

# اليوغا

## إشكالية المصطلح والدلالات

✍ إعداد الدكتور

خالد بن سليمان الخطيب

الأستاذ المساعد بقسم العلوم الإسلامية

كلية الملك عبد العزيز الحربية - الرياض

المملكة العربية السعودية

dr-khaled-kh@hotmail.com

## اليوغا إشكالية المصطلح والدلالات

خالد بن سليمان الخطيب .

قسم العلوم الإسلامية - كلية الملك عبد العزيز الحربية - الرياض - المملكة العربية السعودية .

البريد الإلكتروني؛ [dr-khaled-kh@hotmail.com](mailto:dr-khaled-kh@hotmail.com)

الملخص :

تعتبر فلسفة اليوغا وتطبيقاتها أشهر الرياضات الروحانية في تأريخ الديانات، وقد كانت نشأتها منذ القدم في الهند ونظراً لأن اليوغا ليست مجرد رياضة بدنية فهي بالاعتبار الأول طقوس دينية ذات مقاصد وأهداف أساسها تحرير النفس من شهوات الجسد عن طريق الممارسات والسلوكيات الروحية والجسدية لأجل الاتصال مع الإله كما يزعمون وهي مرحلة التنوير الأعلى ونظراً للتداخل الحضاري الكبير بين المجتمعات الآن، فقد انتشرت رياضة اليوغا وتطبيقاتها في كافة أنحاء العالم، وقد خفي على كثير من الناس المنطلقات العقائدية لهذه الممارسات و أهدافها، وقد تضمن هذا البحث بياناً لمفهوم اليوغا ومراحلها ودراسة موجزة لمقاصد اليوغا، والرد على من قال بإمكانية أسلمة اليوغا، مع بيان لبعض الآثار العقائدية والاجتماعية لهذه الممارسات.

الكلمات المفتاحية: مفهوم اليوغا - أسلمة اليوغا - الآثار العقائدية والاجتماعية - الممارسات.

## **Alyogha The Problem of the Term and Semantics**

Khaled bin Suleiman Al-Khateeb, Assistant Professor –  
Islamic Sciences Department

Military College of King Abdul Aziz – Riyadh

Kingdom of Saudi Arabia

**e-mail: dr-khaled-kh@hotmail.com**

### **Abstract**

The philosophy of yoga and its applications are considered the most famous spiritual sports in the history of religions, and it has been in its origins since ancient times in India and since yoga is not just a physical sport, it is in the first consideration a religious ritual with intentions and objectives based on liberating the soul from the body's desires through spiritual and physical practices and behaviors in order to communicate with God, as they thought. They also claim that it is the stage of the highest enlightenment and due to the great civilizational overlap between societies now, the sport of yoga and its applications have spread all over the world. Many people did not know the hidden doctrinal principles and objectives of these practices. This research included an explanation of the concept of yoga and its stages and a brief study of the purposes of yoga, and the response to whoever said the possibility of

Islamizing yoga, with an explanation of some of the doctrinal and social implications of these practices.

**Keywords: explanation of the concept of yoga-  
Islamizing yoga- the doctrinal and  
social implications - practices**

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وبعد .

فإن الله قد خلق الخلق لغاية عظيمة هي العبودية، ولبيان تحقيق هذا الأمر العظيم أنزل الكتب و أرسل الرسل وشرع الشرائع ثم أعطى للإنسان عقلاً و نظراً يتدبر به ما يصلح دينه ودينه.

قال تعالى : ﴿ فَاِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ رِسِي هُدًى فَمَنْ أَتَّبَعَ هُدًى فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى ﴾<sup>١</sup> ، وعليه فقد ضمن العليم الحكيم للبشر جميع ما يصلح حياتهم، ولم يمنع الإنسان من طلب الحكمة والعلم والطب وجميع ما يصلحه ولكنه ضبط هذا بضوابط من الشرع، إذ أن أصول الهدايات موضحة في القرآن والسنة قال تعالى: ﴿ وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تَبْيِينًا لِكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَى لِلْمُسْلِمِينَ ﴾<sup>٢</sup> ، ومن ضمن أهم الأمور في الحياة ما يتعلق بصحة الإنسان البدنية و النفسية، و قد دل الله عباده على ما يصلح به قلوبهم و أبدانهم فكان التداوي بالقرآن و بما ثبت من الأوراد الشرعية هو الأساس لشفاء أمراض القلوب و الأبدان قال تعالى : ﴿ وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾<sup>٣</sup> ، ولم يمنع الشارع الحكيم طلب الدواء و العلاج فقد قال النبي صلى الله عليه وسلم (تداووا عباد الله فإن الله سبحانه لم يضع داء إلا وضع معه شفاء إلا الهرم...)<sup>٤</sup> لكنه منع الاستطباب المحرم ( النفسي البدني ) قد ظهر في العصر الحاضر دعاوى كثيرة للاستطباب بالطب البديل ومن

١ : سورة طه آية (١٢٣) .

٢ : سورة النحل آية (٨٩) .

٣ : سورة الإسراء آية (٨٢) .

٤ : أخرجه أبو داود (٢٠١٥،٣٨٥٥) مفرقاً - الترمذي (٢٠٣٨) - وابن ماجه (٣٤٣٦)

واللفظ له - و أحمد (١٨٤٥٤) ، وقال الألباني حديث صحيح (٢٧٨٩) .

ضمن هذه الدعاوى ممارسة رياضة اليوغا باعتبارها علاجاً للتوتر و الضغط النفسي و الأمراض الأخرى .

ولأن اليوغا ليست مجرد رياضة بدنية إذ أنها تحتوي على مخالفات عقدية وسلوكية تخالف عقيدة المسلم، رأيت أن أبحث الموضوع لأجل توضيح حقيقة اليوغا مفهوماً ومقصداً وبيان أنها ليست مجرد رياضة وحركات بدنية.

### الدراسات السابقة :

#### ١- اليوجا علاج وشفاء: عباس المسيري .

وهو كتاب يدعم الاتجاه القائل بصحة الاستشفاء باليوغا ولم يذكر أثناء الكتاب الملاحظات العقدية والمنهجية .

#### ٢- فلسفة اليوجا: نارايان .

وهو في نفس اتجاه الدراسة السابقة إذ أنه يعرض الأسرار الحقيقية لفلسفة اليوغا في الحياة كما يزعم .

#### ٣- الاحتساب على منكرات الطب البديل: عائشة محمد الشمسان .

وهي دراسة علمية في قسم الدعوة، جامعة الإمام محمد بن سعود، عرضت فيها الباحثة للمخالفات في الطب البديل ومنها عرض مختصر جداً عن اليوغا .

#### ٤- التطبيقات المعاصرة لفلسفة الاستشفاء الشرقية: د. هيفاء الرشيد .

وهي دراسة علمية في قسم العقيدة، جامعة الإمام محمد بن سعود، عن تطبيقات الاستشفاء ومنها تعرضت المولفة إلى عرض موجز عن اليوغا .

#### كلمات مفتاحية للبحث :

اليوغا، الفناء، وحدة الوجود، التأمل الباطني، الممارسات الروحية، الصوفية، الاستشفاء.

## خطة البحث:

المقدمة وفيها:

أهمية البحث و أسباب اختياره وهدفه والدراسات السابقة .

**المبحث الأول : مفهوم اليوغا و تاريخها، وفيه أربعة مطالب .**

المطلب الأول: تعريف اليوغا .

المطلب الثاني: التاريخ والنشأة .

المطلب الثالث: أنواع اليوغا ومراحلها .

المطلب الرابع: اليوغا في العصر الحاضر .

**المبحث الثاني : دراسة اليوغا، وآثارها، وفيه ثلاثة مطالب :**

المطلب الأول: دراسة المقاصد والأهداف .

المطلب الثاني: دعوى أسلمة اليوغا .

المطلب الثالث: آثار اليوغا .

الخاتمة .

### المطلب الأول : تعريف اليوغا :

يرجع مصطلح اليوغا ( yogi - योग ) إلى كلمة سنسكريتية، تتألف من عدة معانٍ :

منها : التوحيد والاندماج والعبودية، غايتها الإتحاد بالروح الكونية<sup>١</sup>.

جاء في الموسوعة الميسرة : ( كلمة سنسكريتية مشتقة من كلمة "يوج" التي تؤدي إلى معنى الإتحاد في اللغة العربية، واليوجا في الأصل أحد الطقوس الهندوكية، والبعض يرجعها إلى أنها فرعونية الأصل، وتعد إحدى الدعوات الهدامة الوافدة والمستمدة فلسفتها من تعاليم بوذا والنرفانا والأفكار الغامضة، وأيضاً، من تراث الغنوصية القديم، كل ذلك بدعوى الوصول إلى الصفاء العام من خلال السيطرة على البدن والتخلص من أوهام العالم الحسي، ليتم الإتحاد بروح الكون الذي من خلاله يحصل الصفاء العام، وذلك من خلال حركات جسدية معينة )<sup>٢</sup>.

ويسمى الممارس المتقدم في الـ ( يوغا ) : ( يوغى ) ( योग - yogi )، بينما يسمى معلم الـ ( يوغا ) : ( غورو ) ( Guru - ..... )<sup>٣</sup>.

ومن خلال ما سبق يتضح أن اليوغا مجموعة من الشعائر الروحية القديمة التي نشأت في الهند، و إنما كمصطلح عام في الهندوسية تشير إلى منهج عملي وممارسات محددة تجمع بين التصوف والزهد والتأمل، وهي تسعى للحصول على خبرة روحية خاصة وفهم عميق جداً للحقائق الكبرى في الوجود والتحكم الواعي في الكثير من مناحي الحياة<sup>٤</sup>.

١ : اليوغا موسوعة السبيل - هارون الزير ص ١ .، الحكمة الهندوسية - حلقة الدراسات الهندية ص ١٤٢ ، المعجم الفلسفي - جميل صليبيبا (٢/٥٩٠) .

