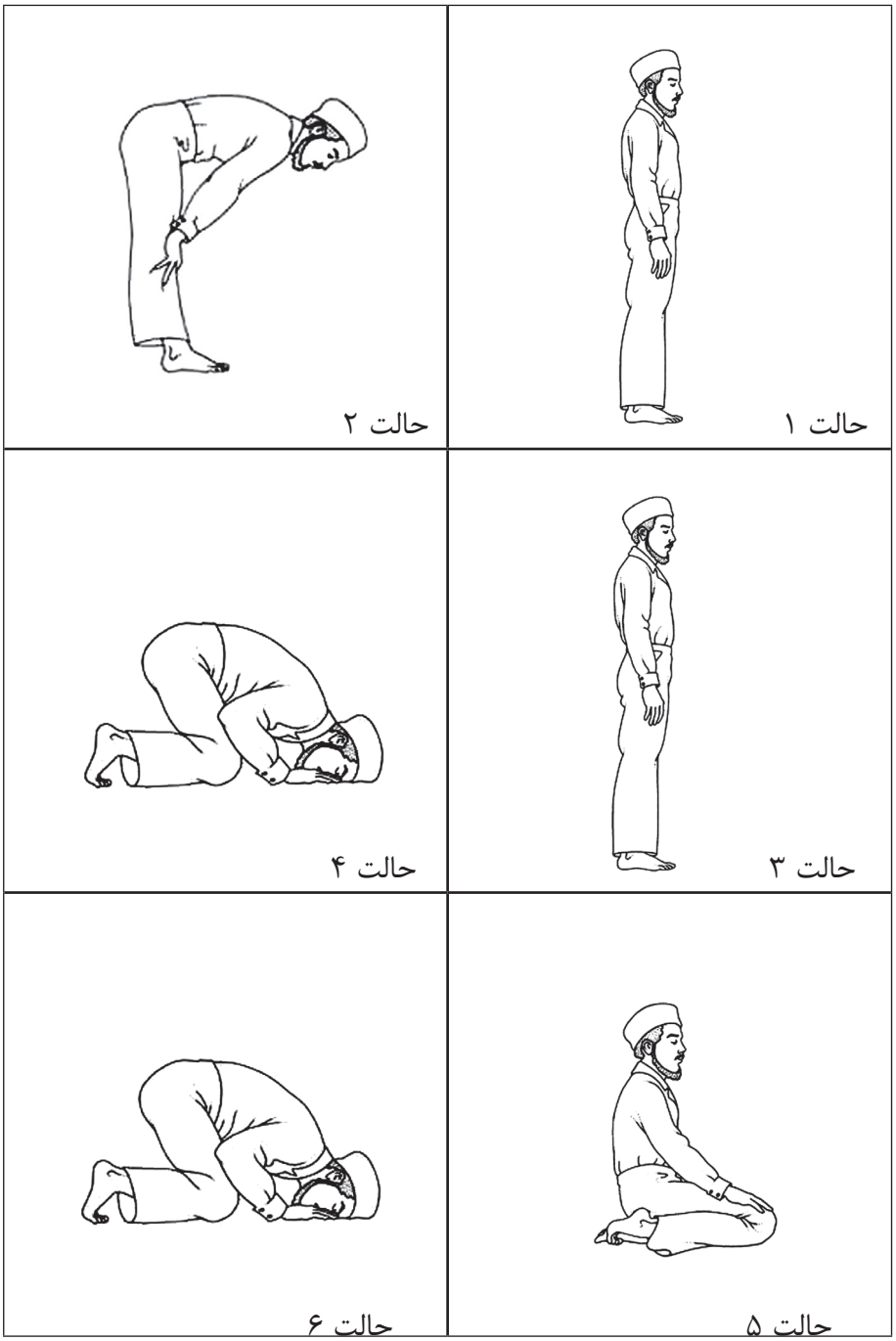
عصر: چهار رکعت: هنگامی که خورشید از قوس منصّفی که خود ایجاد می‌کند، یعنی از نقطه میانی ظهر و خط افق، بگذرد، یا هنگامی که سایه بدن دو برابر طول قامت می‌شود، آغاز می‌گردد.

