

يۇڭا لەنيوان (فەلسەفە، وەرزىش، ئايىن)دا

ناسنامه‌ی کتیب

ناوی پەرتووک: یۆگا لە نیوان (وەرزەش، فەلسەفە، ئایین) دا.

نووسینی: سالار عومەر

نەخشەسازیی ناوێ: نووسەر

نەخشەسازیی بەرگ: اخلاص دیزاین

نۆرە و سالی چاپ: یەكەم، ١٤٤٤ کۆچی، ٢٠٢٣ زاینی

ژمارە‌ی سپاردن: « ٥٧٥ » ی سالی ٢٠٢٢ ی پیدراوه

مافی لە چاپ دانی پارێزراوه بۆ نووسەر

بۆ هەر رەخنە و پێشناریک پەيوەندی بکەن بە نووسەر



@salar_omer



Salar Omer

پیشکشه به:

-هممو ئه و کهسانه‌ی چاوکراوه و لههه‌ولّی ئه‌وه‌دان دین و ئیمان و ره‌وشتی خویمان و کۆمه‌لگه‌یان ده‌پاریزن.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پینشهکی:

له کومه لگه یه ک خویندنه وه و بیرکردنه وه فه رامووش
کراییت، دین بینه ها کراییت و هیچ سیسته میکی پروون و
ئاشکرا بوونی نه بییت بو به ریوه بردنی ولات، بیگومان
فه وزایه کی شیواو دیسته به رهه م، فه وزایه ک هم مووان
لیکده ترازینی و کهس له گه ل کهس ها وراو کوک نابیی،
هه رکهس بهرنامه یه ک یان دینیک بوخوی ده تاشی و دواتر
بانگه شه ی بو ده کات، وه ک ئه وه ی ئیستا له م هه ریمه
بچووکه پرووده دات، هه ر کهس ده بینیت بهرنامه یه ک و
ئاینیکی بوخوی تاشیوه و کاری له سهر ده کات بو
فراوانکردنی، بیگومان جگه له ئاینی پیروزی ئیسلام
هه موو بهرنامه و ئاینه کانی تر به ئاینه داتا شراوه کانیشه وه
پشتگیری ماددی و مه عنه وی و سه ربازیش ده کرین و
بره ویان پی ده دریت له لایهن ئه م نه وه کورت بین و
هه رزه یی ده سه لات به داخه وه.

یه کیکیش لهو باس و بابەتانهی که پشتگیری کراو برهوی
 پیدراوه بریتیه له "یوگا"، ئەمەش لەژێر ناوی پیشکەوتن و
 کرانهوه و یه کترقبولکردن و ... تاد.

بینگومان ئەمجۆره بیرکردنه وانه و هینانی ئەم هه موو باهه ته
 بوگهن و به سه ره چووهی دهره وه هه یچ خزمه تیک به
 کۆمه لگهی کوردی ناکات جگه له زیانی زۆری رهوشتی و
 لادان و دوورخستنه وه یان له ئاینه سه ره کی و راسته قینه که ی
 ئیسلام.

بویه ئەم میلله ته پێویسته وشیا تر بێ له وهی ئیستا هه یه گه
 به مشیوازه به رده وام بی زیانی گه وه وه که مه رشکین به ر
 تاک به تاکی کۆمه لگه ده که ویت، له کۆتایشدا هه موومان
 به رپرسین له م زیانانه چونکه خوای په ره دگار ئەقلی
 به هه موومان به خشییه و له پریگهی قورئانیشه وه هه موومانی
 ئاگادار کردۆته وه له پاکی و پسییه کان، بویه بیدهنگ بوون
 یان به شداربوون و پشتگیری ئەوجۆره بیر و به رنامه نهی که
 ده بنه هوی تیکدانی رهوشت و باوه ری ئەم میلله ته جگه
 له زه ره مه ندی دنیا قیامه تیشی ده چیت.

پيويستە تاكى ئەم كۆمەلگەيە وشياربن پيش ھەموو شت
بەرگىرى لەدىن دواتر لە ئاداب و كلتوورە جوانەكانى
كۆمەلگەيان بکەن.

ھىوام وايە ئەم نوسراوەمان بپيستە ھۆكارىك بوو ئەو
خوینەرانی دواى خویندەنەوھى خەمخۆرانە بپنەمەيدان و
خەلكى وشياردە كەنەوھە لەم بابەتە بپكەلكانە و چەندىنى
ترى ھاوشپۆھ.

سالار عومەر

ھەولير ۲۰۲۲/۱۲/۲۸

دهروازه:

یوگی: ئەو کەسە یە کە "یوگا" دە کات.

گوروو: بەو کەسانە دە گوتریت کە مامۆستای یوگان و خەلکی فێردە کەن و فەرمانیان پێدە کەن بە ئەنجامدانی شیوازە کانی یوگا.

یوگا وشە یە کە هیندیە و ئەسلی بابەتە کەش هیندیە.

یوگا دوو وشە یە، «یو» لە گەڵ «گا» واتا یە کب و ون، یە کگرتن.

بەراوە مە کانیان ئەوانە ی کاهینی پەرستگاکانیان لە ناو دینی هیندۆسە کان دەلین بە مانای یە کگرتنی (لەش، پوچ، ئیلاھ) دیت.

یوگا سی بەشی سەرە کە تێدایە:

یە کەم: ماترا یوگا: یوگای قسە. (یوگی دەبیت ئەو قسانە بکات کە گوروو کان پێیان دەلین، ئەوانیش کۆمەلێک زیکری شەیتانین).

دووم: پراناما یوگا: بیروباوهر و دل. (دهبیت دهر وونت بو یوگا بکه یته وه و به ته و او ی باوهر وه بپروات به هم مو خاله کان و یاساکانی یوگا هه بیت).

سیهم: ناسانه یوگا: لاشه. (هم مو و نه و جولانه ده گریته وه که له یوگادا هه یه).

واته هم سی شیوازه مهرجن له یوگادا و دهبیت یوگا ههر سی خالی تیدابیت و به رده و ام نه نجامیان بدات تا باوهره که ی زیتر چه سپاوتر بکات.

هم شیوازه ریک وه کو پیناسه ی باوهری موسلمانانه که دهبیت: (الایمان: اعتقاد بالقلب، وقول باللسان، وعمل بالجوارح، یزید بالطاعة، وینقص بالمعصية).

باوهر (ئیمان): واته باوهره ی نانه به دل، و گوتنی وشه ی شایه تو مانه به زمان، و کردنی کرده وه یه به نه ندامه کانی لاشه، وه ئیمان زیاد دهبیت به کرده وه ی باش و که میش دهبیت به تاوان کردن.

به مشیوه یه بیت یوگا زور له وه مه تر سیدارتره له وه ی خه لکی وه ک وهرزشیک نه نجامی بدن.

ئىيمه له دريژى ئەم نووسىينه ماندا هەم وو پروو
راس ته قينه كانى يوگا ده خهينه پروو تا ئەو شوينهى كه
توانيبه زانيارى لى كۆبكهينهوه.

ئەوهى نووسىيومانە، ئەگەر پىكاييتمان ئەوه له خو داويه،
ئەوه شى نه مانىپكايى ئەوه له خو مانه وهيه.

دواكارم له الله ئەم ههوله مان ليوه بگريت و بومان بخاته
سەر تەرازووى چاكه كانمان.

پینش باس:

هه موو سالێك له هیندستان ئاماده كاریهه کی زۆر ئه نجام ده درێت به مه بهستی ئاههنگ گێران به بۆنه یه كه م پوژی جیهانی یوگاوه،¹ ریکه وتی (٦/٢١) پوژی یوگایه و ئه م پوژه به رز پاده گیریت، له هیندستان گرنگی تاییهت به یوگا دراوه، هه ر بویه قوتابخانه یه کی تاییهت به یوگا هه یه به ناوی (نات) که راهینانه تاییهت هه کانی یوگای تیدا ئه نجام ده دریت.

شاروچکه ی (ریشیکهش) که ده که ویتته باکوری هیندستان به پایته ختی یوگا له جیهاندا ناسراوه، سالانه خه لکانیکی زۆر به ره و ئه و شاروچکه یه گه شت ده که ن به مه بهستی فیربوونی یوگا.

یوگا له سالی ١٩٩٩ به فۆرمه جیهانییه نوویه که هاتۆته کوردستان ئه ویش له رینگه ی کۆمه له ی یوگای

كوردستانه وه، هه لـبـه ت له باكوور و رۆژه لاتيش هه بووه
له سه ر ئاستى تا كه كه سى^۱.

وه ك هه ميشه به داخه وه هه ر با به تـيـك ده هـيـنـرـيـته ته ئه م هه ر يـمه
هـيـنـده ي به زيـان ده شـكـيـته وه به سه ر يـدا هـيـنـده به باشـيـه كه ي
سوودى نابـيـت، بـۆـيه ئه م يـۆـگـايـه ش كه هـاـته كوردستان
وه ك هه ر شـتـيـكى تر كه هـيـنـايـان زۆر ترين زيـانى ههـبووه
له پرووى دىـن و په وشـته وه و زيـانى زۆرى داوه له «يـۆـگى»
يه كان، وه به شى زۆرى شى به داخه وه يۆگيه كان ئافره تانن.

^۱سايى خاك

بابه تی یوگا خه لکی له سی پوانگوه سهیری دهکن:

یه کهم: نهو کهسانه ی وه کو دین سهیری دهکن. (نهوانه ده لین حه رامه).

دووهم: نهو کهسانه ی وه کو وهرزش سهیری دهکن. (ده لین ئاساییه نه نجامدانی).

سی یه م: نهو کهسانه ی وه کو فلسفه سهیری دهکن. (ده لین ئاساییه نه نجامدانی).

ئیمه له م پرتوو که دا هه وئ ده ده یین هه ر سی شیوازه که
سه لمینین که ئایا یوگا کامیانه، و سوود و زیانه کانیش
چین بو سه ر کو مه لگه ی کوردی.

رېږدهوی باس:

پیش هه موو شتیك ده بیټ بزانیڼ یوگا چییه و پیناسه ی چییه، پاشان میژوو و بیروباوه ره کانی چین باسیان ده که یڼ.

سه رته تا با بزانیڼ یوگا چییه.

یوگا: ریگه یه کی عیرفانی فلهسه فی روچییه مه بهستی به ناگاهینانه وهی مروقه له خودی خوئی که فله سوه کان پیئی ئەلین (خوناسین) لهو ریگه یه وه مروقه به ره و خوشبه تی هان ده دات.

یوگا: کومه لیک راهینان و جووله ی روچییه و له بنه رته تا له لایه ن هیندوسه کانه وه ریگه خراوه و ئیستا به سه رتاسه ری دونیادا بلاو بووه ته وه، زانستی پزیشکی بو چاره سه ری زوریک له کیشه تهن دروستییه کان پیش نیازی نه نجامدانی راهینانه کانی یوگا ده که ن، یوگا وه رزشیکی ته نی، ده روونییه که یه که مجار له هیندستان و له لایه ن پهیره وانسی

ئایینی هیندو بناغهی بو دانراوه. یوگا بو چه ندين ههزار
سال ده چیت که بوونی ههیه.

له بهر ئه وهی یوگا ریگه یه کی عیرفانی فلهسه فی رۆحیه،
مه به سستی به ئاگا هینانه وهی مروقه له خودی خوئی، که
فهیله سو فیه کان پیی ده لپین خو ناسین، له و ریگه یه وه مروف
به ره و به خته وه ری هه می شه یی هان ده دات.

ئه و پیناسانه ی کرا را گه یان دنه سی بهر و ئه وانه شی سه ر
به ده سه لاتن ئه وه نده باس ده که ن بو په ره پیدانی ئه م جو ره
بابه تانه تا به ئاسانی له نا و کو مه لگه دا جیگایان بو بکه نه وه و
خه لکی پی چه واشه بکه ن، بابزانین بنچینه و مانا و
پیناسه ی یوگا چییه له سه رچاوه ی ترو سه رچاوه
هیندییه کان و راهینه ره هیندییه کانی یوگا.

پیناسه‌ی "یوگا" (yoga):

مانای زمانه‌وانی یوگا: ناویکه له ره‌گی سانس‌کریتی (yoga) یوگه‌وه وه‌رگی‌راوه، که به ده‌وری واتا‌کانی یه‌ک‌گرتن و یه‌ک‌خستن و کۆبوونه‌وه‌دا ده‌خولیت‌ه‌وه.

یوگا مانای یه‌ک‌بوون له‌گه‌ل‌پ‌رۆحت و هی‌زی دروست‌کهری‌گه‌ردوون.

یوگا به‌کۆمه‌لیک‌راهینانی‌پ‌رۆحی‌له‌می‌ژوودا‌داده‌نری‌ت، یوگا یه‌کیکه‌له‌شه‌ش‌قوتابخانه‌فله‌سه‌فه‌یه‌که‌ی هیندۆسییه‌کان^۱ که‌بنه‌ره‌تی‌بو «فیدی» ده‌گه‌ریت‌ه‌وه.

^۱ شه‌ش‌قوتابخانه‌که‌ئهو‌قوتابخانه‌ن‌که‌فیدایان‌وه‌ک‌بنه‌مای‌ده‌سه‌لات‌قبول‌کردووه، که‌پینکدین‌له: بیرسا (لۆژیک) یان‌نیابا، که‌گرنگی‌ده‌دات‌به‌سه‌رچاوه‌کانی‌زانباری‌که‌بریتیه‌له‌قوتابخانه‌ی‌بیرسا، فایشیسکا‌واتای‌به‌شیه، که‌بریتیه‌له‌قوتابخانه‌ی‌تاکه‌پرستی، سامخیا‌یا‌سامکیا، واته‌گیرانه‌وه، که‌بریتیه‌له‌قوتابخانه‌ی‌فره‌بی، یوگا، که‌جیگای‌تویژینه‌وه‌یه، می‌ماسا‌لیدانیکه‌له‌لیدانه‌کانی‌سۆفیه‌گری، فیدانتا‌یان‌کۆتایی‌فیداکان‌و‌واتای‌کلاسیکی‌ده‌دات.

یوگاش به ئامرازیکي ناوهندی داده نریت بو به ده سته پینانی
تیه پراندنی روحی له بوذی و جاینی^۲ و ههروه ها
هیندوسیش و بنچینه کانی له کتیه به پیروژه کانی
هیندوسییه کانه وه وهرگیراوه.

ههروه ها ریچکویه کی فلسه فی هیندوسییه که ئامانجی
کووتر و لکردنی ته وای جه سته یه و ریچکس تنی هیزه
زینده گییه کان و پیگه شتنی ته وای، پاشان یه کگرتن له گه ل

بروانه: ئەتلهسی فلسه فه، وهرگیرانی دکتور جورج کتوره، چاپی دووه می (۲۰۰۷) ز، و
کارگیره فلسه فه ی روژه لات و بیروباوه ری بته رستی له بهرنامه کانی راهیتان و چاره سهری
هاوچهرخ، د. فهوز کوردی.

^۱ فیدا کۆمه لیک ده قی گه وری ئاینین که له هیندی کۆنه وه دروست بوو.

^۲ جاینییه یان یانییه- و ههروه ها ناسراوه به ناوی: «جاین دارما»- ئایینکی هیندی کۆنه و
شوینکه وتوانی ئەم ئاینه ناو ده برین به (یانییه کان) یان (جاینیه کان)، وشه یه ک که له وشه یه کی
سانسکریتیه وه وهرگیراوه (جینا)، واته ی سهرکه وتوو ده دات، و ئاماژه به پرپهوی سهرکه وتن
ده کات دوی تیه پراندنی رهوتی ژیان و سهر له نوی زیندوو بوونه وه له ریگه ی ژیانیکی رهوشتی و
روچیه وه، ئەم ئاینه وه ک کاردانه وه یه ک بهرانه ر به ئاینی بهرهمی هاته ئاراه، ئاینیکی بی
باوه رییه که باوه ری به بوونی خودا نییه، و ده لیت سهرله نوی ژیانوه ی روچه کان و واته: و
ده گیرته وه بو داهینره که ی «مهاویرا» و نازناوی «جینا» یه، و واتای زال بوونی ئاره زووه که ی.
بروانه: فصول فی ادیان الهند، محمد ضیاء الرحمن (لا: ۱۶۴).

رؤحدا، و ئه وهش له رڤگه ی سـؤ فڤگه رڤه وه وه ک
دانشتنیکی درڤژ به بی جووله به هیچ شیوه یه ک ده بیت.



وڤنه ی دانشتنیکی زؤر و بی جووله.

به پڤی فهره نگی ئایینی و ئه فسانه کانی جیهان، (Yoga)
وشه یه کی سانسکریتییه واتای «نیر» یان «یه کیتی» ده دات،
و ئه وهش قوتابخانه یه کی گرنکه له فهلسه فه ی هیندؤسی،

که به توندی کاریگه‌ری له‌سه‌ر بیرى هیندی کرد، که ده‌قه بنه‌ره‌تییه‌کانی «یوگا سوترا» یه.

هه‌روه‌ها واتای «تاکپه‌رستی» یه، ئاماژه‌کردنه به یه‌ک‌پزیزی خودی تاک له‌گه‌ل خودی گه‌ردوونیدا، که تیی‌دا مروّف کۆمه‌لیک راهینانی رۆحی و جه‌سته‌یی ده‌کات به ئامانجی چوونه‌ده‌ره‌وه‌ی دونیای دیارده‌کان و فره‌یی بو‌ناو یه‌ک‌پزیزی ره‌ها و توانه‌وه‌ تیایدا، بو‌یه له‌به‌ر ئه‌وه ریگه‌یه‌کی کارپیکه‌رییه بو‌به‌دیه‌اتنی یه‌ک‌گرتن له‌نیوان دروستکار و دروستکه‌ر.^۱

هه‌روه‌ها یوگا فیرکاریه‌کانی له‌کتیبه‌کانی هیندووسییه‌وه هه‌رده‌گری که جه‌خت ده‌کاته‌وه له‌سه‌ر توانای په‌یوه‌ندی راس‌ته‌وخۆی مروّف له‌گه‌ل ته‌واوی خودی خووی «به‌ره‌مان»، ئامانجی سه‌ره‌کی یوگا پزگارکردنی خود و یه‌ک‌گرتنییه‌تی له‌گه‌ل رۆحی خودا و زانینی ئه‌وه‌ی هه‌موو

^۱التطبيقات المعاصرة لفلسفة الاستشفاء الشرقية دراسة عقديّة، هيفاء بن ناصر الرشيد (لا:

ئەو شتەى كە بـوونى ھەيە شـيۆھە كە لە شـيۆھە كانى
دەر كەوتنى خودا.

ئە گەر یۆگى رۆشن گەر بوو (پراھینە ریکى پيشكە وتووى
یۆگا) و دركى بە راستى خودى خودایى خۆى كرد و
یە كى گرت لە گەلّ خودا «بارھمان»، ئەو كات گەيشتۆتە
تەواوبـوون و توانای لە پادە بەدەر و بیروبۆچـوونىكى
كامل.

ئەم واتايش لە لایەن سەدان سەرچاوى تايەتمەندەو
ھاتوو و ئەوھە كە دەستە فەرمیە كان لە ھیندستان دنیایى
دەدەن لە سەرى، وەك وەزارەتى ئایوش و وەزارەتى
دەرەوى ھیندستان و ژمارەھە كى زۆر لە كەسـایەتییە
ناسراوھە كانى ھیندوسیە كان و پۆژئاوا.

لایەنى كارپیکەرى ئەم فەلسەفەھە گەرنگترە لە بێردۆزى
«پیکخستنى خود»، دانیشتن لە بارىكى دیارپىكراو و
دوور كەوتنەوھە لە سىكس، وازھینان لە ئارەزووھە كان...
ھتد.

ههروه ها ده لاین که به په پیره وکردنی ئەم سیستمه خودی مروّف له سروشت تپیده په پرت و مروّف له چهرخی له کارخستن (فهرامووش کردن) و یاسای کارما^۱ پرزگاری ده پیت، که به پیی باوهری ئەوان هوکاری نه ههامه تی ناخووشی مروّفه.

ئاوردانه وهیه کی خیرا له بنه چهی ئەم وهرزشانه ئەوه درده خات که تهنه راهینانی دهروونی و جهسته یی نین، به لکو له بنه رته دا ریورپه سم و په رستنی بت په رستیه له ناین و فلهسه فهی ئەفسانه یی و قه شه یی، که تیگه یشتنی هه له یان له دروستکهر و مروّف و گهردوون هه یه.

ههروه ها تیکه ل ده کریت به هه ندیک له به ده سه تهاته کانی مروّف له ئەزموونی چاره سه ر و تهن دروستی له راهینان و

^۱ ئەوهی که ئەو جهسته یه دیاری ده کات که رۆحه که ی بو ده گوازیته وه «یاسای گهردوونیه» له فلهسه فهی هیندوسی که ناوی «کارما» ی لی دهنریت، که بیروکه و هه لسوکه وتی مروّف له زینانی پیشووی کۆنترۆلی ده کات، به لام ئەم یاسایه له سه ر پیوه ریکی به ها بو چاکه و خراپه کار ناکات، به لکو له سه ر سیستمی تاپهت به فلهسه فهی هیندوسی کار ده کات که ناوی دهنین «دهارما».

جوولہی وەرزشی، که سوودی دهبیت یان سوودی نابیت له لایهنی ئەقلی و جهستهیی.

ئەمە ئەو لایهنهیه که پروپاگهندهی ئەو فەلسەفە درۆیانە سەرئەنجام دەخەنە سەری و هەندیک نەزانیات پێ فریو دەدریوت و گومانانی ئەو دەکەن که تەنها چالاکی جهستهیی و دەروونین، که هیچ پەيوه‌ندیەکیان بە بیروباوەره‌وه نییه، و ئاواته خوازه یارمه‌تی بدات بۆ سەرنجدان و پاککردنه‌وی خود و کۆکردنه‌وه وزه‌ی دەروونی و جهستهیی.

پاشان خۆی به تێوه‌گلانی ئەو وەرزشه فەلسەفیه، و ئەو نهریت و په‌رستن و تیگه‌یشتنانه‌ی ده‌یسه‌پینیت ده‌دۆزیت‌ه‌وه که ناتوانیت له کارپیکردن به‌و راهینانانه جیابیت‌ه‌وه.^۱ (پێوه‌ی پەيوه‌ست ده‌بیت).

^۱البوجا.. جذورها الفلسفية وثمارها الوهمية رؤية عقديّة (<https://salafcenter.org/>)

میژووی یوگا:

یه کهم ئامازه به وشه ی «یوگا» له "Rig Veda" ریگ ځیدا دهرده که ویت، که کومه لیک ده قی کونه. یوگا له وشه ی سانس کړیتی «یوج» yuj «هوه هاتووه، واته «union» or «to join.» «یه کگرتن».

