



Yoga system and its impact on mental and spiritual health in Hinduism

By the researcher: M.M. Lubab Ibrahim Taha Yassin

Tikrit University – College of Islamic Sciences / Department of Comparative Religions

Email: Lubab.taha@tu.edu.iq

Phone: 07736919219

Abstract:

This research included a discussion of "The Yoga System and Its Impact on Mental and Spiritual Health in the Hindu Religion." Yoga is one of the oldest philosophical and spiritual systems in the world, having originated in India thousands of years ago. Yoga goes beyond mere physical exercises; it is a comprehensive system that integrates the body, mind, and spirit. Yoga is an integral part of the Hindu religion and has a profound impact on the mental and spiritual health of its followers.

This research addresses the definition of yoga, the Hindu religion and its practices, the impact of yoga on mental health, and its impact on spiritual health. All praise is due.

Keywords: (Yoga, Hinduism, Mental Health, Spiritual Health).



نظام اليوغا وتأثيرها على الصحة النفسية والروحية في الديانة الهندوسية

للباحثة: م.م. لباب إبراهيم طه ياسين

جامعة تكريت- كلية العلوم الإسلامية/ قسم الأديان المقارنة

البريد الإلكتروني

Lubab.taha@tu.edu.iq

الهاتف: ٠٧٧٣٦٩١٩٢١٩

المستخلص:

تصمّن البحث الحديث عن (نظام اليوغا وتأثيرها على الصحة النفسية والروحية في الديانة الهندوسية) حيث تُعدُّ اليوغا واحدة من أقدم الأنظمة الفلسفية والروحية في العالم، وقد نشأت في الهند منذ آلاف السنين، تتعدى اليوغا كونها مجرد تمارين بدنية، إذ هي نظام شامل يدمج بين الجسد والعقل والروح، وتُعدُّ اليوغا جزءاً لا يتجزأ من الديانة الهندوسية، ولها تأثير عميق على الصحة النفسية والروحية للمتبعين لها. وقد تناولتُ في هذا البحث تعريف اليوغا، والديانة الهندوسية وما تتم به، وتأثير اليوغا على الصحة النفسية، وتأثيرها على الصحة الروحية، والله الموفق. الكلمات المفتاحية: (اليوغا، الهندوسية، الصحة النفسية، الصحة الروحية).



نظام اليوغا وتأثيرها على الصحة النفسية والروحية في الديانة الهندوسية

م.م. لباب إبراهيم طه ياسين

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ جامعة تكريت/ كلية العلوم الإسلامية/ قسم الأديان المقارنة

المُقَدِّمَة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله محمد ﷺ.

أما بعد...

يعد نظام اليوغا من أقدم الممارسات الروحية التي نشأت في الهند، وأصبح جزءاً أساساً من الديانة الهندوسية، حيث يُعدّ مزيجاً من التأمل والتمارين الجسدية التي تهدف إلى تحقيق الانسجام بين الجسم والعقل والروح، ويرتبط مفهوم اليوغا ارتباطاً وثيقاً بالسلام الداخلي وتوازن الحياة، وتُعدّ الأثر الذي تحدثه على الصحة النفسية والروحية أمراً بالغ الأهمية في تعميق الفهم الشامل للإنسان في هذه الديانة، ولقد أسهمت اليوغا في معالجة التوترات النفسية والضغطات الحياتية، مما يجعلها ممارسة فعالة في تعزيز الصحة النفسية وتحقيق التوازن الروحي في حياة ممارسيها، وتتلخص منهجية البحث في النقاط الآتية:

أولاً: أهمية الموضوع: تكمن أهمية دراسة نظام اليوغا وتأثيرها على الصحة النفسية والروحية في الديانة الهندوسية في قدرتها على تسليط الضوء على واحدة من أقدم وأهم الممارسات الروحية التي أثرت على حياة الملايين من البشر عبر العصور، بالإضافة إلى ذلك، فإن الاهتمام المتزايد بممارسات التأمل واليوغا في العصر الحديث على مستوى عالمي يعكس حاجة الإنسان إلى تحقيق السلام الداخلي والصحة النفسية في عالم مليء بالضغط، كما أن دراسة هذا الموضوع تساعد في فهم العلاقة العميقة بين الجسد والعقل والروح، وكيف يمكن استخدام اليوغا كأداة علاجية لتحسين الصحة النفسية والروحية.

ثانياً: أسباب اختيار الموضوع: تم اختيار هذا الموضوع لأن اليوغا لا تعد فقط ممارسة جسدية بل هي وسيلة روحية متجذرة في الديانة الهندوسية، وتأثيرها على الصحة النفسية والروحية لا يقتصر على الهند فقط بل امتد ليشمل العديد من الثقافات والمجتمعات الحديثة، ويوفر البحث في هذا المجال فرصة لفهم دور اليوغا في تحقيق



التوازن النفسي والروحي، ويتيح تقديم حلول عملية للعديد من المشاكل النفسية الشائعة في المجتمع المعاصر مثل القلق والاكتئاب.

ثالثاً: أهداف البحث:

١- تحليل كيف تسهم اليوغا في تقليل التوتر والقلق وتعزيز الاسترخاء.

٢- دراسة كيف يمكن لليوغا أن تعزز الوعي الروحي وتساهم في رحلة الاكتشاف الذاتي والتنوير.

٣- دراسة كيف ينعكس المعتقد الهندوسي على ممارسات اليوغا وأهدافها.

٤- تقييم الفوائد النفسية والروحية للأفراد الذين يمارسون اليوغا بانتظام.

رابعاً: فرضية البحث: الفرضية الرئيسة لهذا البحث هي أن ممارسة اليوغا بانتظام لها تأثير إيجابي على الصحة النفسية والروحية، حيث تساهم في تقليل مستويات التوتر والقلق وتعزز من الشعور بالسلام الداخلي والتوازن الروحي، مما يعكس الفلسفة الهندوسية التي تربط بين الجسد والعقل والروح.

رابعاً: مشكلة البحث: تتمثل مشكلة البحث في عدم الفهم الكامل لأبعاد تأثير اليوغا على الصحة النفسية والروحية في الديانة الهندوسية، فضلاً عن الحاجة إلى دراسات علمية معمقة توضح كيف يمكن تطبيق نظام اليوغا في الحياة اليومية لتحسين الصحة النفسية والروحية للإنسان في السياق المعاصر.