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

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

بنابراین بر یک مسلمان واجب است که در هر نوبت، ۲ رکعت را به جا آورد (یعنی ۱۴ حالت بدنی را تمرین کند) و هر روز حداقل ۱۷ رکعت به جا آورده می‌شود که این بدان معناست که فرد مسلمان باید هر روز مجموعا حداقل ۱۱۹ حالت بدنی را تمرین کند. این امر بسته به فرد نمازگزار، هر روز بین ۲۵ تا ۵۰ دقیقه طول می‌کشد. یعنی بر هر مسلمان مکلف (حدودا پانزده ساله) است که هر ماه حداقل ۳,۵۷۰ حرکت و هر سال حداقل ۴۳,۴۳۵ حرکت را انجام دهد. تصور می‌شود یک مسلمان شصت و پنج ساله که بر حسب تکلیف نماز می‌خواند، در طی ۵۰ سال، حداقل ۲,۱۷۱,۷۵۰ حرکت بدنی را انجام می‌دهد.

شکل ۳



حالت ۷

در نتیجه حالات مشترک آسَنه‌های یوگا و حرکات بدنی نماز را به طور کلی می‌توان در پنج مورد زیر خلاصه کرد (Suha. S.: http://yogaforbeginnersnow.com/islam-and-yoga).

I - حالت ایستاده: حالت کوه (تَداسَنه) بنیان همه آسَنه‌های ایستاده است. شخص همیشه از این حالت آغاز می‌کند و هنگام اتمام زنجیره حرکات به این حالت برمی‌گردد. این حالت بسیار شبیه به حالت ایستاده قیام در نماز است. ایستادن به حالت کوه یا قیام، یک تمرین آرام است، زیرا همه اعضای بدن: پاها، ساق‌ها و ستون فقرات، باهم کار می‌کنند. این حالت که پاهای فرد به صورت چارگوش 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 آورن 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 خم شدن به جلو را تا حدی که دست‌ها روی زانوها قرار گیرند، ایجاب می‌کند. با این حال، همین کش‌وقوس حداقلی هم به حفظ ستون فقرات در شرایط مطلوب، کمک می‌کند.

III- حالت وارونگی: این حالت که در آن خون تازه، به ویژه از طریق شاهرگ سرخرگ، به مغز می‌رسد و از پاها به قلب بازگردانده می‌شود، همیشه بر خلاف کشش جاذبه است. به همین دلیل است که دو تا از مهم‌ترین و مؤثرترین آسَنه‌ها، برافراشتن شانه (سَرْوَنگاسنه) (sarvangāsana) و برافراشتن سر (شیرشاسنه) (śīrśāsana) 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 آماده ماندن آن، کمک می‌کند.

IV- حالت نشسته: واژه آسَنه به معنای «نشستن» است و بهترین حالات برای مراقبه، حالت نشسته، به ویژه حالت نیلوفر، است. حالت الماس (وَجراسنه) (vajrāsana) عملا به حالت نشسته نماز که جلوس (قعود) نامیده می‌شود، کاملا شبیه است. ف. نظامی می‌نویسد که این حالت، حالت ثبات و شبیه وَجراسَنه است. سوامی شیوانَنده (Swami Śivananda) در کتاب *Yoga Āsanas (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 معمولا پیش از نرمش پایانی، با پیچ‌وتاب دادن کامل ستون فقرات (اَردَه مَتسیندراسَنَه) (ardha matsyendrāsana) به سمت راست و چپ پایان می‌یابد. این حالت به متعادل ساختن 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، نمار 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 منعطف نگه داشتن گردن سودمند است و با آسنه‌های ساده‌شده یوگا، همسان است.

۵- تمرکز و مراقبه

اساسا 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 دارَنا (dhāraṇā) (धारणा) و دیانه (dhyāna) (ध्यान) سخن می‌گوید و اسلام در نماز با عنوان حضور قلب بدان توصیه می‌کند. هر دو 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، هر دوست؛ چون که صد آمد نود هم پیش ماست.