میژووی یوگا زور نهینی و نادلنیایی تیدایه به هوی گواستنه وهی زاره کی ده قه پیروزه کانیان و سروشتی نهینی فیکاریه کانی.

سه ره تا نووسینه کان له سه هر یوگا له سه هر گه لاکانی خورمای ناسک کوپی ده کران که به ئاسانی زیانیان پیده گات، له ناو ده چوون، یان له ده ست ده چوون. گه شه سه نندی یوگا ده توانریت بگه ریته وه بو زیاتر له (۵۰۰۰) سال، به لام هه ندیگ له تویره ران پییان وایه ره نگه ته مه نی یوگا بگاته (۱۰۰۰۰) سال.

^۱ <https://www.yogabasics.com/learn/history-of-yoga/>

میژووی دریژی یوگا ده توانریت به سهر چوار قوناغی
سه ره کی (داهینان و گه شه کردن و کارپیکردن) دابهش
بکریت، ئەم قوناغانهش بریتین له:

قوناغی یه که م: یوگای پیش کلاسیک

سه ره تای یوگا له لایهن شارستانیه تی ئیندوس-
ساراسقاتی له باکووری هیندستان زیاتر له ۵۰۰۰ سال
له مه و بهر پهری پیدراوه.

وشه ی یوگا بو یه که مجار له کونترین ده قه پیروزه کانیاندا
هاتوه که «ریگ فیدایه».

فیدا کۆمه لیک ده ق بوون که گورانی و ریوره سمی
تیدابوو که براهمان قه شه فیدیه کان به کاریان ده هیئا.

یوگا هیواش هیواش له لایهن براهمان و ریشیه کان
(عه رافه کان) باشتر کرا و پهری پیدرا که کارپیکردنه کان
و بیروباوهره کانیان له ئۆپانیشاده کانداه لگه دار کرد و ئەوه

کارښکي گه وړه په و زیاتر له ۲۰۰ کتیبی پیروزی تیدایه.
به ناوبانگترین کتیبی یوگا بریتیه له «به هاگافاد- گیتا»^۱.
ئوپانیشاد بیروکه ی قوربانیدانی رپوره سمی له فیداکان
وهرگرت، و فیری قوربانیدانان کرد له ریگه ی خوناسین و
کردار (کارما یوگا) و حکمهت (جنانا یوگا).

^۱ وشه ی به هاگافاد به واتای خودا یا په وهردگار دیت و هیمای کریشنايه، و وشه ی گیتا به واتای
گورانی، شیعریان سروود دیت.
به هاگافاد گیتا کریشنايه (که هیندوسییه کان به په وهردگاری خوینانی ده زانن) که له لایه ن
هیندوسییه کانه وه پیروز راده گیریت به وه سفی ئه وه ی خودایه، یان براهما که واتای گه وړه ترین
دروستکه ر و ژیان به خشر و خور بو ئه و ده گه ریښه وه که به هویه وه ژیان به ری ده کریت.
یه کیکه له سح خودا و نه ده گه وړه کانین، فیشنو و شیفنا.
ههروه ها پئی ده وتریت ئوپانیشاد و دوا به شه له کومه لیک کتیبی هیندوسیدا که پینان ده وتریت
فیداکان «کوی فیدا» به.
به هاگافاد گیتا یه کیکه له به ناوبانگترین زیادکردنه کان بو مه هاباراتا له کتیبی شه شه مدا، و
ئپستاش ناسراوترین ده قی پیروزی هیندوسییه و ناوه کی ئایینی هیندوسی مؤدیرن پیکده هیئت.
ههروه ها کتیبی هیندوسی به هاگافاد گیتا باسی له چوار جور یوگا کردووه. ئه وانیش: (زانین -
کارکردن - په رستن - بیرکردنه وه).
ئاسایی یوگا ده ست پنده کات و کوتابی دیت به دووباره کردنه وه ی مانترا (په ناگرتن) «ئوم».
«ئوم» ده نگیکي پیروزه له لای هیندوسییه کان. واتای خودا ده دات.

قوناغی دووهم: یوگای کلاسیک

له سه‌رده‌می پیش کلاسیکدا یوگا تیکه‌له‌یه‌ک بوو له بیروکه و بیروباوهر و ته‌کنیکه جیاوازه‌کان که زورجار به‌یه‌کدا ده‌چوون له‌گه‌ل‌یه‌کتردا، سه‌رده‌می کلاسیکی له‌ریگه‌ی یوگا-سوتراکانی پاتانجالیه‌وه، که یه‌که‌م پیشکه‌شکردنی سیستمی یوگایه.

ئهم‌ده‌قه‌که‌له‌کاتیکی‌دا له‌سه‌ده‌ی دووهم‌دا نووسراوه، باس له‌ره‌وتی راجا یوگا ده‌کات که زورجار پیی ده‌وتریت «یوگای کلاسیک».

پاتانجالی ئه‌نجامدانی یوگای ریکخست له «ریبازیکی هه‌شت لای»... که هه‌نگاو و قوناغه‌کانی به‌ره‌و‌گه‌یشتن به‌سامادی یان‌پروشنگه‌ری له‌خوگرتبوو.

زورجار پاتانجالی به‌باوکی یوگا‌داده‌نریت و و تا ئیستا ئه‌نجامدانی «یوگا-سوترا» کاریگه‌رییه‌کی به‌هیزی له‌سه‌ر زوربه‌ی شیوازه‌مؤدیرنه‌کانی یوگا هه‌یه.

قوناعی سییه م: یوگای دواى کلاسیک

دواى چه نده سه دهیه ک له پاتانجهالی، شاره زایانی یوگا
سیسه ته میک له کارپیکردنیان دروسه تکرده بو
که نه جکرده وهی جهسته و درپژکرده وهی ته مه ن.

فیکرکاریه کونه کانی فیدایان ره تکرده وه و جهسته ی مادیان
وه ک نامرازیک بو گیشتن به رو شنگه ری له باوهش
گرت.

ئه وان په رهیان به تانرا یوگا دا، به ته کنیکه بنه رته ییه کان بو
پاککرده وهی جهسته و دهر وون و بو شکاندنی ئه و
گریانه ی که ئه وان به بوونی ماددیانه وه ده به ستنه وه.

ئه م بینینه وه یه بو ئه م پیکبه نده دهر وونی و روحی و
کارپیکردنه که ده سورپته وه له دهر ووبه ری جهسته، بو وه
هوی دروسه تکرده ی ئه وه ی بیهری لی ده که نه وه به
شیوه یه کی بنه رته ی له سه ر یوگا له روژتاوا؛ (هاثا یوگا).

قوناغی چوارهم: سهردهمی مۆدیرن:

له کوتایبی سهدهی نۆزدههم و سهرهتای سهدهی بیستهمد،
مامۆستاکانی یوگا دهستیان کرد به گهشتکردن بو پوژئاوا
بو سهرنج راکیشان و شوینکه وتوو.

ئهمهش له سالی ۱۸۹۳ له پهرلهمانی ئایینهکان له شیکاگو
دهستی پیکرد، کاتیک "سوامی فیثیکاناندا" به وتارهکانی
له سهر یوگا و گشتگیربوونی ئایینهکانی جیهان
ئامادهبووانی سهرسام کرد.

له سالانی بیستهکان و سییهکانی سهدهی رابردوودا هیزی
هاشا یوگا له هیندستان به کارهکانی «تی کریشناماچاریا»
و «سوامی سیفانان» دا و یوگیهکانی دیکه که هاشا یوگا
دهکن، بهناوبانگ بوو.

کریشناماچاریا یه کهم قوتابخانهی "هاشا" یوگای له
"میسور" له سالی (۱۹۲۴) کردهوه و له سالی (۱۹۳۶)
سیفاناندا کۆمهلهی ژیانی خودایی له کهناری پروباری
"گانجی" پیروز دامهزراند.

کریشنا ماچاریا سئی خویندکاری بهرهمهیناوه که درپژ
به میراته کهی ددهن و ناوبانگه کهی "هاثا" یوگا زیاد
ده کهن.

سیفاناندا نووسهریکی بهتوانا بووه، زیاتر له (۲۰۰)
کتیبی له سهر یوگا نووسیوه، نوو ته شرام و چهنیدین
سهننهری یوگای دامه زران دووه که له سهرانسهری جیهاندا
بلاو بوونه ته وه.

هاورده کردنی یوگا بوو پوژئاوا بهرده وام بوو به شیوه یه کی
که م تاکو ئیندرا دیشی له سالی (۱۹۴۷) ستودییوی یوگای
تایه تی خوی له هوئیوود کرده وه.

له و کاته وه زوریک له ماموستاکانی پوژئاوا و هیندستان
بوونه ته پیشه ننگ، و هاثا یوگایان بلاو کرده وه و ملیونان
شوینکه وتوویان به ده ست هیئا.

ئیستا هاثا یوگا چهنیدین قوتابخانه و شیوازی جیاوازی
هه یه، هه موویان جهخت له سهر چهنیدین لایه نی جیاوازی
نهم کارپیکردنه ده که نه وه.

لهسه رچاوهیه کی تر:

ره گه میژوویی و فهلسه فییه کانی یوگا:

یوگا به یه کییک له کۆنترین فیرکاریه هیندییه کان داده نرییت که له ریگه ی نه وه کانیان هوه به زاره کی گواستراوه ته وه، هه تا له لایه ن "باتانجالی" له یوگا سوترا به نزیکه ی (۲۴۰۰) سال پیش ئیستا کۆ کرایه وه و هه موو کتیه کانی تری یوگا ته نیا لیدوان و باسکردنه له سه ره ده قی ره سه نی باتانجالی.

یوگا پشت به خویندنه وه ی سرووده پیروژه کانی سوترا ی لای خویان ده به ستیت و نیشانه هیمایه کان پشت به ده ست ده به ستیت و ئاماژه به بیروباوهره هیندۆسییه کان ده کات، وه کۆ سلاوکردنی «ناماساتی» که له شیوه ی چه مانه وه یه، واته وه خودایه ی له ناو منه کرنۆش بو ئه و خودایه ی ناو تو ده بات و ئه نجامدانی جوولانه وه کان که گوزارشت له پیروژ راگرتنی خو ره ده کهن، که هه مووی

رپورهمی پهرستنی هیندوسیه کانه، تهنانهت نه گهر
کارپیکه ره کانیان بانگه شهی نه وه بکهن که تهنهها
وهرزشیکه دهروونین.

نهوانه که له کونفرانسی سالا نهی یوگا که له هیوستنی
ته کساس سازکرابوو کوبوونه وه، جهختیان له وه کرده وه
که یوگا نه ریته کانی خوئی له توبانشاد و فیدا وهرده گریت
که بنه مای یوگایه، وه توبانشاد نه و ریگه یه که مروف
خوئی راستی خوئی دهناسیت که ئامانجی سه ره کی
یوگایه^۱.

دکتور "هه یفا ره شید" ده لیت: له ههن دیک سه رچاوه دا
هاتوو که جیه جیکردنه کانی یوگا و زانسته ناوه کییه که ی
به نه فسانه یه که وه به ستر اوته وه، نه فسانه که ده گپریته وه که
خود او هندیان شیفا له تهنیشیت پرووباریکه وه قسه ی له گهل
ژنه که ی ده کرد و نه ییه جوانه کانی یوگای پی دهوت.

^۱ بروانه: الدعوات الباطنية إلى السلام العالمي (لا: ۱۳۲)، والتطبيقات المعاصرة لفلسفة
الاستشفاء الشرقية (لا: ۳۱۸).

ماسییه ک له پرووباره که بیستنه کهی دزی و له پریگه ی
یوگاوه بوو به مروث!

وانه یوگیکه کانی گواسته وه بو که ناره کانی هیندستان،
ئهم ئه فسانه یه ئامازه یه کی به هیزی هه یه بو ئامانجی یوگا
بو گوران و نویوونه وه، ههر وه کو چوون ماسییه که له
ئازه له وه بو مروث گوردرا، مروث ده توانیت له پریگه ی
یوگاوه بگوریت بو خودا»¹

ههروه ها دکتور «ئه حمده شه له بی» ده لیت: توانه وه ی بوذا
بو ناو خودای هیندوس هیچ نییه جگه له گه رانه وه بو
بیرکردنه وه ی 'جانانا یوگا' واته پیره وه ی یوگا، که له هه موو
ئاینه کان و له هه موو فهلسه فه کاندای به راستی ده بینریت،
به لام ئهم راستییه ته نیا گه ردیله یه ک له راستییه گه وه که.

ئهم پریچکه یه له ئاین و فهلسه فه یه کدا ناگونجیت و وا
ده بینیت که ههر ئاین و فهلسه فه یه ک هه موو شتیکی نییه و

¹ پروانه: أعمدة اليوغا الثمانية: ٣- غطاس الحكيم، نقلًا من التطبيقات المعاصرة لفلسفة
الاستشفاء الشرقية (لا: ٣١٩).

² باس له جانانا یوگا ده کات

هه موو راستیه ک نییه و په پیره و کهری ئەم بیرکردنه وه یه سه ر به ئاین و ریچکه نییه، چونکه وا ده بینیت په پیره و کهرانی هه موو ئاینه جیاوازه کان وه ک برای ئەون هه رچه ند جیاوازش بن.²

"جانانا یوگا" ریچکه یه که که تیایدا جیگای بیروباوه پری هه مووان ده بیته وه، و پابه ند نه بوون به هیچ سنووردارکردنیک، و پویسته به توندی بریار بدهین که هاندان و پروپاگه ندە کردن بو ئەم ریچکه یه به ئامانجی به رهنگار بوونه وه ی ئیسلامه به ریگهی ناراسته وخو، من له چه ندین ولات ئەم هه ولانهم بینیه وه، ئیسلام ئەو هیزه یه که شکستی به موزده ده ره مه سیحی و بوداییه کان هینا..

خو ئەگه ر خه لکیان لی دوورخسته وه به ریگه یه ک یاخود به ناوی 'جانانا یوگا' که هه موو باوه ره کان تیایدا جیگای ده بیته وه، و پابه ند نابیت به هیچ سنوورداریه کی، ئەمه ده سه تکه وتیکی گه وره یه بو ئەوان، و دوا ی ئەوه ی که موسلمان واز له ئیسلام دینیت به ئەم ته له که دا هی نه رانه ده کریت بگوازرته وه بو هه لوه شان و پراکشانی بو

بازنہ یہ کی تر، با موسلمان ناگادار بیت له یوگا و دہروازہ
و بانگخواز کہ رانی^۱.

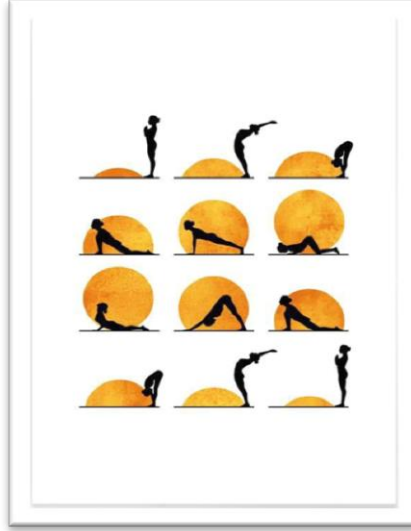
^۱أدیان الہند الکبری (لا: ۱۷۴).

رېځه کانی نه نجامدانی یوگا!

یوگا راهینان و ریورپه سمی جیاواز له خو ده گریټ، به لام گرنګترین و به ناوبانګترینیان راهینانیکه پیی دهوتریټ: (ساتانجا سووریا ناماسکار) و به کورتکراوه پیی دهوتریټ: (سووریا ناماسکار) له سانسکریتی واتا: «سوژده بردن بو خوړ به هه شت نه ندامی جهسته» که ټه و نه ندامانه یان دهستنیشان کردووه: (پییه کان، ټه ژنوکان، دهسته کان، سنگ و ناوچهوا).

¹ الیوجا.. جذورها الفلسفیه و ثمارها الوهمیه رؤیه عقديّه (<https://salafcenter.org>)

ټیسلام ویی عه ره پی



وینە ی کەسیکی یوگی لە کاتی جوولەکردن بەرانبەر خۆر

بوو هەر کەسیک کە یوگا بکات باشتره کە جهستهیی
رووت بیت، به تایبهتی؛ سنگ، پشت و پانه کان!^۱
خویش به جهستهی خوئی له خوهره لاتن و له
خوړئاو ابووندا وهر بگریت!

^۱ وانا به جهستهی رووته وه دهبی ئەم جولانه ئەنجامبدات بەرانبەر خۆر، تایهت له کاتی خوړ
ههلات و خوړ ئاوادا.

ئه گهر یوگایه کی دروست و به سوودی بویت و بینینی
جیگیر بکات و سه رنجی بخاته سه ر دیسکی خوړ،
ده بیت به ته واوی پیوه ی په یوه نند بیت، ئه مهش له شی و
په له کانی و سه ری و بیری و دلی ده گریته خو!

ئه گهر له بارود و خیک بوو و نه یده توانی خوړ بینیت،
ریگه ی پیدراوه دیسکی خوړ له به رده می له سه ر دیواره که
بکیشیت!

یه کیکیان ده لیت: ئه گهر که سه که خاوه ن ئایین بیت و له
بیواوه ری بترسیت، ئه وا هیچ لارییه ک نییه بو ئه وه ی ههر
وینه یه کی بویت له به رده می دا بیکیشیت و به ته واوی رووی
لی بکات. (ئوان ته نها ده یانه ویت تو به رانه بهر وینه یه ک
یان شتیک ئه مکاره ئه نجام دهیت تا ورده ورده
کاریگه رییه کانیان دروست ده که ن له سه ر یوگی و دواتر
به ره و بیواوه ری ده بهن.

هه ره ها ئه و شته ی یوگا گه رهنه تی ده کات ئه وه یه که تو به
وریاییه وه بیر له جه سته ت بکه یته وه و سه بیری ههر یه کیکی
له ئه ندامه کانی خو ت بکه ی، له په نجه کانی پیوه ده ست

پى دە كات، تا سەر، كاتىك له خو و هه لده ستیت و پيش
 نه وهى جىگاكه ت به جى بهیلىت، به پىچه وانه شه وه له
 سه ره وه تا خواره وه بو په نجه كانى پى، پيش كاتى خه وتن
 و نابیت له بیىرى بكه یت یان له و كاره گرنگه نه نجام
 نه ده یت.

نه وهى بیهویت سوود له یوگا وهر بگریت؛ ده بییت پروه كى
 بییت و له كاتى نه نجامدانى راهیناندا ده بییت چه ند
 وشه یه ك دووباره بكاته وه و به ده نگیكى به رزه وه ئەم
 وشانه ده لىن: (مانترات) كه به ناوبانگترینیان مانتراتى
 «بیجا» یه كه بریتیه له (هرام، هریم، هروم، هرایم، هراوم،
 هرات). (ئەم وشانه وه كو زیكر كردن وان ده بییت بیانلیت
 له هه موو جوولە كانیان به رانه بهر خوړ له كاتى وه ستان و
 ركوع و سوجه دا وه له كاتى تریشدا، وه ك چوون ئیمه له
 سوجه و ركوعه كانمان زیكر ده كه یین و له كاتى وه ستان
 سوره تی (الفاتیحه) ده خوینین).

ههروهها ههنديک له شته بنه رتهيه کانی یوگا دووباره
ده کاته وه وه ک: ئوم^۱

له گهل ئه وه شدا، ده بپت ناوی دوازه خوړه که دووباره
بکاته وه، چونکه ئه وه به شيکی سهره کی و گرنکه له یوگا.

له ناوه کانی خوړ ئه مانه ن:

-**رپه فانا ماه:** واته: سهری خوړم بو تو نواند، ئه ی ئه وه ی
هه موو که س ستایشی ده کات.

-**سوریا ناماه:** واته: سهری خوړم بو تو نواند، ئه ی
رینوینیکه ری هه موو که س.

-**به هاناشی ناماه:** واته: سهری خوړم بو تو نواند، ئه ی
به خشهری جوانی.

^۱ له ئه فسانه کانی هیندی دا هاتووه که شهش راهیب هاتن بو لای سهروکه که یان «له ولات» و
پرسیاری له هه ریه که یان کرد که چی بو درکه وت، پرسیاری پینجه میش ئه وه بوو: ئه و مروڤه ی
که به درژیایی ژبانی دونیایی خه ریکی به ندایه تی ده بیت، چاره نووسی چی ده بیت؟ ولامی
دایه وه: وشه ی ئوم له سې پت پیکه اتووه، یه که میان نه پینه کانی جیهانی ده روونیت بو ئاشکرا
ده کات، دووم نه پینه کانی جیهانی بالا و سیهم نه پینه کانی جیهانی براهما، که گه شتوته ئه م
پایه به رزه، که راستیه که ی «ئوم» ی بو ئاشکرا بوو و ده بیته براهمی هه تاهه تایی بروانه: فصول
من آدیان الهند (لا: ۳۳)

-ساقیتەر ناماھ: واته: سهری خوّم بوّ توّ نواند، ئەهی بهخشه‌ری ژیان...هتد.

میترایه ناماھ واته: سهری خوّم بوّ توّ نواند، ئەهی هاوریی هه‌مووان.

ماریتشای ناماھ واته: سهری خوّم بوّ توّ نواند ئەهی زالی نه‌خوشی.

به‌ها سکاریا ناماھ واته: سهری خوّم بوّ توّ نواند ئەهی سه‌رچاوه‌ی پرووناکی.

هه‌ندیکیان وشه‌ی تر زیاد ده‌که‌ن وه‌کو: ئۆم هرام و ئۆم ه‌ریم و ئۆم ه‌روم..... و هتد. واته: ئەهی خودایه، یان خودایه.

ئه‌وان بانگه‌شه‌ی ئه‌وه ده‌که‌ن که له‌م دووباره ک‌ردنه‌وه‌یه‌دا سوود هه‌یه، به‌لام کامه سوود!؟

*کاتیک موسلمانان له‌گه‌ل هیندۆسه‌کان شه‌ریان ده‌کرد ده‌یانوت: الله اکبر، هیندۆسه‌کان ده‌یانوت: ئۆم هرام، سه‌رکه‌وتنیک بوّ خوا وه‌نده‌که‌یان.

به گهړانه وه بو فهرهنگی ناسراو به (Logman)، وشه ی مه نتراتمان دوزیه وه به واتای: پارچه ی پیروزه له لای به نده هندیه کان.

بو یه ئیمه ده لیمین یوگا وهرزش نییه، به لکو جوړیک له بته رستیه که نابیت موسلمان له هیچ حاله ټیکدا بیکات.