خامساً: المنهج المتبع: هو منهج البحث الوصفي، والاستقرائي، والمنهج التحليلي، وتتبع الموضوع من بطون الكتب.

سادساً: خطة البحث: يتكون هذا البحث من مقدمة، ومبحثين، وخاتمة.

المبحث الأول: التعريف باليوغا، والجذور التاريخية وتداعيات النشأة، والتعريف بالديانة الهندوسية، الجذور التاريخية وتداعيات النشأة: وفيه ثلاثة مطالب

المبحث الثاني: نظام اليوغا في الديانة الهندوسية، وتأثيراتها النفسية والروحية، وفيه ثلاثة مطالب

الخاتمة وأهم النتائج

المصادر والمراجع



المبحث الأول: التعريف باليوغا، والجذور التاريخية وتداعيات النشأة، والتعريف بالديانة الهندوسية، الجذور التاريخية وتداعيات النشأة: وفيه ثلاثة مطالب
المطلب الأول: التعريف باليوغا:

يرجع مصطلح اليوغا إلى كلمة سنسكريتية^(١)، تتألف من عدة معانٍ منها: التوحيد والاندماج والعبودية، غايتها الاتحاد بالروح الكونية^(٢)، كما: أن كلمة سنسكريتية مصدر من كلمة "يوج" وهو ما يعني الاتحاد باللغة العربية، واليوغا التي تعد في الأصل أحد الطقوس والممارسات الهندوكية، ويعتبرها البعض ذات أصول فرعونية، هي إحدى الدعوات التي تستمد فلسفتها من تعاليم بودا^(٣)، والنرفانا^(٤)، والمعتقدات

(١) لغة هندية آرية يرقى تاريخها الأدبي الى حوالي العام (١٥٠٠ ق.م)، ويمتد عصرها الكلاسيكي من حوالي (٢٠٠ ق.م) الى حوالي العام (١٠٠ م) وحرف السنسكريتية ونحوها شديد التعقيد، وهو شبيه بحرف كل من اللغتين اللاتينية واليونانية ونحوها، وقد تأثرت اللغة الهندية الأدبية (Lifranhyind) بالسنسكريتية، تأثيراً كبيراً، ولفظة (Sanskrit) محرفة عن لفظة سنسكريتية، معناه (مذهب) أو (مثقّف) ينظر: موسوعة المورد: منير البعلبكي، بيروت، ط٢، ١٩٩٤ م: ٢١٥/٨.

(٢) ينظر: الحكمة الهندوسية: معتقدات وفلسفات ونصوص: ربما صعب، جورج حلو، روبر كفوري، حلقة الدراسات الهندية، بيروت- ط١، ١٩٩٨ م: ١٤٢؛ المعجم الفلسفي: جميل صليبي، دار الكتب اللبناني، مكتبة المدرسة، بيروت: ٥٩٠/٢.

(٣) تعني الفرد المستنير، واسمه الحقيقي سيدهارتا، ويسمونه الساكياموني أي حكيم عشيرة الساكيا، واسمه العائلي جوتاما، وكان ميلاده في قايلاستو من أعمال نيبال، وكان والده ملكاً، وفي التاسعة من عمرة زهد حياته وهجر زوجته وابنه وتنسك ينشد الخلاص، فلما لم يجده رافق الرهبان والمعلمين، وبعد ست سنوات أشرقت عليه الحقيقة عندما كان جالساً تحت شجرة البو، فحصل على الاستنارة وقام يبشر ويعظ بما، ينظر: موسوعة الفلسفة: عبد الرحمن بدوي، ط١، المؤسسة العربية للدراسات، بيروت ١٩٨٤ م: ٣٣١/١-٣٣٢.

(٤) تلفظ الكلمة بحسب لغة بالي نيبانا (Nibbana) وفي اللغة السنسكريتية نيرفانا (Nirvana) وهي تتألف من (نير) و(فانا)، فإن (نير) هي أداة نفي، و(فانا) تعني الرغبة والتوق، فالنيرفانا تعني إذاً نفياً للرغبة والتوق تخلصاً منهما، ينظر: تعاليم بودا: حازم مالك محسن: ط١، دار الفكر، القاهرة-مصر، ٢٠٠٤ م: ٢٨٧؛ موسوعة عالم الأديان: مجموعة من كبار الباحثين بإشراف ط.ب مفرّج: ٥/ ٥٤؛ وتفسر الكتب البوذية النيرفانا بعدة معانٍ منها: ١- حالة من السعادة يبلغها الإنسان. ٢- تحرير الفرد من عودته الى الحياة. ٣- انعدام شعور الفرد بحريته. ٤- اتحاد الفرد بالله. ٥- فردوس من السعادة بعد الموت، ينظر: الفكر الديني القديم: هنية مفتاح القماطي، جامعة قاربونس، ٢٠٠٣ م: ١٥٩.



الغامضة، هي أيضاً من التراث الغنوصي^(١)، القديم، كل هذا بحجة تحقيق النقاء العام من خلال السيطرة على الجسد والتحرر من أوهام العالم الحسي، من أجل الاتحاد مع روح الكون الذي من خلاله يتم تحقيق النقاء العام، من خلال حركات جسدية معينة^(٢)، وهي أيضاً مجموعة من الممارسات الروحية القديمة التي نشأت في الهند، وبعدها مصطلحاً عاماً في الهندوسية، فإنها تشير إلى منهج عملي وممارسات محددة تجمع بين التصوف والزهد والتأمل، سعياً لتحقيق تجربة روحية محددة وفهم عميق لحقائق الوجود العظيمة، والتحكم الواعي في الكثير من مناحي الحياة^(٣).

إن اليوغا كما هو واضح من تعريفها، تهدف إلى الاتحاد وتحقيق وحدة الوجود، والاتحاد هو وسيلة الخلاص في العديد من الديانات الشرقية التي ترى أن تناسخ الأرواح هو المصدر الرئيس للشقاء الإنساني، وكانت اليوغا هي الوسيلة الهندوسية لتحرير الأتمان^(٤)، من الولادات المتكررة المفروضة عليه بواسطة الكارما، بحيث لم يعد جزءاً من هذا العالم لأنه عاد إلى الكينونة المطلقة، براهمان^(٥).