در یوگا در مرحله دارَنا، 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)، تراتَکه (trātaka) (त्रतक) 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 مثلا آتش را آغاز می‌کند تا جایی که گرمای آتش ذهنی را احساس کند. در نهایت

طریق، یوگی صرفا بر حقیقت، واقعیت محضی که برهمن است، تمرکز می‌کند و سرانجام خودش را فراموش می‌کند و با حقیقت یکی می‌گردد. این اتحاد که سمادی (samādhī) (समाधि) نامیده می‌شود، هدف نهایی یوگی است که در آن به آرامش کامل دست می‌یازد، به موکشه (mokṣa) (मोक्ष) (رهایی) نایل می‌آید و از رنج رهایی می‌یابد.

در نماز نیز بر تمرکز و تأمل اکیدا توصیه می‌شود، به گونه‌ای که نقل شده است که نماز بدون توجه و تمرکز، مقبول خداوند 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، به ویژه نام *الله* توجه تام نماید و سعی کند این مراقبه و توجه را تا انتهای نماز حفظ کند. بدین سان، تداوم آن منجر به غرقه شدن در تأمل می‌شود. در مرحله بعد، نمازگزار باید تلاش کند تا حضور خداوند 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 (Īśvara) (ईश्वर) نامیده می‌شود که در سنسکریت صرفا 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. بنابرین، 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 (Yoga Darśana)

را از سانکیه درشنه (Sāmkhya Darśana) (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*, I. 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 هیچ گاه حتی لحظه‌ای خدا را از یاد ببرد. نام الله، جامع همه اوصاف الوهی است و همهٔ نام‌های خدا را در خود دارد.

۷- ذکرها

ذکرها، بخش مهمی از یوگا و اسلام هستند، با این وجود در اسلام نقش مهم‌تری نسبت به یوگا دارند و متضمن مفاهیم ژرفی هستند که نمازگزار به تمرکز بر آنها ترغیب می‌شود. مهم‌ترین شباهت بین این دو، تأکید بر پربسامدترین نام رازآلود حقیقت مطلق و متعالی با عنوان اُم (Om) (ॐ) در یوگا و الله در نماز است.

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

اُم دیِیَه سَدا سَویترَه مَندَله مَدیاوَرتی نارایَنه سَرَسَجی سَنَسَنی ویسته
کِیورَوانه مَکَرَکوندَلَوانه کیریتی هاری هیرَنمَیه وَروپه درِتَشَنکه چَکرَه
(om dhyeyah sadā savitra mandala madhyavartī nārāyana sarasijā sanasanni vistah)
(keyūravāna makarakundalavāna kirītī hārī hiranmaya varupa dhrtaśamkha cakrah)
ॐ ध्येयः सदा सवित्र मण्डल मध्यवर्ती नारायण सरसिजा सनसन्नि विष्टः
केयूरवान मकरकुण्डलवान किरीटी हारी हिरण्मय वपुर धृतशंख चक्रः

درود: دیایه! نارایَنه همیشه در وسط مندله سویتره، در نزدیکی سرَسیجه قرار دارد.
او گردن بند، گوشواره تمساح، تاج، سینه‌ریز، بدنِ طلا و حلزون و چرخه به سر داشت.

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

منتره ۱: بذر: اُم هرام (om hrām) (ॐ ह्रां)؛ درود: اُم میترایه نَمَح (om Mitrāya namah) (ॐ मित्राय नमः) (درود بر میتره، اعطاکننده دوستی)؛ چکره: اَناهَته (Anāhata) (قلب)، آسنه:

پرناماسنه(Praṇāmāsana) (حالت نیایش)

منتره ۲: بذر: اُم هریم (om hrīm) (ॐ ह्रीं)؛ درود: اُم رَوَیه نمح (om Ravaye namah) (:ॐ रवये नमः) (درود بر رَوَیه، اعطاکننده تابندگی)؛ چکره: ویشوده (Viśuddha) (گلو): آسنه: هسته اوتاناسنه (Hasta Uttānāsana) (حالت دستان بالاآمده)