هه نـدیک لهو کهسانه ی که یوگا ده کهن ده لاین:

له کاتر میڤ سێ و نیوی به یانیدا له خه وه هه لده ستیت و تا شهش و چاره ک به رده وام ده بیست له نو یژه تاییهت و راهینانه کانی یوگا، ئیوارانیش له شهش بو شهش و نیوه وه ئه م کاره ده کات. (ئه م کاته ی دیاریکراوه کاتی خو ره لاتن و خو رئاواویه له وشوینه، لای ئیمه کاته کانی خو ره لاتن و خو رئاوابوون به پیی وه رزه کان ده گو ریت).

به م شیویه هه موو رو ژیک سێ کاتر میڤ و چاره کیک له یوگا به سه ر ده بات و ده لیت هه ندیکیان له وه زیاتر به سه ر ده بن و بانگه شه ی ئه وه ده کهن که تا کاتیکی زیاتر به سه ر به یته ئه وا سووده که ی گشتیتر و گه وره تر ده بیته.¹

*ئه مه به پیی بیرو باوه ری خو یان، ه یچ شتیکی له راستییدا بوونی نییه و له ئیسلامه که ماندا جیگی نابیتته وه.

¹ پروانه: الیوغا فی میزان النقد العلمي (لا: ۱۳-۱۸).

ئه گهر بوتړیت: ئایا ده کریټ ئهم راهینانانہ ئه نجام بدریت
به بی ږوو کورنه خوړ و نه وتنه وهی ئه و وشانه ی که
باسکران؟

وه لآمه که ئه وهیه که ئه گهر له و وشه بته رس تیانہ دوور
بکه و یته وه و وازت هینا له ږوو کورنه خوړ و چه مینه وه و
سلا و کورن لپی، ئه مه ئیتر ئیتر «یوگا» نیه، به لکو
راهینانیکي وهرزشی ئاسانه که له لای هموو نه ته وه کان
ئه نجام ده دریت، ئه و له ئه و کاته دا هیچ ږیگریه ک نیه بو
ئه نجامدانیان، له گهل له بهر چا و گرتنی دوو شت:

یه که م: پیشیلکردنی ږیزبه ندی باره ناوبراوه کان له یوگا و
هه ندیک باری نوی بخریته ناویه وه بو ږیگه گرتن له
لیکچوون.

دووه م: نه کردنی له و کاتانه ی که هیندوسه کان ئه نجامی
نه دن، وه ک له خوړه لاتدا.

وه به لگه ی ئه م س نووردارکردنه ئه وهیه که له دوو
صه حیحه که دا سه لمینراوه و ئه مه ش گپرانه وهی موسلیمه،
پیغه مبه رمان (ﷺ) فه رموویه تی: (صَلِّ صَلَاةَ الصُّبْحِ، ثُمَّ

أَقْصِرْ عَنِ الصَّلَاةِ حَتَّى تَطْلُعَ الشَّمْسُ حَتَّى تَرْتَفِعَ، فَإِنَّهَا
تَطْلُعُ حِينَ تَطْلُعُ بَيْنَ قَرْنَيْ شَيْطَانٍ، وَحَيْثُ يَسْجُدُ لَهَا
الْكُفَّارُ؛ وَاثَهُ: (نوڤژی به یانی ئه نجام بده، پاشان نوڤژه که
کورت بکهره وه تا خوړ هه لیدیت، چونکه که خوړ
هه لیدیت له نیوان قوچه کانی شه یان هه لیدیت، و له و
کاته دا بیباوه یران سوجه دی بو ده بهن).

مه ترس ییہ بیروباوهرییه کان له نه نجامدانی یوگا!

ههرکه سیک به وردی له نه نجامدانی یوگا و فلسفه فکانی بکولیتته وه، بوی دهرده که ویت که له سهر بنه مای کومه لیک له لادانه بیروباوهرییه کان بونیات دهرییت که له وانیه خاونه که یان له یه کخو اهرستی دهر بهینن بو هاوه لدانان بو خوای گه وره و هوکاری قه ده غه کردنی یوگا، ده توانری بگه رینریته وه بو دوو بنچینه ی شهرعی؛ (بیروباوهری خراب و لیچووی حهرام)، و نه مهش له ریگهی نه م چهنده خاله ی دواتر دهرده که ویت:

یه که م: یوگا هه مووی ده سته واژه یه که له ریوره س می په رستی هیندوسی، نه گهر مه شکه ره کانیشی بانگه شه ی نه وه بکه ن که نه وه تنه ها وهرزش یکی دهر وونییه راست نییه، چونکه نه وه ده قه کانی خو ی له فیدای پیروزی

¹ الیوجا.. جذورها الفلسفیه وثمارها الوهمیه رؤیه عقديّة ([/https://salafcenter.org/](https://salafcenter.org/))

هیندۆسی وەرده گیریت و پشت به خویندنه وهی سوترای
 پیروزیان ده به ستیت، و پشت به نیشانه هیماییه کانی
 ده ست ده به ستیت که ئاماره به بیروبا وه پری هیندۆسییه کان
 ده کهن، وه ک سلاوکردنی «ناماساتی» له شیوهی
 چه مینه وه، واته ئه و خودایه ی ناو من ده چه میته وه بو
 خودای ناو تو و دووباره کردنه وهی مانتر «ئوم»، و
 ئه نجامدانی جووله که گوزارشت له پیروژ راگرتنی خو
 ده کات.



وینه ی سلاوکردن (نهمه ستی)

بیگومان ته مه هاوه لـدانانیکي راشکاوانه یه بو خوای
 گه وره، به هوی سوژده بردن بو خوړ و وتنه وهی ناوه کانی،
 خوای گه ورهش ده فه رمو ویت: ﴿قُلْ إِنَّمَا أُمِرْتُ أَنْ أَعْبُدَ
 اللَّهَ وَلَا أُشْرِكَ بِهِ إِلَيْهِ أَدْعُو وَإِلَيْهِ مَآبٌ﴾^۱ واته: (ته ی
 په یامبه ری خوا (ﷺ) پیان بلای: به راستی خوای
 په وره دگار فه رمانی پیکردووم که ته نه ها ته و په رستم
 وهیچ هاوه لیکي بو دانه نیم، و بو په رستنی ته ویش
 بانگه وازی خه لکی ده که م، و بو لای ته ویش ده گه ری مه وه و
 توبه ده که م.)

هه روه ها ده فه رمو ویت: ﴿وَلَقَدْ أُوحِيَ إِلَيْكَ وَإِلَى الَّذِينَ
 مِنْ قَبْلِكَ لَئِنْ أَشْرَكْتَ لِيَحْبَطَنَّ عَمَلُكَ وَلَتَكُونَنَّ مِنَ
 الْخَاسِرِينَ﴾^۲ واته: (بیگومان وه حی بو تو سئهی
 په یامبه ری خوا (ﷺ) — و په یامبه رانی پیش تو ش هاتووه:
 که ته گه ر جگه له خوا بکه یته هاوه لی ته وا کرده وه ت
 هه لده وه شیته وه و ده بیت به یه کیک له ره نه جهر و و ته وانه ی

[الرعد: ۳۶]

[الزمر: ۶۵]

دین و دوارۆژیان دۆراندوو، له بهر ئه وهی له گه ل هاوه ل
 بریارداندا هیچ کرده وهیه کی چاک وهرناگیریت.)

دووهم: وتنی چاره سه ر و یه کگرتن، که ناوی ده نین
 هه لمژینی قوول و چه نیدین ده برینی هه یه وه ک
 (سمادهی) و رزگار بوون، هه موو ئه مانه ده بیته هوی یه ک
 واتا، که «یه کگرتنی ره ها» یه، ئه و دۆخه یه که
 شوینکه وتوو که تیدا به ره های ده تویته وه و رزگار بوونی
 ئازاد که و له سنووری کات و شوین پرووده دات، و
 خودی تاک له گه ل خودی گه ردوون یان خودا
 یه که گریت، و چه مکی خودا له یوگیدا هه مان چه مکی
 هیندۆسییه، ئه وه گوزار شتی که بو بوونیکی ره ها نه ک
 که سی، که به ته واوی جیاوازه له واتا نه ریتییه که ی
 (کلاسیکیه که ی باوه که ی) له ئاینه ئاسمانییه کان.

بو یه کاتیک وشه ی خودا یان اله ده وتریت دروسته
 وابلی.

فهلسه فه ی یوگا هه ول ده دات وه لامی پرس یاری ناسنامه
 بداته وه: «من کیم؟» به لام وه لامیکی ناشیرین پیشکه ش

ده کات، من ده کاته خودا له یه که یه کی جیانه کراوه و بی جیاوازی، که ئه مه ئه و راستیه و مه عریفه یه داخو از او یه له م فهلسه فه بیباوه ریه درو یه (به تاله) دا^۱

گومانی تیدا نییه که وتنی شیکار و یه کگرتن و به رجهسته کردن له گه وره ترین بیرو باوه ره به تاله کان (درو کان) ه که موسلمانان کوده ننگن له سهر کوفری ئه وانه ی باوه ریان پیی هه یه، شه یخولئیسلام ئینو ته میه (ره حمه تی خوای لیبت) ده فه رموویت : [مَنْ اعْتَقَدَ مَا يَعْتَقِدُهُ الْحَلَاجُ مِنْ الْمَقَالَاتِ الَّتِي قُتِلَ الْحَلَاجُ عَلَيْهَا فَهُوَ كَافِرٌ مُرْتَدٌّ بِاتِّفَاقِ الْمُسْلِمِينَ ؛ فَإِنَّ الْمُسْلِمِينَ إِنَّمَا قَتَلُوهُ عَلَى الْحُلُولِ وَالِاتِّحَادِ وَنَحْوِ ذَلِكَ مِنْ مَقَالَاتِ أَهْلِ الزُّنْدَقَةِ وَالِإِلْحَادِ كَقَوْلِهِ : أَنَا اللَّهُ . وَقَوْلِهِ : إِلَهٌ فِي السَّمَاءِ وَإِلَهٌ فِي الْأَرْضِ ... وَالْحَلَاجُ كَانَتْ لَهُ مَخَارِقُ وَأَنْوَاعٌ مِنَ السَّحْرِ وَلَهُ كُتُبٌ مَنْسُوبَةٌ إِلَيْهِ فِي السَّحْرِ . وَبِالْجُمْلَةِ فَلَا خِلَافَ بَيْنَ الْأُمَّةِ أَنَّ مَنْ قَالَ بِحُلُولِ اللَّهِ فِي الْبَشَرِ - وَاتِّحَادِهِ بِهِ - وَأَنَّ الْبَشَرَ - يَكُونُ

۱) التطبيقات المعاصرة لفلسفة الاستشفاء الشرقية (لا: ۳۲۳).

إِلَّهَا وَهَذَا مِنَ الْإِلَهَةِ: فَهُوَ كَافِرٌ مُّبَاحٌ الدِّمِّ وَعَلَى هَذَا قُتِلَ
 [الْحَلَّاجُ] واته: (ههركه سيك بيروباوه پرى وه كو بيروباوه پرى
 چه لاج واييت كه له سه رى كوژرا ئه وا له دين ده رچووه كه
 كوڊهنگى موسلمانان، چونكه له سه ر ئه وه كوژرا كه
 برواى به (الحلول والاتحاد) و شتى له و بيروپرايه هه بوو
 كه ئه هلى زنده قه و مولحيده كان هه يان بوو، له وانه (من
 خوام، خودايهك له ئاسمان و خودايهك له سه ر زهوى)،
 ههروهها چه لاج زور شتى لى ده بينرا له سيحرو ههروهها
 كيتابى سيحريش هه يه كه ده يگه ريننه وه بو ئه و، وه
 به گشتى هيچ خيلافيك نيه له ني و ئوممه تدا له سه ر ئه وه ي
 كه ههركه سيك باس له وه بكات كه يه كبوون و تيكل
 بوون هه يه له ني وان به نده و خودادا و به نده ش ده ييت به
 خودا، ئه وا كو فرى روون و ئاشكراى لى بينراوه و
 خوئينيشى چه لاله و وه به و هويه شه وه بوو كه چه لاج
 كوژرا).¹

¹ (مجموع الفتاوى: ٢ / ٤٨٠)

ههروهها شه یخولئیسلام ئیننو تهیمیه (رهحمهتی خوای
لیییت) دهفهرمووی: [وَمَا نَعْلَمُ أَحَدًا مِنْ أُمَّةٍ الْمُسْلِمِينَ
ذَكَرَ الْحَلَّاجَ بِخَيْرٍ لَا مِنْ الْعُلَمَاءِ وَلَا مِنَ الْمَشَائِخِ; وَلَكِنَّ
بَعْضَ النَّاسِ يَقِفُ فِيهِ; لِأَنَّهُ لَمْ يَعْرِفْ أَمْرَهُ] واته:
(نه مانزانویه که هیچ یه کیك له موسلمانان باسی حه لاجی
به چاکه کردیییت نه له زانایان و نه له مهشایه خه کان، به لام
ههندی له خه لکی لیی ده وهستان، ئه ویش له بهر ئه وهی به
کاره که یان نه ده زانی)^۱

وتهی: «خودایه ک له ئاسمان و خودایه ک سه زهوی»،
ئه مه کوفره چونکه جگه له الله هیچ خودایه کی تر نییه و
الله به دیهینه ری هه موو شتیکه و هه موو شتیکی تر جگه له
ئه و دروست کراون.

سییه م: وتنی کارما: کارما له لای هیندوس و بوو ذیه کان
یاسای پاداشت و سزادانه، به لام له ئایینی چینیدا
بوونه وه ریکی ماددییه که له گه ل رۆحدا تیکه ل ده بییت

^۱ (مجموع الفتاوی: ۲ / ۴۸۳).

وهك ئه وهى ياخهى بگريئت يان دهورى بـدات (وهك كه لووله كه كه دهورى په پووله كه ده دات).

رۆح ديلكراوه له ژير كارمادا و هيچ ريگه يه ك نيه بو
 رزگار كردنى روح لى تهنيا به زور خوگرتن له خوشى¹
 بو يه جهستهى مردوو كه ده سوتيريت تاكو كارما
 ده سوتيت و رۆحه كه لى رزگارى ده بيت بو ئه وهى له
 جهسته يه كى تر دا هه لوه شپته وه و به يوگا مروف ده توانيت
 له سزاي كارما رزگارى بيت و بگاته خوشى و له
 دله راوكى رزگارى بيت و له لايان ناوده بریت به «كارما
 يوگا».

چاره م: باوه ربوون له مروف: له بيرو باوه رى يوگيه كان
 ئه وه يه هه ر كاتى ك يوگى گه يشته په لى ته واو بوون ئه وا
 به سه ر هه موو شتيكى سروشتدا زال بوو، ئه گه ر فه رمانى
 به رۆحه كان كرد بو هاتنه خواره ويان بو جيهانى ئيمه،
 ئه وا داده به زن، و ئه گه ر فه رمانى كرد مردوو كه كان ده ر بكه ون

¹ پروانه: الموسوعة الميسرة في الأديان والمذاهب المعاصرة (١/ ٥٣٥).

ئهوا به خو به خشانه (به ملکه چمی) ده رده که ون، و هه مـوو
هیزی سروشت بو ئه و ده بیت و هیچ سه رسام بوونیک له
ئه وه دا نییه، ئه و که سه ی که ده گاته ئه م پله یه له ته واوی،
مروفتیک نییه که نوینه رایه تی خودی تاکه که سی خو ی
بکات، به لکو یه ک ده گریت له گه ل خودا، که سنووری
کات و شوینی تیپه راندوو^۱

وه ئامانجی یوگی یه کگرتنه له گه ل خودای گه وره، یان
رزگار بوون له لابرده و چوونه ناو جیهانی ئله وه یه ته وه
(خودایه تی) به لایه نی که مه وه.

وه بو ئه وه ی ئامانجه که ی بینیته دی ده بیت یوگی شوین
نموونه ی خودا وه ننده کان بکه ویست، وه ک چوون
خودا وه ننده کان له جه سته ی بوونه وه راندا به رجه سته ده بن،
پیوسته یوگی به وینا کردنی ئه وان و لاساییکردنه وه ی وینه
و شیوه ی ئه وان به رجه سته یان بکات.

۱) التطبيقات المعاصرة لفلسفة الاستشفاء الشرقية (لا: ۳۲۳).

هەندیک لە بوونەوهرەکان بە خودا دادەنریت لە لایان
 وەکو مانگ و مار، بۆیە یوگی دەبیت شیوهیان بەرجهسته
 بکات، بۆیە زۆریک لە ئەساناتهکان (لە بارهکانی
 یوگایه_جوولەکانی، یان شیوهکانی) بوونیان ههیه، که
 تێیدا لاسایی شیوهی هەندیک لە خوداکان دەکریتەوه
 وەکو مار و سهگ و تاووس و جگهله ئەوانه.^۱

پینجهم: یوگاتەنیا سیستەمیکی نییه که مروّف په پرهوی
 بکات بۆیە کگرتنهوهی له گهّل خوداکهی، به لکو بو
 به دهسهستهپنایی دهسه لاتى رهه ایه که مروّف ده توانیت
 هه موو شتیک بکات، یان گه یشتن به حاله تیک که پپی
 دهوتریت روشنگه ری، که تێیدا مروّف ده توانیت
 نهپنیه کان (غه یب)، (نستغفرک ربنا الواحد الاحد)
 بینیت، نهپنیه کان یان هه ر زانیاریه کی تر بزانییت یان
 هه والیک بیهویت بزانییت.

^۱ الیوجا والتأمل، ریاضة أم عبادة، د: سالم حمزة (لا: ۲۳).

و نامانجی مروّف له یوگا ته وهیه بتوانیت له گهّل خودای
خوی یه کبگریّت و له کوتاییدا ده توانیت به شیوه یه کی
خوی (توتوماتیکی) هه موو شتیک بکات که بیه ویت، و
سه یری نهینیه کان گهردوون و غه بيش بکات.

واته ده بیته خودایه ک له نه نجامی یه کگرتنی له گهّل خودا
وه ک ته وهی به سهر بوودادا هات.^۱ (نستغفرک ربنا الواحد
الأحد)...

شه شه م: سوجه بردن بوّ خوّر، له گرنگترین باره
جهسته یه کانه له یوگادا که ناوبراوه به سلاوکردن له خوّر
(تحیة الشمس_ سوریا ناماسکارا) دهسته واژه یه که له
باریکی که پیک هاتوو له جووله ی هه مه جوّر، ناوه که ی
له سه نسکریتی واته سوژده بردن بوّ خوّر به هه شت
نه ندام، و نه وانه ش؛ پییه کان و نه ژنوکان و دهسته کان و
سینگ و نیوچاوان و نه راهینانه پیی دهوتریت:
سلاوکردن له خوّر؛ چونکه له به یانی زوو نه نجام ده دریت

^۱ الیوجا والتأمل، ریاضة أم عبادة (لا: ۱۹۳).

به ره و ئاراسته ی خۆر، که خۆر له لایان به سه رچاوه ی
ته ندر و سستی و خوشه و یستی داده نریت، و ئەم راهینانە
رۆژانە له سه رده مانی کۆندا ئەنجام دەدر له گەڵ هه مـوـو
رپۆره سمه ئاینیه کان، و له رۆژیکدا لایه نی که م ۱۲ جار
ئەنجام دەدر له گەڵ خۆیندنه وه ی ۱۲ ناوی خۆر .

پیغه مبه ری نازدارمان (ﷺ) نوێژکردنی له کاتی
خۆره لات و خۆرئاوا بوون قه ده غه کـرـد لـیـمان و
فه رمـووی: (لَا تَحْرَوْا بِصَلَاتِكُمْ طُلُوعَ الشَّمْسِ وَلَا
غُرُوبَهَا؛ فَإِنَّهَا تَطْلُعُ بِقَرْنِي الشَّيْطَانِ) ^۱ واته: (له کاتی خۆر
هه لاتن و خۆر ئاوا بووندا نوێژ مه کهن، چونکه خۆر
له نیوانی هه ردوو قوچی شه یتان به ده رده که ویت. (چونکه
ئه و کاته شه یتان ده لیته ژیر ده سته کانی ئەوانه سو جده بو
من ده بن)).

پاشان پیغه مبه ری خوشه و یستمان (ﷺ) هۆکاری
قه ده غه کردنی نوێژی ئەم کاتانه ی پروونکـرـده وه و

^۱ رواه البخاري (۵۸۳)، ومسلم (۸۲۸)

فهرمووی: **(وَحَيْثُ يَسْجُدُ لَهَا الْكُفَّارُ)**^۱، واته: (له کاتی خور هه لات و خور ئاوادا بیواوه پان سوجه ده بن).

ههروه ها نوپزکردن بابه تیکی ره وایه و به هیچ شیوه یه ک له شیوه کان بهرز راگرتنی خوری تیدا نییه، بو حرام کردنی نه و جوړه ریوره سمانه که له ریوره سمی مولحیدان و فه یله سووفه کان ده چیت، تهنانه ت نه گهر نه انجامده رانی بانگه شه ی نه وه بکن که خور گه وره ناکه ن و ناپه رستن.

حه و ته م: باوه ربوون به دووباره ژبانوه، وه نه و پړو حانه ی که له جهسته وه دینه دهره وه، دووباره وه ده گه ریینه وه بو جهسته یه کی تر به به رده وامیبه کی دووباره وه بو.

نه مه ش پیچه وانه ی باوه پری موسلمانانه به زیندوو بوونه وه و پوژی دوا یی و په خشان و نه وه ی له ده قه کاند هاتوو له وه سفی به رزه خ و پوژی سی دوا یی، خوای گه وره ده فهرموویت: **﴿فَلَوْلَا إِذَا بَلَغَتِ الْحُلُقُومَ، وَأَنْتُمْ حِينِيذٍ تَنْظُرُونَ، وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْكُمْ وَلَكِنْ لَا تُبْصِرُونَ، فَلَوْلَا إِنْ كُنْتُمْ غَيْرَ مَدِينِينَ، تَرْجِعُونَهَا إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ، فَأَمَّا إِنْ**

^۱ رواه مسلم (۸۳۲).