(١) مصطلح الغنوصية (Gnosticism) مشتق من كلمة يونانية تعني المعرفة أو العرفان، ويُقصد بها المعرفة الكشفية الإشرافية (الخدسية) التي يكتشف صاحبها المعارف العليا مباشرة بالحدس دون استدلال وتفكير عقلي، ودون حاجة إلى الوحي، ينظر: أصول الفلسفة الإشرافية عند شهاب الدين السهروردي: محمد أبو ريان، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٥٩م: ١١٩؛ معجم المصطلحات العربية في اللغة والأدب: مجدي وهبة؛ ط ٢، بيروت: مكتبة لبنان ناشرون، ١٩٨٤م: ٢٦٧.

(٢) ينظر: الموسوعة الميسرة في الأديان والمذاهب والأحزاب المعاصرة: الندوة العالمية للشباب الإسلامي، إشراف: مانع بن حماد الجهني، دار الندوة العالمية للطباعة والنشر والتوزيع، ط ٤، ١٤٢٠ هـ: ١١٧٤/٢.

(٣) ينظر: اليوغا موسوعة السبيل: هارون الزير: ١.

(٤) أهي كلمة سنسكريتية تعني النفس أو الذات الداخلية، وتشكل هذه الكلمة مصطلحاً في الفلسفة الهندوسية وخاصة في مدرسة فيدانان الهندوسية، حيث تشكل عندها القاعدة الأساسية الأولى، ينظر: المعجم الفلسفي: مجمع اللغة العربية بالقاهرة، جمهورية مصر العربية: الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، ١٩٨٣م - ١٤٠٣ هـ: ٣؛ Deussen, Paul and Geden, A. S. The Philosophy of the Upanishads. Cosimo Classics (June 1, 2010). P. 86. ISBN 1-61640-240-7.

(٥) ينظر: الحكمة الهندوسية: ١٤٥.



المطلب الثاني: الجذور التاريخية وتداعيات النشأة:

"نشأت اليوغا في وادي السند شمال الهند وباكستان حالياً خلال الفترة ٣٣٠٠ - ١٧٠٠ ق.م، وهي مشتقة من جذور كلمة يوغا السنسكريتية والتي لها معاني متعددة بما في ذلك المراقبة والعبودية لأنها تحرر الروح من عبودية الجسد وعبودية الرغبات، حيث أن: الأفكار والتأليف الباحثة في اليوغا إلى الحكيم باتنجالي، وضع معظم تلك الكتب الثلاثة في ما بين (١٠٠ - ٣٠٠ ق.م). وهناك قسم منها كتاب واحد فقط وضع بعد المسيح (عليه السلام) 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 وأقدم الأنواع وهو معروف باسم: اليوغا بهاشيا، وهناك أيضاً المهاجهاشيا: أي التعليق الكبير، ثم هناك التعليق المسمى بهوجا (Bhoja) في القرن الحادي عشر للميلاد^(١).

"وارتبطت ممارسة اليوغا وعلومها الباطنية بأسطورة خرافية ذات دلالات عقديّة ظاهرة، تحكي الأسطورة بأن الإله سيفا كان يتحدث مع زوجته بجانب نهر، يحكي لها أسرار اليوغا العجيبة، فاسترقت سمكة في النهر السمع وتحوّلت من خلال اليوغا إلى إنسان! ونقلت التعاليم اليوغية إلى سواحل الهند، تحمل هذه الأسطورة إشارة قوية إلى هدف اليوغا في التحول والتجديد، فكما تحولت السمكة من حيوان إلى إنسان، فإنه بمقدور الإنسان أن يتحول من خلال اليوغا إلى إله"^(٢).

ومع أن واضع ومرتب اليوغا هو باتنجالي إلا أنها وبحسب بعض الدراسات فإنها تعود إلى عبادة الأسلاف التي شاعت قبل وضع كتب الفيدا 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 بعهود قديمة جداً^(٣).

(١) ينظر: الفلسفة في الهند: علي زيعور، مؤسسة عزالدين للطباعة والنشر، بيروت، ط١، ١٤١٣هـ: ٣٤٤.

(٢) أعمدة اليوغا الثمانية نَجح حياة: سبيل كمال، غطّاس الحكيم، ط١، ٢٠٠٢م: ٧٦.

(٣) ينظر: المصدر نفسه: ٣٤٥.



المطلب الثالث: التعريف بالديانة الهندوسية، الجذور التاريخية وتداعيات النشأة:

أولاً: تعريف الديانة الهندوسية: هي ديانة شركية يعتنقها أكثر الناس في الهند، وهي مجموعة من المعتقدات والعادات والتقاليد التي تشكلت منذ القرن الخامس عشر ق.م وحتى يومنا هذا، وإثماً ديانة تضم القيم الروحية والأخلاقية إلى جانب مبادئ شرعية وتنظيمية وتقبل حسب ممارساتها الخاصة آلهة متعددة، ولكل منطقة إله ولكل فعل أو ظاهرة إله، وتسمى بالديانة الهندوكية^(١)، وتُعدُّ هذه الديانة من أقدم الديانات الوثنية التي وجدت على سطح الأرض، حيث يعود تاريخها إلى عشرات القرون قبل الميلاد وقد عدها الباحثون إمتداداً للديانة الفيديّة وتطوراً لها والتي كانت تعرف في الأزمنة الغابرة باسم (البراهمة) وأطلق عليها البرهمية ابتداءً من القرن الثامن ق.م. نسبة إلى براهما وهي قوة سحرية عظيمة كامنة تطلب انواعاً كثيراً من العبادات مثل قراءة الأدعية وتقديم القرابين^(٢).

ثانياً: نشأة الديانة الهندوسية: تُعدُّ الهند فسيفساء العقائد والديانات، فهي لكبر مساحتها التي تكاد تعادل أرض أوروبا كلها باستثناء روسيا، وتنوع الأجناس والعروق فيها، وبسبب موقعها الجغرافي تأثرت وأثرت، خاصة في العقائد والمعتقدات^(٣).

(١) ينظر: الموسوعة الميسرة في الأديان والمذاهب والأحزاب المعاصرة: الندوة العالمية للشباب الإسلامي، إشراف: مانع حماد الجهني، دار الندوة العالمية للطباعة والنشر والتوزيع، الرياض، ط٤، ١٤٢٠هـ: ١/٧٢٤؛ إظهار الحق في الأديان والفرق وأبرز التيارات والحركات المعاصرة: محمد مختار ضرار المفتي: ٩٩.

(٢) ينظر: الهندوسية ومعتقداتها وموقف المسلمين منها: أكرم طامي جسام الجنابي، بحث تكميلي قدم إلى كلية الفكر الإسلامي والدعوة والعقيدة الإسلامية لنيل درجة الماجستير، الجامعة الإسلامية، بغداد، ١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤م: ٥.