منتره ۳: بذر: اُم هروم (om Hrūm) (ॐ ह्रूं)؛ درود: اسم سوریایه نمح (om Sūryāya namah) (ॐ सूर्याय नमः) درود بر سوریه، مرتفع‌کننده ظلمت)؛ چکره: سوادیشتانه (Svādhiṣṭhāna) (زیر شکم)؛ آسنه: هستَپْداسنه (Hastapdāsana) (حالت ایستادهٔ خم‌شده به جلو)

منتره ۴: بذر: اُم هرایم (om hraim) (ॐ ह्रैं)؛ درود: اُم بانَوه نمح (om Bhānave namah) (:ॐ भानवे नमः) (درود بر بانو (Bhānu)، اصل درخشان)؛ چکره: آجَنا (Ājanā) (پیشانی)، آسنه: اَئکپادپرَسَرناسَنه (Aekpādprasarnāsana) (حالت سوارکاری)

منتره ۵: بذر: اُم هَراوم (om hraum) (ॐ ह्रौं)؛ درود: اُم کَگایه نمح (om Khagāya namah) (:ॐ खगाय नमः) (درود بر کَگه (Khaga)، همه‌جا حاضر)؛ چکره: ویشوده (گلو)؛ آسنه: دنداسنه (Daṇḍāsana) (حالت چارپایه)

منتره ۶: بذر: اُم هرَح (om hrah) (:ॐ ह्रः) درود: اُم پوشنه نمح (om Puṣṇe namah) (:ॐ पूष्णे नमः) (درود بر پوشَن (Puṣaṇ)، آتش مرموز)؛ چکره: مَنیپوره (Maṇipūra) (شبکه خورشیدی)؛ آسنه: اَشتنگه نمسکاره (Aṣtaṇga Namaskāra) (حالت تعظیم با هشت عضو)

منتره ۷: بذر: اُم هرام (om hrām) (ॐ ह्रां)؛ درود: اُم هیرَنیَگَربایه نمح (om Hiraṇyagarbhāya namah) (:ॐ हिरण्यगर्भाय नमः) (درود بر هیرنیَگربایهٔ شفابخش)؛ چکره: سوادیشتانه (Svādhiṣṭhāna) (زیر شکم)؛ آسنه: بوجَنگاسنه (Bhujaṇgāsana) (حالت مار کبری)

منتره ۸: بذر: اُم هریم (om hrīm) (ॐ ह्रीं) ؛ درود: اُم مَریچَیه نمح (om marīcaya namah) (:ॐ मरीचये नमः) (درود بر مَریچی (Marici)، نور)؛ چکره: ویشوده (گلو)؛ آسنه: اَدو موکه شوانَاسنه (Adho Mukha Śvānāsana) (حالت سگ رو به پایین)

منتره ۹: بذر: اُم هروم (om hrūm) (ॐ ह्रूं)؛ درود: اُم آدیتیایه نمح (om Ādityāya namah) (:ॐ आदित्याय नमः) (درود بر آدیتیه (Āditya)، مظهری از ویشنو)؛ چکره: آجنا (Ājñā) (پیشانی)؛ آسنه: اَشوه سَنچَلَناسَنه (Aśva Sanchalanāsana) (حالت سوارکاری)

منتره ۱۰: بذر: اُم هرایم (om hraim) (ॐ ह्रैं)؛ درد: اُم سَویتره نمح (om Savitre namah) (:ॐ सवित्रे नमः) (درود بر سویته (Savita)، پیش‌برنده)؛ چکره: سوادیشتانه (زیر شکم)؛ آسنه:

اوتاناسنه (حالت ایستادهٔ خم‌شده به جلو)