كَانَ مِنَ الْمُقَرَّبِينَ، فَرَوْحٌ وَرِيحَانٌ وَجَنَّتْ نَعِيمٌ، وَأَمَّا إِنْ
 كَانَ مِنْ أَصْحَابِ الْيَمِينِ، فَسَلَامٌ لَكَ مِنْ أَصْحَابِ الْيَمِينِ
 وَأَمَّا إِنْ كَانَ مِنَ الْمُكَذِّبِينَ الضَّالِّينَ، فَنُزُلٌ مِنْ حَمِيمٍ،
 وَتَصْلِيَةٌ جَحِيمٍ، إِنَّ هَذَا لَهُوَ حَقُّ الْيَقِينِ، فَسَبِّحْ بِاسْمِ رَبِّكَ
 الْعَظِيمِ^۱ واته: (ئای لهو کاته‌ی که روح ده گاته گه‌رووتان
 گه‌رووتان له کاتی سه‌ره‌مه‌رگدا، وه ئیوه لهو کاته‌دا ئه‌و
 که‌سه ده‌بینن له گیانکیشاندایه وه ناتوانن هیچ شتیکی بو
 بکنن، له کاتی‌کدا که ئیمه له ئیوه نزیکترین لیی، به لام ئیوه
 نامانینن، ئه گه‌ر ئیوه دروست‌کراوی خوا و به‌نده‌ی خوا
 نین، یان ئه گه‌ر ئیوه لیپرسینه‌وه‌تان له گه‌ل نا‌کری، یان
 ئه گه‌ر ئیوه یه‌قینتان به‌م شته نییه و به‌راستی نازانن و
 باوه‌رتان به زیندوو‌بوونه‌وه نییه، ئه گه‌ر راست ده‌که‌ن ده‌ی
 فه‌رموو ئه‌و روحه بگه‌رینه‌وه بو شوینی خوئی و مه‌یه‌لن
 فریشه‌ته‌کانی ئیمه ئه‌و روحه ده‌ربکات، له کاتی
 گیانکیشانی‌شدا ئه گه‌ر ئه‌و که‌سه له نزیک و پیشه‌نگه‌کان

^۱ الواقعة: ۸۳-۹۵

بیت (ئهو کهسانه ن که واجبات و سوننه تیشیان نه نجام داوه، وه خویمان له حه رام و مه کروهو و هه نـدیك له موباحیش پاراستوه)، بهه شتیان بو هه یه، یان ره حمه تیان بو هه یه یا خود ئهو ره یحانه بو نخوشه ی که خویمان بوئی ده که یین ئه وه یه، وه بهه شتیکیان بو هه یه که پر له ناز و نیعمه ت. به لام ئه گه ر له هاوه لانی لای راست بیت که په رتوکی کرده وه کانیان به دهستی راست پیـده دریت و به لای راستدا به ره و بهه شت به ری ده کرین، که ئه مانیش بهه شتین پله یه ك له خو ار کومه لی یه که مه وهن، ئه وه سه لامتان له سه ر بی ئه ی ئه و که سانه ی که به دهستی راست کتابتان پی دراوه وه به لای راستدا به ره و بهه شت براون، وه پیشوازیان لی ده کری به سه لام کردن و پیمان ده وتریت ئیوه سه لامه ت و پاریزراون له سزا، به لام ئه گه ر له و که سانه بن که باوه ریان به زیندو بوونه وه نه بووه و گومر ابوونه و له ریگه ی راست لایانداوه که کتابیان به دهستی چه پیمان پیـدراوه وه به لای چه پدا به ره و دوزه خ براون، ئه مه پیشوازیان لیـده کرئ و بو دوزه خ ده برین وه

ئاوئىكىيان پى دەدرى كه له وپه پرى گهرمىدا به ئاگرى دۆزهخ
 كولاولوه ههموو ناو سىك و پىستيان ده توينىته وه، وه
 زه قوميان پى دەدرى، وه ده خرينه ناو ئاگرى دۆزهخ وه، ئا
 ئەم شته ئەمه حەقى يەقىنه و هىچ گومانىكى تىادا نىيه، وه
 توئەى محمد (ﷺ) ناوى په روهردگارى هه ره گه ورهت
 به پاك رابگره له ههموو كه موكوپرى و نو قستانىيهك.¹

هه شته م: لىكچوونى حه رامكراو له نه رىت: يوگا:
 مه به ست له لىكچوون لىكچوونه به بىباوه ران به وهى كه له
 تايبه تمه ندى تايينه كه يانه، ئە گهر لىكچوونه كه له ناوه كى
 بىت يان پرووكه شى، ئە وهى يوگا ئە نجام بدات و باوه رى
 وابىت كه ئە مه هوكارىكه بو يه كگرتن له گه ل خودا، يان
 رزگار بوون له لابردين (تناسخ)، ئە وه بىگومان ده رچوو وه له
 ئىسلام، و به لام ئە وانەى له پرووى پرووكه شه وه
 هاوشى وه يان بى ئە وهى به شدارى له باوه رپه كه دا بكن -
 ئە مه ش باوه رپى ئە و موسلمانانە يه كه يوگا ده كه ن - و

¹ راپورتى كورت ده بارەى ئە نجامدانى يوگا له پروانگەى بىروباوه رپيه وه، ده هيفاء رشيد

ئه گهر ئه مه هاوه لـدانهر (موشریک) نه بیـت ئـیلا ئه وه
که وتـوتـه ناو گونا هیکی گه وره وه و چوو ته ناو قسه ی
پینغه مبهری خوشه ویستمانه وه (ﷺ) که فرمـوو یه تی: (مَنْ
تَشَبَهَ بِقَوْمٍ فَهُوَ مِنْهُمْ) ^۱ واته: (ههر که سـیـک خـوی
بچووینیت به گه لیک ئه وه له ئه وانه.)

ئه وه ی بیروباوهره کانی په یوه ست به یوگا وه زانییت و
بریاری له سه ر نه دات، به لام بروای وابوو که ئه وان
بیروباوهری لادهرن، خوی به دهسته وه نادات به وه ی ئه وه
پیچه وانهی شه رعه و لیکچـوونه به بیـاوه ران و له
تایبه تمه ندی ئایینه که یانه، و ئه م لیکچـوونه له خویـدا
قه ده غه یه. ^۲

^۱ رواه أحمد (۵۱۱۵)، وأبو داود (۴۰۳۱)، وصححه الألباني في الإرواء (۱۲۶۹).

^۲ راپورتی کورت دهرباره ی ئه نجامدانی یوگا له روانگهی بیروباوهریه وه،
د. هیفاء رشید (لا: ۱۷)

ئەمە لە گەل ئەو هی که لیکچوون له ڕووکەشدا بە جوړیک
له خۆشه‌ویستی و دلسۆزی ناوکی کاریگه‌ری ده کاته
سه‌ر ئەنجامده‌ره که و پله‌پله ده‌خزێته ناو دلی.

شیخی ئیسلام ئیبن تەیمییه ده‌لیت: (المشابهة في الظاهر
تورث نوع مودة ومحبة وموالة في الباطن، كما أن المحبة
في الباطن تورث المشابهة في الظاهر، وهذا أمر يشهد به
الحس والتجربة)

لیکچوون له ڕووکەشدا جوړیک له سۆز و خۆشه‌ویستی
و دلسۆزی له ناوه‌وه دروست ده کات، چۆن خۆشه‌ویستی
له ناوه‌وه لیکچوون له ده‌ره‌وه دروست ده کات، و ئەم
بابه‌ته هه‌ست و ئەزموون گه‌واهی له‌سه‌ر ده‌ده‌ن.

گه‌ر لیکچوون له باب‌ه‌ته دونیاییه‌کان خۆشه‌ویستی و
دلسۆزیان بۆ دروست ده‌ییت، ئە هی له لیکچوون له باب‌ه‌ته
ئایینییه‌کان؟! بیگومان ئەمه‌ش دلسۆزی بۆ زیاتر و
تون‌دتر ده‌ییت، و خۆشه‌ویستی و دلسۆزی بۆیان باوه‌ر
ناهیلێت و هه‌لی ده‌وه‌ش‌ینێته‌وه، خ‌وای گه‌وره
ده‌فه‌رموویت: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّخِذُوا الْيَهُودَ

وَالنَّصَارَىٰ أَوْلِيَاءَ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ وَمَنْ يَتَوَلَّهُمْ مِنْكُمْ
فَإِنَّهُ مِنْهُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ^۱ واته: (ئهى
باوهرداران ئیوه جووله که و گاوره کان مه کهن به دؤست و
خۆشه ویستی خۆتان و ئەوانتان خۆش نه ویست و
باوهردارانتان خۆش بوئ، و تراوه: مه به ست له مونا فیکان
بووه که به ئیماندار ناوبراون له بهر ئه وهی ئیمانیان ئاشکرا
کردووه به لام خۆشه ویستی و پشتیوانی خۆیان بو گاورو
جووله که دهرده بری، ئەوان جووله که کان هه نیدیکیان
دؤست و پشتیوان و سه ره خه ری هه نیدیکی تریانن وه
گاوره کان هه نیدیکیان دؤست و پشتیوان و سه ره خه ری
هه نیدیکی تریانن، ئه ی موسلمانان ئاگادار بن هه ر
که سیك له ئیوه وه لائی بو گاورو جووله که هه بی و
خۆشیانی بویت و سه ریان بخات و پشتیوانیان بیست و
یارمه تیان بدات ئه وه له وان حساب ده کریست و له وانه،
به راستی خوای گه وره هی دایه تی که سانیکى ئاوا زالم و

سته مكار نادات كه وه لائو خوشه ويستيان بو گاور و
جووله كه هه بيت.)^۱

ئه گهر ئه نجامدهرى يوگا بليت: مه به ستم له يه كچوون نيه
دهوتريت: نا مه رجه كه مه به ستمى له ليكچوون نيه،
حوكمه كه به كرده وه وه په يوه نده نه ك نياز (نيهت)،
پهغه مبهه (ﷺ) له كاتى خو ره لات و خو رئا و ابوون
نويزى قه ده غه كرد، سه ره راي ئه وهى موسلمان مه به ستمى
نويز كردنى بو جگه له الله نيه، ئه وه ش تاكو موسلمان به
بياوهره كان نه چيت له سوژده بردن بو خو ر له ئه م دوو
كاتهدا.

شيخي ئيسلام ئيبن تهيميه ده فهرموويت: (ومعلوم أن
المؤمن لا يقصد السجود إلا لله تعالى، وأكثر الناس قد لا
يعلمون أن طلوعها وغروبها بين قرني شيطان، ولا أن
الكفار يسجدون لها، ثم إنه (ﷺ) نهى عن الصلاة في هذا
الوقت حسماً لمادة المشابهة بكل طريق.)^۲ واته: (زانراوه

^۱ اقتضاء الصراط المستقيم لمخالفة أصحاب الجحيم (۱/ ۵۵۰).

^۲ اقتضاء الصراط المستقيم لمخالفة أصحاب الجحيم (۱/ ۲۱۸).

(زانراوه که مه بهستی موسلمان له سوژده بردن ته نها بو
 «الله تعالی» به، و زور بهی خه لکیش نازانن که هه لهاتن و
 خوړئاو ابوونه که ی له نیتوان قوچه کانی شهیتاندايه و نازانن
 کافرانش سوژده ی بو ده بن، و پیغه مبهری ئه زیمان (ﷺ)
 نو یژکردنی له ئه م کاتانه قه دهغه کوردووه و به هه موو
 ریگه یه ک ئه و بابته بنبر بکه یین که عیاده تمان له گه ل
 ئه و کاته نه بی که بی اوهران سوجه ی تیداده بن.)

پرسیاری گرنگ ئه وه یه: ئایا یوگا بو هیندوسی ته نیا
 نه ریتیکه که هیچ په یوه ندی به باوه ره وه نییه، یان له
 نه ریته کانیان و له کرۆکی بیرو باوه ریانه؟ به واتایه کی تر:
 ئایا ده توانریت یوگا له بیرو باوه ری ئایینی جیا بکریته وه؟

له لای زوریک له خه لکی رۆژئاوا و موسلمان وا
 به ناوبانگه که یوگا راهینانیکه بو ته ندروستی و له شجوانی
 و لابردنی فشاری دهروونی، به لام به به راوردکردنی
 باره کانی یوگا و راهینان ئه مانه ده رده که ویت:

۱- جوولہ کانی یوگا دهسته واژه یه که له سهه کۆمه لیک بار (وضعیات) ۱ یوگی له سهه جیگیر ده کریت، وشه ی ئاسانا ئاسانا له سانسکریتی واته: باری جیگیر یان جیگیری. به لام جوولہ کانی وهرزش چهند جار یک دووباره ده بنه وه بو به هیزکردنی ماسو لکه کان و له ش جوانی و نه رمی، جیگیری له سهه جوولہ ش نابیتته هوی ئه وه به لام یوگیه ره سه نه کان لاشه یان باریکه (لاوازه)، چونکه گوشت و چهوری ناخون، خواردنی پرووه کی ده خون و به بری کهم له گه ل پروژووی به رده وام.

۲- ئامانجی سه ره کی له ئه نجامدانی باره کانی ئاسانات، کوشتنی ههستی ئازار و سرکردنی ئه ندامه کانی جهسته یه، بو ئه وهی جهسته ههستت به ئازار نه کات به هوی جیگیر بوون له سهه باریک بو ماوه یه کی دریز له کاتی میدیتته یشن (بیرکردنه وه) دا، ئه مهش به پیچه وانه ی راهینانی

وهرزشییه ویه به هیچ شییه ک بو ئه و ئامانجه هه و ل نادات.

۳- ئامانج له جوو له وهرزشییه کان روون و ئاشکرایه، له کاتیکدا یوگای کلاسیکی نهینی هه یه که یوگی ته نیا له ریگه ی ماموستا که یه وه ده بینیت، بو یه پیوسته له ریگه ی «گورو» وه فیری یوگا بییت بو ئه وه ی بیگه یه نیته ریگه ی راست. (به پیی بیروبا وهری ئه وان، خو ی هیچ راستیه کی تیدا نیه، و هه موومان ده زانین شتی وه هاله ئیسلام جیگای نابیته وه).

* گورو و شه یه کی سانسکریتییه واته: تاریکی و رووناک، گورو ریبه ریکی رووخی یان ماموستایه که که رووناک به ره و تاریکی راده کیشیت، تیگه شتوو له راستی خودایی و و سیسته می خودایی بو گه ردوون، وه تیده گات و درک به وه ده کات که خه لکی تیکی ناگن و درکی پی ناکن، ئه و قسه له سه ر خودا ده کات به لام ئه وه مه رجی وهرزش نییه.

۴- ئەنجامدانى يۆگا پەيوەستە بە ئابوورى وزەو، پەيوەند نىيە بە راھىنەنەنە جەستەيە فشار بەخشەکان بە مەبەستى باشترکردنى شىۋەي جەستە، نايىت دواى ئەنجامدانى ھەست بە ماندوو بوون بکەيىت، نايىت ھەست بە بەرزبوونەوۋەي پەلەي گەرمى بکەيىت و دواى چەند کاتر مېرىک لە ئەنجامدانى .

بەلکە پىويستە يۆگا ھەستکردن بە زىادبوونى وزە و بەرگە گرتنى زىانت پى بەخشىت لە رۆژىکەو بە رۆژىكى تر .

بۆيە يۆگا راھىنەنەنەي ۋەرزشى نىيە بۆ ئەوۋەي لە جۆرىک لە ۋەرزش يان يارى پىشبركى دابنەين، لە بنەرەتدا بە ھىچ شىۋەيەك گىرنگى بەم لايەنە نادات، بەلکە گىرنگى بە لايەنى دەروونى و رۆحى دەدات و سەرنج دەخاتە سەريان بە ئامانجى كۆنترۆلکردنى جەستە و لە ئامادەكارى بۆ كۆنترۆلکردنى مېشك و پاشان بىرکردنەو و ناسىنى لايەنى رۆحى يۆگا.^۱

^۱ انظر: اليوجا والتأمل رياضة أم عبادة (ص: ۱۷۱-۱۷۲).

میښک بابہ تیکی په سه نی گرنګه له یوګادا چونکه به
به ربه سستیکی گه وره داده نریت له پریګه ی یوګیدا بو گه یشتن
به نامانجی بهرز.

شیکاره کان له برهما- یان پرزگار بوون له لابرډن یان
روشنګه ری، مروث ناتوانیت به بیرکردنه وه بگات به
راستی به هو ی پیسی میښکی و سه رلیش یواوی و
گومراییه وه، نه گه به ته واوی بوه سستیت و خو ی له
بیرکردنه وه به دوور بگریت، ده چپته جیهانی رووناکیه وه،
له گه ل جیهانی رووناکي له ناویدا یه کده گریت و ده گاته
راستی په ها و درک به نه مری خودی ده کات و له کو تاییدا
به ته واوی یه کده گریت له گه ل پوچ.^۱

۵- نه و بانګه شه یه ی که نه وان ده توان موعجیزه بینن که
باسی موعجیزه ی پیغمبه ران ده که نه وه، که له لایان ناو
ده بریت به: چاره سه رکردن به وزه ی «برنا»، نه وه نده به سه
که یوگی چاره سه رکارده سستی بخاته سه شوینی نازاری

^۱ الیوجا والتأمل ریاضة أم عبادة (ص: ۱۷۶)

جەستەى نەخۆش و وینای ئەو بەکات کە "برنا" لە دەستەکانییەو دەرژیت بو ئەو شوینە و تەواو چارەسەر دەبیت، وە هەندیک لە پیشەگەرانى یوگا تەنانت توانایى خووى بو چاککردنەوى ئەو نەخۆشە کە دوورن بە کاردینن، هەندیک لە یوگییەکان بانگەشەى ئەو دەکەن کە توانای چارەسەرکردنى نەخۆشیان هەیه لە دوورەو (پەنا بە اللە تعالى) ئەو هەش بە ئاراستە کردنى «برنا» بو ئەو کەسە لە دوورەو، هەر وە کەو ئەو هەى کە شوینکەوتوانى رییکی بانگەشەى بو دەکەن. (خاتونیکى ماستەر کاتى فول مون وزەى شىفا دەنیرى بو بەشداربووانى کە چى دایکى بەردەوام لەبندەستیدا نەخۆشە و داواى دوعا دەکات لە بەشداربووانى!)

ئەم وزە چارەسەرکارییە هیچ جیاوازییەکی نییە لە گەل ئەو هەى خودای گەورە بە پیغمبەرانى بەخشىووە لە پرووى توانای موعجیزە لە چارەسەرکردن (لە لای ئەوان واتا بە بیروباوەرى ئەوان)، و ئەم موعجیزە پروودە دەن لەرپیگەى پەيوەندیان بە وزەى گەردوونى، و ئەو هەشە کە پیغمبەران

کردوویانه (به بیروباوهری ئەوان، له راستیدا شتی وهها بوونی نییه)^۱

زۆریک له رۆژئاواییه کان دانیان بهوه دا ناوه که یوگا له راستیدا په یوه نده به بیروباوهری هیندۆسییه کانه وه، دکتۆر «بیر جاکمار» له کتیپی «چاره سه رکردن به یوگا» دا ده لیت: ده بیت رووی پزیشکی یوگا له هر مه یلکی دینی بیهش بکریت، به لام ئیمه ده بینین که گواسته وه یوگا بو کومه لگه کانی رۆژئاوا و تهنانهت نارۆژئاواییه کانیس هه میسه رووبه رووی ئاسته نگیک ده بیت وه که په یوه سته به کرۆکه رۆژه لاتییه قووله که یه وه، ئەو بابته ی که ده بیت هوی سه رلیش یواوی، چونکه یوگا به جیهانیکی راست داده نریت که تییدا بابته رۆحیه کان په یوه ست ده بن به بابته خوداییه کان.^۲

بویه ئەنجامدانی یوگا وه ک راهینان بو وهرزش دوور له فلسفه رۆحیه که ی ناکریت، ئە گهر لیسی جیابیتته وه

^۱ التطبيقات المعاصرة لفلسفة الاستشفاء بالطاقة (ص: ۳۳۲).

^۲ الشفاء بالیوجا (ص: ۷).

کاریگه ریه کانی جیبه جی ناکات و ده بیته جوولهی
بیهووده و بیواتا، کاریگه ری له باوه ری فلسه فییه که یه وه
دیته.

و فلسه فه که ی «شیکار»ه، نه نجامدانی یوگا به بی
فلسه فه که ی ده سورپته وه له نیوان بی واتایی و بی دینیدا
(ئیلحاد).

مه ترسییه باوه رییه کان و نامانجی یوگا چییه؟ له زمانی خویناهه:

یوگا نه وه یه بیته خودا:

- سادگورۆ «ریکخه ری ئیشا یوگا» ده لیت: هه موو
ته کنیکه کانی یوگا نه وه یه که خودی خوت له تنه ها
دروس تکر او ییه که وه بگوریت بو خودی دروستکار، وه
نه مه گه رانییک نییه به دوا ی خودا، به لکو گه رانییکه بو
نه وه ی تو بیته خودا.

- سادگورۆ «ریکخه ری ئیشا یوگا» ده لیت: گه ر یوگا
بکه ییت وه کو راهینانیکی جهسته یی، نه وا ده توانیت و
باشتر وایه مه له وان یی یان یاری تیسن بکه ییت یان هه ر
شیتیکی تر، باوه رت بیت، چونکه یوگا به و شیوه یه نییه،
راهینانی وه رزشی جهسته یی نییه، به لکو راهینانیکی زور
ورده، گه ر نه نجامتدا وه کو راهینانییک نه وا هه ست
ده که ییت به نه رم و نیانی و پشوودانییک یان هه ر شیتیکی

تر، به لام ئەوێ مه به ست نییه لی، مه به ست لی دووباره سیستم کردنه وه ته (له گه ل گه ردوون).

- پاراما همسا نیشانادا سوامی (سه کرده ی روحی ماهانیرفانی پشا) له گه و ره کانی هیندۆسییه کانه ده لی ت: یه کی له گرنترین راستیه کان که به تو ی نالین، ئەو یه ناتوانریت یوگا له هیندۆسی جیا بکریته وه.

- یوگا مانای ئەو راهینانه جهسته ییانه نییه که ئەم پرۆ خه لکیکی زۆر ئەنجامی ده دن. ئەو نییه له سه ره سه ره بوه ستیت و ئاسانا کان ئەنجام بدهیت. بو کیش ده به زانندن نییه.

راهینانه جهسته ییه کانی یوگا (ئاسانا) یان ته کنیکی هه ناسه (پرانایاما) به شیککی زۆر زۆر بچووکی سیسته می یوگان. ئەوانه مه به ستی سه ره کی نین. ته نها له دوای خودناسین ده شیت به وریاییه وه به کار به یتریت.

تییینی / ئەم وتانه هه مووی له یوتوب به فیدیۆ هه ن.

یوگا و باش بوونهوه!

ئه گهر یوگا وهرزشیك نه بیست به واتا چه مکیه که یه
وهرزش، ئایا کاریگه ری ئه ری نی له سه ر جهسته هه یه؟ وه
کاریگه ری نه ری نی له سه ر جهسته به هوی راهینانی یوگا وه
چییه؟

له کاتی رهوا بووندا ده لیین: له وانیه هه نیدیك سوودی
ته ندروستی هه بیست له هه نیدیك راهینانی یوگیدا، به لام
تایه تمه نده به هه نیدیك راهینان و باری جهسته یه وه هه یه
که ده کریست به پتریت ته دی له ریگه ی ئه نجامدانی هه ر
جو ریك له جو ره کانی راهینانیکی وهرزشی هاوشیوه و
دوور له فلهسه فه ی یوگا و ئه و پیشیلکارییه باوه ریانه ی که
تییدایه، له ئه م سوودانه بریتین له: (چالاک کردنی سووری
خوین، هاندانی کاری میشک، به رزکردنه وه ی توانای
سییه کان له ریگه ی راهینانی هه ناسه دان و هه ناسه گرتن، و

زیادکردنی نهرمی جومگه کان و پرپرە و سه رنج به هیز کردن).