(٣) ينظر: القرآن والتوراة أين يتفقان وأين يفترقان: حسن الباش، دار قتيبة: ٥١/٢؛ تطور الفكر السياسي دراسة تأصيلية لفكرة الديمقراطية في الحضارات القديمة: إبراهيم شلبي، الدار الجامعية: ٥٢.



"ويجمع الباحثون وعلماء الأنثروبولوجيا^(١)، أنّ الهند من أقدم الحضارات في العالم، وشعوبها من أقدم شعوب العالم، وقد حصر العلماء أكثر من ستين عقيدة وديانة في شبه القارة الهندية"^(٢)، وإنّ بلاد الهند حقاً بلاد العجائب والمفارقات كما يقولون لأنك تستطيع أن ترى فيها الفصول الأربعة في وقت واحد إذ أدى اتساع رقعتها إلى تنوع المناخ في أرجائها، ويتكلم سكان الهند أكثر من مئتي لغة وثلاثمائة لهجة^(٣). وتعدّ الهند من مراكز الحضارة القديمة في العالم، تُضاهي في هذا الجانب مصر وآشور وابل والصين، إلا أن الحضارة الهندية التي سبقت العصر الآري ظلت مجهولة حتى أظهرت الاكتشافات الحديثة عن مدى التقدم الذي عرفه الهنود في المجال المعمارية والزراعية والشؤون الاجتماعية قبل الميلاد حوالي ٣٠٠٠ سنة، أي قبل الغزو الآري بحوالي ١٥٠٠ سنة^(٤).

الهندوسية جاءت ثمرة تراكم معرفي انعكست فيه تقاليد وعادات وأخلاق وصور الحياة الهندوسية، وهي ديانة شهدت تطوراً متزامناً مع تطور الحضارة الهندية، وهذا يعني أنه ليس هناك مؤسس لهذه الديانة ويمكن الرجوع بها كمصدر لتعاليمها وأحكامها، والهندوسية هي ديانة متطورة وهي عبارة عن مجموعة من التقاليد والعادات والأوضاع التي نشأت مع الآريين، وانتقلت عبر الأجيال بعد أن جاءوا إلى الهند وغزوا سكانها الدرافيدانيين الأصليين^(٥)، ولقد احتكروا تنظيم المجتمع، ومن تفوق الفاتحين الآريين على السكان

(١) علم الإنسان، علم يدرس نواحي النوع الإنساني وكل الظواهر من حيث تعلقها بالإنسان، كما يدرس الثقافة، ويعتمد على نتائج العلوم الأخرى، ينظر: موسوعة العربية الميسرة: جلال العروسي وآخرون، مؤسسة فرانكلين للطباعة والنشر، نيويورك: ١٠/٥٠٠؛ قصة الأنثروبولوجيا فصول في تاريخ علم الإنسان: حسين فهميم، سلسلة مجلة عالم المعرفة عدد ٩٨، صادرة عن المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب الكويت، ١٩٨٦م: ١٤-١٥.

(٢) القرآن والتوراة اين يتفقان واين يفترقان ٥١/٢.

(٣) ينظر: الأديان الوضعية في مصادرها المقدسة: إبراهيم محمد إبراهيم، دار الكتب العلمية، بيروت، ٢٠٠٨م: ٧٩.

(٤) ينظر: مفهوم الموت في العقائد الوثنية: أنوار حسن عودة العكيلي، دار الكتب العلمية، بيروت، ٢٠١٢م: ٨٩.

(٥) اسم أطلق على أكبر مجموعة من سكان الهند قبل مجيء الجنس الآري إليها، ويطلق اليوم على مجموعة بشرية كبيرة تعيش بجنوب الهند، ويفترض أنهم من سلالة درافيدي ما قبل التاريخ، ويتميزون بخصائص زنجية واضحة، ينظر: الموسوعة العربية الميسرة: جلال العروسي وآخرون، مؤسسة فرانكلين للطباعة والنشر، نيويورك. ٧٦ / ٢٠.



الأصليين في الهند ومن خلال احتكاكهم بهم، ولدت تلك التقاليد الهندوسية، التي اعتبرت عبر التاريخ دينًا يؤمن به الهنود ويلتزمون بأخلاقياته^(١).

ويمكن القول إن أساس الهندوسية هي معتقدات الآريين الذين قدموا إلى الهند بعد اختلاطهم بالعديد من الجماعات العرقية، وخاصة الإيرانيين^(٢)، وتغلبوا على سكانها الأصليين، وتأثرت هذه المعتقدات بعد ذلك بأفكار سكان الهند الأصليين، في الهند والفلسفات والأفكار التي ظهرت فيها في مراحل مختلفة من التاريخ حتى انحرفت الهندوسية عن المعتقدات الآرية الأصلية^(٣).

ويمكن القول أن الهندوسية هي أكثر من مجرد مجموعة من المعتقدات والتعاليم، بل هي أسلوب حياة، ويظهر تاريخها أنها تتضمن مجموعة متنوعة من المعتقدات والواجبات والتقاليد وليس لها صيغ محددة، ولذا تشمل المعتقدات التي تؤدي إلى عبادة الأحجار والأشجار، وتلك التي تؤدي إلى تجريدات فلسفية دقيقة^(٤).



(١) ينظر: الهندوسية، البوذية، المسيحية: أسعد السحمراني، ط ٢، دار النفائس للنشر والتوزيع، ١٩٩٨م: ١٠؛ الدين والتماسك الاجتماعي: ناجحة سلمان داود السعدي، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد، قسم الاجتماع، ٢٠٠٦م: ٨٩؛ مقارنة الأديان، أديان الهند الكبرى: أحمد شلبي، ط ١١، مكتبة النهضة، ٢٠٠٠م: ٤٣-٤٤؛ موسوعة الأديان والمذاهب: العميد عبد الرزاق محمد أسود، الدار العربية للموسوعات، بيروت، ٢٠٠٠م: ٥٦/١-٥٧؛ موسوعة العلم والمعرفة الحديثة: وفاء فرحات، دار اليوسف، بيروت، ط ١، ٢٠٠٤. ٢٠٠٥م: ٨٣/١.

(٢) اسم إيران من أقدم الأزمان، وأما فارس فاسم ولاية من ولاياتها الأولى، ويسميه العرب بلاد العجم، ينظر: كتاب تاريخ إيران: شاهين مكاربوس، دار الآفاق العربية، ١٤٢٤هـ: ١.