منتره ۱۱: بذر: اُم هراوم (om hraum) (ॐ ह्रौं)، درود: اُم اَرکایه نمح (om arkāya namah) (ॐ अर्काय नमः) (درود بر اَرکه (arka)، برطرف کننده رنج‌ها)؛ چکره: ویشوده (گلو)؛ آسنه: هسته اوتاناسنه (حالت دست‌های بالاآمده)

منتره ۱۲: بذر: اُم هراح (om hrah) (ॐ ह्रः)، درود: اُم باسکَرایه نمح (om Bhāskarāya namah) (ॐ भास्कराय नमः) (درود بر باسکَره، تلألؤ کیهانی)؛ چکره: اَناهته (قلب)؛ آسنه: پرَناماسَنه (حالت نیایش)

منتره ۱۳: اُم شریسَویترَسوریَنارایَنایه نمح (om śrīsavitrasūryanārāyaṇāya namah) (ॐ श्रीसवित्रसूर्यनारायणाय नमः)؛ چکره: اَناهَته (قلب)؛ آسنه: پرَناماسَنه (حالت نیایش)

منتره ۱۴: اُم ماته- پیتریوبیام نمو نمح (om maata-pitryubhyaam namo namah)

در پایان سوریه نمسکاره، منتره ذیل خوانده می‌شود:

آدیتیَسیَه نمسکارَن یِـه کوروَنتی دینِـه دینـه

آیوح پرَجنیا بَلَم ویریَم تِجاستِشان کَه جایَته

(ādityasya namaskāran ye kurvanti dine dine)

(āyuh prajñā balam vīryam tejasteśān ca jāyate)

आदित्यस्य नमस्कारन् ये कुर्वन्ति दिने दिने

आयुः प्रज्ञा बलम् वीर्यम् तेजस्तेशान् च जायते

آنـــان که روزانـــه بر خورشـــید کرنـــش می‌کنـــند

عمر، خرد، نیرو، نشاط، شکوه و قدرت زاده می‌شود

در نماز، ذکر یا قرائت، مهم‌ترین بخش است. حداقل ذکرهای واجب (پس از گفتن اذان و اقامه) این اذکارند:

ذکر ۱: پس از قصد یا نیت، ابتدا تکبیرة الاحرام با بالا آوردن دست‌ها به موازات گوش‌ها: الله اکبر (خداوند، بزرگ‌ترین است)

ذکر ۲: سوره حمد، سوره آغازین قرآن، در حالت قیام: **بسم الله الرحمن الرحیم** (به نام خداوند بخشنده مهربان،؛ **الحمد لله رب العالمین** (حمد وسپاس تنها از آن خداوند جهانیان است)؛ **الرحمن الرحیم** (بخشنده‌ترین و مهربان‌ترین است)؛ **مالک یوم الدین** (مالک روز جزاست)؛ **ایاک نعبد** (تنها تو را می‌پرستیم)؛ و **ایاک نستعین** (و تنها از تو یاری می‌جوییم)؛ **اهدنا الصراط المستقیم** (ما را به راه راست هدایت فرما)؛ **صراط الذین انعمت علیهم** (راه کسانی که به آنها نعمت ارزانی داشتی)؛ **غیر المغضوب علیهم و لا الضالین** (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: **بسم الله الرحمن الرحیم** (به نام خداوند بخشنده مهربان)؛ **قل هو الله احد** (بگو! خداوند یکتاست)؛ **الله الصمد** (خداوند بی‌نیاز است)؛ **لم یلد و لم یولد** (نزاییده و زاده نشده است)؛ **و لم یکن له کفوا احد** (خداوند هیچ مثل و مانندی ندارد).

ذکر ۴: در حالت رکوع: **سبحان ربی العظیم و بحمده** (پروردگار بلند مرتبه‌ام را ثنا می‌گویم و او را می‌ستایم) (در هر رکعت، یک مرتبه)

ذکر ۵: در حالت سجود: **سبحان ربی الاعلی و بحمده** (سپاس می‌گویم پروردگارم را که بلند مرتبه‌ترین است و او را می‌ستایم).