٢ : الموسوعة الميسرة في الأديان والمذاهب والأحزاب المعاصرة \_ الندوة العالمية للشباب الإسلامي (١١٧٤/٢) .

٣ : أعمدة اليوغا الثمانية - غطاس الحكيم ص ١١٧ ، اليوغا سيطرة على النفس ج. تونديرو وب . رثال ص ٢٦ ، التطبيقات المعاصرة لفلسفة الاستشفاء الشرقية - د. هيفاء بنت ناصر الرشيد ص ٣٥٤ .

٤ : اليوغا موسوعة السبيل - هارون الزير ص ١ .

ويقرر نعومي همفري أحد دعاة التأمل الباطني في العصر الحاضر في تقرير هذا المفهوم حيث يقول : ( تعني كلمة "يوغا": "توحد" To unite . تمثل ممارسة اليوغا فلسفة كاملة من الحياة والكينونة، تعزز اليوغا الوجه الباطني في الهندوسية، شأن الممارسة الصوفية التي تعزز القلب الباطني للإسلام، وشأن " الكابلاه " <sup>١</sup> التي تعتبر الجانب الباطني لليهودية . )<sup>٢</sup>

ثم يقرر ربط هذا المعنى في الفناء بمعتقد غلاة الصوفية " دعاة وحدة الوجود " : ( يبشر التعليم الصوفي بالوحدانية الجوهرية ووحدة الوجود برمته، إن الممارسة الصوفية بأكملها، إنما هو التعبير المباشر للواقع الأولي، ترمي الممارسة العبادية إلى نقل تجربة الوحدانية داخل الحالة الوجدانية الواعية، وتهدف كل محاولة إلى الاحتفال بهذه الحالة، " لا أرى إلا الأحد، لا أقول إلا الأحد، لا أعرف إلا الأحد " )<sup>٣</sup> .

ثم يوضح هدف هذه الممارسات بقوله : " إنه المراد الصوفي الكامن في قلب جميع الممارسات الروحية، إن الهدف هو الفناء Fana، إفناء الذات، والبقاء Baga هي الديمومة في الإله، تنشأ الصوفية التحول الكامل من الجزئيات إلى الكليات، من النقص في الإنسان إلى الكمال، إنه المسار المؤدي إلى التحرر التدريجي من عبودية الجهل والوهم، إنه مسار البعث داخل الحياة الروحية )<sup>٤</sup> .

١ : الكابلاه : أو "القبَّالاه" : هي مجموعة التفسيرات والتأويلات الباطنية والصوفية عند اليهود. والاسم مُشتق من كلمة عبرية تفيد معنى التواتر أو القبول أو التقبل أو ما تلقاه المرء عن السلف، أي «التقاليد والتراث» أو «التقليد المتوارث» ، وللتصوف اليهودي أو القبلاه ارتباط وثيق بالسحر . انظر كتاب موسوعة اليهود واليهودية والصهيونية ، عبد الوهاب المسيري ، (١٣/ص ٤٢٠-٥٠٠) (١٤/ص ١-٣٧) .

٢ : التأمل الباطني (كيفية استخدام التأمل الباطني كقوة فعالة لتحقيق الذات) - تأليف: نعومي همفري ، ترجمة : فارس ضاهر . ص ١٣٦ .

٣ : المرجع السابق ص ١٣٧ .

٤ : المرجع السابق ص ١٤١ .

وقد أشار البيروني<sup>١</sup> إلى الفناء عند الأديان الهندية حيث يقول نقلاً عن كتاب باتنجالي<sup>٢</sup>: (نقسم طريق الخلاص إلى أقسام ثلاثة، ففي كتاب (بشن دهرم) : إن بريكش الملك الذي من نسل برك سأل شتانيك رئيس جماعة من الحكماء حضوره : عن معنى من المعاني الإلهية ؟ فأجابه بأنه لا يقول إلا ما سمعه من شونك، وهو عن أوشن، وهو عن براهم : إن الله هو الذي لا أول له و لا آخر، لم يتولد عن شيء، ولم يولد شيئاً، وهل يمكن إدراك معرفته، حتى يعبد حق عبادته، إلا بالاشتغال به عن الدنيا بالكلية، و إدامة الفكر فيه؟ و إلى طريق (باتنجالي) ذهب الصوفية في الاشتغال بالحق فقالوا : ما دمت تشير فلسفت بموحد، حتى يستولي الحق على إشارتك، بإفنائها عنك، فلا يبقى مشير و لا إشارة)<sup>٣</sup>.

١: البيروني : هو أبو الريحان محمد بن أحمد البيروني ، من بيرون عاصمة خوارزم ، كان معروفاً بعبقريته في الرياضيات والفلسفة والطب والتأريخ ، والفلك ، واشتهر بمعرفته بعلم الجيولوجيا ومعروفاً أيضاً بدقة ملاحظته التي ساعدته على تحديد خطوط الطول و العرض ، وتعلم الكثير من اللغات : كالعربية ، والفارسية ، والسريانية ، والسانسكريتية ، و اليونانية ، وله مؤلفات عدة وإنجازات متعددة .الأعلام (٣١٤/٥).

٢ : باتنجال : هو حكيم هندي عاش على ما تخمّنه العلماء ، في حدود ٣٠٠ سنة ق.م ، وهو مؤسس اليوغا في الهند ، وأيضاً هو جامع نصوص اليوغا سواترا الهندية ، وهو عمل ضخّم يختصر خلفية الفلسفة لممارسات اليوغا ، و تعد نصوص اليوغا سوترا هي الأساس بالنسبة لممارسات الراجا يوغا الحديثة ، وقيل هو مؤلف القواعد اللغوية في اللغة السانسكريتية ، إلا أنه لا يوجد ما يؤكد أنه نفس الشخص . الفكر الفلسفي الهندي - ص ٥٤٣ .

٣ : تحقيق ما للهند من مقولة مقبولة في العقل أو مرذولة - للبيروني ٥٦ .

## المطلب الثاني : التاريخ والنشأة :

مما سبق يظهر أن نشأة اليوغا وتطبيقاتها في الهند موغلة في القدم حيث أن :  
(الأفكار والتأليف الباحثة في اليوغا إلى الحكيم باتنجالي، وضع معظم تلك الكتب  
(ثلاثة) في ما بين الـ ١٠٠ - ٣٠٠ ق.م . وهناك قسم منها ( كتاب واحد فقط )  
وضع بعد المسيح ( في القرن الخامس )، تسمى هذه الكتب : يوغا شوترا / - yogi  
sura، وقد وضع تعليقات عليها وتوضيحات ذلك الحكيم نفسه الذي ألفها، كما  
ينسب إلى الحكيم فياشا ( vyasha ) وضع كتاب عن التعاليم اليوغاوية يُعد من  
أجود و أقدم الأنواع وهو معروف باسم : اليوغا بهاشيا، وهناك أيضاً المهابهاشيا : أي  
التعليق الكبير، ثم هناك التعليق المسمى بهوجا / Bhoja ( في القرن الحادي عشر  
للميلاد ) .<sup>١</sup>

ومع أن واضع ومرتب اليوغا هو باتنجالي، إلا أنها - وبحسب بعض الدراسات  
:- " فإنها تعود إلى عبادة الأسلاف التي شاعت قبل وضع كتب الفيديا إذ تلاحظ  
الوضعية اليوغاوية في التماثيل للآلهة المعبودة والحقيقة أن باتنجالي، ذلك المؤلف  
الأشهر بين مؤلفين عديدين مجهولين، جمع التقنيات اليوغاوية ورتبها، لكنه لم يخلقها أو  
يبدئها، لقد وجدت قبله بعهد قديمة جداً".<sup>٢</sup>

١ : الفلسفة في الهند - د. علي زيعور ص ٣٤٤ .

٢ : المرجع السابق ص ٣٤٥ .

### المطلب الثالث : أنواع اليوجا :

هناك أربعة أنواع رئيسة من اليوجا على الرغم من أن كل نوع من أنواع اليوجا يساعد على توحيد العقل والجسد والروح، كما يزعم دعاة :  
١ - الهاتا يوجا :

يوجا الالتزام والإحكام الجسدي، وهي تضم تدريبات للنفس .  
تدريبات إحالة وقوة وتأمل، و الهاتا يوجا هي أكثر أنواع اليوجا ممارسة في العالم الغربي، وهدف الهاتا هو تحقيق وحدة العقل والجسد والروح من خلال الأفعال الجسدية .

وكلمة " هاتا " مشتقة من كلمتين في اللغة السنسكريتية كلمة " ها " والتي تعني الشمس وكلمة " ثا " التي تعني القمر ممارسة هاتا يوجا تجد التوازن بين الخصائص الشمس والقمر الموجودة داخل الجسد وتوازن الأضداد من الجانبين الأيمن والأيسر في العقل وحتى الجانبين الذكوري و الأنثوي في الشخصية .

وقد يتم الشعور بفوائد ( الهاتا يوجا ) على الفور، فيصبح الجسد أكثر استرخاءً والعقل يصبح أكثر صفاءً عقب جلسة واحدة، وبعض الفوائد الأخرى قد تحدث مع ممارسة هاتا يوجا بانتظام مثل القوة المتزايدة و القامة المناسبة فالأوضاع الأنيقة التي نراها من ممارسي هذا النوع من اليوجا تبين بوضوح أنه مع الممارسة والتدريب يمكن أن يصبح الجسم مرناً للغاية، حتى إذا كنت تعاني من التيبس و تقييد الحركة في البداية وتختلف النتائج من شخص لآخر، لكن معظم الناس يكسبون الكثير من المرونة والقوة عند ممارسة يوجا الهاتا .<sup>١</sup>

٢ - باكتي يوجا : يوجا الإخلاص والعبادة والحب الذي لا يتسم بالأنانية، كلمة " باكتي " مشتقة من كلمة " با " في اللغة السنسكريتية، و التي تعني " خدمة " ممارسة باكتي يوجا تتضمن الإخلاص الوجداني، في المعتاد من خلال ممارسات مثل الغناء والرقص والترانيم، فالأفراد الذين يمارسون باكتي يوجا يعبرون أيضا عن هذا الإخلاص و الحب في حياتهم اليومية، ويكون الشخص الذي يمارس هذا النوع من اليوجا مرحاً وسعيداً عندما يكون مع من يحب، ونقطة القوة في هذا النوع من اليوجا أنها تساعد

١ : التأمل للمبتدئين - أساليب لزيادة الإدراك و الوعي والاسترخاء - د. ستيفاني كليمنت -

ص ٩٢ ، الدليل المصور اليوجا - ماران - ص ٦ .