(٣) ينظر: موسوعة العلم والمعرفة الحديثة: ٨٢/١؛ مقارنة الأديان، أديان الهند الكبرى: ٤٤.

(٤) ينظر: مقارنة الأديان أديان الهند الكبرى: ٤٤.



المبحث الثاني: نظام اليوغا في الديانة الهندوسية، وتأثيراتها النفسية والروحية، وفيه ثلاثة مطالب
المطلب الأول: نظام اليوغا في الديانة الهندوسية:

اليوغا في الديانة الهندوسية ليست مجرد تمارين جسدية، بل هي نظام شامل يجمع بين العقل والجسد والروح، وتنقسم اليوغا في الهندوسية إلى عدة أنواع رئيسية، مثل:

أولاً: باكتي يوجا: وتعني الإخلاص والعبادة والحب الذي لا يتسم بالأنانية، وكلمة "باكتي" مشتقة من كلمة "با" في اللغة السنسكريتية، والتي تعني "خدمة" ممارسة باكتي يوجا تتضمن الإخلاص الوجداني في المعتاد من خلال ممارسات مثل: الغناء والرقص والترانيم، فالأفراد الذين يمارسون باكتي يوجا يعبرون أيضاً عن هذا الإخلاص والحب في حياتهم اليومية، والشخص الذي يمارس هذا النوع من اليوجا يشعر بالسعادة والفرح عندما يكون مع شخص يحبه، وتكمن قوة هذا النوع من اليوغا في أنها تساعد من يمارسها على التغلب على الصعوبات الكبيرة، لأن موضوعها هو الحب وهو يركز بشكل أساسي على حب الله تعالى، مع أننا نحب أيضاً الأشخاص والأشياء الأخرى، وهو قريب مما يسمى بالمشق الإلهي^(١).

ثانياً: الهاثا يوجا: يوجا الالتزام والإحكام الجسدي، وهي تضم تدريبات للنفس تدريبات إحالة وقوة وتأمل، والهاثا يوجا هي أكثر أنواع اليوغا ممارسة في العالم الغربي وهدف الهاثا هو تحقيق وحدة العقل والجسد والروح من خلال الأفعال الجسدية.

ثالثاً: راجا يوجا: هو الطريق الميسر أو النظام الروحي، هو نظام أو طريقة للسيطرة على العقل وتهدئته، وإنها طريقة لتحقيق التحرر العقلي وصفاء الذهن من خلال ممارسة التأمل والتركيز، ويتم ممارسة هذا النوع من اليوغا اليوم في مختلف أنحاء العالم بهدف تحقيق الصحة العقلية والجسدية^(٢).

(١) ينظر: التأمل للمبتدئين أساليب الزيادة الإدراك والوعي والاسترخاء: ستيفاني كليمنت، مكتبة جرير ط ١، ٢٠٠٥م: ٩٣؛ الدليل المصور اليوغا: ماران، مكتبة جرير: ٧.

(٢) ينظر: الفكر الشرقي: يونج شوون كيم، ترجمة: طلعت بدر، حميد علي مفتاح، منشورات جامعة عمر المختار، البيضاء، ط ١، ١٩٩٧م: ٤٥-٤٩؛ الدين في الهند والصين وإيران: أبقار السقاف، مؤسسة الانتشار العربي، ٢٠٠٤م: ٥٣.



رابعاً: كارما يوجا: يوغا العمل، التي تجعل من أداء الواجبات الأخلاقية والأعمال الصالحة سبباً لتحقيق تحسين الذات^(١).

خامساً: يوغا نيانا: أي طريق المعرفة، وهي خاصة بأصحاب الميول الفكرية، حيث يتم تحقيق الاتحاد بين الأتقان، والبراهمان^(٢)، من خلال المعرفة المكتسبة من دراسة الفيدانتا^(٣)، والمعرفة الكشفية والسيطرة على الجسد والحواس والعقل^(٤).

المطلب الثاني: تأثير اليوغا على الصحة النفسية:

تعدُّ اليوغا وسيلة فعالة لتحسين الصحة النفسية، وتساعد اليوغا في تقليل مستويات القلق والتوتر، وتحسين القدرة على التركيز، وتعزيز مشاعر السكينة والطمأنينة، والفوائد النفسية لليوغا تنبع من قدرتها على توازن الطاقة الداخلية وتحقيق الهدوء الذهني، وأظهرت الدراسات أن ممارسة اليوغا بانتظام يمكن أن تساعد في تخفيف أعراض الاكتئاب والقلق، وتحسين جودة النوم، ومن خلال التنفس العميق وتقنيات الاسترخاء، يتمكن الشخص من خفض مستويات التوتر وتحقيق توازن نفسي^(٥).

إذا لم تكن اليوغا رياضة بالمعنى التقليدي، فهل لها تأثير إيجابي على الجسم؟ وما هي الآثار السلبية لممارسة اليوغا على الجسم؟ ولكي نكون منصفين، قد يكون لدينا بعض الفوائد الصحية لبعض ممارسات

(١) ينظر: الفكر الشرقي: ٤٥-٤٩؛ الدين في الهند والصين وإيران: ٥٣.

(٢) هو إله الخلق في الهندوسية، ومُوجد الكون وروحُه العليا وجوهه، يُعرف بـ «الخالق»، وهو المعبود الأعلى في الثالوث الهندوسي، الذي يتألف من «براهما»: (الخالق) و«فشنو»: (الحافظ) و«شيفا»: (المدمر) ينظر: التفكير في الثقافات: مونيس بحضرة: ١١٣؛ الأوبانيشاد: عبد السلام زيان، ط١، شمس للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٨م: ١١.

(٣) هي أحد الفلسفات الهندوسية المعتمدة على نصوص الأوبانيشاد، وتعدُّ حقيقة الوجود واحدة، وأن العالم المادي هو زيف ووهم، وظنوا أن ما توصلت إليه المدارس الأخرى من التصورات الثنائية هي معارضة للنصوص؛ ينظر: الفكر الشرقي: ١٢٧.

(٤) ينظر: المصدر نفسه.

(٥) ينظر: اليوغا: فلسفتها وممارستها: كريشنا موهينان، ط١، دار الكلمة، بيروت-لبنان، ٢٠١٣م: ١٢٣-١٢٤؛ اليوغا والنمو الروحي: نيتا دوبري، ط١، دار الفاروق، القاهرة-مصر، ٢٠١٥م: ١٧٠.



