101591 ـ " اليوجا " ، أصلها ، وحكم ممارسة رياضتها

السؤال

هل يجوز لنا كمسلمات ممارسة رياضة " اليوجا " ، وذلك يعود إلى كونها فى الأصل عبادة هندية ؟

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

أولاً:

اختلف النظر في حكم ممارسة رياضة اليوجا عند المعاصرين ، فذهب بعضهم إلى المنع منها مطلقاً ، وذهب آخرون إلى الجواز مطلقاً ، وفرَّق آخرون بين بعض ممارساتها وبعضها الآخر ، فأجازوا ما وافق الشرع ، ومنعوا ما خالفه .

ولا يُنكر واحد من أولئك – فيما نعلم – أن أصل هذه الرياضة هي من العقيدة الوثنية الهندوسية ، ثم البوذية ، ولذا فإن من أجازها مطلقاً ، قد سلب منها ما يتعلق بالاعتقاد والروح ، وحكم عليها باعتبارها رياضة للبدن ، ومن منع منها فلأصلها الديني ،وللمشابهة بأولئك الوثنيين ، ولضررها على البدن – وأسباب أخرى ـ ، ومن فرَّق بين نوعٍ وآخر منها : فقوله غير مقبول لعدم صحة ما استثناه من المنع ، ولعدم قدرة الناس على التمييز بين المسموح والممنوع منها .

فهي – إذن رياضة روحية وبدنية ، ويراد منها ابتداء الفناء ، والاتصال بالله تعالى !!

جاء في كتاب " اليوجا والتنفس " لمحمد عبد الفتاح فهيم ، (ص 19) :

اللغة الهندية المقدسة وتعني الاتحاد والاتصال بالله، أي الاتحاد بين الجسم والعقل والله، وهي توصل الإنسان إلى المعرفة والحكمة، وتطور تفكيره بتطوير معرفته للحياة، وتجنبه التحزب أو التعصب الديني وضيق الأفق الفكري وقصر النظر في البحث، وتجعله يحيا حياة راضية بالجسد والروح".

وفي " المعجم الفلسفي " لجميل صليبا (2 / 590) :

اليوغا : لفظ سنسكريتي ، معناه الاتحاد ، ويطلق على الرياضة الصوفية التي يمارسها حكماء الهند في سبيل الاتحاد بالروح الكونية ، فاليوغا ليست إذن مذهباً فلسفيّاً ، وإنما هي طريقة فنية تقوم على ممارسة بعض التمارين التي تحرر النفس من الطاقات الحسيَّة والعقليَّة ، وتوصلها شيئاً فشيئاً إلى الحقيقة ، واليوغي : هو الحكيم الذي يمارس هذه الطريقة .

انتهى ، وكلا النقلين بواسطة : " مظاهر التشبه بالكفار في العصر الحديث وأثرها على المسلمين " .

وسيأتي في تعريف اليوغا أنها الوحدة ، أي : اتحاد الإنسان مع الروح ! وهي الروح الكونية ، ويعنون بها " الله " !! ولذلك فإنه يراد بهذه الرياضة أن تكون مجالاً للجمع بين جميع الديانات !

قال الدكتور أحمد شلبي – وهو من المتخصصين بأديان الهند ـ :

وذوبان بوذا في آلهة الهندوس : ليس إلا عوْداً إلى تفكير " الجنانا يوجا " – أي : طريق اليوجا ـ الذي يرى في كل الديانات ، وفي كل الفلسفات حقّاً ، ولكن هذا الحق ليس سوى ذرة من الحق الأعظم الكامل ، فهذا المذهب لا يَعترض 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 ، فـ " جنانا يوجا " مذهب يتسع لمعتقدات الجميع ، ويأبى أن يتقيد بقيود أي منها ، ويجب أن نقرر بشدة أن إثارة هذا المذهب والدعاية 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 ـ ولو باسم " جنانا يوجا " ـ التي تتسع لكل المعتقدات ، ولا تتقيد بقيود أي منها : فإن هذا كسب لهم عظيم ، وبعد أن يُصرف المسلم عن الإسلام بهذه الحيلة البارعة : يمكن نقله إلى التشكيك ، فجذبه إلى دائرة أخرى ، فليحذر المسلم " اليوجا " ، ومداخلها ، ودعاتها .