ئهمانه گرنگترین سووده کانی یوگان، له گه ل جهخت کردنه وه له سه ره ئه وهی ئه و شتانهی پیشوو ده توانریت به هه ندیك جوړی راهینانی وهرزشی تاییهت به دهست بهیتریت.

ههروهه ها بو ئه وهی بزانیته ئه وهی هه ندیك كه س بانگه شه بو یوگا ده كه ن كه یوگا ئارامی بو خود یان پاکی پوچ ده هیئتیه کایه وه بابه تیکی تاییهت نییه به یوگا وه، به لکو گشتیه له هه موو كه سیكدا كه وشه ی داهینراوی هاوه لدانهر به ئاماده بوونی دل و سه رنجی میشک دووباره بکاته وه له گه ل سه یرکردنی وینه یان شتیک. ئهمانه -وه ک ئه وهی زانیان باسیان کردوه- شه یتانه کان داده به زنه سه ریان، میشک و دلیان پر ده که ن له خه یال، بویه هه ست به و پاکییه دروژنانه ده که ن که هه ندیك له خاوه نه کانی ریبازه که باسی ده که ن که خوین گرتوو به یادی داهینراو.

ٹاسوودہیی و پاکی راستہ قینہی رُوح له گرتنی سوننت و شوینکے و تنی پیغہ مہبری خوشہ ویستمان محمد (ﷺ) — و یاد کردنه و ہی اللہ تعالیٰ به و ہی رپگگی پییداوه له کتیبہ که ییدا و له سوننتی پیغہ مہرہ که ییدا (ﷺ) وه کو خوای بالآدهستی فہرموویہ تی: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾^۱. واتہ: (وه بزنان که تنہا به گوپرایہ لی خوای پھروہ ردگار و یاد و زیکر کردنی و پاداشتی دل و دہروون ٹارام دہن و ٹاسوودہ دہن.)

بو پشتر استکر دنه و ہی ئەم واتایہ دہ لئین: یوگا کو مہ لہ یہ کی یہ کخراوہ که له توخمہ جوړا و جوړه کان پیکھاتو و دہستہ واژہ یہ که له: راپھینانی هہ ناسہ دان و راپھینانی دریژ کردنه و و پراکشان و حہسانہ و و بیر کردنه و و وشہ و سروودہ پیروژہ کانیان و باری جہستہ یی ہیما یی و واتای رُوحیی بیروبا و ہری و ہتر

له نیتو ئەم توخمانہ دا ئەو شتانہن که تاییہ تن به یوگا و ہ ک:

[الرعد: ۲۸]

-واتا و بنه ما پوچیه کان.

-باری جهسته یی هیمایی (ئاسانا و مودرا).

- هه ندیک جوری هه ناسه دان.

هه ندیکیان گشتین و تاییه ت نین به یوگا، به لکو له

هه ندیکی تر دا ده دوزینه وه، وه ک:

-هه ندیک راهینانی دریزکردنه وه و پشوودان.

-هه ندیک راهینانی هه ناسه دان.

-پشوودان که له دانیشتنه کانی میدیته یشن (بیرکردنه وه) دا

پوو ده دات.

وه له کاتی بیرکردنه وه له بانگه شه چاره سه رکارییه کانی

یوگادا ده بینیت که ئه وه ی پاسته له به شی دووهم دوور

ناکه ویته وه، واته ئه وه ی تاییه ت نییه به یوگا.^۱

^۱تقریر موجز حول ممارسه الیوگا من المنظور العقدي (لا: ۲۲)

_____ یوگا له نپوان (وه رزش، فلهسه فه، ئایین) دا _____

به لام له وانه یه یه کیکی بلیت: زور تووژینه وهی زانستی هه یه
که سووده کانی یوگا دهسه لمییت و راده ی سوودی
هه ندیک له نه خوشه کانمان بو باسده کات.

ئیمه ده لپین: ئه نجامی ئه و تووژینه وانه له دوو حالته
ده رناچن:

یه که م: هوکاری کاریگه ر له باره کانی یوگا دیاری
بکریت، بو نمونه ده وتریت:

راهینانی دریکردنه وه له یوگا کاریگه ری له سه ر
که مکردنه وهی ئازاری مل له نه خوشانی روماتیزمدا
هه بو، بو یه ئه م کاریگه رییه سنووردار نییه به یوگاوه،
ئه گه ر نه خوشه که راهینانی دریکردنه وه جیه جی بکات
که په یوه ندی به یوگاوه نییه، ئه واهه مان ئه نجام به ده ست
ده هییت.

دووهم: هۆكاری کاریگەر به وردی دیاری نه کراوه، بو نموونه دهوتریت:

نیشانه کانی دلہراوکی له سهدا ۲۰ی نه خوشه کان چاره سهر بووه له سهدا ۶۰ی ئەو نه خوشانهی که یوگیان ئەنجامداوه.

گومان له وهدا نییه که ئەم جوړه خویندانه که متر وردن و دهستکاری ده کریت، چونکه کاریگریه که به شیویه کی ئاسایی ته نیا په یوه ندی بهو باره هاوبه شانوه نییه له یوگادا، یان کاریگریه کانی وه ک پشوودان و دلنیایی و ئەو شتانه، که سنووردار نین به ئەنجامدانی یوگاوه، وه ده توانریت کهم بکریته وه به هۆکاری تر که ناتوانریت سنووردار بکریت.

تیبینی: که زۆر بهی توژیته وه کان بهراورد ناکه له نیوان ئەو نه خوشانهی که یوگادا ده کهن له گه‌ل ئەو نه خوشانهی که ئەو شتانه ئەنجام ده‌دهن که هاوشیویه وهرزش و جیه جی کردنه کانی «نائینی» ن یان ئەوانه‌ی که

پہ یوہ نڈیان بہ بیرو باوہ رہوہ نیہ، وہ ک راہینانی راکیشان و
دریژ بوونہ وہ بو نمونہ، یان دانستہ کانی پشوودان.
بہ لکو بہ راورد دہ کھن لہ نیوان ئہ وانہ یوگا دہ کھن و
ئہ وانہ ی بہ ہیچ شیوہ یہ ک ہیچ ناکھن، کاریگہ رییہ کہ لہ و
گرو پدہ دا دہ رده کہ ویٹ کہ یوگا دہ کھن، کاریگہ رییہ کہ ش
وہ ک کاریکردنیک بو ی دہ گہ ریئنه وہ بہ بی وردینی.
ئہ گہر لیکن ولینہ وہ یہ کی بہ راوردکاری باش لہ نیوان
راہینانہ کانی راکیشان لہ یوگا و سیستہ مہ و ہرزشیہ کانی
تردا ئہ نجام بدریت، ئہ وہ پروون دہ بیستہ وہ کہ یوگا لہ
کاریگہ ری و سوودہ کہ یدا لہ وانہ دیکہ جیا نا کریتہ وہ.^۱

^۱ تقریر موجز حول ممارسۃ الیوگا من المنظور العقدي (لا: ۲۳).

زیانه‌کانی یوگا:

سه‌باره‌ت به زیانه‌کانی یوگا «جگه له و پیش‌یلکاریه بیروباوه‌ریانه‌ی که تئیدایه» له‌وانه:

-بانگه‌وازیکی ئابرووبه‌رانه‌یه بو لاسایی کردنه‌وه‌ی ئاژهل و پاشه‌کشه‌کردن له مرووث‌ایه‌تی، وه‌ک: پرووت بوونه‌وه، پشت به‌سستن به ههر چوار په‌له‌کان له زوربه‌ی راهینانه‌کاندا (سوریا ناماسکار)، هه‌روه‌ها راوه‌ستانی تایبته له مه‌شقه‌کانی سییهم و هه‌شته‌مدا.

-هه‌ندیک له راهینانه‌کانی زیان به زوربه‌ی خه‌لک ده‌گه‌یه‌نن، و لیکه‌وته‌ی تهن‌دروسستی و مه‌ترسی لیده‌که‌ویته‌وه بو‌یان، هه‌ندیک له شیوازه‌کانی دیکه‌ی تهن‌ها دانیشتی عه‌بیدار و بیه‌یزی و بیه‌وش‌بوونن و ئەمه‌ش له روانگه‌ی تهن‌دروستی و ده‌روونیشه‌وه زیان به‌خشه.

¹ البوجا.. جذورها الفلسفیه وثمارها الوهمیه رؤیه عقده (<https://salafcenter.org/>)

-زوریک له وانه ی هه ولیان دا به ناو «یوگای زانستی» یان «پزیشکی په فتاری» ئه نجام بدهن، که وتنه ناو کولی ماده هوشبهره کانه وه و خویان خسته ناو گو ماوی ئالووده بوون، نه زوکی ئه م ریگه چاره سه ریبه و بی هووده یی سه لمینراوه.

-له سه هر بنه مای درو و فریودان راوه ستاوه و په ره پیده ره کانی له کاتی بلاو کورده وه و پروپاگنده کانیاندا ساخته کاری و پیچه وانه کورده وه ی راسه تیه کانیان گرتو ته بهر، بو ئه وه ی سه رنجی زورترین ژماره ی خه لکی گومانای و ساده رابکیشن، و زوریک له باوه ر لاوازه کان رابکیشن.

زوربه ی ئه و ئاموژگاریانه ی که بانگه پشسته که رانی یوگا پیشنیاریان کردووه زیانه خشن بو مروث له وانه:

1/ پرووتی: که ده پسته هوی نه خوشی جهسته یی و دهر وونی و سیکسی و کولتووریانه.

۲/ بەرکەوتنى پېست بو تيشكى خور: زيان بەخشى
ئەو مان بىنيو، بەتايىبەتى كاتىك بەرکەوتن بە تيشكى خور
ماوئە كى زور بىت.

۳/ سەرنج خستنه سەر دىسكى خور و مەترسىيە
تونە كانى بەسەر چاودا تىپەريو.

۴/ ھاندان لەسەر خوراكى روو كىيانە كە اللە تعالى ھىچ
دەسەلاتىكى بو نەناردوو و پو و چەل كراوئەو (واتا دوور
كەوتنەو لە خواردنى ئازەلى بە ھەموو بەرھەمە كانيەو).^۱

رەنگە ھەندىك لە يوگاكاران يوگايان وە كو چەمكە
رورئەئاوئەو كە وەرگرتىت، لە لايەنى وەرزشى و
تەندروسىيەو، نەك لە لايەنى نەرىتى فەلسەفى و
ئايىنيەو، بوئە ھىچ شتىكى خراب نىيە گەر لەم لايەنەو
ئەنجامى بدن.

بو ولامى ئەو قسەبە دەلىين: ھىچ وانەبەك نىيە كە يوگا
لە رورئەئاوئەو وەرگىرىت وەكو ئەوئە كە راھىنەانى

^۱ اليوغا في ميزان النقد العلمي (لا: ۸۴-۸۶).

وهرزشی بن، یان بو ته ندروستی، یان بو ئاسوودهیی
دهروونی، پوژئاوا خو یان دان به وهدا دهنین که یوگا
په یوه ندی به ئایینه کانی هیندس تانه وه هه یه، به تاییه تی
ئایینی هیندوسی.

وهک چوون پوژئاوا جیا کردنه وهی ئایین له ژیان بوته
په کیکی له نه ریت و بنه ماکانیان، هیچ لاریه کیان نیه که
ریگریان لیکات له جیا کردنه وهی یوگا له ئایین!
له یوگا ئه وهی له گه ل ئه واندا ده گونجیت ده یبهن، و
لایه نی ئایینی به جیده هیلن.

سه بارهت به ئیمه ی موسلمان، پرپار نادیهین به
جیا کردنه وهی ئایین له هیچ لایه نیکی ژیاندا، دروست نیه
لایه نی ئایینی له یوگا جیا بکریته وه، جگه له وهش هه موو
دوخه کانی یوگا و میدیته یشن به ته واوی په یوه ستن به
بیروباوه ر و فلهسه فه و ئه فسانه هیندییه کانه وه.^۱

^۱ الیوجا والتأمل (لا: ۱۹۵).

ههروهك چوَن گوورینی ناوی شته كان راسـتییه که یان ناگووریت، به ههـمان شیوه ئهـوهی قهـدهغه کرابوو قهـدهغه یه ههـرچهـنده ناوی ریگه پیدراویشی پی بدریت، وه ئهـمهـش له یوگادا ههیه، خاوهـنه کانیان ههـستان به گوورینی واتا و ناوه کانی بو ئهـوهی له لای کهسانی ترهوه وهـرگیراویت.

یه کـگرتن که یه کـگرتنه له گهـل خودایان واتای ریـکخستن له نیوان ئهـقل و جهـسته و روحیان پیدایا، و ئهـوان «وهـها شاکرات» که هیـمای خوداوهـنده له لایان واتای ناوهـندی وزهـیان پیدایا، و ئهـوان دوخه کانی ئاسانات که نزیک بوونه وهیه له خوداوهـندیان واتای وهـرزشیان پیدایا، و میدیتهـیشنی یوگا که بوـشاییه کی دهـروونیه که به پرووناکی له خوداوهـنده کانیانه وه پـر دهـکریته وه واتای ئارامی دهـروونیان پیدایا، و خوداوهـنده کانیان به داناکان یان ناوهـندی وزه ناو برد، «بـراهما» یان خوداوهـندی گهـوره یان به روحی گهـردوونی ناو برد، بوـیه ههـموو ئهـوانه ی سهـره وه هاوهـل دانانن بوـ الله تعالی، گهـر ههـرچهـند بگوورین و ناوی ریگه پیدراویان پی بدریت.

نمونه ی که سیک که یوگا ده کات وه ک وهرزشیکی
جہستہ یی یان تہ ندروستی وه ک ئہ وہیہ کچیکی موسلمان
کہ خاچیکی زیپر ده خاتہ ملی - بہ بی ئہ وہی باوہری پیی
ہہ بیت - بہ لکو وه کو لایہ نی رازاندنہ وه و جوانی!
یان وه کو گہنجیکی موسلمان کہ خاچیک ده خاتہ ملی -
بہ بی ئہ وہی باوہری پیی ہہ بیت - بہ لام تہ نہا وه کو
لاسایکردنہ وهی ہہ نڈیک گورانییژ و سہ ماکہری راپ!
یان موسلمانیک بتیکی بوذا لہ سہر میزہ کہی دادہ نیت - بہ
بی ئہ وہی باوہری پیی ہہ بیت - بہ لام بو رازاندنہ وه یان
جوانی، بو یہ ہیچ کام لہ موسلمانہ کان (زاناکان و
خہ لکی ئاسایی) نالین ئہم شتانہ دروستہ.^۱

بوچی کەسیک دەچیته یوگا یان پله بەندی ئاگاہی یان ناو مدیتەیشنەکان ئیتر لە هاورپیکانی دوور دەکەوینتەوہ؟!

ئەوانە یوگا دەکەن پێیان وایە ئەگەر ویستت ئاگاہی
خۆت زیاد بکەیت ئەوا پێویستە لە کەسانیکی دوور
بکەویتەوہ کە ئاگاہی نزمە یاخود داماو و بەخت پەشە، وە
پێیان وایە ئەو داماوی و بەخت پەشییە بو ئەوانیش
دەگوازیتەوہ.

بەم جۆرە ئەم بەشداربووہ دەورووبەر و کەسوکاری بە
کەمتر لە خۆی سەیر دەکات و ئەگەر دایک و باوکی
پەکەوتە یان خوشکی نەخۆش یان هاورپیی بپەاوژینی
هەتیو داری هەبیت لیان نزیک ناییتەوہ، چونکە پێی وایە
بوونی ئەم کەسانە رێ لەسەرکەوتنی دەگرن و هاوسەنگی
لێ تیک دەدەن و ناھیلن دەولەمەند بێت، بەمەش دەبیتە
کەسیکی بێ کەلکی خۆویست و خۆپەرست.

ئیکسس بارز و ریکی و لقهکانی تری یوگا:

یوگا، ئاگاھی، ئیکسس بارز، واعی، میدیتهیشن، بیرکردنهوه، کارما، باندوئل، ریکی، کورسی جزدان یان ریکی پاره، تواناکانی ژیری، وزه بهرد، وزه ئاگر، سجلی ئاکاشیک، چاکرا، میدیتهیشنی ۳۳، گهشتن به بوعدی پینج و بوعدی هوت، وزه و تاروت، وزه و گهردوون، وزه کهینوونه، شوکی منالی، خالی وهرچهرخان، جهلسهی ئیستغفار، نور و شیفا، کودی ۳۳۳ و کودی کهونی، سالیکی نوی تهمن، ئیتا هیلینگ... هتد

ئهم دهستهواژانهی سهروهه و کومهلی دهستهواژهی تر راهینانی تایهت به خویمان هیه و بهکاردههینرین له ژیر ناوی زیاد کردنی وزه و هینانی شتی باش و گهشتن به گهردوون و گهشتن به نهمری... هتد
بهلام ئایا بهو شیوهیهیه!؟

ئایا وزەت زیاد دەکات یان بیروباوەرت تێک دەدات و
ئەوێ و زە و توانای بیرکردنەوێ لێت دەبات؟!!

ئایا فێری سوپاس کردنی خوای گەورەت دەکات یان
دوورت دەخاتەوێ لێ؟!!

ئایا بە کەردەوێ ئاسوودەت دەکات یان تەنھا
هەڵتەخەلەتینیت؟!!

ئایا تەنھا وەرزش و راهێنان یان پەرسەتێ تاییەت بە
کۆمەلە ئاینیکی دیاریکراون؟!!

ئایا ئەو گۆرانیانەی کە لە کاتی بە ناو راهێنانەکان بەسەر تدا
دیت هاتنی وزەبە بۆ لاشەئێ تۆ یان کاری شەیتانەکان و
هاتنیانە بۆ لای تۆ؟!!

ئایا لە شەیتان دوورت دەکاتەوێ یان دەتکاتە کۆیلەئێ
شەیتان؟!!

ئایا بەرەو نەمەری دەتبات یان هەر بە زیندووئێ
دەتئێژیت؟!!

ولامی زۆر بەئێ ئەمانە بە قسەئێ ماسەتەرەکان و ئەو
کەسانە دەدەینەوێ کە لە ئەو بوارەدا کار دەکەن.

بو نموونه با باسی یه کییک له دانیشته کانی ئەم چه نند جوړه ی سه ره وه بکه یین، له دانیشته کانی ئیکسس باړز راهینه ره کان هه لده ستن به په ستان خستنه سه ره ۳۲ خال له سه ری که سه که به هیواشی، به شیوه یه ک هه ر خالییک بهر پر سیاره له درووستکردنی پرپه ویکی وزیوی له راسته وه بو چه پ و ریگه ده دات به روخاندنی بیروباوه ره کان.

یه کییک له ماسته ره کانی ئەم به واره ده لیت: ئازادت ده کات له هه موو بیروکه زیاده کان، که ده بنه هوی تیکچوون و ناروونی میشک و ههستی نه ریئی، له بنه ره تدا ههسته کان بیروکه ن، و بنه ره تی بیروکه کان بیروباوه رن (عقیده)، ئیکسس باړز بیروباوه ر ده گوړیت، ئەو بیروباوه رانه ده سپریته وه که ده بنه بهر به ست بو ت، ئەمه بیروکه ی سه ره کییه.

ئەم ماسته ره سه ره تا ئافره تییک بوو که سه ره پووش و جلو به رگی داپو شراوی ده کرد، که چی دوا ی تیوه گلان به ئەم به ناو راهینه انه (که خو ی له بنه ره ته په رستنی تایبه ت به

ئاینه درووستکراوه کانه) ئیستا نه سه رپۆشی ماوه و نه ئیسلامه تی.

وه کو ئه وهی که ده لیت ئیکسی بارز بیروباوه ر ده گۆریت، ریک ئه وهی به سه ر هاتوه، و ئه وهی توانای بیرکردنه وهیه تیدا نه یهیشتوه و بووه ته کۆیله ی شهیتانه کان، ئه مه ته نها نموونه یه که له چه ندین ئه و نموونه ی که تیاچوون.

ئایا ئه م کارانه له خوای گه وهی دوور خسته وه یان نزیك؟

ئا ئه مه یه به ناوی نزیك بوونه وه له خوای گه وه بانگه شه ی بو ده کهن.

نموونه یه کی تر له جوړیکی له م جوړانه ی سه ره وه که به یوگا به ناوبانگه، هه رچه ن به نزیکه یی زوږبه ی ئه مانه سه ر به یوگان، وه کو له پیشووتره باسمان کرد که تیایدا پیوست ده کات سوپاسی دانه به دانه ی ئه ندامه کانی له شت و گهردوون و وزه و خوږ... هتد بکه ییت و بینیمان هیچ سوپاس کردنیککی خوای گه وهی تیدا نه بوو.

لیـره ش بوـمان دهرده که ویـت که دیـسانه وه وا له
تهـنجامـده رانی ده کهن دوور بـکه ونه وه له خوای گهـوره و
بهـهیچ شـیوهیه ک سوپاسی نه کهن، له کاتیکـدا له سهـر
نـیمه ی موسلمان پیویسته سوپاسی خوای گهـوره بکه یـن
بو هـموو شـتیک، که چی نـمان پیمان ده لـین سوپاسی
هـموو شـتیک بکهن تهـنجا خوای گهـوره نه بیـت.

بو نـه وه ی نایا به کـرده وه ناسووده ت ده کات یان تهـنجا
هـلخه له تانـدیکه و هیچی تر نییه...

کوـمه لـی کوـرس ده که نه وه به ناوی کوـرسی جزدان یان
ریکی پاره و کوـرسی گهـشت کـردن بو دهره وه... هـتد، له
نـم کوـرسـانه وه دوا ی مامه له کـردن له گه ل به شـداربوو
گوایه دهـست ده کهن به ناردنی وزه بو پاره بیـت یان گهـشت
کـردن یان هـر شـتیک ی تر، نه و وزه یه ش له شهـیتانه کانیا ن
زیاتر هیچی تر نییه، دواتر ده یانخه نه ناو جیهانی خه یاله وه
و به خه یال ده وله مه نـدیان ده کهن و گهـشتیان پی ده کهن، و
هـر کاتیک له جیهانی خه یال هـاتنه دهره وه هـست به
مانـدووبوون و بیـزاری ده کهن، دوا ی نه وه دیـسانه وه

په یوه ندى به خواهن کورسه که وه ده که ن و ئه ویش به
 ویستی خوئی یاریان پی ده کات و هه لیانده خه له تینیت.
 بو نموونه له یه کییک له کورسه کانی کوډی ۳۳۳ که له
 کوردستان کردوویانه له وانه یه کیان به ناوی گهشت کردن
 بو مصر و مه ککه ی پیروژ، که به خه یال به شداربووه کانی
 بر دووه ته مه ککه ی پیروژ، قه ده ری خوای گه وره به و
 شیوه یه ده بیت دراوسپی یه کییک له به شداربووه کان
 ده پرواته عه م پره له وی خه ون ده بینیت ت ئه و
 دراوسپیه یان (به شداربوویه کی کورسه که یه) له مه ککه ی
 پیروژ بووه، که گه پراوه ته وه باسی خه ونه که ی بویان
 کردووه، ئه ویش داماره به هه ل خه له تاوی خوئی زور
 دلخوش بووه و ده لیت له بهر ئه وه بووه له گه ل راهینه ره که
 گه شتمان کردووه بو ئه وی بو یه خه ونی به منه وه بینووه،
 په نا به خوای گه وره.

