

رياضة يوغا (Yoga) وموقف الإسلام منها

نور يازيرين بنت أواغ كاديل.

كلية أصول الدين

جامعة السلطان الشريف علي الإسلامية

سلطنة بروناي دار السلام

1439هـ / 2017م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رياضة يوغا (Yoga) وموقف الإسلام منها

نور يازيرايين بنت أواغ كاديل.

14MC206

بمقدم لاستكمال متطلبات الحصول على درجة

الماجستير في أصول الدين

كلية أصول الدين

جامعة السلطان الشريف علي الإسلامية

سلطنة بروناي دار السلام

محرم 1439هـ / أكتوبر 2017م

الإشراف

رياضة يوغا (Yoga) وموقف الإسلام منها

نور يازيرين بنت أواغ كاديل.

14MC206

المشرف : الدكتور غفور الدين عبد المطلب .

التوقيع : _____ التاريخ : _____

المشرفة المشاركة : أستاذة الحاجة إيدھواتي بيت الحاج إدريس .

التوقيع : _____ التاريخ : _____

عميدة الكلية : الدكتورة ليلي سوزانا بنت الحاج شمسو .

التوقيع : _____ التاريخ : _____

بسم الله الرحمن الرحيم

الإقرار

إنني أقر وأعترف أن هذا البحث العلمي من عملي وجهدي الشخصي ، أما المقتطفات والاقتراسات فلقد أشرت إلى مصادرها في هامش البحث .

التوقيع :

الاسم : نور يازيرين بنت أواغ كاديل .

رقم التسجيل : 14MC206

تاريخ التسليم :

إقرار بحقوق الطبع وإثبات مشروعية استخدام الأبحاث غير المنشورة

حقوق الطبع © 2017م للطالبة نور يازيرين بنت أوغ كاديل .

رياضة يوغا (Yoga) وموقف الإسلام منها

لا تجوز إعادة إنتاج أو استخدام هذا البحث غير المنشور في أي شكل وبأي صورة (آلية كانت أو إلكترونية أو غيرها) بما في ذلك الاستنساخ أو التسجيل ، من دون إذن مكتوب من الباحثة إلا في الحالات الآتية:

1. يمكن للآخرين اقتباس أية مادة من هذا البحث غير المنشور في كتابهم بشرط الاعتراف بفضل صاحب النص المقتبس وتوثيق النص بصورة مناسبة .

2. يمكن لجامعة السلطان الشريف علي الإسلامية ومكتبتها حق الاستنساخ (بشكل الطبع أو الصورة الآلية) لأغراض مؤسساتية وتعليمية ولكن ليس لأغراض البيع العام .

3. لمكتبة جامعة السلطان الشريف علي الإسلامية حق استخراج نسخ من هذا البحث غير المنشور إذا طلبتها مكتبات الجامعات ومراكز البحث العلمي الأخرى .

كتبت هذا الإقرار : نور يازيرين بنت أوغ كاديل .

التوقيع : _____ التاريخ : _____

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين الذي هدانا بالقرآن العظيم إلى الصراط المستقيم ، والصلاة والسلام على النبي الكريم سيدنا محمد المصطفى وعلى آله وأصحابه والتابعين لهم أجمعين بإحسان إلى يوم الدين . أما بعد ،

وتقدم الباحثة الشكر والتقدير لصاحب الجلالة وولي العهد لمكاتبهما في هذه الجامعة ؛ صاحب الجلالة بصفته سلطان دان يغ دفتوان نكارا بروناي دار السلام ومستشار الجامعة ؛ كباوه دولي يغ ماها موليا فادوكا سري باكيندا سلطان الحاج حسن البلقية معز الدين والدولة ابن المرحوم السلطان الحاج عمر علي سيف الدين سعد الخير والدين ، وولي العهد ؛ دولي يغ ترأمت موليا فادوكا سري فغيران مودا مهكوتا فغيران مودا (الدكتور) الحاج المهتدي بالله ابن السلطان الحاج حسن البلقية معز الدين والدولة . فتتقدم الباحثة بخالص الشكر والتقدير والعرفان إلى كل من ساعدها في إنجاز هذا البحث . وفي هذا المقام، لا يفوتها أن تتقدم بالشكر الجزيل إلى مشرفيها الفاضل المحترم الدكتور غفور الدين عبد المطلب والأستاذة الحاجة إيدھوتي بنت الحاج إدريس ، حفظهما الله تعالى على تفضلهما بالإشراف على هذا البحث ، وتشجيعهما بالنصائح وتوجيهاتهما النافعة البناءة ، وإرشاداتهما المخلصة من بداية هذا البحث إلى نهايته ، عسى الله تعالى أن يرحمهما في الدنيا والآخرة ، وبوفقهما إلى طريق الجنان .

والشكر والتقدير والعرفان بالجميل موصولة إلى رئيس الجامعة الدكتور الحاج عرفان بن زينل ومعاونيه حفظهم الله تعالى ، وإلى عميدة كلية أصول الدين الدكتورة ليلي سوزانا بنت الحاج شمسو والأستاذة الفضلاء بجامعة السلطان الشريف علي الإسلامية ، وخاصة أستاذة كلية أصول الدين الذين تلقت الباحثة على أيديهم العلوم والمعارف والنصائح النافعة ، وإلى رئيس المكتبة بجامعة السلطان الشريف علي الإسلامية.

وكذلك تتقدم بالشكر والتقدير إلى جميع أفراد أسرتهما على عطايتهم ومساعدتهم المستمرة ماديا ومعنويا ، وخاصة إلى والدها أوغ كاديل بن جمعة والوالدة زاليها بنت سالت حفظهما الله تعالى ، وغفر لهما مغفرة تدخلهما الجنة .

وأخيرا تتقدم بالشكر إلى زملائها الذين زودوا لها بالمراجع والمعلومات التي استفادت منها في إعداد هذا البحث ، ولكل من ساعدها على إتمامه . وأسأل الله تعالى أن يغفر لهم وبرحمهم وينجيهم في الدنيا والآخرة.

﴿ رَبِّ أَوْعِنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾ سورة النمل الآية 27

الملخص

رياضة يوغا (Yoga) وموقف الإسلام منها

يدور هذا البحث بفصوله الثلاثة حول الكشف عن حقيقة رياضة يوغا وغاياتها وكيفية ممارستها وموقف الإسلام منها . وتأقي أهمية هذه الدراسة لما وجدت الباحثة من اهتمام بين الناس في الشرق والغرب بهذه الرياضة . فوجود بعض المراكز لرياضة يوغا في الدول الإسلامية والمدافعون عنها من المسلمين دفعت الباحثة للشروع في هذا البحث لمعرفة موقف الإسلام منها . وقد سلكت الباحثة في إتمام هذا البحث المناهج الوصفية والتحليلية والنقدية والمقارنة مع الالتزام بالموضوعية والأمانة العلمية سواء في وصف رياضة يوغا أو نقدها أو مقارنتها وتقييمها . ومن أهم ما توصلت إليه الباحثة من هذا البحث رجوع هذه الرياضة في أصلها من جانب وغايتها النهائية عند ممارستها للوصول إلى درجة الخلاص والتحرر الروحي المعروف بـ "موكشا" و"موكتي" (Spiritual Liberation) من جانب آخر إلى العقيدة الهندوسية . وعندئذ يتحقق حقيقة يوغا وهي الاتحاد مع الإله الكلي (Supreme Soul) . وفي ضوء هذه الدراسة أكدت لدى الباحثة بالوضوح مصادمة هذه الرياضة الإسلام في أصلها وغايتها . ومن ثم لا التفات إليها لما فيها من فائدة صحية محدودة . والمسلم في غنى عنها لما في الإسلام من تربية روحية وجسدية وذهنية من خلال عقيدته وشريعته وأخلاقه ما يحقق له من السعادة دنيا وآخرة .