من يمارسها على اجتياز الصعوبات الكبيرة، لأن موضوعها هو الحب، وبصورة أساسية، فإن التركيز يكون على حب الله، رغم أننا نحب الناس الآخرين والأشياء أيضاً<sup>١</sup>، وهو قريب مما يسمى بالعشق الإلهي<sup>٢</sup>.

٣- كارما يوجا : هو العمل و الخدمة غير الأنانية دون توقع مكسب أي شيء من الخدمة ، فهي تختص بالبحث عن الحياة المناسبة ثم الانغماس فيها، إنها تهتم بالبحث عن التيار ثم البقاء متدفقاً فيه، ويجب أن يتم أداء الخدمة بأمانة ونزاهة بالنسبة لأي شخص غير راضٍ عن حياته اليومية فإن يوجا الكارما توفر له سيلاً، فأنت تجرب أعمالاً مختلفة حتى تعثر على ذلك الذي يشعرك بالرضا و الاشباع بحيث تستيقظ كل يوم متشوقاً لانجاز المزيد منه، وتذهب إلى النوم و أنت راضٍ عما أنجزته، ومثال على الكارما يوجا هو التطوع في مجتمعك من أجل مساعدة الآخرين الذين هم أقل حظ منك<sup>٣</sup>.

٤- راجا يوجا : في راجا يوجا، " راجا " تعني " ملكي " وهي نوع تقليدي من اليوجا، وفيها يقوم المتأمل بتعليم العقل خدمة الروح، وهي لا تتضمن أي أوضاع صعبة، و إنما تتضمن وضعية جلوس مريحة، وتهتم يوجا الراجا بتحرير النفس من القيود من خلال بذل المجهود المناسب، يتضمن هذا النوع من اليوجا العمل مع الذهن بشكل مباشر، يجلس الممارس و يراقب عقله ويجرره من المشتتات، ويقوم الممارس بإسكات الأفكار العابرة، و الهدف هو الدخول في حالة ذهنية لا تضم أية أفكار حيث توجد حالة موحدة، خالية من الازدواجية و تسعى يوجا الراجا أيضاً إلى تطوير أربع فضائل : الأولى : هي الود الذي يشعر به تجاه الأقران. و الثانية : التعاطف الذي يشعر به تجاه من هم أقل منه حظاً .

و الثالثة : الرضا الذي يشعر به تجاه من هم أعلى منه، وهو رضا يخلو من الحسد .

١ : التأمل للمبتدئين - أساليب لزيادة الإدراك و الوعي والاسترخاء - د. ستيفاني كليمنت -

ص ٩٣ ، الدليل المصور اليوجا - ماران - ص ٦ .

٢ : حركة العصر الجديد - د. هيفاء ناصر الرشيد - ص ٤٧٤ .

٣ : التأمل للمبتدئين - أساليب لزيادة الإدراك و الوعي والاسترخاء - د. ستيفاني كليمنت -

ص ٩٢ ، الدليل المصور اليوجا - ماران - ص ٧ .

و أخيراً : هناك اللامبالاة، وهو الشعور الذي يحس به تجاه الأشخاص البغيضين .  
وهذه الحالات الذهنية الأربع تحل محل الأنانية، والجهل، والجاذبية، والمقت، والتعلق،  
تتوجه يوجا الراجا تجاه تغيير الطريقة التي ترد بها الأفكار على الذهن<sup>١</sup> .  
وبحسب بعض الاتجاهات التي تدرس اليوغا، فإن راجا يوغا يقوم على ثمانية مراحل :

### مراحل اليوغا :

لليوغا ثماني مراحل أساسية يمر بها المتدرب يتدرج من خلالها حتى يصل إلى مرحلة  
الاتحاد بالكون وهي كما يلي :

#### ١- الإرشادات الأخلاقية ( yamas ) :

وتتمثل في خمسة مبادئ وهي :

١/ عدم إلحاق الأذى بالآخرين .

٢/ الامتناع عن السرقة .

٣/ الالتزام بالصدق .

٤/ البذل وترك الطمع والتمسك بالمال .

٥/ التبتل وكبت الشهوات الجسدية<sup>٢</sup> .

#### ٢- الملاحظات الروحية ( niyamas ) :

وتتمثل في خمسة مبادئ وهي :

١/ النظافة والنقاء .

٢/ القناعة .

١ : الدليل المصور اليوجا - ماران - ص ٧ .

٢ : نفس المرجع السابق ص ٧ .

٣/ الانضباط .

٤/ دراسة النفس .

٥/ الإخلاص .<sup>١</sup>

### ٣- الأوضاع الجسدية ( asana ) :

إن من أهم أنواع الحركات الجسدية و أكثرها انتشاراً ما يسمى بـ( السورياناماسكار ( وتعني ( السجود للشمس بثمانية مواضع )<sup>٢</sup> ، وتتضمن عشر أوضاع جسدية تؤدي يومياً يستقبل فيها الشمس<sup>٣</sup> ، وتتطلب ترديد كلمات معينة ( مانترات ) ، باللغة السنسكريتية مثل " أوم " بالإضافة إلى ترديد بعض الجمل مقترنة باسم الشمس ومن تلك الجمل :

( رافاي ناماه ) : وهي تعني : أحنيت رأسي لك يا من يحمده الجميع .

( سوريا ناماه ) : وهي تعني : أحنيت رأسي لك يا هادي الجميع .<sup>٤</sup>

### ٤- تمارين التنفس ( pranayama ) :

يقوم ممارس اليوغا بالتنفس بطريقة منتظمة ولمدة محددة وذلك بغية الوصول إلى الصفاء الفكري .<sup>٥</sup>

### ٥- تعطيل الحواس ( pratyahara ) :

ويقصد به إيقاف كافة الحواس الخارجية كالسمع والبصر وتوجيه الفكر إلى الداخل " حيث يعتقد أن الحواس هي المحرك الرئيس للفكر، وعند تعطيلها يسكن الفكر

١ : نفس المرجع السابق ص ٧ .

٢ : اليوغا طريق الصحة - ص ٤٤ .

٣ : المرجع السابق - ص ٨٥ - ١٢١ .

٤ : اليوغا الشافية - ص ١٣٥ - ١٤٥ .

٥ : المرجع السابق - ص ٣٠ .

ويتحول التركيز على الداخل " فبدلاً من أن يستمع اليوغى إلى الصوت داخل الغرفة يمكنه التركيز على صوته الداخلي،<sup>٢</sup> وتعد تهذئة الفكر - بحسب الفلسفة الشرقية - من أهم أسباب إدراك وحدة الوجود.<sup>٣</sup>

#### ٦- التركيز ( dharana )

ويكون بالتركيز على هدف أو نقطة محددة لمدة زمنية تختلف من شخص لآخر، وذلك يعتمد على مدى إتقانه وبراعته، مع مراعاة اتخاذ وضع جسدي ساكن ومسترخ.<sup>٤</sup>

#### ٧- التأمل ( dhyana ) :

وعادة ما يحدث بشكل تلقائي عند ممارسة التركيز، ويجري في أثناء ذلك سيل الأفكار بشكل بطيء .

#### ٨- الاستغراق ( Samadhi ) :

وتعد هذه المرحلة قمة اليوغا، و لا يستطيع الوصول إليها سوى المتقين يشعر اليوغى في هذه المرحلة بالاتحاد مع الكون ليصل إلى منتهى السعادة، ويزعم التحكم بجسده، فعندما يصل اليوغى إلى هذه المرحلة بإمكانه أن يوقف قلبه ويعيده للعمل، ويمكنه تطبيق ذلك على أي جزء من أجزاء جسده،<sup>٥</sup> كما يستطيع عند بلوغ هذه المرحلة التحكم بالأحداث و الظواهر المحيطة.<sup>٦</sup>

١ : التطبيقات المعاصرة لفلسفة الاستشفاء الشرقية - ص ٢٧٢ .

٢ : اليوغا الشافية - ص ٣١ .

٣ : التطبيقات المعاصرة لفلسفة الاستشفاء الشرقية - ص ٢٧٢ .

٤ : اليوغا الشافية - ص ٣٩ ، اليوغا طريق الصحة - ص ١٢٧ . ، الاحتساب على منكرات الطب البديل ، عائشة الشمسان - ص ١٢٣ .

٥ : نفس المرجع السابق ص ١٢٤ .

٦ : نفس المرجع السابق ص ١٢٦ .