اليوغا، ولكنها خاصة بتمارين ووضعية جسدية يمكن تحقيقها من خلال ممارسة أي تمرين مشابه، وبعيداً عن فلسفة اليوغا وانتهاك الإيمان، فإن هذه الفوائد تشمل: تنشيط الدورة الدموية، وتخفيف وظائف الدماغ، وزيادة سعة الرئة من خلال تمارين التنفس وحبس النفس، وزيادة مرونة المفاصل والعمود الفقري، وقوة التركيز، هذه هي أهم فوائد اليوغا، مع أن بعض التمارين السابقة قد ذكرت، إلا أن حصول راحة البال أو صفاء الروح لا يختص باليوغا، بل لكل من يردد كلاماً مختزلاً أو هرطقياً أو شركياً بحضور القلب وتركيز الذهن والنظر إلى الصورة وما شابه ذلك، وكما ذكر العلماء فإن الشياطين تنزل عليهم وتملاً عقولهم وقلوبهم بالخيالات والأوهام، ويشعرون بهذه الصفاء الكاذب الذي يتحدث عنه بعض أصحاب الطريق المتمسكين بالأذكار المبتدعة والأدعية المبتدعة^(١).

وإن الراحة والطمأنينة الحقيقية تكمن في التمسك بالسنة، واتباع المنهج النبوي، وذكر الله تعالى كما شرع في كتابه وسنة رسوله (ﷺ) وقال تعالى: ﴿أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾^(٢)، تسكن وتستأنس قلوب المؤمنين^(٣). ولتأكيد هذا المعنى نقول: إن اليوغا كتلة متكاملة تتألف من عناصر متعددة، منها: تمارين التنفس، وتمارين التمديد والإطالة، والاسترخاء والتأمل، والكلمات المقدسة، والمواقف الجسدية الرمزية، والمعاني الروحية والعقائدية^(٤).

وتقدم اليوغا مجموعة واسعة من الفوائد على المستويين الجسدي والعقلي، بما في ذلك^(٥):

(١) ينظر: اليوغا جذورها الفلسفية وثمارها الوهمية: حماد عبد الجليل حسن، مركز سلف للبحوث والدراسات: ٥.

(٢) سورة الرعد، الآية: ٢٨.

(٣) ينظر: جامع البيان في تأويل القرآن: محمد بن جرير بن يزيد بن كثير بن غالب الآملي، أبو جعفر الطبري (ت: ٣١٠هـ)، تحقيق: أحمد محمد شاكر، مؤسسة الرسالة، ط ١، ١٤٢٠هـ - ٢٠٠٠م: ١٦ / ٤٣٢.

(٤) ينظر: اليوغا جذورها الفلسفية وثمارها الوهمية: ٦؛ التطبيقات المعاصرة لفلسفة الاستشفاء الشرقية دراسة عقدية: هيفاء بن ناصر الرشيد، المشرف: يوسف بن محمد السعيد، الجامعة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، المرحلة ماجستير، ١٤٢٧هـ: ٣٢٠.

(٥) ينظر: اليوغا: رحلة التوازن بين الجسد والعقل والروح: <https://www.al-akhbar.com/life>. الخول الى الموقع بتاريخ ١٦/٣/٢٠٢٥م، يوم الاحد الساعة العاشرة صباحاً.



- ١- تعزيز جودة النوم وزيادة التركيز والوضوح الذهني.
- ٢- تحسين مرونة الجسم وقوته.
- ٣- دعم الصحة النفسية عبر تحسين المزاج والقدرة على التعامل مع الضغوط.
- ٤- تخفيف التوتر والقلق وتعزيز الشعور بالسلام الداخلي.

المطلب الثالث: تأثير اليوغا على الصحة الروحية:

تسعى اليوغا في الديانة الهندوسية إلى تحقيق التوازن الروحي والاتصال مع الذات العليا، وتهدف اليوغا إلى تطهير العقل والجسد من الملوثات الفكرية والعاطفية للوصول إلى حالة من النقاء الروحي، من خلال الممارسات المتنوعة مثل التأمل والمناسك الروحية، ويمكن للإنسان أن يعزز من وعيه الروحي ويشعر بالاتصال بالقدس، واليوغا تُعدُّ وسيلة للوصول إلى "موكشا" (التحرر الروحي)، حيث يسعى الشخص من خلال ممارستها إلى التخلص من دورة الولادة والموت (السنسارا) وتحقيق الاتحاد مع الكون أو الذات الإلهية^(١). "وتُعدُّ طقس جد مهم في الديانة الهندوسية، وهي رياضة روحية غايتها السمو بالعقل والروح إلى حالة مثل السعادة المطلقة، وذلك بإبعاد نفسه من الشهوات الجسدية والمادية إذن يعتمد المؤمن على التأمل الروحي عن طريق اليوغا ليصل إلى درجة أُسمى تعرف بالولادة الجديدة (الموكشا)، فعندما ينتصر اليوغي على الأسباب المادية والجسدية، حيث يدهش المشاهدين فترى يعيش اليوغي عارياً فوق النهر المتجمد، وينام على شظايا الزجاج دون أن تظهر عليه أية إصابة ويجب أن يكون الإنسان على حذر، فإن "اليوغا" نوع من العقائد الدينية، ووسيلة من وسائل السمو الروحي عند الهندوس"^(٢).

ومن بين آثارها الروحية فإن اليوغا علم يهدف إلى التحكم في تقلبات العقل وهو مناسب لقدرات جميع الناس في كل الأوقات والأماكن الذين لديهم الإرادة والصبر والرغبة في أداء تمارين محددة لتحقيق التناغم والانسجام الكامل بين الجسد والقلب والعقل والروح مما يؤدي إلى اتصال بين اليوغي والإله الأعلى

(١) ينظر: اليوغا والروحانية الهندوسية: آرون فيرما، ط٢، ص ١٤٨.