ABSTRAK

SENAMAN YOGA DAN PANDANGAN ISLAM TERHADAPNYA .

Kertas kajian ini terdiri daripada tiga fasal utama yang merangkumi perbincangan tentang asal usul senaman Yoga, matlamat yang ingin dicapai melalui senaman yoga dan kaedah-kaedah yang digunakan dalam mempraktikkan senaman Yoga serta pandangan agama Islam terhadapnya. Pengkaji berpendapat bahawa kajian ini merupakan satu keperluan untuk dibahaskan memandangkan masyarakat timur dan barat pada masa kini memberi perhatian yang menggalakkan terhadap senaman Yoga sehingga terdirinya beberapa pusat latihan Yoga di dalam negeri-negeri Islam serta bertambah pengamalannya dari kalangan orang muslim. Keadaan ini mendorong pengkaji untuk membuat kajian dalam memahami pandangan Islam terhadap amalan rohani yang terselindung di sebalik senaman Yoga. Kaedah yang digunakan oleh pengkaji dalam melengkapkan kajian ini adalah secara deskriptif, analisis , kritis serta perbandingan dalam kajian ini . Salah satu penemuan penting di dalam kajian ini adalah Yoga berasal daripada kepercayaan agama Hindu dengan matlamat utamanya iaitu pembebasan ruh dikenali sebagai MOKSHA dan penyatuan ruh manusia dengan ruh tuhan (BRAHMA). Ini jelas menyatakan hubungkait senaman Yoga dengan kepercayaan penganut Hindu. Natijahnya, Pengkaji mendapati bahawa senaman Yoga ini sangat bercanggah dengan kepercayaan Islam dari segi asal usul Yoga dan matlamat pengamalan Yoga. Kita sebagai muslim tidak perlu memberi perhatian yang lebih terhadap Yoga yang memiliki manfaat kesihatan yang sangat terbatas. Agama Islam telah lengkap dan sempurna dengan amalan-amalan rohani, jasmani dan mental melalui akidah, syariah dan akhlak sebagai jalan mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

ABSTRACT

YOGA EXERCISE AND THE STAND OF ISLAM TOWARDS IT .

This research which consists of three chapters, deal with YOGA: its origin, goals and the ways of practicing it as well as the stand of Islam towards this practice. The researcher felt the importance of this research after she noticed the people in the East and West give more attention to YOGA. Having many YOGA centers in Islamic countries and supporters among Muslims to YOGA practice led the researcher to do this research in order to understand the Islamic point of view towards this spiritual practice. The researcher while completing this research, adopted descriptive, analytical, critical and comparative methods as well as neutrality and objectivism while describing YOGA or criticizing and assessing it. One of the major findings of this research is that YOGA practice originated in India and its final goal is to gain spiritual liberation (MOKSHA) and union with the Supreme Soul (BRAHMA), which confirms without any doubt its connection to HINDUISM. In the light of this research, it has been understood that the contradiction Yoga has with Islam originates from the roots and goals of the practice. Therefore, Muslims don't pay attention to the limited health benefits of YOGA since Islam carries the total benefits spiritually, mentally and physically through its Aqeedah, Syariah and Akhlaq values which leads to happiness in this life and here after.

محتويات البحث

ج	الإشراف
د	الإقرار
هـ	إقرار بحقوق الطبع وإثبات مشروعية استخدام الأبحاث غير المنشورة
و	شكر وتقدير
ز	الملخص
ح	ABSTRAK
ط	ABSTRACT
ل-ص	فهرس الآيات القرآنية
ق-ر	فهرس الأحاديث
ش	الاختصارات
ت-ث	المصطلحات المتداولة في البحث
1	المقدمة
	الفصل الأول: تعريف رياضة يوغا وحقيقتها ومصدرها
12	المبحث الأول : رياضة يوغا عند الهندوسيين
17	المبحث الثاني : رياضة يوغا عند الغربيين
	الفضل الثاني: رياضة "يوغا" وأنواعها وكيفيةها
19	المبحث الأول : أنواعها
20	مراحل "يوغا"
26	المبحث الثاني : كيفيةها

.....	الفصل الثالث :رياضة "يوغا" وآثارها في نظر الإسلام .
35.....	المبحث الأول : أوجه التلازم بين ممارسة "يوغا" بالمعتقدات الهندوسية .
39.....	لب عقيدة الهندوسية
44.....	المبحث الثاني : أوجه تصادم ممارسة رياضة "يوغا" عقيدة الإسلام .
44.....	المطلب الأول : الإسلام عقيدة وشريعة وأخلاقا .
46.....	المطلب الثاني : أوجه تصادم رياضة يوغا الإسلام .
50.....	المطلب الثالث : حيثيات تصادمها الإسلام عقيدة وشريعة وموقف الإسلام منها .
59.....	المبحث الثالث : ذكر الله تعالى وصلته بسكينة القلب وراحة الجسد .
59.....	المطلب الأول : ذكر الله تعالى وأنواعه
71.....	المطلب الثاني : الصلاة هيئاتها وأذكارها
75.....	المطلب الثالث : موقف الإسلام من ممارسة رياضة يوغا
85.....	المصادر والمراجع.....
92.....	الملحق (1).....
93.....	الملحق (2).....
94.....	الملحق (3).....

فهرس الآيات القرآنية

رقم الآية	السورة	الصفحة
	سورة الفاتحة	
5	﴿إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ﴾	58
	سورة البقرة	
43	﴿وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ﴾	35
143	﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا ۗ وَمَا جَعَلْنَا الْقِبْلَةَ الَّتِي كُنْتَ عَلَيْهَا إِلَّا لِنَعْلَمَ مَنْ يَتَّبِعِ الرَّسُولَ مِمَّنْ يَنْقَلِبُ عَلَى عَقْبَيْهِ ۗ وَإِنْ كَانَتْ لَكَبِيرَةً إِلَّا عَلَى الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ ۗ وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُضَيِّعَ إِيمَانَكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ بِالنَّاسِ لَرَءُوفٌ رَحِيمٌ﴾	34
152	﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ﴾	61,65,70
-183	﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾	
184	﴿أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ ۗ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ ۗ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُ ۗ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ﴾	58
198	﴿لَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَن تَبْتَغُوا فَضْلًا مِّن رَّبِّكُمْ ۗ فَإِذَا أَفَضْتُمْ مِّنْ عَرَفَاتٍ فَاذْكُرُوا اللَّهَ عِنْدَ الْمَشْعَرِ الْحَرَامِ ۗ وَاذْكُرُوا كَمَا هَدَاكُمْ وَإِن كُنتُمْ مِّن قَبْلِهِ لَمِن الضَّالِّين﴾	61
200	﴿فَإِذَا قَضَيْتُم مَّنَاسِكَكُمْ فَاذْكُرُوا اللَّهَ كَذِكْرِكُمْ آبَاءَكُمْ أَوْ أَشَدَّ ذِكْرًا ۗ فَمِنَ النَّاسِ مَن يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا وَمَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِن خَلْقٍ﴾	61
238	﴿حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ وَتُؤْمَرُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ﴾	72, 34
	سورة آل عمران	
19	﴿إِنَّ الدِّينَ عِنْدَ اللَّهِ الْإِسْلَامُ﴾	54