## المطلب الرابع : اليوغا في العصر الحاضر :

بسبب غلبة الفكر الإلحادي المادي وطغيان الشهوات الحسية وغلبة مظاهر الحياة المادية، انتشر الفكر الروحاني - القادم من شرق آسيا - في المجتمع الغربي، وأصبحت تطبيقات الفكر الروحاني منتشرة في المجتمع الغربي المادي كردة فعل، ومن أشهر مظاهر هذا الفكر الروحاني انتشار ممارسة اليوغا عند مختلف طبقات المجتمع الغربي، وكذلك انتشرت في المجتمع العربي والمسلم و أصبح لها دعاة ومدارس ودورات تعقد بين فترة و أخرى، تتضمن تمارين اليوغا وما يسمى بالتأمل التجاوزي، ومن أشهر أعلام اليوغا في العصر الحاضر :

### ١ - مهاريشي :

اسمه ماهش يوغى واسم عائلته ماهش، ويدعى "مهاريشي ماهش يوغى"، ومعنى مهاريشي بالسنسكريتية "الحكيم العظيم أو القديس"، وهو هندي ولد في الهند سنة ١٩١٧م، تعلم قصص و أساطير كرشنا وراما، وأخذ منهم درس الطاعة المبجلة الذي بقي معه طوال حياته، وفي عام ١٩٤٠م التقى بمعلمه الذي علمه تقنية التأمل التي سيقوم بنشرها إلى العالم، وهو المعلم سوامي براهمانند سارسواتي، العالم المتخصص في الأدفايتا، المعروف ب"المعلم ديف"، وتلمذ على يديه سنتين ونصف ثم أذن له في الممارسة الروحية في كهف من الكهوف، وقبل وفاة معلمه جعله وزيره ونائبه، وبعد موت معلمه انتقل إلى شمال الهند لأنه لم يتقبله شعبه لسبب أنه لم يكن من طبقة البراهميين، فاعتزل هناك مكملاً ممارسته للتأمل، وفي عام ١٩٥٥م ذهب للحج جنوب الهند وخلالها طلبه الناس أن يعطي مواعظ ودروس ففعل، وهكذا أصبح

١ : هي مدرسة للفيديانتا ( والفيديانتا مدرسة من مدارس الفلسفة الهندوسية ) ، أسست من طرف سانكارا ، وهي تدرس اللاثنائية ، أي الحالة النهائية للبرهما وآتمان ، التي تؤمن بعدم وجود ثنائي منفصل من الروح الداخلية ( آتمان ) والروح الظاهرية (براهمان)، وبالتالي يقر مذهب أدفايتا أن براهمان هو الحقيقة الوحيدة ، أما مسألة المثوية بين النفس و العالم ، أو بين الروح والمادة ، ماهي إلا ثمرة الوهم (مايا) أو الجهل (أفيديا) ، ويتوق أتباع مدرسة أدفايتا إلى التحرر و الخلاص من خلال اكتساب المعرفة . انظر المعجم الفلسفي ، مجمع اللغة العربية ، القاهرة ص٦٠.

خطيباً مشهوراً، وخلال شهور عدة لقب بـ (المهاريشي) أي المعلم الروحي أو الحكيم العظيم. وفي سنة ١٩٥٨م، أنشأ المهاريشي " حركة التجديد الروحي " وهو مؤسس حركة التأمل التجاوزي<sup>١</sup>.<sup>٢</sup>

## ٢- ديباك شوبرا :

متحدث وكاتب أمريكي الجنسية هندي الأصل، ولد ديباك في نيودلهي في الهند، عام ١٩٤٧م، والده كريشان شوابرا طبيب قلب هندي مشهور، درس الطب في جامعة آل إنديا، ثم هاجر للولايات المتحدة في عام ١٩٧٠م، كطبيب متدرب في نيوجيرسي، وبعد انتهاء فترة التدريب ذاع صيته، باتخاذ طريقة جديدة في العلاج بالطب الروحاني، أو الطب التجاوزي فلم يكن من محبي الطب الغربي في طريقة العلاج ووصف العقاقير، وقد تتلمذ في الطب التجاوزي على مهاريشي الذي يعد أبرز من أعادوا إحياء هذه الأفكار، ثم استقل فكراً و ألف عدداً كبيراً من الكتب التي توضح فلسفته وتروج لها<sup>٣</sup>.

وغاية الإنسان عند شوبرا هي : اكتشاف ذاته العليا، والهدف من وجود الإنسان يتحقق بتجلي ألوهيته، يقول : " إن غايتك القصوى هي أن تكتشف ذاتك العليا أن

١ : التأمل التجاوزي : هو عملية مناقضة لعملية التفكير ، وهو نوع من أنواع التأمل الهندوسي الذي يوصف بأنه تقنية عقلية تتيح للعقل تجربة مراحل " أنقى " من الفكر تدريجياً إلى أن يصل إلى مصدر الفكر " الوعي الخالص " ، تحدد " مانترا " مخصصة لكل فرد ، يصل المتدرب من خلال ترديدها إلى مراحل متقدمة من الوعي ، وتقوم على تدريبات التنفس العميق الذي يهدف إلى إدخال طاقة " البرانا " إلى داخل الجسم " البطن " و يتم بالتنفس من الفم لا الأنف ، لأن الفم أكبر و أقل عرضة للانسداد . انظر : التطبيقات المعاصرة لفلسفة الاستشفاء الشرقية - دراسة عقديّة ، د. هيفاء الرشيد ص ٤٠٢ ، و المذاهب الفلسفية الإلحادية الروحية وتطبيقاتها المعاصرة ، د. فوز كردي ص ٤٢ .

٢ : الفلاسفة والقادة المتدينون ، د. كريستيان فون ديهسن ص ١٢٠ ، و التأمل التجاوزي : حقيقته ، أصوله و آثاره ، إعداد : محمد إبراقن ، جامعة الأمير عبدالقادر للعلوم الإسلامية .

٣ : تقرير توضيحي حول الفكر الباطني الحديث وتطبيقاته - ص ٩ .

تتعقب الإله أو الآلهة التي بداخلك، والتي تريد أن تعبر عن الهدف المقدس الذي من أجله ولدت " ١ .

أما اليوغا فالهدف منها هو تحقيق الاتحاد بالإله يقول : " اليوغا - في صميمها - تعني الوحدة، والوحدة بين الجسد والعقل والروح، والوحدة الأنا والروح و الوحدة بين الأرضي و الإلهي " ٢ .

### ٣- أوشوا :

فيلسوف باطني هندي، اسمه باغوان شري راجنيش، ولد عام ١٩٣١م في الهند، ويعتقد الروحانيات الباطنية ويروج لها، وكان متحدثاً مثيراً للجدل، يكثر من انتقاد الديانات " المنظمة " وله أتباع من شتى أنحاء العالم، خاصة العالم الغربي، انتقل للولايات المتحدة في الثمانينات بعد خلافات مع الحكومة الهندية، و أسس جماعة هناك، جمع بين الفحش والفساد الأخلاقي والانحراف العقدي، له عدد من الكتب المترجمة إلى لغات متعددة منها اللغة العربية، ويوصف بـ(الحكيم) والمستنير ويستشهد بأقواله، توفي في الهند بعد أن طرد من أمريكا في عام ١٩٩٠ م ٣ .

يقول أوشو متحدثاً منكرًا للألوهية و للأديان : " يجب الالتقاء مع الحقيقة وليس التفكير فيها، في الحقيقة، لا يجب الاعتقاد أو الإيمان، بل يجب عيش الحقيقة، الحقيقة ليست الخلاصة و لا النهاية : أنت لا تصل إلى الحقيقة من خلال القياس المنطقي، الحقيقة هنا ! أنت الحقيقة، الأشجار هي الحقيقة، الطيور هي الحقيقة، الشمس والقمر هما الحقيقة، الحقيقة حولك في كل مكان، وأنت تُغمض عينيك و تفكر فيها ؟ أيّ تفكير يزيحك عن اتجاه الحقيقة الصحيح " ٤ ثم يقول : " عندما تفكر بالإله فأنت لا

١ : القوانين الروحية السبعة لليوغا دليل عملي لشفاء الجسد والعقل والروح ، د. ديباك شوبرا و ديفيد سيمون ص ٧٠ .

٢ : نفس المرجع السابق ص ١٠ .

٣ : حركة العصر الجديد ص ٥٧٧ ، تقرير توضيحي حول الفكر الباطني الحديث و تطبيقاته - ص ٥-٦ .

٤ : حكمة الرمال الطريق إلى التصوف - أوشو ص ١٤ .

تختلف عن الأعمى الذي يفكر بالنور ! أنت لم تر الإله، ولم تختبر أي شيء من الربانية، ولكنك تستمر بالتفكير، ماذا ستفعل ؟ نعم، إن التفكير مخادع وماهر جداً، وهو يستطيع أن يطور نظم جميلة لا تملك ببساطة سواء كانت جيدة أو سيئة، منطقية أو غير منطقية، أي صلة بالموضوع الأساسي، و لا علاقة لها بالواقع، و لا تدخل في سياق الحقيقة، إن الأنظمة مجرد لعبة ذهنية<sup>١</sup>، ويقول : " ليس هنالك معنى للحديث عن الإله، ابن الدرج الذي يقودك إلى الإله، إن الحديث عن الجنة مضیعة للوقت، افسح المجال لاكتشاف الجنة داخلك، اكتشف هذه الظاهرة الداخلية، و البعد الداخلي الخاص بك، وافعل الأمر نفسه مع الجحيم"<sup>٢</sup>

#### ٤- إكهارت تولى :

معلم روحاني ألماني المولد مقيم في كندا، عرف بتأليفه لكتاب ( قوة الآن ) وكتاب ( الأرض الجديدة )، ويعتبر من أكثر الروحانيين تأثيراً في العالم، مما أسهم في اتساع شهرته وانتشار مؤلفاته تأييد الإعلامية الأمريكية المعروفة " أوبرا وينفري " لفكره وتعاليمه<sup>٣</sup>.

#### ٥- ديفيد هاوكنز :

طبيب نفسي أمريكي متصرف، ومتحدث في الروحانيات الباطنية، ومستشار في عدد من المعابد البوذية، يتبنى هاوكنز كسائر الباطنيين الجدد عقيدة وحدة الوجود وتأليه النفس البشرية، ابتكر ديفيد " مقياس هاوكنز " الذي اشتهر بين شريحة من أبناء المسلمين، وهو " مقياس " افتراضي للوعي حيث يتم القياس عبر أدوات " الداويزنج " كالعصي والبندول أو عن طريق استجابة العضلات<sup>٤</sup>.

١ : نفس المرجع السابق ص ١٥ .

٢ : نفس المرجع السابق ص ١٥ .

٣ : تقرير توضيحي حول الفكر الباطني الحديث و تطبيقاته - ص ٨ .

٤ : المرجع السابق ص ١١ .