ذکر ۶: قنوت، بالا آوردن دست‌ها تا مقابل صورت: **ربنا آتنا فی الدنیا حسنة و فی الآخرة حسنة وقنا عذاب النار** (پروردگارا! در این جهان و جان 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 رکعت دوم و چهارم همه نمازها خوانده می‌شود، به جز نماز مغرب که سه رکعت دارد و تشهد در آن در پایان رکعت دوم و سوم خوانده می‌شود. **الحمد لله** (ستایش تنها از آن خداست)؛ **اشهد ان لا اله الا الله وحده لا شریک له** (شهادت می‌دهم که خدایی جز خدای یگانه وجود ندارد، او یکتاست و هیچ شریکی ندارد)؛ و **اشهد ان محمدا عبده و رسوله** (و شهادت می‌دهم که محمد، بنده و فرستاده اوست)؛ **اللهم صل علی محمد و آل محمد** (پروردگارا، بر محمد و آل محمد درود فرست).

ذکر ۸: تسبیحات اربعه در حالت قیام در رکعت سوم و چهارم به جای حمد و توحید: سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله و الله اکبر (خداوند بلند مرتبه است و ستایش مخصوص اوست و خدایی جز او وجود ندارد و خداوند بزرگ‌ترین است) (سه مرتبه در قیام در رکعت سوم و چهارم نماز).

ذکر ۹: سلام (سلام‌های سه‌گانه) در پایان نماز در حالت قعود:

السلام علیک ایها النبی و رحمة الله و برکاته (ای پیامبر! درود و رحمت و برکات خداوند بر تو باد)؛

السلام علینا و علی عباد الله الصالحین (درود بر ما و بندگان پاک خداوند)؛

السلام علیکم و رحمة الله و برکاته (درود و رحمت و برکات خداوند بر شما باد).

ذکر ۱۰: تکبیر، سه مرتبه در پایان هر نماز: **الله اکبر** (خداوند بزرگ‌ترین است).

در پایان این بخش، دانستن این مطلب بایسته است که تعداد ذکر نام مقدس اسرارآمیز (اُم (ॐ) 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 زبان سنسکریت و عربی واژه‌هایی که برای «تنفس» و «روح» به کار می‌رود، از نظر ریشه معنای عینا بسیار شبیه به هم هستند. واژه سنسکریت مترادف با روح یا آتمه (atma) (आत्म) است که مشتق از ریشه هندی- اروپایی آتمن (atmen) (अत्मेँ) به معنای «نَفَس» است. واژه عربی برای «روح»، «نَفس» است که مشتق از ریشه «نَفَس» به معنای «نَفَس کشیدن» است. این بدان معناست که نَفَس، منشأ روح و زندگی است. خلاصه در هر دو مورد لب کلام این است: این نَفَس است که باعث وجود و بقای نَفس 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 هم در گرو تنفس است. مهم‌ترین مرحله یوگا، مربوط به تکنیک‌های تنفس است که با عنوان پرانایامه (prāṇāyāma) (प्राणायाम) شناخته می‌شود. مهم‌ترین و رایج‌ترین ذکر یوگی، «اُم» (ॐ) است که برای فرو بردن مقدار زیادی هوا و ایجاد یک نفس عمیق، ترجیحا 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: الرحمن الرحیم. من معتقدم به خاطر همین ویژگی‌های اذکار نماز است که مؤکدا توصیه می‌شود که کلمات در نماز به صورت دقیقی تلفظ شوند و به زبان عربی هم باشند، چون در غیر این صورت تأثیرات آوایی تنفسی حساب‌شده از میان خواهد رفت. عنایت خان در باره 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 نیست، زیرا به یک مسلمان آموخته می‌شود که این شستشو را پنج بار، پیش از هر نماز [تحت عنوان استنشاق] انجام دهد.» (http://yogaforbeginnersnow.com/islam-and-yoga) بنا به نظر حکیم خ. م. چشتی در *شفای صوفی*، «زندگی، از آغاز تا پایان، زنجیرهٔ لاینقطعی از نفس کشیدن است. *قرآن* علاوه بر هر چیز دیگری که می‌تواند باشد، [قرائت آن] مجموعه‌ای از ممارست‌های تنفسی است» (Chishti, p. 124, 1985).