65	﴿ قَالَ رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً ۗ قَالَ آيَتُكَ أَلَّا تُكَلِّمَ النَّاسَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ إِلَّا رَجْرًا ۗ وَادُّكَّرَ رَبُّكَ كَثِيرًا وَسَبِّحَ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَارِ ﴾	41
44 ، 54	﴿ وَمَنْ يَبْتَغِ غَيْرَ الْإِسْلَامِ دِينًا فَلَنْ يُقْبَلَ مِنْهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَاسِرِينَ ﴾	85
68	﴿ وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۗ وَادْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ فُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا ۗ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ ﴾	103
64	﴿ وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِدُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ ﴾	135
61	﴿ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴾	191
	سورة النساء	
72	﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرُؤُوا الصَّلَاةَ وَانْتُمْ سُكَارَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ ﴾	43
76	﴿ إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ ۗ وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَقَدْ افْتَرَىٰ إِثْمًا عَظِيمًا ﴾	48
61	﴿ فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۗ فَإِذَا اطْمَأَنَّكُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۗ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا ﴾	103
76	﴿ إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ ۗ وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَقَدْ ضَلَّ ضَلَالًا بَعِيدًا ﴾	116
61	﴿ إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كَسَالَىٰ يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا ﴾	142

	سورة المائدة	
54	﴿ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتِمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيْتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا ۚ فَمَنِ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرَ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ ۖ فَإِنَّ اللَّهَ عَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴾	3
	سورة الأنعام	
72	﴿ إِنِّي وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ حَنِيفًا ۚ وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ ﴾	79
73	﴿ قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴾	-162
	﴿ لَا شَرِيكَ لَهُ ۚ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ ﴾	163
	سورة الأعراف	
64	﴿ أَوْعَجِبْتُمْ أَنْ جَاءَكُمْ ذِكْرٌ مِّن رَّبِّكُمْ عَلَىٰ رَجُلٍ مِّنكُمْ لِيُنذِرَكُمْ ۚ وَأَذْكُرُوا إِذْ جَعَلَكُمْ خُلَفَاءَ مِن بَعْدِ قَوْمِ نُوحٍ وَرَدَّكُمْ فِي الْخَلْقِ بَسْطَةً ۚ فَادْكُرُوا آيَةَ اللَّهِ لَعَلَّكُمْ تَفْلِحُونَ ﴾	69
64	﴿ إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُم مُتَّبِعُونَ ﴾	201
62	﴿ وَادْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرَّعًا وَخَيْفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُن مِّنَ الْعَافِينَ ﴾	205
	سورة الأنفال	
67	﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴾	2
65	﴿ وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنْتَ فِيهِمْ ۚ وَمَا كَانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ﴾	33
	سورة يونس	
70	﴿ وَإِنْ يَسْسَأْكَ اللَّهُ بَصُورًا فَلَا تَكْشِفْ لَهُ إِلَّا هُوَ ۚ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَ لِفَضْلِهِ ۚ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ ۚ وَهُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ ﴾	107

	سورة الرعد	
28	﴿ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾	54، 66،78
36	﴿ قُلْ إِنَّمَا أُمِرْتُ أَنْ أَعْبُدَ اللَّهَ وَلَا أُشْرِكَ بِهِ ۚ إِلَيْهِ أَدْعُو وَإِلَيْهِ مَآبٌ ﴾	80
	سورة الحجر	
98	﴿ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ السَّاجِدِينَ ﴾	35
99	﴿ وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ ﴾	54
	سورة الإسراء	
78	﴿ أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَىٰ غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ ۚ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا ﴾	34
85	﴿ وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ ۚ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴾	51
110	﴿ قُلِ ادْعُوا اللَّهَ أَوْ ادْعُوا الرَّحْمَنَ ۚ أَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ ۗ وَلَا تَجْهَرُوا بِصَلَاتِكُمْ وَلَا تَخَافُوا ۚ يَٰهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّبِعُوا ذَٰلِكَ سَبِيلًا ﴾	62
	سورة مريم	
83	﴿ أَلَمْ تَرَ أَنَا أَرْسَلْنَا الشَّيَاطِينَ عَلَى الْكَافِرِينَ تَؤُزُّهُمْ أَزًّا ﴾	69
	سورة طه	
14	﴿ إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي ﴾	65
- 123	﴿ قَالَ اهْبِطَا مِنْهَا جَمِيعًا ۚ بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ ۚ فَمَا يُخَيِّبُكُمْ مِّنْهُ هَدَىٰ فَمَن تَبِعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَىٰ ﴾ ﴿ وَمَن أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى ﴾	34
124		
	سورة الأنبياء	
92	﴿ إِنَّ هَذِهِ أُمَّتُكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَأَنَا رَبُّكُمْ فَاعْبُدُونِ ﴾	34
	سورة الحج	
54	﴿ وَيُعَلِّمُ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِن رَّبِّكَ فَيُؤْمِنُوا بِهِ فَتُخْبِتَ لَهُ قُلُوبُهُمْ ۗ وَإِنَّ اللَّهَ لَهَادِ الَّذِينَ آمَنُوا إِلَىٰ صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ ﴾	67
77	﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ وَافْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾	72

	سورة المؤمنون	
72، 57	﴿ قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴾ ﴿ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴾	2-1
	سورة العنكبوت	
57، 62	﴿ اتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴾	45
	سورة الروم	
56	﴿ ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴾	41
	سورة لقمان	
56، 44	﴿ إِنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ عِلْمُ السَّاعَةِ وَيُنزِلُ الْغَيْثَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْحَامِ ۗ وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَّاذَا تَكْسِبُ غَدًا ۗ وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴾	34
	سورة السجدة	
72	﴿ تَتَجَافَىٰ جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ ﴾	16
	سورة الأحزاب	
61	﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴾	41
	سورة ص	
63	﴿ ص ۚ وَالْقُرْآنِ ذِي الذِّكْرِ ﴾	1
	سورة الزمر	
67	﴿ اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُّتَشَابِهًا مَّثَابِي ۚ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ۗ ذَلِكَ هُدَىٰ اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ ۗ وَمَنْ يُضْلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ ﴾	23
80	﴿ وَقَدْ أُوحِيَ إِلَيْكَ وَإِلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكَ لَئِنْ أَشْرَكْتَ لَيَحْبَطَنَّ عَمَلُكَ وَتَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ ﴾	65
	سورة الشورى	
65	﴿ وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبْتُمْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ ﴾	30

	سورة الفتح	
68	﴿ هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزِيدُوا إِيْمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ ۖ وَيُلْهِمُهُمُ الْجُنُودَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۖ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴾	4
	سورة ق	
67	﴿ مَنْ خَشِيَ الرَّحْمَنَ بِالْغَيْبِ وَجَاءَ بِقَلْبٍ مُنِيبٍ ﴾	33
	سورة الذاريات	
54	﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾	56
	سورة الحديد	
67	﴿ أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ وَلَا يَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلَ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ ۖ وَكَثِيرٌ مِّنْهُمْ فَاسِقُونَ ﴾	16
	سورة الحشر	
68	﴿ وَالَّذِينَ جَاءُوا مِنْ بَعْدِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيْمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ ﴾	10
	سورة الجمعة	
61،35	﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ وَذَرُوا الْبَيْعَ ۗ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴾	9
	سورة الملك	
46	﴿ أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ ﴾	14
	سورة القلم	
63	﴿ وَإِنْ يَكَادُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَيُزْلِقُونَكَ بِأَبْصَارِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا الذِّكْرَ وَيَقُولُونَ إِنَّهُ لَمَجْنُونٌ ﴾ ﴿ وَمَا هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ ﴾	52-51