" أديان الهند الكبرى " (ص 174) .

ونحن نرى أن المنع منها مطلقاً هو الصواب ، وقد وقفنا على كلامٍ كثير حول هذه الرياضة ، وارتأينا تلخيص الكلام عليها من كتابٍ متخصص في حكم هذه الرياضة ، ومن كاتب يوثق بمنهجه واعتقاده ، وهو طبيب يعرف ما يقول عندما ينتقدها حتى من الناحية الصحية ، وهذا المؤلف هو : الدكتور فارس علوان ، وكتابه هو : " اليوغا في ميزان النقد العلمي " ، وقد طبعته دار السلام ، القاهرة ، وكل ما سنذكره لاحقاً فهو من هذا الكتاب ، مع التنبيه على أننا لا نستطيع نقل كل ما جاء في الكتاب ، لذلك سنكتفي منه بتعريف هذه الرياضة ، وببيان حكم الإسلام فيها ، ومن رام التفصيل فليرجع للكتاب .

ثانياً:

ما هي اليوغا ؟

تعني اليوغا : " الوحدة " ، يقول أحد أقطابها : إنها اتحاد الإنسان مع الروح !!

وتحتوي اليوغا تمارين وطقوساً مختلفة ، ولكن أهمها وأشهرها 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 والركبتين واليدين والصدر والجبهة .

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

وأن يستقبل الشمس بجسمه عند شروقها ، وعند غروبها !! إذا أراد يوغا صحيحة ونافعة ، وأن يثبت نظره ويركّز انتباهه على قرص الشمس ، وعليه أن يتعلق فيه بكليّته ، وهذا يشمل جسمه وجوارحه وفكره ولبَّه !! ، أما إذا كان في العمران ولا يستطيع رؤية الشمس : فقد سُمح له بأن يرسم قرص الشمس أمامه على الجدار !! يقول أحدهم : إذا كان المتمرن صاحب دين ، وخشي الكفر : فلا مانع أن يرسم أية صورة أمامه ويتوجه إليها بكليته !! .

ومما تضمنّه اليوغا أن تتأمل جسمك مليّاً ، وأن تفكِّر وتنظر في كل عضو من أعضائك ، ويكون ذلك بدءاً من أصابع الأقدام ، وصعوداً إلى الرأس ، عند الاستيقاظ من النوم وقبل مغادرتك الفراش ، وبالعكس من الرأس ونزولاً حتى أصابع الأقدام قبيل النوم ، ولا يجوز أن تنسى أو تنشغل عن هذا العمل الهام !! .

ومن أراد الاستفادة من اليوغا ينبغي له أن يكون نباتيّاً .

وعليه أن يردد كلمات معينة في أثناء قيامه بالتمارين ، وبصوت جهوري ، وتدعى هذه الكلمات (المانترات) وأشهرها مانترات " بيجا " وهي " هرام ، هريم ، هروم ، هرايم ، هراوم ، هراة " ، وكذلك يردد بعض المقاطع الأساسية في اليوغا مثل : أوم .

وبالإضافة إلى ذلك لا بد أن يردد أسماء الشمس الاثني عشر ؛ لأن ذلك جزء رئيسي وهام في اليوغا .

من أسماء الشمس :

رافا ناماه ... ويعني : أحنيت لك رأسي يا من يحمده الجميع .. !

سوريا ناماه ... ويعني : أحنيت رأسي لك يا هادي الجميع .. !

بهانافي ناماه ... ويعني : أحنيت رأسي لك يا واهب الجمال .. !

سافيتر ناماه ... ويعني : أحنيت رأسي لك يا واهب الحياة .. ! إلخ .

ويدّعون أن في هذا الترداد فائدة وأية فائدة !!

يقول بعض من مارس اليوغا : إنه يستيقظ الساعة الثالثة والنصف صباحاً ولا يزال يقوم بتمارين اليوغا وصلواتها الخاصة حتى الساعة السادسة والربع ، وفي المساء يفعل ذلك من الساعة السادسة وحتى السادسة والنصف .

وهكذا يقضي ثلاث ساعات وربع الساعة كل يوم في اليوغا ، ويقول : إن بعضهم يقضي أكثر من ذلك ، ويدَّعون أنه كلما قضيت وقتاً أكبر : كانت الفائدة أعم وأعظم .