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

جدول بسامد حروف دمشی و نادمشی در نماز

۹- تجربیات افراد

اکنون موقعیت مناسبی است که به عنوان نتیجه عملی بحث، برای نمونه به تجربیات برخی از افرادی که هم نماز و هم یوگا را تجربه داده‌اند، بپردازیم.

از دیدگاه اشرف ف. نظامی، یوگا، دین نیست؛ بلکه مجموعه‌ای از تکنیک‌ها و مهارت‌هایی است که عمل به تکالیف شرعی دین را تسهیل می‌کند. نظامی معتقد است که مقصود معنوی یوگا و نماز، مشابه است و چندین جزء نماز، شبیه به آسنه‌های یوگا هستند: سجده، شبیه نیم شیرش‌آسنه (half śīrśāsana)؛ قیام، شبیه وجراسنه و رکوع، شبیه پَسچیمُتّن‌آسَنه (paschimottanāsana) است.

وی بیان می‌دارد: «جالب است که بدانید وقتی من به عنوان یک مکلف به جا 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 صرفا به دلیل 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 دقیقا مطابق اصول اسلام به جا آورده شود، نه تنها سبب می‌شود فرد نمازی، 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 نگریستن به چشم دشمن به یکدیگر را کنار خواهند گذاشت و با همدیگر برادرانه رفتار خواهند کرد.» (http://yogasite.com).

سُها س. 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 به جا آوردن نمازهای روزانه پنج‌گانه جریان داشت. چند سال پیش در حالی 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؛ در حقیقت 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 به عنوان وسیله‌ای در راستای درک معنوی و رهایی، مهم است، اما آن را اصل وجود انسان نمی‌دانند، بلکه روح سرمدی را اصل وجود انسان می‌دانند (http://yogaforbeginnersnow.com).

فردی به نام استار (Star) بیان می‌دارد: «نماز جدا از اینکه یک عمل عبادی است، از نظر بسیاری (هرچند نماز عملا 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 قطعا نماز شبیه یوگاست در حقیقت نماز هم گونه‌ای از مراقبه است. زیرا شما باید بر یک چیز و انجام آن به شیوه‌ای خاص ... همچون صاف ایستادن، خم شدن، 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 (http://answers.yahoo.com).

فرد دیگری بیان می‌دارد: «من مایلم به همه بگویم، من به لحاظ دینی مسلمانی‌ام که همه عقاید اسلامی را با برداشت و مبنای درستی پی‌می‌گیرم و چیزی با عنوان «حرام» (غیرمجاز) بودن یوگا در اسلام وجود ندارد. من خود شخصا دریافته‌ام که یوگای اسلامی یک واقعیت است. می‌توان 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، صرفا سوءبرداشت و سوءتعبیر از این واقعیت است که یوگا و نماز تقریبا یکی‌اند. این علما و روشنفکران بی‌سواد، مطمئنا مسئول درماندگی اسلام و مسلمانان‌اند. با تمرین یوگا در 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. اتفاقا یوگا می‌تواند عرصه مشترکی بین هندوها و مسلمانان باشد.» (Yoga: Apart of holistic Islam, http://india.merinews.com)

نتیجه‌گیری

از جهات 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، به ویژه شستشوی با آب پیش از ورود به یوگا و نماز، اصرار دارند. یوگا مؤکدا به پاکیزگی با عنوان شَاوچَه (Śauca) (शौच) (به معنای شستشو) توصیه می‌کند و اسلام به طور کلی، به ویژه برای نماز، بر طهارت و پاکیزگی تأکید می‌کند. یکی از آیین‌های تطهیر در یوگا، جله نتی (jala neti) (जल नेति) نامیده می‌شود که معنای تحت اللفظی 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 (āsana) (आसन)، 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 (धारणा) (dhāraṇā) و دیانه (dhyāna) (ध्यान) 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 (Īśvara) (ईश्वर) 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 (ॐ) در یوگا و الله در نماز (که هر دو نامی مقدس

و واژه‌هایی دمی و هوابر 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 معمولا هم راه به جایی نمی‌برد و هدف بیشتر سود است و سودا در بازار معنویت تجملی.