و ئه مه ش رییک قسه ی خوشکیکی به شداربووه الحمد لله
 به ئاگا هاتووه ته وه له و شته خه یالیانه که به ره و دوزه خ

رایانده کیشیت، به لام هه رچییه ک ده کات کار یگه ریه که ی
به رده وامه له سه ری، ده لیت: منیش به شداریم کردووه له و
کوړس سانه به پراستی ئیستا هه ست به زه ره که ی ته که م
به ته وای ده روونی تیکداوم له هه موو شتیک ترسم هه یه
به رده وام ته ترسم له بیر کردنه و ه کانی خو م کاتیک بیر
له شتیک خراب ته که مه وه ته مه ویت بیوه ستینم له ترسی
ته وه ی روو ده دات به حساب بیر کردنه وه ی نه رینیم نه ما
به لام نه ک نه ما زور زیاتریش بووه له پیشتر وایل یکردم که
هه ر شتیک بته ویت ته توانی به ده ستی بینی به لام که بینیم
وانه بوو زور بیتاقهت و بی هیوای کردم سه ره تا هه ست به
زه ره که ی ناکه ییت تا ما وه یه ک، له کاتی راهینانه کان
حالم زور تیکچوو بوو به لام وتیان پاک بونه وه یه تکایه
که س نزیک نه بیته وه لیان، نازانم ته و فیدبا کانه شم ته بینین
هه مووی ده یگوت من ژیانم گوړاوه زور سوودی هه بووه
به لام من هیچم نه بینی روژ به روژ خراپتر ده بوم ده مگوت
دیاره من کیشم هه یه.

سه بارهت به وهی که ئایا ته نهها راهینان و وهرزشن یان
 په رستن، به بی هیچ گومانیک هیچ یه کیچ له ئەمانه ی
 سه ره وه هاوش یوه کانیا وهرزش نین، به لکو وه هر
 هه موویان په رستنی روحانین، و روحانیه تیش به هه موو
 شیوه یه کی له ئیسلامدا حه رامه .

گه ر بلین ئیسلام تونده و هه موو شت پرت
 ده کاته وه (هه رچه نده ئیسلام هیچ به و شیوه یه نییه)، نه ک
 ته نهها ئیسلام په تیان ده کاته وه به لکو جووله که و
 گاوره کانیش (مه سیحی) پرتی ده که نه وه .

سالانیک پیش ئیستا چه ندین قه شه ی گاوره کان یو گایان
 قه ده غه کرد و گوتیان ئەوه کاری شه ی تانه و شه ی تان ده خاته
 ناو جه سته ی مرؤفه وه به به لگه ئەو قسانه یان کرد،
 به لگه که شیان ئەوه بوو چه ندین که سیان هینا یو گایان
 کرد بوو، تیکچوو بوون یان شیت ببوون بووه قه ده غه یان
 کرد .

وه حاخامیککی جووله کهش باس له کۆمه له زانیاریه کی
 کۆلیژی ئۆکسفۆرد ده رباره ی ئاینه کان ده کات که له لایان

که سانیکه وه ټاماده کراوه، ټیاندا هه یه سی پله ی
دکتوریان هه یه له خویندنه جیاوازه کان ده لپن: هوکاری
سه ره کی بو بلاوکردنه وه ی ټایینی هیندوسی له ټم
رؤژگاره دا ټه نجامدانی یوگایه.

گورویه کی هیندوسی به ناوی سه مه ویل جایاکومار
ده لپت: ټیمه بانگی جیهان ناکه یین به ره وه هیندوسی،
وازیان لی دینین یوگا بکه ن و به و شیویه ده بنه هیندوس
به بی ټه وه ی بزنان، ده شلیت: کاره که ی ټیمه له رورټاوا
سه رکه وتنی به ده ست هینا، هیندوسی ټیستا بووه ته ټایینی
نوئی جیهان، و کوټایی گاوروبون (مه سیحی) نریک
بووه ته وه، و له ماوه ی نه وه ی داهاتوو ته نها دوو ټاین
بوونی ده بیټ له جیهان ټه وانیش ټیسلام و هیندوسی
ده بیټ.

سه باره ت به ټه و گورانانه ی که به سه ر که سی به شداربوو
دیټ له کو مه لپک به ناو ټه و راهینانه ی له سه ره وه
ناوه ی تراون و کو مه لی تریش ناو نه هی تراون ټایا به هو ی

زیادبوون یان ناردنی وزیه یان نزیکبوونه وهی
شهیتانه کانه؟

یه کییک له جادووگه ران که پیشتر جادووی ده کرد له
چاو پیکه و تئیکدا پیشکه شکاره که له جادوو که ره که
ده پرسیت و ده لیت: تو چون کاریگه ریت ده بیت له سه ر
که سی داوا کراو گه ر تا ئیستا نه تینی بیت؟

ولام ده داته وه و ده لیت: باشه، من چیتر ئه و کاره ناکه م
پیشتر له ریگای شهیتانه کانه وه ئه و کاره م ده کرد.

پیشکه شکار: ئایا پیویستت به ناو یان به وینه یان شتیکی
تر هه یه بو ئه م کاره؟

جادووگه ر: به دلنیا یه وه پیویستم به وینه ی که سه که ده بو و
و له هه ندی حاله تی ده گمه ندا ده بو و گویم له ده نگیشی
بیت..... تاد، ده لیت من شوین پیی وزه ی ئه و ده گرم که
وه کو ده زویه کی نادیاره.... تاد، من راسته و خو
ده یه ستمه وه یان پالی پیوه ده نیم بو ناو که نالی وزه ی خو م
یان هه ر شتیکی تر که بمه وی لی ده که م.

له درپژهی چاوپیکه و تنه که دا لپی ده پرسیت ئایا پیت وایه
کهسه که ههست به هیچ شتیک بکات له ئەم کاته دا؟
ده لیت: له وانیه ههست به گهرمی بکات له بهشی
سه ره وهی یان تا بگریت یان راسته و خو بکه ویت به ئەملا
و ئەولادا یان له بهر خو یه وه قسه بکات... تاد، وه ده لیت
چاوه رپی کاتی پشووه کان ده که یین بو ئەنجامدانی
کاره کانمان، چونکه ئەو کاتانه کهسه کان وزه ی سروشتی
و وزه ی ئیلاهیان لاواز ده کهن به خو واردنه وهی مادده
بیهوشکه ره کان و ده خون و ئینجا ئیمهش دهست ده که یین
به کارکردن له سه ری.

ده پرسن ئایا بری ئەو کهوله ی ده یخواته وه گرنکه؟
ده لیت: به دلنیا ییه وه، ئە گهر کهسه که سه رخوش پیت و
بخه ویت هیچ کونتر ولی به سه رخویدا نامینیت، و ئەو
لاواز ده کات، و به شیوه یه کی بنچینه یی که هول وزه ت کهم
ده کات.

ئەوا ئاساتترە بۆ کارکردنە سەری و هیرشکردنە سەر
خودی کەسە کە و ئاساتترە بۆ وەرگرتنی پیگە میسکی
کەسە کە.

دەپرسن، ئایا واتای ئەو دەگەیه نیست کە زەحمەتە
کاریگەری لەسەر کەسێک بکەیت کە بیرکردنەوه کانی
پاراستوو و پاکە؟

دەلیت: بەلێ بیگومان، کاتیکی رووبەرۆوی ئایینە
جیاوەزاکان دەبیستەوه، زۆر ئەستەمە کاریگەری لەسەر
موسلمان بکەیت، ئەوان لە پەیوەندی بەردەوامدان لە گەڵ
ئاگریگۆر (لێرە مەبەستی خوای گەورەیه، بەلام بە شیوازی
خۆیان دەلیت)، ئەوان هەموو پۆژیک کرداری هیورکەرەوه
ئەنجام دەدن و پۆژانە نوێژ دەخوینن، ئەوان بەردەوام لە
ژیر جوړیک لە گومەزیا کلاودان، بۆیه زۆر ئەستەمە
کاریگەرییان لەسەر دروست بکە.

کاتیکی تۆ دەستت کرد بە کاریگەری لەسەر کەسێک ئەو
دەست دەکات بە ئەنجامدانی نوێژ، بەراستی ئەوان زۆر
جیاوازن لەو کریستیانانە تەنها کاتیکی دین بۆ کلیسا کە

هممو شپک له ژيانيان خراپه، ټهوان ديڼ نوپژ ده کهن و پاشان خودا و هندی ياسا و بنه ماکان له بير ده کهن تا پينج سالی تر.

له باسی ټهوهی که کهسی داواکراو له ميشکی جادوو گهره که داده پوشریت به شپک و ټم ناتوانیت کاریان لی بکات، ده پرسن ټمه تهها له سهر موسلمانان جیبه جی ده بیت؟

ده لیت، به لی بو من ټاوها بوو.

ده توان تهواوی ټم باسه له گه ل ټه نجامی ټم به ناو راهینانه بهراورد بکهن ټه و کات ده زانن هممو ټهوانهش ههر ده گه پرتوه بو کاری روحانیت و شهیتان و جادوو، که له ئیسلامدا به هممو شیوهیه کی حهرام کراوه.

ریکی چیه؟

ریکی ئەوێهێه راهێنەر یان ماستەر له هەر شوێنێکی دویا بیست گوایه دهتوانییت چارهسهری نهخۆش بکات به ههردوو دهستی و جاری وا ههیه کهسه کهش ههست به دهسته کان دهکات لهسهه جهستهی، که ئەمهش هیچ بوونیکى نییه و روحانییه و کاری شهیتانه کانه و ئەو ههستهش به هۆی بوونی شهیتانه کانهوهیه.

ماسته ریکی کورد له دهرهوهی کوردستان دهژییت ریکی بوخه لکی دهکات و بره پارهیه کی باشیان لی دهبات و گوایه خه لکی چارهسهر دهکات و کهچی دایکی خووی له نهشتیته نهخۆشه و ناتوانییت چارهسهری بکات و داوای نزی خیر له خه لکی دهکات.

ماسته ریکی تری کورد ریکی پاره و کۆرسی جزدان یان پاره که هه مان شتن بوخه لکی دهکات و ئەمیش زۆر به جوانی گیرفانیان دهبریت کهچی دایکی خووی

هونه رمه نیدیکه و ئیستا گه وره بووه و نه خوشی پرووی
تیکردووه و پاره ی چاره سه رکردنی خوئی نییه و له
راگه یان دنه کانه وه داوا له حکومهت ده کا بو هاوکاری و
پاره.

باشه گهر ئه وه نده راستگۆن بو به دهنگی دایکی خو یانه وه
نارۆن و پیداویستیه کانیا ن دابین بکه ن؟!
خه لکی له پیشتره بو چاره سه ر و ده وله مه ند بوون یان
دایکی خو یان!؟

یان هه ردووکیان ماسته ر نین بو بو دایکی یه کتر ریکی
ناکه ن و کیشه کانیا ن چاره سه ر بکه ن?!
یان هه رئه وه نده یه قو ل و میشکی خه لکی ده بپرن و به ره و
دۆزه خیان ده نیرن!؟

ئه م خه لکه ش به بی هیچ بیر کردنه وه یه ک خو یان به م شته
مه تر سیداره وه ده که ن، نازانن کو تاییه که ی چی ده بییت و
زۆر خوشبا وه پرانه با وه ریان پی ده که ن.

مه ترسی ریکی چییه؟

یه کیچ له مه ترسییه کانی ریکی به ستنه وهی شهیتانه کانه به به شدار بووانه وه و روحانیه ته که له گه ل که سه که بو هه میشه ده می پیسته وه گهر زوو نه گه ریسته وه ریگای راست و ته و به نه کات.

ئه وهی که ریکی و یوگا و هاوش پیوه کانی په ستنی روحانی و جادوون ته نها قسهی ئیمه ی موسلمانن کورد یان عه رب نییه، به لکو زور به ی پوژئاوا و ئه و ولاتانه شی که ئینگلیزن هه مان شت ده لپن، گهر به قسهی کورد و عه رب باوهر ناکه ییت و ده لپیت بو یه ره تی ده که نه وه له بهر ئه وهی موسلمانن، خو ئه وانی تر موسلمان نین.

له بنه ره تدا به زوری ته نها له پوژه لات ده لپن ئه م شتانه وهرزش و راهینان و شتی روحانی نین و پوژئاوا به زوری ده لپیت هه مووی روحانییه.

له گوډفاریکی عهلمانی تایبته به ئافره تان به ناوی "چات" ژمـاره ۳۶ له بهرواری ۶ ی سـپـتـه مـهـری ۱۹۹۷ لاپه ره ۶ له ژیر ناویشانی "قسده کهم به زمانیکی تری جگه له زمانی خوّم" و ویننه ی ئافره تیک و ماموستای ریکیه که ی له سه ره.

ئافره ته که ده لیت: که سوودی بینووه له ریکی به لام باسی کاریگری لاهو کی نائاسایی ده کات و ده لیت دوا ی نیوه پویه ک دانشتم و به قولی هه ناسهم هه لمژی و له میشم خه یالی هیماکانی ریکیم کرد، دواتر هه ستم به گهرمییه ک کرد له جه ستم به رز ده بووه وه و جه ستم دهستی به له رزین کرد، دواتر هه ستم به دهنگیکی نیرانه ی به رز کرد له ناو ته واوی ژووره که وه کو ئه وه ی دهنگی سه روکی هیدنییه سووره کان بیت له فیلمی کونی جون واین، به لام ده زانن ئه و شته چییه که منی راجه له کان له ئه مه دا؟

ئه وه یه دهنگه که له ناوه وه ی من دهرده چوو، و قسه م ده کرد به زمان و دهنگیک جگه له زمان و دهنگی خوّم، هه ولما دا

رِیگه له خووم بگرم، به لام به تهواوی شکستم هینا و
نارهقم ده کرد.

په یوه ندیم به 'جون شانجو' وه کرد (ئهو ماموستایه ی
ریکی بووه که دهرویشته لای) ئهویش ههستی به ئاسووده
بوون کرد کاتیک گوپی له دهنگم بوو، ماموستای
ریکیه که به هاواره وه وتی ئه مه زور باشه، ئهوا تو
هه لبرژێردرای له لایه ن روچه کانی ریکی شیفاده ره وه، له
ئیستا به دوا وه هه میسه له گه لت ده بن.

{واته ئه مانه هه مووی له گه ل که سه که ده میننه وه گه
ره تیشی بکاته وه، واته تهواو ده بیته کو یله ی شه ی تان و
روحانیه ت}

پیی گوت له گه لت ده میننه وه بو هه میسه و له ئه و کاته دا له
ریگای مننه وه له گه ل ۳۵ که سی جیاواز قسه ی کرد، بو
نموونه له ئه وانه دکتور "یوشی یابانی" ئه وه ی ریکی
دامه زرانده، و گولی بچووکی دهنگی مندالی، و گه وره ی
گای دانیشتوو ئه وه ی که هه میسه دهنگی توپه دیاره، و

زوریک و جگہ له ئەمانه، هه رکات بمویستایه قسم
له گه لیان ده کرد.

به دهنگیکی بیستراو پرسیارم لیان ده کرد و ئەوانیش
هه میشه و لاممیان ده دایه وه، وا هه ستم کرد که ئامیریکی
ته له فونی زور سه یرم.

پروونه ئەم شتانه له ناخی ئەم ئافره ته ده ژیان، ئەوان
دهنگیان به کارده هیئا و کونترۆلی گه روویان ده کرد، و له
پیکه یه وه قسه یان ده کرد.

ئەمە ئەو شتە نەبوو که ئەو ئافره ته ده یویست، به لام ئەمه
روحانیه ته که کارده کات له پیکای ریکیه وه، له کۆتاییدا
ریکی و هاوشیوه کانی جوریکه له جوره کانی روحانیه ت،
و تهنه راهینانیکی چاره سه ری نییه وه کو ئەوهی زوریک
له سه ره تادا وه ای داده نیین، بابه ته که تهنه ئەوه نییه به لکو
شتی زوری له دوا وه یه.

گه یرده که یته وه بهم شتانه وه تیوه بگییست، ئەوه بزانه
ئەمانه ده رگایه کی زور گه وه ده که نه وه بو گه یشتن به

جیهانی شه‌یتانه‌کان و روحانیه‌ت و مسوؤگەر کردنی
دۆزه‌خ و له‌ده‌ستدانی به‌هه‌شت.

ئایا دوای هه‌موو ئەمانه‌هه‌شتا ئەم جووره‌شتانه‌به‌په‌ینان و
هاتنی وزه‌ و دوور خسته‌وه‌ت له‌ شه‌یتان داده‌نیت؟!

که‌چی له‌ بنه‌ره‌تدا هه‌ر هه‌مووی ریک‌په‌چه‌وانه‌ی ئەوانه‌یه،
و په‌چه‌وانه‌ی هه‌موو ئەو شتانه‌شه‌که‌ ماسته‌ر و په‌ینه‌رانی
ئەم بو‌ارانه‌بانگه‌شه‌ی بو‌ده‌که‌ن.

له‌ رۆژئاوا زۆر به‌ ئاسانی ده‌لین روحانیه‌ته‌له‌به‌ر ئەوه‌ی
خه‌لکی ئەوی زۆر به‌یان بی‌دینن جا زۆر ئاسایه‌له‌لایان
هه‌رشتی بکه‌ن، به‌لام له‌ رۆژه‌لات به‌و شیوه‌یه‌نیه‌وه‌کو
په‌شتر باس‌مان کرد هه‌ستان به‌گۆرانی ده‌سته‌واژه‌کان بو
شیوه‌یه‌که‌له‌گه‌ل باری کۆمه‌لایه‌تی و ئایینی رۆژه‌لات
بگونجیت و موسلمانانی پی‌چه‌واشه‌بکه‌ن.

ئوه‌ی له‌ ئەم پارچه‌نوسینه‌وترا هه‌مووی قسه‌ی
بیاوه‌پان بوو، بو‌ئوه‌ی نه‌وتریت ته‌نها ئیسلام‌په‌تی
ده‌کاته‌وه‌یان له‌به‌ر ئەوه‌ی ئیسلامین بو‌یه‌به‌م شیوه‌یه‌باسی
ده‌که‌ن، ئەوه‌ی ئیسلامه‌که‌مان وتویتی ئەوانیش هه‌ر هه‌مان

شت ده لاین، خویمان هاوار ده کهن ده لاین روحانیه ته ئیتر بو
باوه پړناکهن؟

بو خوټان هه لده خه له تینن له بهر دنیا و ئاره زووه کان؟

گهر ده تاناهوی به ره و دوزه نه نیی دررین و کو تایتان
له ده ست نه دن ئه و خوټان و خپزان و ته و اووی
خو شه ویستانتان له ئه م خول و کورسانه تا ده توانی
دووریان بخه نه وه.

گهر ئاسووده بووتان ده ویت ته نها به یادی خوی گه و ره
ئاسووده ده بن، و گهر خه م و خه فته تان هه یه به هوی
هه رشه تیکه وه دلنیات ده که مه وه گهر پپر به دل و به ته و اووی
باوه ره وه ئه و نزیاه بلیت که له فه رمووده که ی سه روه ری
خو شه ویستمان محمد ﷺ هاتووه ئه و ا به پش تیوانی خودا
هیچ خه م و خه فته تیکت نامییت.

کاتی که خواهنی ئه م ئایینه پاک و ته و او و بی که موکورتیه
بین چی پیوستمان به ئایینی تر و هیندوسی و
روحانیه ته؟!

وتە و بانگەشەى بەشـيک لەماسـتەر و ئەوکەسانەى خۆيان بەمامۆستای یۆگا دەزانن:

-یەکیکیان دەلیت: هەموو شەوی فریشتە دیتە خەوم و دەلین سەبر بگرە لەسەر قسەکانیان تۆ راستی و ئەهلی خیری. (مەبەستی لەو سەبرگرتنە بۆ ئەوێهە کە خەلکانیک هەن سوکایەتیان پێدەکەن و جینویان پێدەدەن).

-کۆرسەکانیان: (ئیکسسبارز، شوکی منالی، خالی وەرچەرخان، جەلسەى ئیستغفار، نورو شیفاو وزە، کۆدی ۳۳۳ و کۆدی کەونى، سالیکی نووی تەمەن، ریکی، ئیتا هیلینگ... هتد لایە هى زۆربەى ماستەرەکان، ئەمانە هەموی قسەى بەتالەو یەک دەرەنجامى هەیه ئەویش خۆ بەخوا کردنە.

-لەئیستادا لای ماستەرەکان خولی خۆبەخوا کردن بەردەستە دەلی: ئەبى بزانی وەک انفنیتی (المطلق) بى

سنوری، هیژوبونت بی سنوره، نه وهسته دروست که ی
هه تا بر ویته ره هندی بی سنور.

الله تعالی نه فهمویت: خلق الانسان ضعیفا، داماو
لاوازو هیچ به دهستی، نه هیژه بی سنوره و له کوی بو؟؟.

-خودا نه وه سفیه لای جیهانی وزه ناگاهی

خودا ناگاهی رهایه و پیکهاته ی هه موشتیکه

واته نه وه ی ده بینی له چوارده ورت به خویشته وه هه مووی
خودایه

نه م کوفره گوره کروکی کاره که یانه و بوگیشتن به م
نامانجهش کار ده که ن. (جا هندیکیان له سه ر به مال و
له کاتی نوپژ وینه یان بلاوده که نه وه تا زیاتر چه واشه کاری
بکه ن و خه لکی گوپیان بو بگرن).

-له سه ره تای خوله کان خو خوشویستن و خودناسی
وگه رانه وه بو خود دوپات ده که نه وه، تا ناماده ت که ن
که خو ت الله ی په نا به خوا

- ماسته ره كان عياده تيكيان شه رعاندوه به ناوی پوژووی
بيدنگی، گوايه بهو بيدنگيه وزه ی به ديھينان په يدا
ده که ی.

- يه کيکيان ئه لي ره مه زان هه موو مه ساره کانی له شت
کراويه وزه ی روناکی و وخوشه ويستيت بو ئه نيرم به
هيزه وه وه رگر به.