" اليوغا في ميزان النقد العلمي " (ص 13 – 18) .

ثالثاً:

حكم الإسلام في ممارسة اليوغا

وخلاصة القول : أنه لا يجوز للمسلم أن يمارس اليوغا البتة ، سواء أكانت ممارسته عن عقيدة ، أو عن تقليد ، أو كانت طلباً للفائدة المزعومة ، ويرجع ذلك لأسباب نستنتجها مما سبق ، والتي نلخصها فيما يلي :

1. كون اليوغا تمس عقيدة التوحيد ، وتشرك مع الله سبحانه وتعالى معبوداً آخر سواه ، لما فيها من سجود للشمس ، وترديد أسمائها .

يقول تعالى : (قل إنما أمرت أن أعبد الله ولا أشرك به) الرعد/ 36 ، ويقول أيضاً : (لئن أشركت ليحبطن عملك ولتكونن من الخاسرين) الزمر/ 65 .

2. لأن فيها تقليداً للوثنيين ومشابهة لهم ، ويقول صلى الله عليه وسلم : (مَن تشبَّه بقوم فهو منهم) رواه أحمد وأبو داود والطبراني عن ابن عمر رضي الله عنهما .

3. لأن بعض تمارينها تضر أغلب الناس ، وتؤدّي إلى عواقب ومخاطر صحية لديهم .

وبعض طرقها الأخرى جلوس معيب ، وخمول ، وذهول فقط ، وهذا أيضاً يضر من الناحية الصحية والنفسية ، يقول صلى الله عليه وسلم : (لا ضرر ولا ضرار) رواه أحمد وابن ماجه عن ابن عباس رضي الله عنهما .

4. لأن فيها إضاعة للوقت بما لا يَرجع على صاحبه إلا بالأذى والثبور في الحياة الدنيا ، والويل والقنوط في الحياة الآخرة ، يقول الرسول الأمين صلى الله عليه وسلم : (لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع : عن عمره فيم أفناه ، وعن علمه ما فعل فيه ، وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه ، وعن جسمه فيم أبلاه) رواه الترمذي عن أبي برزة .

5. لأنها دعوة فاضحة إلى التشبه بالحيوانات ونكس عن الإنسانية ، مثل : تبني العري ، الاعتماد على الأطراف الأربعة في أغلب تمارين (سوريا ناماسكار) ، والوقفة الخاصة في التمرينين الثالث والثامن .

6. لأن كثيراً ممن حاولوا ممارسة المسماة " اليوغا العلمية " أو " الطب السلوكي " تردوا في هوّة المخدرات ، وغطسوا في

مستنقع الإدمان ، وقد ثبت عقم هذه الطريقة العلاجية وعدم جدواها .

7. لأنها قائمة على الكذب والتدجيل ، وقد اعتمد مروّجوها الغش وقلب الحقائق في أثناء نشرها والدعاية لها ، وذلك لجذب أنظار أكبر عدد من السذّج والبسطاء ، وجرف كثير من ضعاف الإيمان .

8. لأن عددًا قليلاً من المتمرسين في اليوغا ، أو بعض الاتجاهات الغامضة والمنحرفة الأخرى قد تظهر على أيديهم خوارق للعادة يخدعون بها الناس ، وهي في أغلبها إنما يستخدمون شياطين الجن كما في الاستدراج والسحر وغيره ، وهذا حرام في الإسلام .

9. كون أكثر الوصايا التي يوصى بها دعاة اليوغا : وصايا ضارة ، ومؤذية للإنسان، والتي منها :

أ. العري : وما يسببه من أمراض بدنية ونفسية وجنسية وحضارية .

ب. تعريض الجلد للشمس : وقد رأينا مضار ذلك ، ولا سيما عندما يكون التعريض للشمس طويلاً .

ج. تركيز النظر إلى قرص الشمس ، وقد مرّت أخطاره الشديدة على العين .

د. التشجيع على الحمية النباتية التي ما أنزل الله بها من سلطان ، وقد مرّ تفنيدها .

" اليوغا في ميزان النقد العلمي " (ص 84 – 86) .

والله أعلم