سورة المزمل		
34	﴿ قُمْ اللَّيْلُ إِلَّا قَلِيلًا ﴾	2
سورة المدثر		
51	﴿ كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ ﴾	38
سورة المرسلات		
35	﴿ وَإِذَا قِيلَ لَهُمُ ارْجِعُوا لَا يَرْجِعُونَ ﴾	48
سورة الفجر		
69	﴿ يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ . ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً . فَادْخُلِي فِي عِبَادِي . وَادْخُلِي جَنَّاتِي ﴾	30-27
سورة الماعون		
57	﴿ فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ ﴾ ﴿ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ ﴾	5-4
سورة الإخلاص		
51، 45	﴿ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ﴾ ﴿ اللَّهُ الصَّمَدُ ﴾ ﴿ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ﴾ ﴿ وَلَمْ يَكُن لَّهُ كُفُوًا أَحَدٌ ﴾ .	4-1

فهرس الأحاديث

صفحة	رقم الحديث	الحديث
		صحيح البخاري
44	50	في حديث حبريل عليه السلام المشهور بقول سيدنا أبو هريرة رضى الله عنه : كان النبي صلى الله عليه وسلم بارزا يوما للناس ، فأتاه رجل فقال : ما الإيمان ؟ قال : ((الإيمان أن تؤمن بالله وملائكته وبلقائه ورسله وتؤمن بالبعث)). قال : ما الإسلام ؟ قال : ((الإسلام أن تعبد الله ولا تشرك به ، وتقيم الصلاة ، وتؤدي الزكاة المفروضة ، وتصوم رمضان)). قال : ما الإحسان ؟ قال : ((أن تعبد الله كأنك تراه ، فإن لم تكن تراه فإنه يراك)). قال : متى الساعة ؟ قال : ((ما المسؤول عنها بأعلم من السائل . وسأخبرك عن أشراطها : إذا ولدت الأمة ربا ؛ وإذا تناول رعاة الإبل البهيم في البنيان ، في خمس لا يعلمهن إلا الله)). ثم تلا النبي صلى الله عليه وسلم ﴿ إِنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ عِلْمُ السَّاعَةِ ﴾ سورة لقمان الآية : 34 . ثم أدبر . فقال ردوه . فلم يروا شيئا . فقال : هذا جبريل جاء يعلم الناس دينهم . قال أبو عبد الله : جعل ذلك كله من الإيمان.
54	2736	قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ((إن لله تسعة وتسعين اسما مائة إلا واحدة من أحصاها دخل الجنة))
68	6416	((كن في الدنيا كأنك غريب أو عابر سبيل))
77	2697	((من أحدث في أمرنا هذا ما ليس منه فهو رد))
78	588	((لا صلاة بعد الصبح حتى ترتفع الشمس ، ولا صلاة بعد العصر حتى تغيب الشمس))
		صحيح مسلم
54	1218	وقد قال صلى الله عليه وسلم ((...وقد تركت فيكم ما لن تضلوا بعده إن اعتصمتم به، كتاب الله، وأنتم تسألون عني، فما أنتم قائلون؟))

69	1242	قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ((...ما اجتمع قوم في بيت من بيوت الله يتلون كتاب الله ويتدارسونه بينهم إلا نزلت عليهم السكينة وغشيتهم الرحمة وحفتهم الملائكة وذكرهم الله فيمن عنده ومن بطأ به عمله ، لم يسرع به نسبه))
63	2726	((ما زلت على الحال التي فارقتك عليها ؟)) قالت : نعم ، قال : ((لقد قلت بعدك أربع كلمات ثلاث مرات لو وزنت بما قلت منذ اليوم لوزنتهن : سبحان الله وبحمده عدد خلقه ، ورضا نفسه ، وزنة عرشه ، ومداد كلماته))
مسند الإمام أحمد		
59	22045	قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ((قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ((ألا أنبئكم بخير أعمالكم ؟ (قال مكى : وأزكاها) عند مليككم، وأرفعها في درجاتكم ، وخير لكم من إعطاء الذهب والورق ، وخير لكم من أن تلقوا عدوكم فتضربوا أعناقهم ويضربوا أعناقكم ؟ قالوا : وذلك ما هو يا رسول الله ؟ قال : ذكر الله عز وجل))
77	1723	((دع ما يريبك إلى ما لا يريبك))
سنن أبي داود		
77	4607	((...وإياكم ومحدثات الأمور فإن كل محدثة بدعة وكل بدعة ضلالة))
80	4033	((من تشبه بقوم فهو منهم))
جامع الترمذي		
81	2416	((لا تزول قدم ابن آدم يوم القيامة من عند ربه حتى يسأل عن خمس عن عمره فيم أفناه وعن شبابه فيم أبلاه وماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه وماذا عمل فيما علم))
54	2910	((من قرأ حرفا من كتاب الله فله به حسنة، والحسنة بعشر أمثالها ، لا أقول { ألم } حرف ، ولكن ألف حرف ، ولام حرف ، وميم حرف))

الاختصارات

الجزء	ج
دون تاريخ النشر	د.ت
دون مكان النشر	د.م
دون الناشر	د.ن
صفحة	ص
الميلادي	.م
هجري	.هـ
Masihi	M

المصطلحات المتداولة في البحث

المفردات / الشرح	الكلمة
وهي تعنى الربط ، والانضمام ، والتعلق ، والصلة ، والتوجيه ، وتركيز الانتباه ، كما هي تعنى الاتحاد والاتصال أيضا .	" يوغا " (Yoga)
اتحاد روح الإنسان مع الروح الكلي	" يوغ " (Yog)
هو الحكيم الذي يمارس طريقة يوغا	" يوغى " (Yogi)
كلمة ومقاطع صوتية معينة بالغة القدم بحيث لم يعد لها أي مجلول ، يصاحب باستمرار الطقوس الصحية أو الدينية في الهند	مانترا (Mantra)
كلمة السنسكريتية ومعناها جوهر العقل	" شيتا " (Citta)
الروح	البوروشا (Purusha)
المادة	والبراكريتي (Prakriti)
الشيء الدائمي والحقيقي والجوهري في الإنسان فهي النفس	أتمان (Atman)
قواعد الأوامر الأخلاقية أو موت الشهوة	ياما (Yama)
كلمة سنسكريتية تعنى حرفيا اللا أذى	أهمسا (Ahimsa)
اتباع أمين لبعض القواعد المبدئية للوصول إلى يوغا	نياما (Niyama)
وضع معين للجسد	أسانا (Asana)
تنظيم التنفس أو التحكم في التنفس وملاحظة الشهيق والزفير	برانايااما (Pranayama)
التجريد ، وها هنا يسيطر العقل على جميع الحواس ويباعد بين نفسه وبين كل المحسّات. التركيز وضبط العقلي في فكرة واحدة ثم التأمل	براتياكارا (Pratyahara)
التركيز ، وهو أن يملأ العقل والحواس بفكرة واحدة أو موضوع واحد	ذارانا (Dharana)
التأمل ، وهو حالة تكاد تكون تنويما مغناطيسيا تنتج عن ((ذارانا))	ذيانا (Dhyana)