٦- مريم نور :

هي امرأة لبنانية ذات أصل أرمني نصراني، انتقلت للولايات المتحدة وتعلمت على يد الملحد الهندي أوشو، وميشيو كوشي الياباني، تعتبر نور من أوائل من قدم تطبيقات الفكر الباطني وممارسات حركة العصر الجديد للعالم العربي في تسعينات القرن المنصرم، لا تنتسب مريم نور إلى دين معين، بل تخلط بين الفلسفات الشرقية والتصوف والديانات الكتابية، وتروج لوحدة الأديان وعقيدة وحدة الوجود، لها مقولات كفريية خطيرة في تأليه الذات، وتصف أوشو الهالك بأنه " الجبار، القهار، الذي يأخذ كل الأدوار "١.

١ : المرجع السابق ص ١٤ .

## المبحث الثاني : دراسة اليوجا :

### المطلب الأول : دراسة المقاصد والأهداف :

من خلال ما سبق يتبين أن مصطلح اليوغا يرجع في أصله إلى الاتحاد، أي توحد الذات البشرية مع الذات الكونية، وعليه فإن الهدف والمقصد الأساسي لليوغا هو : ما يعبر عنه بعض الصوفية بالفناء، وبزعم فلاسفة اليوغا أن في طبيعة الإنسان معيقات وحواجز ( كليسا - kleca ) تمنع من الغاية الحقيقية، و ممارسة اليوغا هي الوسائط العلمية و الذهنية التي تهدف لهدم تلك الحواجز وتخطي العقبات التي تبعد الإنسان عن تحقيق ذاته<sup>١</sup>، و لإزالة هذه العقبات وضع فلاسفة اليوغا ثلاثة مناهج :

١- الشظف والتزهد العنيف، لأنه يجتث العواطف و الشهوات فيصفوا الإنسان .

٢- الاستماع للتعاليم المقدسة، وإنشاءها على شكل صلوات .

٣- التوكل والانقطاع التام<sup>٢</sup>.

ويؤكد د. أحمد شلبي على مقاصد اليوغا الحقيقية بقوله : " فهذا المذهب لا يعرض على دين أو فلسفة، ويرى أن أي دين أو فلسفة ليس هو كل شيء، وليس هو كل الحق، ومعتنق هذا التفكير لا ينتمي إلى دين أو مذهب، لأنه يرى أتباع كل الديانات المختلفة إخوة له مهما اختلفوا، ف"جانانا يوجا" مذهب يتسع لمعتقدات الجميع، ويأبى أن يتقيد بقيود أي منها، ويجب أن نقرر بشدة أن إثارة هذا المذهب و الدعاية له ترمي إلى محاربة الإسلام بطريق غير مباشر، وقد رأيت هذه المحاولات في عدة بلاد، فالإسلام هو القوة التي قهرت المبشرين المسيحيين، والبوذيين، فإذا صرفوا الناس عنه بطريق أو بآخر - و لو باسم "جانانا يوجا" - التي تتسع لكل المعتقدات، ولا تتقيد بقيود أي منها : فإن هذا كسب لهم عظيم، وبعد أن يُصرف المسلم عن

١ : الفلسفة في الهند - ص ٣٤٦ .

٢ : نفس المرجع السابق - ص ٣٤٦ .

الإسلام بهذه الحيلة البارعة : يمكن نقله إلى التشكيك، فجذبه إلى دائرة أخرى، فليحذر المسلم "اليوجا"، ومدخلها، ودعاتها.<sup>١</sup>

ومما يؤكد هذا أن من طقوس وتمارين اليوغا " تمرين يدعى ( ساستانجا سوريا ناماسكار ) ويطلق عليه اختصاراً : ( سوريا ناماسكار )، وهو يعني باللغة السنسكريتية : " السجود للشمس بثمانية أعضاء " من الجسم !! وقد حددوا هذه الأعضاء : بالقدمين و الركبتين واليدين والصدر والجبهة .

ويفضل لمن يمارس اليوغا أن يكون عاري الجسم، ولا سيما الصدر والظهر والأفخاذ !!

أن يستقبل الشمس بجسمه عند شروقها، وعند غروبها !! إذا أراد يوغا صحيحة و نافعة، وأن يثبت نظره ويركز انتباهه على قرص الشمس، وعليه أن يتعلق فيه بكلية، وهذا يشمل جسمه وجوارحه وفكره ولبه، أما إذا كان في العمران و لا يستطيع رؤية الشمس فقد سُمح له بأن يرسم قرص الشمس أمامه على الجدار !! يقول أحدهم : إذا كان المتمرن صاحب دين، وحشي الكفر، فلا مانع أن يرسم أية صورة أمامه ويتوجه إليها بكلية !!<sup>٢</sup>

بالإضافة إلى عدة مقاصد و أهداف أخرى، منها الاستشفاء حيث أن أحد وسائل الطب الشرقي البديل : هي ممارسة اليوغا، وتعج كثير من المصادر والمراجع والمواقع الالكترونية بتأكيد هذا الأمر، ( ويفسر اتباع اليوغا زوال الأعراض المرضية وفقاً لفلسفات الطاقة الباطنية، فهي تعمل على تنشيط سريان الطاقة في مساراتها، كما تعمل على فتح الشاكرات المستقبلية للطاقة مما يعزز قدرة الجسد الذاتية على الشفاء، بينما يراد من الاسترخاء تخزين طاقة البرانا، والتقليل من استهلاكها، كما تؤكد اليوغا على الإمكانية الذاتية للتحكم بالصحة - بل والمستقبل - وذلك بترويض النفس، والسيطرة على العقل )<sup>٣</sup>

١ : أديان الهند الكبرى ص ١٧٤ .

٢ : اليوغا في ميزان النقد العلمي ص ١٣-١٨ .

٣ : حركة العصر الجديد - د. هيفاء الرشيد - ص ٤٧٥ .

وبناء على هذا فإن مقاصد اليوغا عقائدية دينية بالاعتبار الأول و إن كانت تنطوي على بعض الخبرات والرياضات التي قد تدخل في نطاق الخبرة الإنسانية، وهي باختصار :

١- المقصد الأول هو الفناء والاتحاد بروح الكون كما يزعمون، ومعلوم أن هذا الهدف مناقض لأصل التوحيد في الإسلام، وقد كانت رسالات الرسل جميعهم بتأكيد افراد العبودية لله، وأنه تعالى واحد أحد منزّه عن أن يحل به شيء أو يتحد معه شيء، وجاءت نصوص القرآن صريحة في هذا : ﴿ لَقَدْ كَفَرَ الَّذِينَ قَالُوا إِنَّ اللَّهَ ثَالِثُ ثَلَاثَةٍ وَمَا مِنْ إِلَهٍ إِلَّا إِلَهُ وَاحِدٌ ﴾ - والآيات التي تقرر هذا المعنى كثيرة جداً، وهو أمر معلوم بالفطرة لا يحتاج إلى كثير من الاستدلال، مع العلم بأن هذا الهدف من أهم الأهداف التي يركز عليها دعاة اليوغا في الفكر المعاصر، حيث يقول هربرت هاريس : " وكل كيان، وكل إنسان، وكل شكل من أشكال الحياة يعد جملة لحنية أو ذبذبة في الموسيقى الكونية الكبرى، وعندما تخضع حياتك للنسق و النظام، تتحقق عندئذ أهدافك ورؤاك، بينما يتحقق مقصدك تكون في علاقة متناغمة مع الكون، بحيث تنسجم النغمة أو الذبذبة التي تشكلها حياتك تمام الانسجام مع موسيقى الكون، عندما يتحقق هذا التناغم التام فإنك تتوحد بالكون، وعند الموت تترك جسدك المادي وتنتقل إلى مستوى أرقى من الوعي، ترتقي إلى المستوى التالي من الوعي الكوني " .<sup>٢</sup>

٢- المقصد الثاني هو الاستشفاء عن طريق بعض الممارسات الرياضية و التأمل و التنفس العميق، بالإضافة إلى نظام غذائي يسمى ( الماكروبيوتيك ) و جميع هذه الأساليب في الاستشفاء ترجع إلى فلسفة الطاقة وهي فلسفة شرقية يعتقد أصحابها بوجود طاقة خفية تُسَيَّر هذا الكون، ويستمد الإنسان منها قوته، وصحته، وتسمى ( طاقة الحياة )، أو ( الطاقة الحيوية )، ويعبر عنها باللغة اليابانية ( كي-ki )، و باللغة الهندية ( برانا - prana )، وباللغة الصينية ( تشي-QI )، ووصفت الطاقة بأنها جوهر لطيف يسري في جسم الإنسان، كما وصفت بأنها ريح رقيقة أو نسيم ؛ ويعبر

١ : سورة المائدة - آية ٧٣ .

٢ : ١٢ قانون كوني للنجاح ، هربرت هاريس ص ١١ .

بالطاقة الكونية، أو الكون الأثيري عن المبدأ الأول أو الأوحد، وهو مصدر الكون و الحياة، وهذا المبدأ لا يمكن إدراكه قبل تجليه في نشاطات (ين ويانغ)؛ ومن خلال المسميات السابقة التي أطلقت على الطاقة، يتبين بأن الطاقة بعداً أعمق عند المهتمين بها، فهي التي تحرك الجسم وتبقيه حياً، بل هي مصدر كل الكائنات، و أساس الحياة حيث يُعتقد أنها المسؤولة عن استمرار دورتها من ولادة ثم حياة ثم موت في كل الكائنات الحية".<sup>١</sup>

وللطاقة المزعومة مراكز رئيسة داخل جسم الإنسان تسمى (شاكرات)، ويصل بين هذه المراكز مسارات تسري الطاقة خلالها ؛ وبحسب ما تركز عليه الطاقة من معتقدات يمكن للمتدرب الذي اجتاز عدداً من المراحل التدريبية في مجال الطاقة أن يحقق السمو و الارتقاء بالنفس والروح، وأن يصل إلى مرحلة الاتحاد مع الطاقة الكونية ويحقق الخلود الروحي ! مما يمكنه من التواصل مع الماضي والمستقبل من خلال الجسم الأثيري، ويستطيع المعالج بزعمهم عند الوصول إلى مراحل متقدمة في مجال الطاقة أن ينقل طاقة الشفاء إلى المرضى، كما يمكنه إمداد الغير بطاقة الشفاء دون اعتبار للحدود المكانية".<sup>٢</sup>

١ : الاحتساب على منكرات الطب البديل ص ٩٢-٩٣ ، انظر : الشفاء بالطاقة الحيوية ، أحمد

توفيق ص ٣٢-٦٣ ، الريكي للمبتدئين ص ٢٠-٢٣ ، و العافية ، لحسن البشل ص ٥١ .