فهرست منابع

قرآن کریم

ابن ابی عاصم، احمد بن عمرو و ...(۲۰۱۰م)، به اهتمام حسین محمدعلی شکری، *الصلاة علی النبی صلی‌الله علیه و سلم*، بیروت، دارالکتب العلمیة.

ابو الصلاح الحلبی(۱۴۰۳ق)، *الکافی فی الفقه*، المجلد الاول، تحقیق رضا استادی، اصفهان، مکتبة امیرالمؤمنین.

البانی، محمد ناصرالدین(۱۴۰۵ق)، *صلاة التراویح*، بیروت، المکتب الاسلامی.

بگود گیتا (۱۳۸۵ش)، ترجمه محمدعلی موحد، تهران، خوارزمی.

تبریزی، محمدحسین(۱۳۴۲ش)، *برهان قاطع*، به اهتمام محمد معین، تهران، ابن سینا.

خمینی، روح‌الله(۱۴۰۳ق)، سرالصلاة: *معراج السالکین و صلاة العارفین*، تهران، موسسه تنظیم و نشر تراث الامام الخمینی.

الدین و الصلاة علی المذاهب الاربعة، آیاتها، احادیثها، فروضها، سنتها، کیفیتها، آدابه(۱۳۸۷ق)ا، مکتبة عبدالله فدا و اولاده.

شهید ثانی، زین‌الدین بن علی، *اسرار الصلاة*، ترجمه محمدحسین بختیاری کوهسرخی، قم، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی

کلینی، محمد بن یعقوب(۱۴۱۱ق)، *اصول الکافی*، تصحیح محمدجعفر شمس‌الدین، بیروت، دارالتعارف للمطبوعات.

مسلم بن حجاج، *الجامع الصحیح (صحیح مسلم)*، بیروت، دارالمعرفة

ملکی تبریزی، جواد(۱۳۷۷ش)، *اسرار الصلاة*، ترجمه علی احمدی، اشکذر.

مولوی، جلال الدین(۱۳۷۶ش)، *مثنوی معنوی*، تصحیح نیکلسون، تهران، انتشارات ققنوس.

یثربی، یحیی(۱۳۷۲ش)، *عرفان نظری*، قم، بوستان کتاب.

Bhagavad Gītā, with the Commentary of Śrī Śankarāchārya(2008), transd byAl-ladi Mahadeva Sastri, G. T. A. Printing Works.

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

Dasgupta, S (1924). *Yoga as Philosophy and Religion,* London.

1991) ———),*A History of Indian Philosophy,* 5 vols., Motilal Banarsidass, Delhi.

Frawley, David, *Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses,* Motilal Banarsidas, Delhi, 1997

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

Gottlieb, Bill (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 S€tras of Patañjali,* Harper Collins, New Delhi.

Muslim, Sahih Muslim

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

Patañjali, *Yoga Sutra*

Quran, Translated by Abdullah Yusuf Ali (2007), India Islamic Cultural Centre, New Delhi.

Radha, Sivananda (1996), *Hatha Yoga, The Hidden Laguage,* Jaico Publishing House, Mumbai.

Radhakrishnan, S (1998). *Indian Philosophy,* 2 vols., Oxford India Paperbacks, New Delhi.

Sacred Books of the East (2004), 50 vols., Ed. by Max Müler, RoutledgeCurzon, London.

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

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

——————— (1997), Sanskrit English Dictionary, Motilal Banarsidas, New Delhi.

Yoga Sutras of Patanjali (2011), transd by Swami Vivekananda, Watkins Media.

http://answers.yahoo.com

http://india.merinews.com: Yoga: Apart of holistic Islam,
http://yogaforbeginnersnow.com/islam-and-yog
http://yogamag.net
http://yogasite.com