الإدراك السامي . هي عند باتانجالي الشعبة الثامنة من الطريق ذي الشعب الثامني لمساعدة اليوغا ، ويتم التمييز بين مراحل مختلفة في السامادي ، في مقدمتها الوعي والوعي الفائق ، وهذه المراحل بدورها تقسم إلى منجزات ذات ظلال مختلفة من الكمال ، وفي المراحل الأخيرة تتوقف كل عمليات التعديل العقلية ، وتترك النفس في حالة خالصة لا تشوبها شائبة قوامها العزلة . وهذه هي الحرية أو الاستقلال المطلق.	سامادي (Samadhi)
وهو وضع أساسي يمارسه اليوغي قبل أن ينتقل إلى الرياضات الأخرى.	وضع اللوتس (Lotus Pose)
ترجمتها الحرفية ((السجود)) أمام الشمس أو ((الصلاة للشمس))	سوريا ناماسكار (Suryanamaskar)
لمس الأرض عند ثماني مواضع (أصابع القدمين - الركبتين - الصدر - الجبهة - الكفين) .	ساشتانجا ناماسكار (Namaskar Sashtanga)
وهي وضعية تسمى بوضعية شجرة النخل	" تاداسانا " (Tadasana)
وهو القوة العظيمة السحرية الكامنة التي تطلب كثيرا من العبادات كقراءة الأدعية وانشاد الأناشيد وتقديم القرابين .	براهما (Brahma)
وهي قانون الجزاء	الكارما (Karma)
الكتاب المقدس عند الهندوسية	ويدا (Veda)
الكتاب المقدس عند الهندوسية	" يوبانيشاد " (Upanishad)
الإله الحافظ	وشنو (Vishnu)
الإله المهلك	سيفا (Shiva)
أ - براهما (الإله الخالق) و - وشنوا (الإله حافظ) م - شيفا (الإله المهلك)	أوم (Aum)

المقدمة

إن الحمد لله تعالى ، نحمده ونستغفره ، ونستهديه ، ونعوذ بالله تعالى من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، له الأسماء الحسنى والصفات العلى لا إله غيره ولا رب سواه ، والصلاة والسلام على النبي الكريم سيدنا محمد أشرف الأنبياء والمرسلين ، وعلى آله وأصحابه أجمعين والتابعين لهم بإحسان إلى يوم الدين .
أما بعد،

فإن التعاليم عن "يوغا" موجودة في عدة كتب مقدسة في الهندوسية المعروفة بـ "فيدا" (VEDA) و"أوبانيشاد" (UPANISHAD) و "باغافاد غيتا" (BHAGAVAD GITA) و"سوترا يوغا باتنجالي" (SUTRA YOGA PATANJALI) . يقول بهاوانراو بانث " فاليوغا معناها اتحاد المادة مع الروح إنها اتحاد تدريجي يتحقق نتيجة فترة من الحياة العلمية المنظمة بين جميع قدرات الإنسان الجسمانية وحياة اليوغى الذي يمارس رياضة يوغا في نهاية الأمر هي حياة تقرب دائم إلى الأول والأخر إلى من لم يولد ومن لا يموت، إلى الله .¹ وتتضمن هذه الرياضة ثلاثة أمور هيئات وأوضاع جسدية المعروفة بـ "أسانا" وضبط التنفس وملاحظة الشهيق والزفير المعروف بـ "براناياما" . والتأمل مع التركيز في ترديد مقاطع صوتية أو كلمات المعروفة بـ"مانترا" مثل "أوم" (AUM) عادة تبدأ بذكرها هذه الرياضة كما تحتتم بها في النهاية . وهذه الرياضة تعتبر من أقدم وأعرق الفلسفات الباقية للآن ، إذ يرجع تاريخها إلى ثلاثة آلاف سنة . وإن كانت هذه الرياضة روحية يمارسها الإنسان كوسيلة للاتصال والاتحاد بالروح الكلي " براهما" . تذكر الكتب اليوغية بالإضافة إلى ذلك ما لها من فوائد ذهنية وجسدية وأخلاقية .

ويدعي كثير من الناس الذين يمارسون رياضة "يوغا" على أنها تساعد في تأخير آثار الشيخوخة وتقليل الأمراض الخطيرة من مرض السكر والقلب وضغط الدم . وقد أصبحت الآن مراكز كثيرة في العالم لتعليم رياضة "يوغا" الروحية . وبالرغم من مصدرية رياضة "يوغا" الراجعة إلى الهندوسية المدربون والممارسون لهذه الرياضة يقولون بأنها تنفع أي إنسان بغض النظر عن عقيدته ودينه . وبالفعل وجدت الباحثة كثيرين من ديانات مختلفة وهم يمارسون رياضة "يوغا" روحية ، الأمر الذي جعلت الباحثة تقوم بإعداد بحث يتعلق بهذه الرياضة الروحية لمعرفة موقف الإسلام منها تحت عنوان "رياضة يوغا وموقف الإسلام منها" .

(1) بهاوانراو بانث براتيندهي ، "سوريا ناماسكار" اليوجا طريق الصحة والسعادة والشباب ، ص 173-174

عنوان البحث :

رياضة " يوغا " وموقف الإسلام منها .

أسباب اختيار الموضوع :

انتشار مراكز في تعليم رياضة "يوغا" الروحية أصبح واضحاً في العالم الشرقي والغربي . وهناك كتب كثيرة تتحدث عن هذه الرياضة كعلاج لكثير من الأمراض النفسية وخاصة القلق والاكتئاب . وكيفية ممارسة هذه الرياضة تتعلق بالهندوسية ورجال الدين المعروف بـ "رشيث" (Rishis) . وهي في ظواهر تتعلق بتعذيب الجسد . ومن هنا آثرت الباحثة أن تختار هذا الموضوع للبحث والدراسة لمعرفة موقف الإسلام منها الذي جاء لهداية الناس بمنهج متكامل يصلح الجسد والروح معا .

إن هناك أسباباً كثيرة منها :

1. تصحيح أخطاء الباحثين في حقيقة رياضة يوغا في اعتبارها علاجاً لكثير من الأمراض النفسية والجسمية .
2. تضييع أوقات الممارسين لهذه الرياضة .
3. تبين علاقة رياضة يوغا بالعقائد الفاسدة المفسدة منها : وحدة الوجود ووحدة الأديان ووحدة الأخوة الدينية .
4. تعريف المسلمين أن رياضة يوغا تخالف الإسلام إجمالاً وتفصيلاً .

فهي كلها كشفت حقائق رياضة يوغا الفاسدة المفسدة والتحذير منها ، ودعوة المعجبين بها العودة إلى تعاليم الإسلام الخالدة التي فيها علاج الأجسام والأرواح بقوله تعالى في سورة الإسراء الآية 82 ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾

مشكلات البحث :

رياضة يوغا الروحية في أصل نشأتها وغايتها النهائية لا تنفصل عن العقيدة الهندوسية ولكن ممارستها وخاصة في الوقت الحاضر يتحدثون ويكتبون أن هذه الرياضة طريق إلى الصحة البدنية وهي حركات رياضية منظمة ومحكمة لتربية الجسم والحفاظ عليه ووقايته من العلل والأمراض حيث يقدر الممارس على العمل

والانتاج في بهجة وسرور دون القلق واليأس . وبالفعل أصبحت لهذه الرياضة الروحية مراكز في معظم البلدان بما فيها العالم الإسلامي كما أصبح من المسلمين من يمارسها ويدافع عنها . ومن هنا تحاول الباحثة التعرف على حقيقة هذه الرياضة وصلتها بالهندوسية ومدى إمكانية قبولها أو رفضها في نظر الإسلام أو بعبارة أخرى هل هي مجرد رياضة بدنية ولا علاقة لها بالدين أم هي مرتبطة بالدين والعقيدة . وذلك من خلال الإجابة للأسئلة التالية .