٢ : الاحتساب على منكرات الطب البديل ص ٩٤ ، انظر : الشفاء بالطاقة الحيوية ص ٦٥ و

١٣٢ ، الوجوه الأربعة للطاقة ص ١١٦ ، الريكي للمبتدئين ص ١٣٢ .

وقد مر في أنواع اليوغا ( راجا يوغا) وهو طريق الاستشفاء بالفكر "وهو ثلاثة فروع :

١- (مانترا يوغا) طريق الصوت (Mantra Yoga)، وهي تعتمد على ترديد ألفاظ ومقاطع مقدسة أشهرها (أوم) وأحيانا بأسماء الآلهة بهدف رفع الطاقة من مركز إلى آخر إلى أن يتم الاتحاد ويذوب اليوغي بالكوني<sup>١</sup>.

٢- (كونداليني يوغا - Kundalini Yoga) تهدف إلى إيقاظ الطاقة الراقدة في أسفل العمود الفقري<sup>٢</sup>.

٣- (هاثا يوغا - Hatha Yoga) أو يوغا الجسد، وهي أكثر الفروع رواجاً في الغرب وفي العالم العربي تبعاً له، وهي المقصودة عند إطلاق اليوغا في الغالب<sup>٣</sup>.

فإذا نظرنا إلى المقصد الأول فإنه واضح البطلان التي دلت الشرائع على بطلانه، أما المقصد الثاني وهو ما يتعلق بالرياضة البدنية و الفوائد الصحية فهل هو داخل في الحكمة والخبرة التي تؤخذ من الجميع؟ وهل من الممكن أسلمة ممارسات اليوغا؟ والإجابة في المطلب الثاني .

١ : التطبيقات المعاصرة لفلسفة الاستشفاء الشرقية ، أ.د.هيفاء الرشيد ص٣٦٢ ، انظر : الحكمة الهندوسية ص١٥٣ ، الكامل في اليوغا ، سوامي فشنو ديفندا ، ص(٣٧٨)- (٢٦٥-٢٦٦) ، أعمدة اليوغا الثمانية ص٢٠١ ، مقدمة في الطب التكميلي ، سيمون بورج أوليفر ص٢٧٩ .  
٢ : التطبيقات المعاصرة لفلسفة الاستشفاء الشرقية ، أ.د.هيفاء الرشيد ص٣٦٣ .  
٣ : نفس المرجع السابق ص٣٢٣ .

## المطلب الثاني : دعوى أسلمة اليوغا :

تعد مسألة أسلمة اليوغا تابعة لقضية كبرى في العالم الإسلامي وهي أسلمة المعرفة والتي تعني: "الإيمان بوجود علاقة ما بين المعارف و العلوم التي يكتسبها الإنسان وبين الإسلام الذي يتدين به هذا الإنسان،الذي يكتسب هذه المعارف ويحصل هذه العلوم، وذلك انطلاقاً من تأثيرات عقائد الدين و أحكام شريعته ومعايير التدين به على العادات و التقاليد والأعراف و الموارد والآداب والفنون التي صاغت وتصوغ ( النموذج الثقافي) لهذا الإنسان الذي يخوض ميادين البحث والاكْتساب للمعارف و العلوم".<sup>١</sup>

وإسلام لم يعارض الأخذ بالخبرات الإنسانية كالطب و الهندسة و الحكمة، و إنما عارض ما يضاد عقيدة المسلم، سواء ما يتعلق بالألفاظ أو ما تحويه من مفاهيم وسلوكيات لا تتواءم مع رسالة الإسلام، يقول د.بلبل عبدالكريم عن أسلمة المعرفة: "وقد قال الله تعالى ﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَقُولُوا رَاعِنَا وَقُولُوا أَنظِرْنَا وَأَسْمِعُوا وَلِلْكَافِرِينَ عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾، فالصحابه حين خطابهم للرسول لدى تعلمهم أمر الدين، كانوا يقولون له "راعنا"، أي : راع أحوالنا، ومرادهم صحيح المعنى، سليم النية، أما اليهود حال قولهم للرسول صلى الله عليه وسلم : "راعنا" أرادوا بها معنى فاسداً، فنهى الله صحابه الرسول صلى الله عليه وسلم عن هذه الكلمة، والنهي هنا المراد منه سد هذا الباب، ويفهم منه "النهي عن الجائر، إذا كان وسيلة إلى محرم"، وفيه هداية إلى الأدب، واستعمال الألفاظ التي لا تحمل إلا الحسن وعد الفحش، وترك الألفاظ القبيحة، أو التي فيها نوع من التشويش، أو احتمال الأمر غير لائق .

فاللفظ حين يقال تكتنفه ظروف، وملابسات، وبيئات، وأزمان، وأفكار، ومواقف، وتخصصات، هي التي تحدد المراد منه في غالب الأمر، فإذا أخذ مجرداً أوقع صاحبه في الخلل والتخبط، وأوداه في مغبة سوء الفهم .

١ : إسلامية المعرفة ماذا تعني ؟، د.محمد عمارة ص ٥ .

٢ : سورة البقرة آية ١٠٤ .

والمصطلح يفهم بما تواضع عليه أهله، و العناية بالمصطلحات جزء من ضوابط علمي يوسم به الباحث المسلم، وهو التثبيت قبل إصدار الحكم، وفهم اللغة التي يتحدث بها الآخرون؛ ثم يقول: " ذلك أن الناس لهم من ألفاظهم مرادات حية ينطقون بها، وليس من المنهجية العلمية التي جاء بها القرآن الكريم أن يهاجموا أو تصدر عليهم الأحكام، قبل التثبيت من مصطلحاتهم التي يتفوهون بها، لكون اللسان و النطق مغرافاً لما في ضمير المتحدث، إذ " غالباً ما يثير الاستخدام العام للمصطلحات الفلسفية، والعلمية، والمفردات اللغوية - لبساً لدى الباحثين في محاولاتهم التعرف على خصوصية فلسفة ما، ومصدر اللبس أن الأفكار الفلسفية وهي تُنشئ نسيجها المنهجي الخاص بها، تضطر إلى استخدام نفس المصطلحات والمفردات الشائعة التداول، للتعبير عن دلالات معينة في مجال البحث، غير أن هذه الدلالات - وهنا مصدر اللبس - إنما ترتبط بالمضمون المعرفي للفلسفة التي أنتجتها، وكذلك دلالات الألفاظ والمفردات، إنما ترتبط باللغة التي نشأتها، في إطار حقل ثقافي تاريخي معين، أي: إن دلالة الألفاظ ترتبط بتصور ذهني معين للشيء المشار إليه، وليست مجرد علامة عليه، وإشارة إليه، واستعمال المصطلحات الخاصة ذو تأثير إيجابي في بحوث أهل الفن، لأن استعمال المصطلحات بالنسبة للمتخصصين يساعد على الاختزال والإيضاح، والمصطلح الواحد قد يستعمل في معان متنوعة في العصور المختلفة للفكر البشري، لذلك كان ضبط مصطلحات كل فن مهما لدخوله وسبر أغواره، وإلا كان القارئ كالتائه لا يدري أين يسير على حزن أم سهل، وحمل المؤلف ما لا يعتقد".<sup>١</sup>

و قد أكثر دعاة اليوغا في العصر الراهن من هذه الدعوى وهي إمكانية أسلمة اليوغا ونبت ما فيها مخالفات عقديّة أو سلوكيات خاطئة، فهل تقع هذه الدعوى؟

عند النظر بتطبيقات اليوغا وبعض الحركات الواجب اتباعها يظهر أنه لا يمكن ذلك، و أمام دعاة اليوغا أحد أمرين: إما التخلي عن حركات المشابهة للوثنيين في طريقة الجلوس و مد الأيدي، وترك الترانيم الشركية، والالتزام باللباس الشرعي الساتر فهذه أصبحت تمارين رياضية عادية لا تسمى باليوغا أصلاً.

١ : أسلمة المعرفة، إعادة صياغة المصطلح، د. بلبل عبدالكريم، مقال في شبكة الألوكة

٢٠١١/١/١٨ م.

أو الالتزام بهذه الحركات، فيكون الممارس لها قد وقع بالمحذور من التشبه بالمشركين في الأقوال، أو الهيئات.

وقد نهي النبي صلى الله عليه وسلم عن الصلاة وقت طلوع الشمس و وقت الغروب لأنها مشابهة لعبادة المشركين.<sup>١</sup>

فإذا كان في هذه الأزمنة من يفعل مثل هذا تحققت حكمة الشارع، في النهي عن الصلاة في هذه الأوقات، سداً للذريعة، وكان فيه تنبيه على أن كل ما يفعله المشركون، من العبادات ونحوها، مما يكون كفوفاً أو معصية بالنية، ينهى المؤمنون عن ظاهرها، و إن لم يقصدوا به قصد المشركين سداً للذريعة وحسماً للمادة.<sup>٢</sup>

ويقول بن تيمية منبها إلى قضية مهمة جداً في مشابهة المخالفين: " أن مشاركتهم في الهدى الظاهر، توجب الاختلاط الظاهرة حتى يرتفع التميز ظاهراً، بين المهديين المرضيين، و بين المغضوب عليهم و الضالين إلى غير ذلك من الأسباب الحكيمة ؛ هذا، إذا لم يكن ذلك الهدى الظاهر إلا مباحاً محضاً لو تجرد عن مشابھتهم فأما إن كان من موجبات كفرهم كان شعبة من شعب الكفر، فموافقتهم فيه موافقة في نوع من أنواع معاصيهم؛ فهذا أصل ينبغي أن يتفطن له ".<sup>٣</sup>

ولذا نبه بعض علماء المسلمين ومفكريهم إلى خدعة اليوغا و أنها ليست مجرد تمارين رياضية، حيث كتب د. أحمد شلبي محذراً من اليوغا: " ويجب أن نقرر بشدة أن إثارة هذا المذهب و الدعاية له ترمي إلى محاربة الإسلام بطريق غير مباشر، وقد رأيت هذه المحاولات في عدة بلاد، فالإسلام هو القوة التي قهرت المبشرين المسيحيين و البوذيين، فإذا صرفوا الناس عنه بطريق أو بآخر ولو باسم جنانا يوجا التي تتسع لكل المعتقدات و لا تتقيد بقيود أي منها، فإن هذا كسب لهم عظيم، و بعد أن يصرف المسلم عن الإسلام بهذه الحيلة البارة يمكن نقله إلى التشكيك، فجذبته إلى دائرة

١ : صحيح مسلم ، (٥٦٩/١) .