(٢) فصول في اديان الهند: محمد ضياء الأعظمي: ٩٤: الهندوسية المنشأ والجذور، العقائد الروحية: صبري المقدسي: ٨٤



أي لقاء مع الله، وكل مكسبٍ ثمين يتطلب جهداً وعرقاً، لذا تتطلب اليوغا تضحياتٍ كبيرةً وتفرض انضباطاً صارماً في جميع مناحي الحياة، والتضحية الروحية والعقلية والجسدية هي جوهر الحياة، وكلما زادت التضحيات في جوانبها المختلفة، زاد انضباط النفس وضبطها، ما يقود المتدرب إلى أعلى مراتب السمو والهبوط الانغماس في الحياة الدنيا إلى أدنى المستويات، ويجب على الإنسان أن يدرّب نفسه جسدياً وعقلياً وروحياً حتى يلتقي ربه، والتدريب الروحي عملية مستمرة وله جانبان: الجانب الشخصي، والبعد الاجتماعي والعالمي، فيحصل الفائدة من الجانبين، والخطة الكونية التي وضعها الله تعالى للبشرية جماعات وأفراداً، لتسريع الطريق إلى القداسة، ورغم أن اليوغا تمنح الإنسان قدرات خارقة، إلا أن هذه القدرات ليست هدف اليوغا، بل الهدف الوحيد هو تنقية الروح ومعرفة النفس والانضمام إلى محبة الله تعالى^(١).

وإن أضواء مختلفة تظهر لليوغي أثناء التأمل فتلوح في البداية نقطة صغيرة في الجبين وعيناه مغلقتان، ثم تظهر الأضواء بألوان متغيرة، وهذا يدل على التقدم الروحي وتزداد بقع النور حجماً مع مرور الوقت حتى تصبح أشبه بالشمس ويجب ألا يتحرك الجسد أثناء التأمل ويظهر النور في البداية من حين لآخر ثم تثبت، في المرحلة المتقدمة، تظهر صور الأنبياء والقديسين في نقاط مضيئة، سواءً أغمضت عيننا اليوغي أم فتحنا، ويجب على اليوغي تتبع الصوت إلى مصدره الأصلي، وبهذه الطريقة، يتقدم بسرعة، متصلاً بالمصدر الروحي للصوت، ويسمع صوتاً ساحراً وخلاباً ينقله إلى الأفق الباطني^(٢).

والعلاقة بين الجسد والعقل في اليوغا: في الفلسفة الهندوسية، يُعدّ الجسد والعقل والروح جزءاً من وحدة شاملة، وتُعدّ اليوغا أداة لتحقيق التناغم بين هذه الأبعاد الثلاثة، وإن التأثير الجسدي للتمارين لا يقتصر على تحسين اللياقة البدنية فقط، بل يساعد أيضاً في تهدئة العقل من خلال تنشيط مراكز الطاقة الداخلية^(٣).

(١) ينظر: فلسفة اليوغا: ب. ك. نارايان، المؤسسة الجامعية للنشر، ط١، ١٩٨٦م: ٦.

(٢) ينظر: فلسفة اليوغا: ٤٣.

(٣) ينظر: جسد العقل في اليوغا الهندوسية: سونيا راج، ط٢، دار التنوير، بيروت-لبنان، ٢٠١٨م: ٨٩-٩٠.



الخاتمة

- الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله محمد (ﷺ)، وأبين في هذه الخاتمة أهم ما توصلت إليه من النتائج، والتي سأبينها على شكل نقاط وكما يأتي:-
- 1- تُظهر اليوغا دوراً مهماً في تحسين الصحة النفسية والروحية في السياق الهندوسي، حيث تساعد الأفراد على الوصول إلى حالة من التوازن الداخلي والاتصال العميق مع الذات العليا، كما أن تأثيرها على الصحة النفسية تزيد أيضاً من قدرتهم على التعامل مع ضغوط الحياة اليومية من خلال خلق السلام الداخلي والذاتي.
 - 2- تُعد اليوغا جزءاً لا يتجزأ من الفلسفة الهندوسية حيث يقدم طريقة شاملة لتحقيق التوازن بين الجسد والعقل والروح.
 - 3- لا تقتصر اليوغا على التمارين البدنية فحسب، بل تشمل أيضاً التأمل والتركيز والتنفس، مما يساعد في تعزيز الصحة النفسية والروحية.
 - 4- من خلال ممارسة اليوغا بشكل منتظم، يستطيع الإنسان أن يحقق السلام الداخلي والهدوء النفسي، مما يساعد على التخلص من التوتر والقلق وتحقيق الاستقرار العاطفي.
 - 5- من الناحية الروحية، تساعد اليوغا الفرد على التقرب من الذات العليا أو "البرهمن"، مما يساعد في تحقيق التحرر الروحي أو "الموكشا"، الذي يُعدُّ الهدف الأسمى في الديانة الهندوسية.
 - 6- ومن خلال الانضباط الذاتي والممارسة المستمرة، يمكن للفرد أن ينعم بتجربة روحية عميقة تمنحه السلام الداخلي وفهماً أعمق للوجود والحياة.
 - 7- يُعدُّ نظام اليوغا أداة قوية لتحقيق الانسجام الكامل بين الجسد والعقل والروح، مما يعزز الصحة العقلية والروحية ويعكس الفلسفة الهندوسية في سعيها لتحقيق الكمال والتوازن الداخلي.
- وصلِّ الله وسلم على نبينا محمد وعلى الهِ وصحبهِ وسلم.