أسئلة البحث :

1. ما هي حقيقة رياضة "يوغا" ؟
2. هل هناك علاقة بين العقيدة الهندوسية ورياضة "يوغا" ؟ فما هي؟
3. التعرف على أقوال غير المسلمين عن رياضة "يوغا".
4. معرفة كيفية ممارسة رياضة "يوغا".
5. الكشف عما يتصادم عقيدة الإسلام عند ممارسة رياضة "يوغا".

أهمية البحث :

إن أهمية دراسة رياضة "يوغا" تكمن في انتشار هذه الرياضة خاصة بين الشباب مع ادعاء القائمين بتعليم هذه الرياضة الروحية عدم ارتباطها بالعقيدة الهندوسية بالرغم من نشأتها في أحضان رجال الدين الهندوسي المعروفين بـ "رشي". وتزداد أهمية هذه الدراسة بالنظر إلى اهتمام بعض المسلمين بهذه الرياضة مع وجود أنواع من العبادات البدنية والقلبية في الإسلام مما تؤدي إلى الهدوء والسكينة للقلب والقالب ، والتحذير من ممارسة رياضة "يوغا" حالة تصادمها بالعقيدة الإسلامية.

هذه الأهمية تقع في إقبال المسلمين على رياضة يوغا وعدم معرفتهم بحقيقتها أنها تخالف العقيدة الإسلامية إجمالاً وتفصيلاً وأن جانب الرياضة الجسمية منها لا فائدة فيه على الإطلاق بل هو نوع من تضييع أوقات الممارسين لها .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى :

1. التعرف على حقيقة رياضة "يوغا" ومدى علاقتها بالثقافة الهندوسية.
 2. معرفة ما إذا كانت لها فوائد وآثار روحية وجسدية.
 3. تقييم رياضة "يوغا" الروحية في ضوء عقيدة الإسلام.
- أي معرفة حقيقة رياضة يوغا وعلاقتها بالعقائد الهندوسية ومخالفاتها للعقائد الإسلامية للوصول إلى أنها محرمة في الإسلام .

حدود البحث :

هناك عدة مدارس في رياضة يوغا الروحية في الهندوسية والبوذية والجينية . وفي ضوء عقيدة هذه الديانات نجد فلسفة يوغا تختلف في غاياتها وفي كيفية ممارستها لدى أصحاب هذه الديانات ولكن رياضة يوغا في أصلها قد بدأت عند أتباع الهندوسية . والهندوسية تعتبر أقدم من البوذية والجينية بل هاتان الديانتان قد نشأتا في البيئة الهندوسية متأثرة بكثير من مبادئها الهندوسية . ولذلك الباحثة تركز في هذا البحث على رياضة يوغا كما هي معروفة ومعتبرة في الهندوسية من حيث غايتها النهائية وكيفية ممارستها .

الدراسات السابقة :

إن رياضة يوغا تعتبر من أقدم وأعرق الفلسفات الباقية للآن يرجع تاريخها إلى ثلاثة آلاف سنة.² والكتب الهندوسية الدينية قد تناولت قديما وحديثا بذكرها والبحث فيها والتعريف بكيفية ممارستها بالإيجاز تارة وبالتفصيل تارة أخرى . ومع وجود كتب ودراسات حول رياضة يوغا الروحية باللغة الإنجليزية وغيرها من اللغات إضافة إلى لغة الهند المختلفة لم تجد الباحثة كتباً تتفع بها في الموضوع باللغة العربية إلا بعض كتب ورسائل في مواقع إلكترونية . وبالنسبة لي دراسة هذه الرياضة وممارستها في ضوء الإسلام لم تجد الباحثة أي كتاب باللغة العربية . اللهم إلا ما وجدت من بعض آراء لبعض علماء الإسلام في بعض مواقع إسلامية إلكترونية . ومع ذلك تود الباحثة عرض بعض الكتب العلمية التي تناولت فلسفة يوغا بالعربية بالإضافة إلى بعض الكتب التي اطلعت عليها الباحثة واستفادت منها باللغات غير العربية .

(2) بهاوانزو بانث براتيندهي ، "سوريا ناماسكار" اليوجا طريق الصحة والسعادة والشباب ، ص : 27

وقد تكلم الدكتور أحمد شليبي في كتابه " مقارنة الأديان 4 الهند الكبرى " أثناء ذكر الهندوسية والبوذية برياضة يوغا لما لها من ارتباط بهاتين الديانتين .³ وصاحب قصة الحضارة ول وايريل ديورانت قد تناول رياضة يوغا بنوع من التفصيل في الجزء الثالث أثناء حديثه عن الهند .⁴

ومن أهم الكتب التي استفادت الباحثة :

1. كتاب " الراجا يوجا وحقيقة الإنسان " . (2002م) القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
هذا الكتاب من تأليف عباس المسيري . المطبوع من مكتبة الأنجلو المصرية بالقاهرة عام 2002م .
الكتاب تتضمن أربعة وثمانين صفحة . والكاتب استطاع أن يوضح في هذا الكتاب طبيعة رياضة يوغا وكيفية ممارستها وفائدة التأمل وذكر مانترا وما تترتب على ذلك من راحة للعقل والجسد وصحة للنفس والبدن والاتصال بالله وسعادة للأبد . والكاتب لكونه مسلما استخدم المصطلحات الإسلامية مثل لفظ الجلالة " الله " وأسماء الله الحسنى وذكر الله ووحدانية الله كما ورد في قوله تعالى ﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ﴾ لبيان رياضة يوغا وما فيها من ذكر مانترا والهيئات والأوضاع والجلسات والاتحاد بالإله براهما . والكاتب قد خلط بين عقيدة الإسلام فيما يتعلق بمعرفة الله والتقرب إليه بالعبادة والدعاء له بعقيدة يوغا . ولذلك القارئ خاصة من ليس لديه علم راسخ بعقيدة الإسلام وشريعته عندما يقرأ هذا الكتاب قد يصل في النهاية إلى الاعتراف بصحة هذه الرياضة وكونها لا يختلف ولا يتصادم الإسلام . وهذا في حد ذاته نتيجة في غاية الضلال والفساد . بقول المؤلف في مقدمة كتابه " واليوغي يعلم أنه روح عظيم من روح الله ، وأنه لا حول ولا قوة إلا بعهده الروح ، ويعلم أن الروح لا تنغمس في أفعال الإنسان فهي في منأى عن فأفعاله... واليوغي دائما في حالة حضور دائم ووعي وذكر لله ، وأنفاسه ذاكرة لله (منه وإليه) ، وعقله ووعيه في الأسماء الحسنى ، محاولة التشبه بها مثل الكريم الرحيم السلام والعدل اللطيف الخليم الودود الحق القوي الحي القادر التواب العفو الرؤوف النافع... إلخ . ثم يقول في الفصل الأول من الباب الأول : من هو الإنسان ؟ هل هو هذا الجسم الضعيف الفاني ؟ أم هو العقل أو النفس ؟ وارجا يوغا تعلمنا من خلال معلم يوغا عارف من هو الإنسان . الإنسان مكون من جسم مادي وجسم أثري ونفس وذات روحية من روح الله ؛ حيث قال سبحانه وتعالى للملائكة إني خالق بشرا سويا ﴿فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي﴾ سورة ص الآية 72 ، سعوا له ساجدين فسجد الملائكة أجمعين إلا إبليس وكان من الجن فلم يسجد . وعندما بين حقيقة