- يه کي ئه لي ناوتان بنوسن ئه تانبه م بو ئاسمان هاله پاک
ئه که ينه وه.

- ئه وی تر ئه لي نوری سپيتان بو ئه نيرم بلي وه رمگرت .

- چاکرای چاوی سی له زمانی خو يانه وه

چاکرای چاوی سی شوينيکی مادی و مه حسوسی نيه له
جه سته دا به لکو بينينيکی ناوه کی يه که له پي زياد کردنی
وزه وه روئه دا به سی ره هه ند .

چاکرای سی ره مزی خواوه ندی شيفايه که توانای بينيني
ره هه نده جياوازه کانی هه يه.

- ئه کسيس بارز کار له سه ر گوريني بيرو باوه ر ده کات.

بویہ تہوہی قول بویہوہ لہم تہ کنیکہدا وک ئاو خواردنهوہ
زور ببه ئاسانی واز له خواو دینہ کہی دینی.

- ماستر کریمہ ابو کریتا لہدوای بدهست هینانی
شہ ہادہی ٹیکسس خیرا حیجابی فری دا و باسی
نوئزہ کانیش بہ جوئی تر تہ کات.

- دلین پیغمبہر د.خ مدیتہ یشنی کرد و چو بو ئاسمان ،
تویش تہ توانی مدیتہ یشن بکہی و بیت بہ پیغمبہر زور
ئاسانہ.

- باسی ئایہت و خودا دہ کهن، مہ ترسیہ کہی تہوہیہ کہ تہو
خودایہی ناوی دہ بات تہ داتہ و تہ کری پوچ بی تہ شکر
خوی بی،

ئایہ تہ کانیش ہیچ تہ عزیمیکی لہ دلیندا نیہ و تہ نہا ئاداتن
و کؤدن لہ لایان.

(الم ، طہ ... تاد) وتہی رب العالمین، بہ لام لہ لای تہ وان
ہیچ فہر قیکی نیہ لہ گہل ① و ② چو کرای و ہونشازی
رہ مزہ سحریہ کانی ناو ریکی فہر ق ناکات لہ گہل دوعا و

روقیه که شرعیکه الهه بۆی دابه زاندوین له گهڵ ریکی که
 داهینه ره که ی "میکاوا ئه وسوی" یه.

- کاتی به شدار بو ده لئێ ههست ده کهم کهس لئیم تی ناگا و
 هه موی به چاوی جیاواز سه یرم ده کا و هه نی جاریش خۆم
 ههست اکهم که سیکی ترم

ماسته ره کان ده لئین: تۆ بذر النجوم واته تۆی ئه سیتره کانی
 و له ره هه ندی سی یان پینج دابه زیویته سه ر زه وی و
 په یامت پئیه بو چوار ده ورت، بهم زوانه خانه واده
 که وکه بییه کهت په یوه نیدیت پئوه ده کهن کاتی به ئاگا
 هاتیه وه.

- هه مو به لگه یه کیان بو سه له ماندنی درۆکانیان بریتیه له
 فلیم و چیرۆک و ته جربه ی درۆ و فیلمی هیندی.

- ئافره تانیک ده چنه لایان ده لئین ده مانه وی ئاوا و ئاوا
 له فلانه کهس بکه یین، جا له ریگای سیحر و جن و
 شه یتانه کانه وه ئه وان هه ول بو ئه نجامدانی ده دن.

١ (پراهی بوزی و شاره زای بواری سیحر بوو)

-بانگه شه بـؤ کـؤر سـی (چـؤن زه و اجـی کـی سـه ر کـه و تـو و ده که یـت؟) ده که ن، تا کچان به شـداری بـکه ن تـیـدا، له کاتیکدا ئەم ماسـته رانه خـویان چـوونـه تـه ناو تـه مـه ن و زه و اجیان نه کردوو.

-فایان گیرۆرو مورشیدی رۆحی و ماسـته ری وزه و جیهانی ناگهی، دواي ئەو ههـمـو ساـلـه له مومارەسـه کردنی مدیته‌یشن و کـردنه و هی چاکراکان دان به و هـدا دهنـی هـهـر گـۆرـانـکـا ریه ک له دواي راهینانه کان به سهـر به شـدا ر بـودا دـیـت له رـی سـیـحـر و جـادـو و ده بـی و ده کـر یـت، به کـردنه و هی چاکراکان به تـایـیه ت چـا و ی سـی مه تر سیدارترین جادوو له راهینەر ده کـری کار یگه ری زۆر خراب له سهـر به شـدا ر بوو جـیـد یـلـی که زه حـمـه تـه لـی ده ر بچیت.

-ماسـته ر ده لـی: ئیـمه باسـی دین ناکه یـن و کاره کانمان زانستین، که چی به رده وام به ئایهت و فـهـر مـو و ده چه و اشـه کاری ده که ن.

جا ئهوانه بهرد ده فرۆشن و باوهر بو که سائیک دروست ده کهن که ئه و بهردانه سـودیان پـیـده گه نیت، بهرد فرۆشـتن جگه له وهی کاریکی نایاساییه له روی دینیشه وه قه ناعهت کردن به وهی بهردی سودت پی ده گه یه نی شـیرکیکه که خوالیی خوش ناییت.

-بوچی بوگرد؟

یه کهم / کاتی پیت دهوتری بوغورد پیکه کاتی راهینان یا خودکاتی وزه ناردن لهوانه مه بهست پی ههمان بیرو باوهری نه سرانیه کان و سابیئیه کۆنه کان بی که پیمان وابو رۆژانه گهر پی بکری شهیتانه کان و رۆحه خراپه کان راوده نی، که ئه مه ییش به شیکه له خورافیتی ئه و دوو دینه باتله.

دووم / بو هیه له پی ئه و بخوره وه السحر المشموم بکری که جادوو باز ته لسمه کانی له گه ل دوکه لی بوغورد تیکه ل ده کات و به رامبه ر هه لی ده مژی.

-ماسته ری ده لی: سندوق ئاماده کهن په ری "ئه ی فـۆر" و قه له می سوو جزدانی سوو و بوغردیش ئاماده بی، ریکی

پاره تان بو ته نیرم (واته له ریځی ریځی وه وزه یه ک ته نیرم بو جزدانه کانتان پاره بیاری به سه رتاندا)، له کاتیکدا خوین موفلیس و بی پاره ن.

-یه کیک له وان ده لیت: پیغم به ران وه ک گسگ بون و وزه پیسه کانیاں هلمژیوه ته وه، ده لی به هوی وزه ی به رزیانه وه توانیویانه مردو و زیندو و بکه نه وه و نه خوش چاک بکه نه وه به هوی ته و وزانه ی که نیمه پیتانی ده دهین !!!.

-له جیهانی وزه و ناگهی نامانج له ههرته کنیک و کوتایی هه راهینانی خو به خوا کردنه په نا په خوا به لام ماسته ره کورده کان زور به ناکرا نایلین به لکو ده لین: تو به شیکی له خوا یان ده لین، به شیکی خوا له ناو تو دایه، هه به هوی هه همیشه ده لین خو تو خوش بوی و له گه ناخت ناکرته وه و گوی بو ناخت بگره، تا خو ته ناسیت هیچت بو ناکری، مه به ستیان ته وه یه تا نه زانیت تو خوایت و دهرک به و حه قیقه ته نه که ی ناتوانی خهلق که ی.

-سوزان برجسته ماسته ریځی بواری وزه و تاروت ده لی: خودا و له پیناوی تو گیان ده دات.

- ده لَین برینه کانت قوله تا جیگای زیاتری خوا بیته وه له ناوتدا.

- ده لَین خودا له ناخدا چاوه ریبه تا له په یامه کانی تی بگه ی.

- ماسته ر ده لَیت: وایان فیر کردوین پاریینه وه خومان زه لیل کهین ئینجا داوای شت له خودا بکهین، ده لَیت: نا خوا کهونی بۆتۆ داناوه وهی تۆیه ئه مر که بلّی فلانم دهوی به له هجه ی خاوه ن ده سه لاتی ئه و جا که ون وه لامت ده داته وه.

زوری تر له م کوفرانه ی که هیچ قه در و ته عزیمتکیان بۆ الله جل جلاله نه هیشتۆته وه

- له لایقیکا که ماسته ریکی عرب کردبویه وه باسی کارماو ژیا نه کانی داهاتوی ده کرد، گوایه دیته وه به ئیگۆیه کی جیاواز ده ور ده بینته وه وچی و چی.

خانمیک لئی پرسی: من کوره که مم زۆر خوشده ویست به لام وه فاتی کرد بیری ده که م زۆر یه عنی قیامه تی نیه که من ببینمه وه ؟

ئیتیر تهواو به تهواو تهی لیکدا براین بو هه میشه ؟
واتا نه چم بو سهر گوپره کهی ؟ ئیستا روچه کهی هاتو ته وه
به شیوه یه کی تر ؟

بیگومان وه که هه موجار بازی دابه سهر پرسیاره که داو
بابه تی گوپری و وه لامی نه دایه وه .

-له خوله کانیاندا زور بیشه رمانه گرنگی به سیکیس ده ده ن و
باسی ده که ن .

-یه کیکی تریان ده لیت: له کاتی مدیته یشن ساردیه ک دیته
له شتان هه ست به سه رما ده که ن، ئه وه طاقه ی ئیلا هه
چونکه تاقه ی ئیلا هه سارده ئه ها پیغمبه ر یه که م جار وه حی
بو هات وتی زملونی واته سه رمامه دامپوشن

ئهم کوفره به چی په رده پوش ده که ن ؟

پیغمبه ر (صلی الله علیه وسلم) له لایه ن الله وه وه حی
بو هات له ریگای جبرئیل له سه ر شیوازی ئه سللی خوئی که
خه به ری پیدرا له لایه ن خودا وه هه لبرئیردرا وه، ئهم مه وقیفه
یه که جار به هه یبه ت بوو بو یه توشی ئه و له رزه ی کرد .

-بوچی هه میشه موم ده بی دابگیرسی کاتی نییه ته کان ؟

ئاگر خوای نوره لای هندؤس و ده بیته هؤی پراکیشانی
 وزه و ئه فکاری نه رینی و بلا و بونه وهی ئارامی لای
 تاویه کان و بوزیه کان.

هر دوکی له خوله کانی یوگا و اکسس بارز و ئاگاهی و
 کوانده لیندا تیکه ل کراوه بویه کاتی نیهت ئه که ی پیوسته
 مۆمیک داگیرسینی.

له و کاته دا تو ههم به رام بهر ره مزی نور و هستاوی هه میش
 ئه فکاری نه رینیت ناهیللی له هه مانکاتیشا ئه و شوینه ی
 تیدایت پاکی ئه کاته وه له وزه نه رینییه کان و ته رکیز
 ده خرپته سهر نیه ته که ت و که ون وه لامت ئه داته وه.

-ده لین:

الله فریکوینسه

الله شوینه

الله ئه و قوناغیه له ئاگاهی که تانه چیته ناوی الله
 ناناسی.

الله له لایان ئه و زاته نیه که ملک الملوک الحي القيوم
 المستوي العرش که من و تو ناسیومانه و عیاده تی

ده که یین، به لکو بریتیه له پله کانی ئاگاهی که ی بهرز
بویه وه و خوټت ناسی ئه زانی ئه و الله یه که خوټی.

-یه کیک له ماسـته ره کان هانی موتـابعینی ده دات †
سه لیب له مل بکه ن.

ده لـین به هیـزترین هیـمایه که خالی به یه کگه شـستی بوون و
ئاگایی نیشان ده دات.

ده لـین ئه زانـم ئه وانـه ی چوارده ورتان که ئاگایان نـزمه
شه پرتان پیـئه گیرن، بیشارنه وه سه ره تا.

-په مزه کانی ریکـی ده بیـی ۳۰۰ بوـ ۷۰۰ جار پـوژانه
بنووسنه وه.

- کارمه ندیکـی فرـوکه، دوا ی وه رگرتنی خوله کانی وزه و و ئاگایی،
مورشیده پـوچییه که ی به حساب عیسا ده بیـت و پیـی ده لـی تو مه ریه می،
واته پـوچی مه ریه مت تی دایه. ئه مری پیـ ده کات کچه چوار سالانه که ی
بکوژیت.

ده یکوژیت، دواتر هـل ده دات خوـشی بکوژی، میـرده که ی پیـی ده گات و
ریگری لیـ ده کات. دواتر ده ستگیر ده کری.

یەکی لە ماستەرەکان چەند دەلی دیاری بەنرخم ھەیه بۆتان، ئەو ھە
دەیهوی دڵ دانێ لە کۆمپنت.

دوایی پارچە ک فیدیوی داناو، دەلی شەحەم کردوو بە وزە
دەولەمەندی و پیش نوستن ھەناسە قوڵ ھەلکێشە و لیبی پروانە.
(فیدیوکە ئۆتۆمبیل و زێر و خانووی گران بەھا بوو).

دەلی: تۆ لێرە بۆئەو ھەبویبەتکی بچووک نیشان بەدی. واتە
نمونە یەکی بچووک بیت لە اللە.

وہ دەلی: سێفاتی خودا بێنە و لە خۆتدا جیبەجیبی بکە، ئەوکات ئەبیتە
رەبویبەتی بچووک.

- لەکاتی کۆرسەکان: خانمی خۆشەویست

ھەژنەکی ھەمیشە لەشساغ بی و ھۆرمۆنات ریک و دلتخۆش و بی
ئیش و ئازار بی؟؟؟ تەنھا ئەم دوپاتکردنەو ھەبکە: (**من مێینە یەکی**
بەھیزو پیرۆزم)

ئێتر ھەرچی بەکتیرو فایرۆس و نەخۆشی ھەبە رادەکەن وجەستەت
بەجی دێلن.

- له خولی خودناسی و ټاگاهی جادووی ټاشکرا ده کهن، ټافره ټیگی ماسته ری هه نی له ماسته ره کورده کانیشه زور پیی سه رسام بوون و شانازیان ده کرد که ده رچوی لای ټهون، ټیستا به ټاشکراو بی هیچ سانسوری جادووی چه ورو شیرینی که به جه زبی خوشه ویست ناوی ده بات، جادوی تفریق و رهش کردن واته دوورخستنه وهی وزه ی نه ری نی ناوی ده بات ده یکتات و خولیشی بو ده کاته وه، ده ره نجامی وزه و ټاگاهی کوفرو سیحرو جادووه.

ټه وانه سـاحیری ته لیسـم فروشی مؤدیـرنه کانن.

- بو شه وانی قه در ده لاین: هیچ نه که ی، نه دو عا بکه، نه زیکر، نه قورئان خویندن! ته نها بیـده نگ دانیشه و قاچت بشیله...

- له جیهانی وزه و ټاگایی خودا خو تی و له ناخی خو تدایه. پیغه مبه ریش ټه وانه نین که خودا هه لیبژاردوون و په یامی خودایان گه یاندووه و روشتوون و ته و او بوون، نااااا.

به لکو ده لاین: پیغه مبه ران ده توانن ټینسان حه یوان دره خت، ره قه م... بن؛ هه رچی هات به خه یالـتدا پیغه مبه ره.

ده لاین: ته نها که سانی ټاگایی به رز پیغه مبه ران ده ناسنه وه.

یه کیك دهیگوت "سجلی ئە کاشیک" له وحی مهحفوزه و
 من دهیخوینمه وه ، بیگومان شتی وانیه به لکو ئە کاشیک
 ناوی شهیتانه کهی ناخیتی که ههنی ههوالی توی پی
 ئەدات و له ورپیگایه وه که میك زانیاری له سهر تو به دهست
 دههینیت.

ماسته ریک دهلیت: وایان فیڕ کردوین بیاریینه وه خوومان
 زهلیل کهین ئینجا داوای شت له خودا بکهین، دهلیت: نا
 خوا کهونی بو تو داناوه وهی تو یه ئەمر که بلی فلانم
 دهوی به له هجعی خاوهن دهسه لاتی ئەوجا کهون وه لامت
 ده داته وه.

بیگومان ئەو گورو و ماسته ر و هه ر ناویکی تر جگه
 له مانه، هه مووی ساحیر و درۆزنن، تهنه ما به ستیان
 پاره کو کردنه وه و بی ره و شت کردنی خه لکه.

وتهی چهنه د بهش داربوویهکی یوگا له ههریمی کوردستان:

ئهوانه ی یوگا ده کهن له ههریمی کوردستان (۷۵٪) ی
ئافرهتن وهک ئهوهی له سههرچاوهکانی خویمان باسی
ده کهن، ئهمهش ده گهرپهتهوه بو ئه وهوکاره ی ئافرهتن زیاتر
له دلهرپاوکیین و دهیانهویت به پرگهیهک ئه و دلهرپاوکییهیان
نهمینی، پیاوان کهمتر، ئهوانیش له م پرگهیهیانهوه دین تا
بروات پیهپهینن که ئهوان دلهرپاوکییت ناهیلن وههات
لینده کهن بگهیهته کهناری ئارامی.

ههروهها هوکاری سههرکهوتنی هیئانی ئه و جوړه بابتهانه
له سههر ئافرهتن زیاتره وهک له پیاوان، ئهمهش بو ئهوه
ده گهرپهتهوه ئافرهتن زووتر و ئاسانتر له پیاوان دهتوانی
باوهریان بگوردریت و کاریگهرییان زیاتر له سههر دروست
بکریت، وه زیاتر دهستیان به سههردا دهگیریت بههوی ئه و
هه لانه ی پیاوان ده کریت.

ئەمانەى خوارووه بەشئىكى كەمن لەو قوربانىيانەى باسيان دەكەين.

يەكئىك لە بەشداربووان وتى: ئەو گوروانە دەيانوت: خودا ناوئەندى وزەيه تاكو لئى نزيك بيتهوه چەرى وزەكه زياتر دەييت.

بيسن چۆن دەيانبەنە ناو بئياوهرى و كوفرکردن، پئيان دەلئىن خودا ناوئەندى وزەيه، جا ئەو كەسە هەر شتئى بپهرستئ لايان ئاساييه، (خودا، مشك، چيئل، دار و بەرد و مار و...تاد.) هەمووى هەر يەكە مادەم ئەو شتەيه تو دەيپهرستى ناوئەندى وزەكەتە.

يەكئىكى تر: گوروهكان دەستيان بەيه كەوه دەنوساند و دەيانوت «پاتانجالى» سەلامى ئەو خويانەتان لئبيت.^۱

^۱ ناماستئ وشەيهكى سانسكريتبه بەماناى سەرت بو دادەنەوينم دئ. ئەم جورە سەلام كەردنە شيعارىكى دئينى هندووسە ومەبەست پئى ئەوهيه "خوای ناخام سلاو لەخوای ناخت دەكات".



سلاوکردنی پاتانجالی

یه کیکی تر ده لئ: ده یانوت: ټه وه چیه موسلمانان ده یکن
له مه ککه، ټه وه له هیچ ټایه ټیک نه هاتووه، ټه وه که عبه
په رستییه ده کریت (په نا به الله تعالی).

جا دواى ئەم جوۆره قسانه خيىرا ئايه تيكيش كه نه ده زانى
 بيخويىتته وه نه په يوه نديشى ههيه دييتته وه تا كوفره كه ي
 په رده پوش بكات.

يه كيكي تر وتى: پيمان ده وترا: فهرقى په نجهى ده ست و
 دهسته كانت له گه ل دامينت نيه!

(به ده ست ئيش كردن چه لاله و ده بيته عه بدى الله، به لام به
 دامين ئيش كردن چه رامه به هه موو شيوه يه ك و ده بيته
 عه بدى شه يتان، ئەوانيش ده لين هيج فهرقيان نيه)،
 به مهش دوو مه به ست ده پيكن:

يه كه م: قسه ي خوداي په روه ردگار رته ده كه نه وه.

دووهم: قسه ي شه يتان به ئيش ده خه ن و زاللى ده كه ن به
 سه ر وته ي خواى گه وره.

يه كيكي تر: به ناوى متمانه به خو بوونه وه به ران بهر هاوسه ر
 و برا و باوك و دايكمان ده وه ستاينه وه و خومان به
 گه وره تر له ئەوان ده زانى.

يه كيكي تر: ده بوو روژانه پيش خه وتن و دواى له خه و
 هه لسان، به ديار ئاوينه وه سه يري خوت بكه يت له سه رى

پئی تا سهرت و له خوټ رازی بیت، وه ده پیت بهرده وام
سوپاسی خوټ بکهیت و ناشیټ لیپر سینه وه له خوټ
بکهیت.

له عومهری کوری خطابه وه (رضي الله عنه) له پیغه مبه ره وه
فهرمو ویه تی: (**حاسبوا أنفسکم قبل أن تحاسبوا**)، واته:
(لیپر سینه وه له نه فسټ بکه پیش ئه وهی لیپر سینه وهی
له گه ل بکریټ).

یه کیکی تر: روظانه ده بیت سهدان جار سوپاسی ده ست و
چاو و قاچت بکهیت، تا کو ته نها سوپاسی خودا
نه کهیت.

فیټر ده کهن هه مو و ئه و نیعمه تانه ی هه ته له خوټ و
بوونی خوټه وه بزانیټ نه ک له خودا وه.

یه کیکی تر وتی: ده بووینه پرووه ک خوټ و وازمان له
خواردنی گوشت ده هینا و خواردنی گوشتمان له خوټمان
قه ده غه ده کورد، ئه مهش له ژیر ناوی ئه وهی لاشه یه کی
جوان و ته ندروس تمان هه بی، به لام دوا یی زانیم پرووه ک و
سهوزه بو شهیتان نا کرینه قوربانی بو یه ده یانگوت سهوزه

بخوین و گوشتمان له خویمان قهدهغه ده کرد، وه ک ئه وهی بیکه نه قوربانیه ک بو جنوکه و شهیتانه کان.

خوای گه وره ده فهرموویت: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرِمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ﴾^۱ واته: (ئه ی ئه وانه ی که باوه پرتان هیناوه، ئه و ناز و نیعمه ته چاکانه ی که خودا بو ی حه لال کردوون له خو تانی حه رام مه کهن و له س نوور ده رمه چن و ده س تدریژی مه کهن، چ ونکه به راس تی خو دا ده س تدریژکارانی خو شناویت).

یه کیکی تر: لاسایی هه ندی ئازهلمان ده کرده وه. (ئه مه سووکایه تیبه به مروف).

یه کیکی تر: کاتی زورمان بو ته رخا نکر دو وه. (کات کوشتن به شتی بی سوود و زیان به خش له ئیسلامدا دروست نییه).