٢ : اقتضاء الصراط المستقيم (١/١٩١-١٩٢) ، وموضوع الكتاب كاملاً في مسألة التشبه بالكفار ، و انظر للأهمية اقتضاء الصراط المستقيم .

٣ : نفس المرجع السابق (١/٨٠-٨١) .

أخرى، فليحذر المسلم اليوجا ومدخلها و دعائها ؛ و قد نشرت جريدة الأخبار الصادرة في ١٦/٧/٧٥ خيراً عن إنشاء مكتب بالقاهرة باسم تدريبات اليوجا، وكان المكتب من خلف هذه التدريبات يباشر نشاطاً دينياً لتميع الأديان وللاتقاص من القيم الروحية التي تتضمنها، كما ثبت أنه يمول من جهات صهيونية، ولهذا أصدرت وزارة الداخلية قراراً بإغلاق هذا المكتب وترحيل الأجانب الذين يعملون فيه <sup>١</sup>.

ويحكي د. مصطفى محمود تجربته في اليوغا وهو المتخصص في الإلحاد في كتابه النفيس رحلتي من الشك إلى الإيمان : " وعشت سنوات في هذا الضباب الهندي وهذا المايجوانا الصوفية و مارست اليوجا في أصولها وتلقيت تعاليمها على أيدي أساتذة هنود، وسيطرت على فكرت التناسخ مدة طويلة وظهرت في روايات لي مثل العنكبوت و الخروج من التابوت ؛ ثم بدأت أفيق على حالة من عدم الرضى وعدم الاقتناع .

واعترفت بيني وبين نفسي أن هذه الفكرة عن الله فيها الكثير من الخلط <sup>٢</sup>.

ويحذر د. علي زيعور المتخصص في الفلسفة المعاصرة من اليوغا حيث يقول : لكنها تقلص شخصية الإنسان، وتسعى لإحالة الشخصية إلى اللاشيء فقد رأينا أنها لا تقف عند المحاربة بصرامة عنيفة لما دعتة المعيقات، بل تلاحق المبدأ الذي يدفع للحياة لتستأصله من جذوره، وتحتث الميول و الغرائز البيولوجية، ما يجعل الإنسان يجيا، هي العدو بنظر اليوغا، أن يعيش المرء لا تقبله اليوغا، وإنما تقبل كل التجارب التي تضغط إلى أسفل، والتي تقتل الشهوات، إنها ممارسة للتدريبات و التمارين القمينة بإخضاع الجسد، وإلغاء الذات، ثم هي لا تهتم بالاكتساب العلمي، ولا بالمعرفة، إذ لا ترى في هذا و لا في ذلك ما ينفع لخدمة الغاية التي تحددها للإنسان <sup>٣</sup>.

وبهذا يتبين أنه لا يمكن القول بأسلمة اليوغا، ويتضح ذلك جلياً ببيان آثار اليوغا العقائدية و السلوكية في المطلب التالي .

١ : أديان الهند الكبرى ، د. أحمد شليبي ص ١٧٠ .

٢ : رحلتي من الشك إلى الإيمان ، مصطفى محمود ص ١٢ .

٣ : الفلسفة في الهند ، د. علي زيعور ص ٣٥١ .

### المطلب الثالث : آثار اليوغا :

يترتب على الاقتناع بمارسات اليوغا آثار عديدة منها آثار تتعلق بأصل المعتقد وهي و إن كانت عند فئة قليلة جداً من الناس إلا أن لها تأثيراً بالغاً في انحراف التفكير والاعتقاد بمؤثرات في الكون لا يشهد لها شرع ولا عقل ولا فطرة .

وتنقسم هذه الآثار إلى قسمين :

#### القسم الأول : الآثار المتعلقة بأصل الإيمان وهي انحرافات خطيرة منها :

أولاً: تسرب العقائد الوثنية في قلب المسلم، حيث أنه قد مرّ بنا أن الغاية الكبرى من اليوغا هي الاتحاد بالروح الكونية، ولا يقال هنا أن هذا من المستحيل تصديقه عن المسلم، فقد أوردت تجربة مصطفى محمود في اليوغا وهو ليس برجل عامي، وأقل ما يقال فيها أن يتلبس المسلم بالألفاظ ومصطلحات وثنية فيقع في المحذور .

ثانياً : القول بالطاقة الكونية، وأن هذا الكون لا رب له و إنما هي طاقة وروح كونية، وغاية الممارس هي الوصول والاتحاد بهذه الروح، وهذا القول إلحاد صريح، ومع بالغ الأسف فقد تسرب هذا المعتقد الفاسد عند بعض المسلمين وقد ظهر هذا في قانون نظرية الجذب و مفادها أنه لا يوجد إله للكون، وإنما يحصل الإنسان على قدره عن طريق التأمل التجاوزي والرياضة الروحية .

ثالثاً : نشر الأناشيد الوثنية ( المانترات ) التي مرت معنا ويزعم بعضهم أن هذه الترانيم الوثنية تقابل الذكر في الإسلام، مع العلم بأن هذه الألفاظ لها معاني وثنية مثل (أوم).<sup>١</sup>

رابعاً : تصحيح الأديان الباطلة و نسبة الحقائق، والزعم بأنه لا فرق بين دين و آخر فالحقيقة واحدة وقد مر بنا شواهد من كلام أوشوا على ذلك .

١ : انظر في هذا : الحكمة الهندوسية ص ١٥٣ ، و الكامل في اليوغا ص ٣٧٨ .

وهذه الدعاوى وجدت صدقاً واسعاً عند البعض، بل أن بعضهم ترحم على أحد كبار الروحانيين الملحدين بناء على تصحيح دين و أنه من دعاة المحبة والسلام.<sup>١</sup>

خامساً : مشابهة الوثنيين في جلسات و أوضاع اليوغا كوضعية (لوتس) و (مودرا أوم)، بالإضافة إلى وضعيات الحيوانات كوضعية الكلب و القط و البقرة وغيرها.<sup>٢</sup>

وأشهر الوضعيات هي ما يسمى ( السوريانا ماسكار) وتعني السجود للشمس.<sup>٣</sup>

### القسم الثاني : الآثار الاجتماعية و السلوكية لليوغا :

أولاً : نشر الأوهام و الخرافات في المجتمع، حيث يتوهم البعض أنه في ممارسة اليوغا شفاء من كل الأمراض و أشهر من يتزعم هذا الاتجاه : الروحانية مريم نور، كما أن الحركات في ممارسة اليوغا تصنع خيالاً فاسداً يتقبل الخرافات، وهذا لا شك أنه مصادم للعقل الذي وهبه الله للإنسان ليميز الحق من الباطل، والصحيح من الفاسد وقد تكرر في القرآن ﴿ أَفَلَا يَبْصُرُونَ ﴾<sup>١</sup> ، ﴿ أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ ﴾<sup>٢</sup> ، ﴿ أَفَلَا يَبْصُرُونَ ﴾<sup>٣</sup> فالعقل الصحيح من دعائم الإيمان بالله، ونشر ما يضاده مخالف لل غاية التي أرادها الله من خلق الإنسان الواعي المدرك لما حوله .

١ : انظر في هذا وسم في تويتير عن ( واين داير ) وبعض من ترحم عليه ينتسب للدعوة والعلم !

وللتوسع انظر الثيوصوفيا ، مريم عنتابي ص ٦٦ .

٢ : الكامل في اليوغا ص ١٩٧ ، أعمدة اليوغا الثمانية ص ١٢٣ .

٣ : اليوغا طريق الصحة ص ٤٤ .

٤ : سورة الغاشية آية ١٧ .

٥ : سورة النساء آية ٨٢ .

٦ : سورة السجدة آية ٢٧ .

ثانياً : الأضرار الصحية لتمارين اليوغا، حيث أن كثيراً منها يعتمد على القسوة والقوة في الأداء مما يشكل ضرراً بالغاً على فقرات الظهر والرقبة .<sup>١</sup>

ثالثاً : أكل أموال الناس بالباطل حيث أن من ممارسات اليوغا دورات (التأمل التجاوزي الرتقائي ) وهي دورات تعتمد على تدريبات التنفس العميق الذي يهدف إلى إدخال الطاقة إلى داخل الجسد، مع التأمل و الاسترخاء للتناغم مع الروح الكونية كما يزعمون .<sup>٢</sup>

وكذلك كثير من دورات الطاقة وغيرها، يؤخذ من الناس أموالاً طائلة بلامقابل حقيقي ينفع الإنسان، ولا شك أن هذا تدليس على الناس وغش لهم، وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم : (من غش فليس منا)<sup>٣</sup>.

١ : انظر في موقع اليوتيوب عدة لقاءات مع أطباء متخصصين بعنوان أضرار اليوغا (١،٢،٣،

وكذلك لقاء في البرفيسور الهندي مظفر الدين خان تحدث فيه عن بعض أضرار اليوغا .

٢ : المذاهب الفلسفية الروحية ، د. فوز كردي ص ٤٢ .