(3) أحمد شليبي ، مقارنة الأديان 4 أديان الهند الكبرى ، ص : 164

(4) تأليف ول وايريل ديورانت ، قصة الحضارة الهند وجيرانها ، ج 3 ، ص : 260

الإنسان قال : فذات الإنسان الحقيقية هي الشعلة المقدسة ، التي هي روح القدس المعطاه من الروح الكلية للوجود . أما الجسم فهو الهيكل الترابي الذي تسخره الذات لتتعامل مع هذا العالم الأرضي . وهذا الذات المقدسة ذات دائمة الحياة ، لا تموت ولا تفتنى ولا يصيبها فناء أو ضعف . ثم يقول عن الله " إن روح الله كائنة في كل أنواع الحياة ، فلا وجود لحى إلا بهذه القطرة من النور ولكن الحيوان لا يعى ما فيه الروح ، وإن كان حيا بها . ولكن الإنسان العارف الذي خرج من غفلته يعلم أنه روح مقدسة من الروح الكلية ، وهذه الروح في محاولة دائمة لإثبات وجودها من خلال حجب المادة التي تحجبها . فيواصل في شرح رياضة يوغا معبرا عن دور المعلم اليوغوي في تربية المريدين حيث يقول بضرورة العمل بثلاث أولا : الجلسة الصحيحة والعمود الفقري مستقيماً ، مع ثبات الجسم دون حركة استعداد للتأمل . وثانيا : براناياما أي ضبط التنفس وملاحظة الشهيق والزفير . ثالثا : براتياهارا أي سحب الحواس من الخارج ، ثم التركيز وضبط العقل في فكرة واحدة ثم التأمل ، ثم الدخول في (السمادي) أي الإدراك السامي . ثم يقول والهدف الأخير هو الاتحاد مع الروح الكلية . ويختتم المؤلف الفصل الأول من هذا الكتاب بقوله " ومن خلال جلسات التأمل يصبح الإنسان من العلماء والعارفين ؛ حيث قال سبحانه وتعالى في سورة فاطر الآية 28 ﴿ إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ ﴾ والمعنى أن العالم ببواطن الأمور يعرف أن الله يرى ويسمع ، وأن الله شديد العقاب وعلى ذلك الطريق المستقيم ونبذ كل السيئات ، ونفذ وصايا الدين واستقام كقوله تعالى في سورة هود الآية 112 ﴿ فَاسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ ﴾ . وفي الفصل الأول من الباب الثالث تحت عنوان رأي راجا يوغا في حقيقة الإنسان يقول المؤلف يرى علماء الراجا يوغا إن الإنسان بعد الوفاة يصعد إلى السماء ، ثم يعود ثانيا إلى الأرض بعد قضاء فترة من الزمن، ثم يتكرر صعود الإنسان وعودته حتى يكمل نموه ويصل إلى الكمال التام ، فلا عودة له إلى الأرض ، وإنما له مجال آخر في ملك الله العظيم وتطور مستمر ، كما يشاء الله ، قال الله تعالى في سورة الإسراء الآية 85 ﴿ وَمَا أَوْتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴾ ويستشهد بما جاء في القرآن من آيات محفية لا يراها إلا العالم المستبصر . ومن هذه الآيات قوله تعالى في سورة النساء الآية ٥٦ ﴿ كَلَّمَا نَضِجَتْ جُلُودُهُمْ بَدَّلْنَاهُمْ جُلُودًا غَيْرَهَا لِيَذُوقُوا الْعَذَابَ ﴾ والمقصود بجلودهم أي أجسامهم، فكلما أصبحت أجسامهم هالكة تخلصوا منها وصعدوا إلى السماء . ثم ذكر المؤلف آيات من القرآن الواردة في إثبات البعث والمعاد مثل قوله تعالى في سورة طه الآية 55 ﴿ مِنْهَا خَلَقْنَاكُمْ وَفِيهَا نُعِيدُكُمْ وَمِنْهَا نُخْرِجُكُمْ تَارَةً أُخْرَى ﴾ وقوله تعالى في سورة الروم الآية 40 ﴿ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ ثُمَّ رَزَقَكُمْ ثُمَّ يُحْيِيكُمْ ثُمَّ يُمِيتُكُمْ ﴾ . ثم يقول المؤلف إن في تكرار العودة إلى الأرض لأسبابا كثيرة ؛ فمثلا من كان ملكا وطغى وأساء إلى قومه يعود فردا عاديا ليدوق العذاب . ومن كان فردا عاديا ولكنه كان صالحا وعابدا ويفعل الخير الكثير ، فيعيده في حال آخر ليكافئه على

المصادر والمراجع

القرآن الكريم

- البخاري ، أبي عبد الله محمد بن إسماعيل . (1423هـ - 2002م) . صحيح البخاري . ط 1 . بيروت : دار ابن كثير .
- الترمذي ، أبي عيسى محمد بن عيسى بن سورة . د.ت . جامع الترمذي . الرياض : بيت الأفكار الدولية .
- السجستاني ، سليمان بن الأشعب . د.ت . سنن أبي داود . د.ط. الرياض : بيت الأفكار الدولية .
- النيسابوري ، مسلم بن الحجاج القشيري . (1427هـ - 2006م) . صحيح مسلم . المحقق : نظر بن محمد الفاريابي أبو قتيبة . الرياض : دار طيبة . ط 1 .
- أحمد بن حنبل . (1419هـ - 1998م) . مسند . د.ط . الرياض : بيت الأفكار الدولية .

المعاجم

- جميل صليبا . (1982م) . المعجم الفلسفي . لبنان : دار الكتاب اللبناني . ج : 2 .
- المعجم الوسيط . (1425هـ - 2004م) . ط 4 . مكتبة الشروق الدولية : مصر .
- الفيروز آبادي ، مجد الدين محمد بن يعقوب . (1426هـ - 2005م) . القاموس المحيط . ط 8 . بيروت : الرسالة .

مراجع باللغة العربية

- أبو الحسن علي الحسيني الندوي . الأركان الأربعة (الصلاة ، الزكاة ، الصوم ، الحج) في ضوء الكتاب والسنة مقارنة مع الديانات الأخرى . د.م : دار الكتب الإسلامية .
- أبي القاسم ، الحسين بن محمد . د.ت . المفردات في غريب القرآن . د.م : مكتبة نزار مصطفى الباز . ج 1 .

أبي عبد الله محمد بن أبي بكر بن أيوب ابن قيم الجوزية . الكلام على مسألة السماع . جدة : دار عالم الفوائد .

أحمد شلي . 1987م . مقارنة الأديان 4 أديان الهند الكبرى . ط 9 . القاهرة : مكتبة النهضة المصرية .
ب.ك نارايان . (1406 هـ - 1986 م) . فلسفة اليوغا . لبنان : المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع . ط 1 .

باتريشا كارنغتون . ترجمة أقبال أيوب .مراجعة عزيز المطلي . (1986م) . التأمل . بغداد : سلسلة المائة كتاب .

البوطي ، محمد سعيد رمضان . (1417هـ - 1995م) . كبرى اليقينيات الكونية وجود الخالق ووظيفة المخلوق . ط 8 . دار الفكر : دمشق .

بهاوانراو بانث براتيندهي . (1969م) . ترجمة حسن عباس زكي . " سوريا ناماسكار " اليوجا طريق الصحة والسعادة والشباب . القاهرة : مكتبة دار الشرق . ط 2 .

التويجري ، محمد إبراهيم . (2006م) . موسوعة فقه القلوب . عمان : بيت الأفكار الدولية .

جون كولر . (1995 م) . ترجمة كامل يوسف جسين . مراجعة إمام عبد الفتاح إمام . الفكر الشرقي القديم .

حسن أيوب . (1423هـ - 2003م) . فقه العبادات بأدلتها في الإسلام . ط 2 . القاهرة : دار السلام .