المصادر والمراجع: References

القرآن الكريم

- ١- الأديان الوضعية في مصادرها المقدسة: إبراهيم محمد إبراهيم، دار الكتب العلمية، بيروت، ٢٠٠٨م.
- ٢- أصول الفلسفة الإشراقية عند شهاب الدين السهروردي: محمد أبو ريان، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٥٩م.
- ٣- إظهار الحق في الأديان والفرق وأبرز التيارات والحركات المعاصرة: محمد مختار ضرار المفتي.
- ٤- أعمدة اليوغا الثمانية نهج حياة: سبيل كمال، غطّاس الحكيم، ط١، ٢٠٠٢م.
- ٥- الأوبانيشاد: عبد السلام زيان، ط١، شمس للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٨م.
- ٦- التأمل للمبتدئين أساليب الزيادة الإدراك والوعي والاسترخاء: ستيفاني كليمنت، مكتبة جرير ط١، ٢٠٠٥م.
- ٧- التطبيقات المعاصرة لفلسفة الاستشفاء الشرقية دراسة عقديّة: هيفاء بن ناصر الرشيد، المشرف: يوسف بن محمد السعيد، الجامعة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، المرحلة ماجستير، ١٤٢٧هـ.
- ٨- تطور الفكر السياسي دراسة تأصيلية لفكرة الديمقراطية في الحضارات القديمة: إبراهيم شلي، الدار الجامعية.
- ٩- تعاليم بوذا: حازم مالك محسن: ط١، دار الفكر، القاهرة-مصر، ٢٠٠٤م.
- ١٠- التفكير في الثقافات: مونس بحضرة.
- ١١- جامع البيان في تأويل القرآن: محمد بن جرير بن يزيد بن كثير بن غالب الأملي، أبو جعفر الطبري (ت: ٣١٠هـ)، تحقيق: أحمد محمد شاكر، مؤسسة الرسالة، ط١، ١٤٢٠هـ-٢٠٠٠م.
- ١٢- جسد العقل في اليوغا الهندوسية: سونيا راج، ط٢، دار التنوير، بيروت-لبنان، ٢٠١٨م.
- ١٣- الحكمة الهندوسية: معتقدات فلسفات ونصوص: ربما صعب، جورج حللو، روبير كفوري، حلقة الدراسات الهندية، بيروت-ط١، ١٩٩٨م.
- ١٤- الدليل المصور اليوغا: ماران، مكتبة جرير.
- ١٥- الدين في الهند والصين وإيران: أبقار السقاف، مؤسسة الانتشار العربي، ٢٠٠٤م.
- ١٦- الدين والتماسك الاجتماعي: ناجحة سلمان داود السعدي، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد، قسم الاجتماع، ٢٠٠٦م.
- ١٧- علم الإنسان، علم يدرس نواحي النوع الإنساني وكل الظواهر من حيث تعلقها بالإنسان، كما يدرس الثقافة، ويعتمد على نتائج العلوم الأخرى، ينظر: موسوعة العربية الميسرة: جلال العروسي وآخرون، مؤسسة فرانكلين للطباعة والنشر، نيويورك.
- ١٨- الفكر الديني القديم: هنية مفتاح القماطي، جامعة قاربونس، ٢٠٠٣م.



- ١٩- الفكر الشرقي: يونج شوون كيم، ترجمة: طلعت بدر، حميد علي مفتاح، منشورات جامعة عمر المختار، البيضاء، ط١، ١٩٩٧م.
- ٢٠- فلسفة اليوغا: ب. ك. نارايان، المؤسسة الجامعية للنشر، ط١، ١٩٨٦م.
- ٢١- الفلسفة في الهند: علي زيغور، مؤسسة عزالدين للطباعة والنشر، بيروت، ط١، ١٤١٣هـ.
- ٢٢- القرآن والتوراة أين يتفقان وأين يفترقان: حسن الباش، دار قتيبة.
- ٢٣- قصة الأنثروبولوجيا فصول في تاريخ علم الإنسان: حسين فهميم، سلسلة مجلة عالم المعرفة عدد ٩٨، صادرة عن المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب الكويت، ١٩٨٦م.
- ٢٤- كتاب تاريخ ايران: شاهين مكاربوس، دار الآفاق العربية، ١٤٢٤هـ.
- ٢٥- لمعجم الفلسفي: مجمع اللغة العربية بالقاهرة، جمهورية مصر العربية: الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، ١٩٨٣م - ١٤٠٣هـ.
- ٢٦- المعجم الفلسفي: جميل صليبيبا، دار الكتب اللبناني، مكتبة المدرسة، بيروت.
- ٢٧- معجم المصطلحات العربية في اللغة والأدب: مجدي وهبة؛ ط٢، بيروت: مكتبة لبنان ناشرون، ١٩٨٤م.
- ٢٨- مفهوم الموت في العقائد الوثنية: أنوار حسن عودة العكيلي، دار الكتب العلمية، بيروت، ٢٠١٢م.
- ٢٩- مقارنة الأديان، اديان الهند الكبرى: أحمد شلبي، ط١، مكتبة النهضة، ٢٠٠٠م.
- ٣٠- موسوعة الأديان والمذاهب: العميد عبد الرزاق محمد أسود، الدار العربية للموسوعات، بيروت، ٢٠٠٠م.
- ٣١- الموسوعة العربية الميسرة: جلال العروسي وآخرون، مؤسسة فرانكلين للطباعة والنشر، نيويورك.
- ٣٢- موسوعة العلم والمعرفة الحديثة: وفاء فرحات، دار اليوسف، بيروت، ط١، ٢٠٠٤-٢٠٠٥م.
- ٣٣- موسوعة الفلسفة: عبد الرحمن بدوي، ط١، المؤسسة العربية للدراسات، بيروت ١٩٨٤م.
- ٣٤- موسوعة المورد: منير البعلبكي، بيروت، ط٢، ١٩٩٤م.
- ٣٥- الموسوعة الميسرة في الأديان والمذاهب والأحزاب المعاصرة: الندوة العالمية للشباب الإسلامي، إشراف: مانع حماد الجهني، دار الندوة العالمية للطباعة والنشر والتوزيع، الرياض، ط٤، ١٤٢٠هـ.
- ٣٦- موسوعة عالم الأديان: مجموعة من كبار الباحثين بإشراف ط.ب مفتح.
- ٣٧- هندوسية ومعتقداتها وموقف المسلمين منها: أكرم طامي حسام الجنابي، بحث تكميلي قدم إلى كلية الفكر الإسلامي والدعوة والعقيدة الإسلامية لنيل درجة الماجستير، الجامعة الإسلامية، بغداد، ١٤٢٥هـ - ٢٠٠٤م.
- ٣٨- هندوسية، البوذية، السيخية: أسعد السحمراني، ط٢، دار النفائس للنشر والتوزيع، ١٩٩٨م.
- ٣٩- اليوغا جذورها الفلسفية وثأرها الوهمية: حماد عبد الجليل حسن، مركز سلف للبحوث والدراسات.
- ٤٠- اليوغا والروحانية الهندوسية: آرون فيرما، ط٢.



- ٤١- اليوغا والنمو الروحي: نيتا دوبري، ط١، دار الفاروق، القاهرة-مصر، ٢٠١٥م.
٤٢- اليوغا: رحلة التوازن بين الجسد والعقل والروح: <https://www.al-akhbar.com/life>، الخول الى الموقع بتاريخ ١٦/٣/٢٠٢٥م، يوم الاحد الساعة العاشرة صباحاً.
٤٣- اليوغا: فلسفتها وممارساتها: كريشنا موهينان، ط١، دار الكلمة، بيروت-لبنان، ٢٠١٣م.
مصدر اجنبي:

١- Deussen, Paul and Geden, A. S. The Philosophy of the Upanishads. -
.Cosimo Classics (June 1, 2010). P. 86. ISBN 1-61640-240-7