٣ : صحيح مسلم (١٠٢).

## الخاتمة

من خلال ما سبق من عرض موجز عن ممارسات اليوغا، يتبين التالي :

أولاً : أن أول ما يلفت انتباه المسلم في اليوغا هو أن أصل المصطلح فيه إشكال كبير، فحقيقته الاتحاد بالروح الكونية وهو مقصد وثني، وعليه فاليوغا وثنية في المفهوم و المقصد .

ثانياً : بحكم الفراغ الروحي في المجتمعات الغربية و انتشار الفكر الالحادي، تقبل بعض الغربيين ممارسات اليوغا و وجدوا فيها اشباعاً للنفس المتعطشة للروحانية، وتبنى بعض المفكرين الغربيين هذا التوجه بشكل قوي مما ساهم بانتشاره بعد ذلك في بلاد المسلمين مع بالغ الأسف .

ثالثاً : مع انتشار مراكز اليوغا في العالم الإسلامي وانضمام بعض المفكرين لها مثل (مصطفى محمود) تكشفت المقاصد الحقيقية و أنها ليست مجرد رياضة .

رابعاً : التمارين الرياضية النافعة في اليوغا لا تدخل في مسمى اليوغا أصلاً وليست ما مقاصدها، و قد أمر الشارع الحكيم بكل ما ينفع المسلم من اعداد القوة البدنية و المعنوية، وعليه فتشابه بعض التمارين لا يوجب الانسياق وراء دعاوى اليوغا .

خامساً : لليوغا آثاراً سلبية عظيمة على المجتمع المسلم، منها ما يتعلق بأصول الإيمان، ومنها ما يتعلق بالأضرار الاجتماعية والسلوكية وعليه فإن الممارسات الرياضية لليوغا لا يمكن أسلمتها والقبول بها .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين وصلى الله وسلم على محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .

## المراجع

- ١- الاحتساب على منكرات الطب البديل، عائشة محمد الشمسان، دار الصميعي، الطبعة الأولى، ١٤٣٧ هـ - ٢٠١٦ م .
- ٢- الأعلام، خير الدين الزركلي، دار العلم للملايين، الطبعة السادسة - ١٩٨٤ م.
- ٣- أديان الهند الكبرى الهندوسية، الجينية، البوذية، د. أحمد شلبي، مكتبة النهضة المصرية، الطبعة الحادية عشرة - ٢٠٠٠ م .
- ٤- أعمدة اليوغا الثمانية، غطاس الحكيم، دار الجيل، الطبعة الأولى - ٢٠٠٢ م.
- ٥- اقتضاء الصراط المستقيم لمخالفة أصحاب الجحيم، لشيخ الإسلام أحمد بن عبدالحليم بن تيمية، الطبعة الأولى - ١٤٠٤ هـ .
- ٦- التأمل الباطني ( كيفية استخدام التأمل الباطني كقوة فعالة لتحقيق الذات ) نعومي همفري، ترجمة : د.فارس ضاهر .
- ٧- التأمل التجاوزي حقيقته، أصوله و آثاره، محمد إبراهيم، جامعة الأمير عبدالقادر للعلوم الإسلامية، قسطنطينة .
- ٨- التأمل للمبتدئين - أساليب لزيادة الإدراك و الوعي والاسترخاء، ستيفاني كليمنت، مكتبة جرير الطبعة الأولى، ٢٠٠٥ م.
- ٩- تحقيق ما للهند من مقولة مقبولة في العقل أو مرذولة، أبي الريحان البيروني، عالم الكتب، الطبعة الثانية - ١٤٠٣ هـ - ١٩٨٣ م .
- ١٠- التطبيقات المعاصرة لفلسفة الاستشفاء الشرقية، أ.د. هيفاء ناصر الرشيد، وزارة الصحة، المركز الوطني للطب البديل و التكميلي، الطبعة الأولى، ١٤٣٢ هـ - ٢٠١١ م .
- ١١- تقرير توضيحي حول الفكر الباطني الحديث وتطبيقاته .

- ١٢- الثيوصوفيا دراسة لقضية الألوهية في الفكر الثيوصوفي الحديث، مريم عنتابي، دار التأصيل للدراسات والبحوث، الطبعة الأولى -١٤٣٦هـ-٢٠١٥م .
- ١٣- جامع الترمذي، من إصدارات وزارة الشؤون الإسلامية و الأوقاف والدعوة والإرشاد - المملكة العربية السعودية، دار السلام - الرياض، الطبعة الثانية - ١٤٢١هـ - ٢٠٠٠م .
- ١٤- حركة العصر الجديد مفهومها و نشأتها و تطبيقاتها، مركز التأصيل للدراسات والبحوث، الطبعة الثانية، ١٤٣٦هـ-٢٠١٥م .
- ١٥- حركة العصر الجديد دراسة لجذور الحركة وفكرها العقدي ومخاطرها على الأمة الإسلامية، د.فوز كردي، الجمعية العلمية السعودية للدراسات الفكرية المعاصرة، الطبعة الثانية -١٤٣٦هـ-٢٠١٥م .
- ١٦- الحكمة الهندوسية فلسفات ونصوص، سوامي رامداس - مؤسسة نوفل - الطبعة الثانية - ١٩٩٨م .
- ١٧- حكمة الرمال الطريق إلى التصوف، أوشو، ترجمة : د.محمد ياسر حسكي، دار الخيال، الطبعة الأولى، ٢٠١٤م .
- ١٨- الدليل المصور اليوجا، ماران، مكتبة جرير .
- ١٩- رحلتي من الشك إلى الإيمان، مصطفى محمود، دار العودة - بيروت، ١٩٨٨م .
- ٢٠- الريكي للمبتدئين، ديفيد إن. فينلس، ترجمة : مكتبة جرير، الطبعة الثانية - ٢٠٠٧م .
- ٢١- سلسلة الأحاديث الصحيحة، محمد ناصر الدين الألباني، المكتب الإسلامي، الطبعة الرابعة - ١٤٠٥هـ - ١٩٨٥م .

٢٢- سنن بن ماجه، من إصدارات وزارة الشؤون الإسلامية و الأوقاف والدعوة والإرشاد - المملكة العربية السعودية، دار السلام - الرياض، الطبعة الأولى - ١٤٢٠هـ - ١٩٩٩م.

٢٣- سنن أبو داود، من إصدارات وزارة الشؤون الإسلامية و الأوقاف والدعوة والإرشاد - المملكة العربية السعودية، دار السلام - الرياض، الطبعة الأولى - ١٤٢٠هـ - ١٩٩٩م.

٢٤- الشفاء بالطاقة الحيوية، أحمد توفيق، دار الأهلية - الأردن، الطبعة الثانية - ٢٠٠٦م.

٢٥- صحيح مسلم، من إصدارات وزارة الشؤون الإسلامية و الأوقاف والدعوة والإرشاد - المملكة العربية السعودية، دار السلام - الرياض، الطبعة الثانية - ١٤٢١هـ - ٢٠٠٠م.

٢٦- الفكر الفلسفي الهندي، د.سرفبالي راداكرشنا، د. شارلز مور، ترجمة : ندره اليازجي، دار اليقظة العربية - الطبعة الأولى ١٩٦٧م.

٢٧- الفلسفة في الهند قطاعاتها الهندوكية و الإسلامية و المعاصرة مع مقدمات عن الفلسفة الشرقية وفي الصين، د. علي زيعور، مؤسسة عز الدين - الطبعة الأولى ١٤٣١هـ - ١٩٩٣م.

٢٨- العافية، حسن البشل، دار بن حزم، الطبعة الأولى - ١٤٢٦هـ .

٢٩- القوانين الروحية السبعة لليوغا دليل عملي لشفاء الجسد والعقل والروح، د. ديباك شوبرا و ديفيد سيمون، ترجمة : محمود عيسى و نوار عبدالله، دار الخيال - ٢٠١٨م.

٣٠- مسند الإمام أحمد، من إصدارات وزارة الشؤون الإسلامية و الأوقاف والدعوة والإرشاد - المملكة العربية السعودية، دار الرسالة - بيروت، الطبعة الثانية - ١٤٢٠هـ - ١٩٩٩م.

- ٣١- المذاهب الفلسفية الإلحادية الروحية وتطبيقاتها المعاصرة، د. فوز كردي، مركز التأصيل للدراسات والبحوث، الطبعة الأولى - ١٤٣٥هـ - ٢٠١٤م .
- ٣٢- المعجم الفلسفي، جميل صليبي، دار الكتب اللبناني - بيروت، مكتبة المدرسة - بيروت، ١٩٨٢م.
- ٣٣- الموسوعة الميسرة في الأديان و المذاهب و الأحزاب المعاصرة، الندوة العالمية للشباب الإسلامي، دار الندوة العالمية للطباعة والنشر - الطبعة الخامسة - ١٤٢٤هـ .
- ٣٤- موسوعة اليهود واليهودية والصهيونية، عبدالوهاب المسيري، دار الشروق، ٢٠١٨ .
- ٣٥- موقع الالكتروني موسوعة السبيل .
- ٣٦- الوجوه الأربعة للطاقة، رفاه وجمان السيد، دار الخيال، الطبعة الأولى - ٢٠٠٤م .
- ٣٧- اليوغا سيطرة على النفس، ج. تونديرو - ب. رثال، ترجمة : الياس أيوب، دار الجيل، الطبعة الأولى - ١٩٨٩م .
- ٣٨- اليوغا الشافية وصفة اليوغا الطبية للصحة والشفاء، د. تيموني ماكول، الدار العربية للعلوم ناشرون، مكتبة مجدولي .
- ٣٩- اليوغا طريق الصحة والسعادة و الشباب، بهاوانراو بانث براتيندهي، ترجمة : أبا بانث، مكتبة دار الشرق - القاهرة، الطبعة الثانية .
- ٤٠- ١٢ قانون كوني للنجاح هربرت هايس، ترجمة : مكتبة جرير، الطبعة الأولى - ٢٠١٤م .