راما شاراك . ترجمة عريان يوسف سعد . مراجعة محمد مصطفى حلمي . د.ت . فلسفة اليوجا . الجمهورية العربية المتحدة : وزارة الثقافة والارشاد القومي . د.ط .

الشافعي ، محي الدين أبي زكريا يحيى بن شرف الدمشقي . ت . أحمد عبد الله باجور . (1407 هـ - 1987 م) . الأذكار المنتخب من كلام سيد الأبرار صلى الله عليه وسلم . الدار المصرية اللبنانية .

عادل تيودور خوري . (2005م) . مدخل إلى الأديان الخمسة الكبرى . ط 1 . مكتبة البولسية : لبنان .

عباس المسيري . (2002م) . الراجا يوجا وحقيقة الإنسان . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

- عبد الحليم محمود . (1998م) . العباداة أحكام وأسرار . القاهرة : دار غريب .
- العدوي ، أبو عبد الله مصطفى . د.ت . ألا بذكر الله تطمئن القلوب . طنطا : مكتبة مكة .
- عروبة ناصر محمد أبو سيف الشرفا . (2009م) . الإصابات الرياضية في التشريع الجنائي الإسلامي .
جامعة النجاح الوطني : فلسطين .
- العسقلاني ، أحمد بن علي بن حجر (1426هـ - 2005 م) . فتح الباري بشرح صحيح البخاري .
ط 1 . الرياض : دار طيبة . المجلد 14 .
- عفيف عبد الفتاح طباره . (1993 م) . روح الدين الإسلامي . ط 28 . دار العلم للملايين : بيروت .
- عبد الحليم محمود . (1998م) . العباداة أحكام وأسرار . دار غريب : القاهرة .
- علي زيغور . (1413هـ - 1993م) . الفلسفة في الهند . ط 1 . عز الدين : بيروت .
- الغزالي ، أبي حامد محمد بن محمد . (1426هـ - 2005م) . إحياء علوم الدين . ط 1 . بيروت : دار
ابن حزم .
- الغزالي ، محمد بن محمد بن محمد . (2006م) . الأربعين في أصول الدين . بيروت : دار المنهاج .
- المهدلي ، السيد محمد عقيل علي . (1991م) . قواعد العقائد في التوحيد . ط 2 . دار الحديث :
القاهرة .
- محمد حسين يعقوب . (2006 م) . الأنس بذكر الله . شبرى الخيمة : دار التقوى .
- محمد الرازي فخر الدين بن العلامة ضياء الدين عمر . (1401هـ - 1981م) . تفسير الكبير . دار
الفكر : د.م . ط 1 . ج 1 .
- المقدسي ، الأب صبري . (2007م) . الموجز في المذاهب والأديان . ط 1 . ج 1 .
- المقرن ، منصور محمد . (1426هـ - 2005م) . المجموع القيم من كلام ابن القيم في الدعوة والتربية
وأعمال القلوب . ط 1 . الرياض : دار طيبة .
- النووي ، محي الدين أبي زكريا يحيى بن شرف الدمشقي . ت : بشير محمد عيون . (1428هـ - 2007م) .
كتاب الأذكار . ط 4 . بيروت : مكتبة دار البيان .

هاله أبو الفتوح . د.ت . مفهوم الخلاص في الفكر الهندي . بيروت : التنوير دار الفارابي .
ول وايريل ديورانت . ترجمة زكي نجيب محمود . 1988م . قصة الحضارة الهند وجيرانها . بيروت : دار الجيل
: بيروت . ج : 3

المراجع الأجنبية

- A. Parthasarathy . (2000) . *Vedanta Treaties* . 8th Edition . India : Vedanta Life Institute .
- Dr. Udayamoorti . (1994) "*Manam , Pirartanai , Mandiram*" (In Tamil) . 15th Edition . India : Ravi Raja Offset .
- B.K.S Iyengar . (2005) . *The Illustrated Light on Yoga* . India : Harper Collins Publishers .
- Deepak Chopra David Simon. *The seven spiritual laws of Yoga : a practical guide to healing body, mind and spirit*. America : John Wiley and son Inc.
- Dr Ishwar V. Basavaraddi . (2016) . *Common Yoga Protocol* . . India :Ministry of AYUSH .
- Richard Hittleman. (1971) . *Yoga for Health* . London : Hamlyn .
- Sri Swami Sivananda . (1997) . *All about hinduism* . 6th edition . India : Divine Life society .

مجلات

- حبيب الله خان . الاحتفال باليوم الدولي لليوجا . ثقافة الهند ؛ مجلة علمية ثقافية جامعة فصلية (2015م) . د.م . المجلد 66 ، العدد 2.
- فرحان أنصاري . رياضة اليوجا في المشهد الثقافي الهندي . 2015م . ثقافة الهند ؛ مجلة علمية ثقافية جامعة فصلية . المجلد 66 ، العدد 2.
- رام ناث جها . فلسفة اليوجا عند باتنجالي . ترجمة أ.د. مجيب الرحمن . (2015م) . ثقافة الهند ؛ مجلة علمية ثقافية جامعة فصلية . المجلد 66 ، العدد 2.

مظاهر التشبه بالكفار في العصر الحديث وأثرها على المسلمين . نسخة مختصرة للنشر في الشبكة العنكبوتية .

المعلومات من المواقع

<http://www.bbc.co.uk/news/uk-england-hampshire-19729211>

<http://www.rainbowbody.com/newarticles/yognorel.htm>

<http://www.yogajournal.com/article/philosophy/beyond-belief/>

<http://www.alhurra.com/a/yoga-religious-or-secular-practice/227373.html>

<http://www.reuters.com/article/us-usa-yoga-california-idUSBRE96016Y20130702>

<https://yogafaith.org/the-christian-yoga-myth/>

<http://anitagoa.com/yoga-2/yoga-practice-full-moon-summer-solstice-yoga-day/>

<http://www.hinduwebsite.com/symbolism/symbols/light.asp>

<https://www.youtube.com/watch?v=2zm4koxQ5jo>

<http://www.qaradawi.net/new/Articles-4103>

<http://fatwa.islamweb.net/fatwa/index.php?page=showfatwa&Option=FatwaId&Id=1043&RecID=0&srchwords=%C7%E1%ED%E6%CC%C7&R1=1&R2=0>

<http://www.3alyoum.com/news/golobal/a>

موقع اليوم . رؤية بأبعاد مختلفة . تحت عنوان : طلبة مدرسة نمساوية يمنعون من رياضة اليوجا لأسباب دينية بتاريخ 11 أكتوبر 2014 وقت 16:37

<http://taseel.com/articles/4495>

موقع تأصيل مركز التأصيل للدراسات والبحوث .

<https://www.youtube.com/watch?v=n19gc5ZJnpI>

ما هي حقيقة اليوجا ؟ وما حكم ممارسة رياضتها - الشيخ فيصل علوش العتيبي

<https://www.youtube.com/watch?v=Th1TCmzeGjU>

وقفات مع رياضة اليوجا - محمد المنجد

<https://www.youtube.com/watch?v=g3GEWaJb4Tg>

حكم ممارسة رياضة اليوغا

<http://www.almoslim.net/node/114082>

المشرف العام أ.د. ناصر بن سليمان العمر

<https://islamqa.info/ar/101591>

محمد بن صالح المنجد . موقع الإسلام سؤال وجواب . اليوجا أصلها وحكم ممارستها رياضتها

<http://taseel.com/articles/4495>

<http://www.alamalnet.com/vb/showthread.php?t=12053>

<http://www.alhurra.com/a/yoga-religious-or-secular-practice/227373.html>

<http://www.reuters.com/article/us-malaysia-islam-yoga-idUSTRE4AP2CA20081126>