^۱ [المائدة: ۸۷]

- ههر له سه ره تادا نیشهانه کانی مهس وهک قورسی لهش و ترس و میرووله کردنی دهست و قاچ^۱ ... تاد، بهدهر دهکه ون. بهلام ماسهته ره کان به دهسهته واژهی: پاکبونه وهیه، وهزه ی نه رینی، فریدانی شوک... تاد، کومه لیک لهم قسه بیسه ره و بهرانه به شدار بووان بهنج ده کهن تا ده گه نه فیدباکه ناخهه ژینه کان، ئهوکات ئیتر وه لامیشیان ناده نه وه، وهک شهیتان ئاسا ده لین: خهتای من نه بوو خوټ بووی.

- یه کیکی تر ده لیت: من زور میدیته یشنم کرد و له ئاگایی بهرز بوومه وه، بوم ده رکهوت له ژیانی پیشووم ئامبولانس _ سه یاره ی ئیسعاف _ بووم .
- یه کیکی تر گوتی: له کاتی خوله کان و گوینگرن لیان، وامده زانی که سیك لیم نریک ده بیته وه یان له ده ورمین، یان سه یرم ده کات، دل و دهروونم له رزی پیداده هات.

- یه کیکی تر گوتی: له ماله وه گویم ده گرت له کورسه کان وامده زانی شتیك له ماله کهم دیټ و ده چیت و له دوامه وهیه، زور ده ترسم نازانم چی بکه م.

^۱ ئه مانه له که سیك رووده دان که جن و سبجری له سه ریټ.

- خوشکيک نه خوشييه کي درپڅخايه ن (موزمن) ي ده بېت که هه ميشه عيلاجي هه بووه، خانميکي ماسته ر پي ده لېت به هو ي جه لسه ي ريکي کيشه که ت ده دوزمه وه، بو ي ده کات و وای لي ده کات واز له عيلاجيکي ساده ي رورانه ي خو ي به يتت که هه بيووه، گوايه ئيتر نه و کيشه ي نه ماوه.

دواتر نه خوشييه که نه وه نده به توندي سه ره له ده دات که چيدي کونترول نابيت و ده بېته هو ي مردني نه و خوشکه .
 يه کيکي تر گوتي: که ي له خو ت گرت هوه و به فاستپه ي پاره ت بو ماسته ره کان نارد، نه و کات کاتي خودناسيت ديت .

يه کيکي تر: پيان ده وتين له هه ر ئايينيکي کيشه نييه به لام هه موو ئايينه کان به شيکن له يوگا .

(به ديني ئيسلامي پيروزيشه وه و اتا ئاييني پيروزي ئيسلام به شيکه له يوگا وه ک هه ر ئايينيکي تر «نه مه ش کوفره»).

يه کيکي تر: يوگي نابي هيچ ئايينيک رت بکاته وه و پابه ند نه بېت به هيچ ئايينيکيشه وه .

(ده لاین له بهر چاوی ده ورو بهر نویژ بکه، به لام له و لاشه وه یوگا بکه و باوهرت پیی نه بیټ).

یه کیکی تر: گوروه کان پییان ده وتین هه موو شتیکی جوانه و باشه.

(نهمه واته هیچ شتیکی نییه پیس بی و حرام بی به لکو هه مووی جوان و حه لاله، نهمه ش ریکی پیچه وانیه قورئان و فهرمووده یه).

یه کیکی تر: ئافرهت هه یه گوروه که ی پیی گوتوه سوجده م بو بهره، سوجده ی بو بردووه.

نه ک ئافره تیک چه ن دین ئافرهت، و به لکو وتویانه خوټان پروت بکه نه وه کردوویانه، وتویانه سوجده بهرن بردویانه، تا وه های لیها توه گوروه که وتویه تی من خواتانم.

نهمه ش بیگومان دوا ی ئه وه ی له پرووی دهروونی یه وه زور داروخاویان کردوون و زور په یوه سستیان کردوون به خو یانه وه تا له دوا یی هه موو شتیکیان بو بکه ن.

گوروه کان هینده باسی کلتووری نارپیک و کو نه په رستی و دوا که وتوویان بو ده که ن، واده که ن ئه و که سانه پابه ند بن

بههه موو قسه کانی ئەوان و تا وایلیدی ئەو که سانه واده زانن تهنهها ئەو گوروه دهتوانیت ناخیان دروست بکاتهوه و ریکیان بخات، بۆیه به تهواوی خۆیان دهدهنه دهست گوروه که و یوگیه کان هه موو ئەو شتانه ده کهن که گوروه کان داویان ده کهن.

یه کیکی تر: به هه موو شیویه ک کاریان ده کرد له سهه ر ئەوهی جلوه برگ به های نه مینی و جهسته مان ده ربه خهین و کامیرا بکهینهوه و قیدیوی خۆمان بکهینه به پرووتی و ئەوانیش بیینن.^۱

^۱ داوای قیدیوی پروتی جهسته له هه موویان کراوه و به شیکی زۆر زۆریش ئەو کارهیان کردوه، ئەمهش دواي ئەوهی به ههنگاو ههنگاو ئیشیان له سهه ر کردون و کاریگه رییان دروست کردوه له سهه ریان و باوه ریان پیهتاون که ئەو کارانه ئەنجامدهن. جا ئیستا به هۆی ئەو قیدیو و کارانهی تر که به رانهه ر ئافه رتانیان ئەنجامداوه که سیان ناویری قسه بکات و راستیه کان ئاشکرا بکات، چونکه هه ره شه یان له سهه ر، ئەوانه شی که میکیان که قسه ده کهن به ره و پرو ناتوانن قسه کانیان بکهن و ناتوانن به دهنگ و رهنگی خۆیان نهییه کان ئاشکرا بکهن، بۆیه ئیمه زانیاری زۆرمان دهست نه کهوت له م باره وه، ئەوهی ده ستمان کهوت به کورت و پوختی داماننا بی ئاماره کردن بۆ هیهچ ناویک و که سیک.

ئهو ئافره تانه ی وینه و فیدویان به بی جلو بهرگ بو ئهو
گوروانه ناردووه ئایا فیدوی خوی به ئه شپوهیه له پرووی
دی بو هاوسه ره که ی خوی بنییری؟ له کاتیکدا
هاوسه ریه تی و جیماعیشیان کردووه؟

یه کی تر: ده یانوت فیدوی دامینتان بکه ن.

بیگومان ئه وه بو دوو مه به سته:

۱- بهرنامه ی شهیتان له بهر زترین ئاستدا به سه ریدا
جیه جی ده که ن که بلاو کردنه وه ی بی ره وشتییه.

۲- که سه که قوفل ده که ن تا له داهاتوو نه توانیت دژیان
بوه ستیتته وه، تا به هوی ئه م فیدویانه ده مکو تی بکه ن و
نه توانیت ئاشکرایان بکات.

بیگومان شهیتان ئه وه ی ده وی تیکدانی بیروباوهر و فه ساد
و به دره وشتی، چونکه تیکدانی بیروباوهر و بلاو کردنه وه ی
فه ساد و به دره وشتی تا که هوکارن بو له ناوچوونی
میلله تان و تیکچوونی شیرازه ی خیزان.

به دریزایی میژووی مرو فایه تی خودا ئاگادارمان ده کاته وه
له داوین پیسی و فه سادی، شهیتانیش له سه ره تاوه هه ولی

فەسادى داوه، خوای گەوره دەفەر موویت: ﴿يَا بَنِي آدَمَ لَا يَفْتِنَنَّكُمُ الشَّيْطَانُ كَمَا أَخْرَجَ أَبَوَيْكُم مِّنَ الْجَنَّةِ يَنزِعُ عَنْهُمَا لِبَاسَهُمَا لِيُرِيَهُمَا سَوَاتِهِمَا ۗ إِنَّهُ يَرَائِكُمْ ۗ هُوَ وَقَبِيلُهُ مَن حَيْثُ لَا تَرَوْنَهُمْ ۗ إِنَّا جَعَلْنَا الشَّيَاطِينَ أَوْلِيَاءَ لِلَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ﴾^۱ واتە: (ئەى نەوہى ئادەم: شەیتان ئیوہش لە خشتە نەبات ھەروەک باوک و دایکتانى لە خشتە برد و لە بەھەشت بە دەرکردنى دان، لە کاتیکیدا دەستی کرد بە دامالینی پۆشاکە کانیان تا عەورەتیان پیشانی یە کتر بدات، بیگومان شەیتان و دارودەستەى ئیوہ دەیینن، لە شوینیکیدا کە (دونیا یە) ئیوہ ئەوان نابینن، جا دلنیابن کە ئیمە شەیتانە کانیان کردووہ بە یار و یاوہرى ئەوانەى باوہر ناهینن.)

تیینى / ھەر یوگییەک بییته گورو دەبیت وە کو گورو کانی تر خەلک کۆبکاتەوہ و ئەویش دەست بە فریودان و خەلە تاندنی خەلکی بکات.

^۱ [الاعراف: ۲۷]

دوکمی نیسلام سه بارهت به یوگا:

به کورتی و پوختی: به هیچ شیوه یه ک دروست نییہ
موسلمان ئه م راهینانه ئه انجام بدات، ئیتر به بیروباوہ پرهوہ
بیټ، یان وه کو لاسایی کردنه وه، یان وه کو خوټیان ده لټین
سـوودی هه بیټ، ئه وهش له بهر ئه م هؤکارانه ی لای
خواره وه:

یه که م: خودی یوگا دژہ به بیروباوہ پری یه کخواپه رستی
(التوحید) و هاوہل دانانه بو خوای په روهردگار له بهر
ئه وهی سوجه بردنه بو خور.

خودای گه وره فه رموو یه تی: ﴿قُلْ إِنَّمَا أُمِرْتُ أَنْ أَعْبُدَ اللَّهَ
وَلَا أُشْرِكَ بِهِ﴾ واته: (ئهی محمد ﷺ) بلای: من له لایه ن
په روهردگار وه فه رمانم پی کراوه به تاک و تهنه ا عیاده تی
خوای گه وره بکه م و هیچ جوړه هاوہ لټیک بو خوای گه وره
برپار نه ده م.)

ههروهها فهرمويه تى : ﴿لَسِنَّ أَشْرَكْتَ لِيَحْبَطَنَّ عَمَلُكَ
وَلَتَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ﴾ واته: (ئه گهر هاوهل بو خواى
گهوره پريار بدهى ئهوه كردهوه كانت هه مووى بهتال
دهبتهوه وه له زهرمه ندان دهبيت.)

دووهم: خوچوواندن و لاسايى كردنه وهى بت په رستان و
هاوهل دانه رانه و پيغه مبهرى خوايش (ﷺ) فهرمويه تى:
(مَنْ تَشَبَهَ بِقَوْمٍ فَهُوَ مِنْهُمْ)¹.

واته: (ههر كه سيك خووى به ههر گه ليك بچوينايت ئه وه
له ئه وانه.)

سپههم: هه ندى له راهيتانه كانى زيان به تهندروستى
مروف ده گه يه نييت و سه رده كيشييت بو دروستبوونى
مه ترسى له سه ر تهندروستيان له داهاتوودا، وه هه ندى له
دانيشتنه كانى شه رمئاوه ر و ته مه لى و به ئاگانه بوونه و
هيچى تر كه ئه مه ش زيانى دهروونى و تهندروستى هه يه

¹ رواه أحمد وأبو داود والطبراني عن ابن عمر رضي الله عنهما

و و پیغمم بهری خوایش (ﷺ) فهرموویه تی: (لا ضَرَرَ وَلَا

ضِرَارًا) واته: (موسلمان زیان گه یینه ر و زیان لیدر نیه)

چوارهم: کات به فیروډانی تیدایه که به زیانی دینی و

دونیایی بو سهر خواونه که ی ده گه ریخته وه، و په شیمانی

دواروژیشی له دوايه و پیغمم بهری خوایش (ﷺ)

فهرموویه تی: (لَا تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ

عَنْ أَرْبَعٍ: عَنْ عُمْرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ؟ وَعَنْ عِلْمِهِ مَا عَمِلَ بِهِ؟

وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَا أَنْفَقَهُ؟ وَعَنْ جِسْمِهِ فِيمَا

أَبْلَاهُ؟) ۲

واته: ههردوو پیی هیچ به ندهیه ک نییه له روژی قیامه تا

ههنگاو بنیت تاوه کو پر سیاری چوار شتی لی نه کریت:

۱- سه بارهت به ته مه نی له چیدا به سه ری بهردووه؟

۲- وه سه بارهت به زانسته که ی نایا کرده وه ی پی کردووه؟

۱ رواه أحمد وابن ماجه عن ابن عباس رضي الله عنهما

۲ صحيح سنن الترمذي رقم: (۲۴۱۷) وصحيح الترغيب والترهيب رقم:

(۳۵۹۲)

۳- وه سه بارهت به پاره و ماله كهی چۆن پهیدای كردوو و له چیدا خهرجی كردوو؟

۴- وه سه بارهت به لاشهی له چیدا به كاری هیناوه و دایهیناوه؟

پینجه م: خو چواندن و لیکچوونی تیدایه به ئازهلان و خو پرامالینه له مروڤ بوون، وه كو خو پرووت كردنه وه و جهخت كردنه وه له سههر چوار ئه ندام له زوربهی راهینانه كاندا .

شه شه م: زوریک له وانهی كه ئه م جو ره راهینانه یان كردوو و به شداربوونه تیدا كه به « یوگای زانستی یان پزیشکی رهفتاری » ناوی ده بن وایان لی هاتوووه خو و بگرن به ماده بیهوشكه ره كانه وه و له زو نگاوی پیسی ئه و جو ره مادانه دا خو یان بینیه وه .

حه وته م: ههروه ها ئه م راهینانه پشت به ستوو به درۆ و خو ل كردنه چاوی خه لکی و ئاوه ژوو كردنه وهی راستیه كان و پروپاگه نده بو كردنی به شیوهیه کی دوور له

پاسټیهوه ټه وهش بو سه رنجر اکیښانی خه لکانی خوښ
باوهر و ساویلهکه و باوهر لاوازه کان.

هه شتم: هه ندی له وانهی پیادهی ټم راهیتانانان ده کهن و
ټه نجامی ده دن چهنه شتیکی له ئاسا به دهر پرووده دات
له سه ده ستیاندا که خه لکی پی فریو ده دن، که له
پاسټیدا ټه وان شهیتان و جنوکه کان به کارده هیئن و ټه مهش
بینگومان حه رامه له ئیسلامدا.

له ئه نجامدا:

ده ليين يوگا «فلسفه فه» نيه: فلسفه فه هه و لدانه بو گه يشتن به حيكمهت (دانايي).

به لام «گورو» ه كان به ناوي بابته فكري و چالاكي و دهرووني و ترس دهركردن و كيشه دهروونيه كانه وه بي رهوشي و بيروباوهري خراب و خو به گهوره زانين به رهه م دينن، ئه مهش دووره له پيناسه ي فلسفه فه.

يوگا "دهروون" به هيز ناكات: گورو فه رمانى به يوگيه كان كردوو خويان پروت بكه نه وه كردوو يانه، وتويه تى سوجدهم بو بهرن بردوو يانه، ئايا ئه مه دهروون به هيز كردنه يان دهروون پروخاندن؟

يوگا "وه رزش و كيش دابه زانندن" نيه: وه رزش و كيش دابه زانندن چ په يوه ندى به خو پروت كردنه وه هه يه!؟

چ په یوه نډی به په رستنی خوړه هیه که ده بیت سوجده ی
بو بهری به پرووتی و نیمچه و سنگت به پرووتی بخه یته
سهر زهوی بوئی!؟

وهرزش چ پیوستی به وهیه له کاتی خوړه لات و
خوړن اوادا بکریت به مه رج هه موو روژیک؟

بو وهرزش کردن چ پیوست ده کات هه موو روژ ته م
زیکرانه ی شهیتان بکه ییت؟ وه ک «ئوم، کریشنا، ئات،
سات... تاد.»^۱

یوگا "ئایین" هه : چونکه یوگا کردن ئامانجی نه وهیه
خودی خوټ بکاته خودا.

(کاتییک بوویت به خودا ئیتر پیوستت به هیچ ئایینییک
نییه، خوټ خودایت و بریار ده ده ییت چی باشه و چی
خرابه و چوڼ رهفتار بکه ییت).

که واته نه انجامدانی ته م یوگایه به هه موو شپوهیه ک
قه ده غه یه و ریگه پیدراو نییه، چونکه هیچ که سیکی عاقل

^۱ یه کی له وانه ی موسلمان بوو و وازی له یوگا هیئا وتی: نه مانه به شیکیان ناوی عیفرته کانن واته
جنه کان.

ئاماده نىيە خوۆى وه كو خودا بينىت، ئاماده نىيە جهستهى
رووت بكاتوه و به جهستهى رووت په رستن بكات بو
خوۆر.

گەر وەرزشت دهوۆ چەندىن جوۆرى وەرزش ههيه كه
ئايىن رىگهى داوه و به شىكىشيان سوونته ته ئه نجامدانيان
وهك (مهلهوانى و ئه سپسواری و تير و ىرم و....تاد).

(يوگا ناتوانىت هىچ بگوړىت جگه له رهوشتى پاكىت بو
پيسى و باوهرى يه كخواپه رستى بو بوون به خودا يان
خوپه رستى و فره خواپه رستى.)

وتهی کوټایی:

زورن ئهوانه ی ره شه بای وزه و ناگاهی؛ له چک و ئیمان و رهوشتی بر دوون، ئه وهی له م ریگه تاریکه وه له به شدار بووانی ده دزن ئایینه که یه تی، که سه رمایه ی قیامه ته، مروټ بی ئه م ئایینه سه رگه ردان و په شیمان ده بیټ.

ئه م خولانه ئه کادیمیای ده جالین، به شدار بوو به گره نتهی نه به زه یی نه نه هه ستهی نامینی، به مهش بی شعوریکی پرؤفیشنالی لیده رده چیت.

له ئه کادیمیای ده جال فیئر ده بیټ ئه وهی ده کوژری و ده سوتینری و زولمی لی ده کری و به تالان ده بردری؛ شایه نی ئه وه یه به سه ری دیټ، چونکه ئه مه کارمایه و کاری خوئی ده کات، به راستی جیهانی وزه و ناگایی ئینسانیه ته بیر ده باته وه.

ئه مانه هه ندیک جار وه کو ریڅخراو کارده کهن و پشتگیری ده کرین، بویه باشتین و راستترین شت بو ئیمه

ئەووەیە، خۆمان لە تیکەلبوون بەو ریکخراوانە و بەچکە
عەلمانیانە بەدوور بگرین، نەووەکو لە نیو بالاخانە هەزار
دەر و هەزار پارەووەکەى هـزرى عەلمانیەت گیربخوین و
فریوبدریین جالە ژیر هەر ناو و ناویشانیکی بێت کە بەم
هۆیەووە دنیامان بە زەلیلی و پەشیمانی بەرێبکەین و
قیامەتیش سەخت و دژوار و دۆزەخ بێتە جیگا و شوینی
مانەووەمان.

پیش ئه نجامدانی هه ر کاریک و ده سـتـبردن بو هه ر
بابه تیک، سه ره تا لیی بکو له وه و لیی تیـبـگه ئه و کات بریار
له سه ر ئه نجامدانی بده .

گه ر وابکه یت سه رکه وتوو و براوه ده بیت **إِنْ شَاءَ اللهُ**، گه ر وانه که یت و
به بی بیرکردنه وه ئه نجامی بده یت ئه و کات ده بیته که سیکی

.....
.....
.....

تۆی خوینهر بریار بده ده بیته که سیکی چۆن!

سەرچاوهكان:

-قورئانى پيروز

-فهرمووده كانى خوشه ويستان (عَلَيْهِ السَّلَام)

-اليوجا.. جذورها الفلسفية وثمارها الوهمية رؤية عقديّة (/https://salafcenter.org)

-https://www.yogabasics.com/learn/history-of-yoga/

-كه نالى تيليگرامى الوعى والطاقة.

-ئىسلام ويى عه ره بى

-التطبيقات المعاصرة لفلسفة الاستشفاء الشرقية (لا: ۳۲۳).

-اليوجا والتأمل، رياضة أم عبادة، د: سالم حمزة (لا: ۲۳).

-تقرير موجز حول ممارسة اليوغا من المنظور العقدي (لا: ۲۲)

بهره مه کانی نووسه:

- ۱- زیانی دووه می مرۆف.
- ۲- پینگه ی دایک و باوک له م سهرده مه.
- ۳- فالانتاین له نیوان راستی و چه واشه.
- ۴- فستیفالی رهنگه کان (holi).
- ۵- ده ریایه کی بی که نار.
- ۶- هالووین جه ژنی ده ره مۆک و ترسنۆکه کان.
- ۷- وشه کانم ده نگیان نایه.
- ۸- شاری زینا (pompeii)
- ۹- یوگا له نیوان (وهرزش، فلهسهفه، ئاییندا).
- ۱۰- (۲۰) بابته تی گرنگ و پوخت ده باره ی قوربانیکردن
- ۱۱- ئاههنگی رۆژی ده رچوون له کۆلیژ و په یمانگه کان.
- ۱۲- جووله که له ته ورات و ئینجیلدا.
- ۱۳- شاخه وانی (میژوو، پینداو یستی، سووده کانی).

- ۱۴- دوورگه ی لیتل سانت جه یمس. "L.S.J".
- ۱۵- ناوبانگی پوچ (تیک تۆک چیه کان).
- ۱۶- مروّشی سه گی.
- ۱۷- پایه کانی ئیسلام و ئیمان بۆ مندا لان و نه وجه وانان.
- ۱۸- ئادابی ئیسلامی جوان بۆ مندا لان و نه وجه وان.
- ۱۹- بیست پرسیار له لایه ن مندا لان وه لامیان له پیغه مبه ری خودا.

پېړست:

ژ. لاپهړ	بابهت
۷	پیشه کی
۱۰	دهروازه
۱۳	پیش باس
۱۵	بابه تی یوگا خه لکی له سی روانگه وه سهیری ده کهن
۱۶	رپړه وی باس
۱۸	پیناسه ی یوگا
۲۵	میژووی یوگا
۳۲	ره گه میژووی و فلسه فیه کانی یوگا
۳۷	رینگه کانی نه نجامدانی یوگا
۴۴	هه ندیک له و که سانه ی که یوگا ده کهن ده لین:
۴۷	مه تر سیه بیرو باوه ریه کان له نه نجامدانی یوگا
۷۵	مه تر سیه باوه ریه کان و ئامانجی یوگا چیه؟ له زمانی خویانه وه

۷۷	یوگا و باش بوونهوه
۸۴	زیانه کانی یوگا
۹۰	بوچی که سیک ده چیتته یوگا یان پله بهندی ئاگاهی یان ناو مدیتته یشنه کان ئیتر له هاوړیکانی دوور ده که ویتته وه!؟
۹۱	ئیکسس بارز و ریکی و لقه کانی تری یوگا
۱۰۴	ریکی چییه؟
۱۰۶	مه ترسی ریکی چییه؟
۱۱۱	وته و بانگه شه سی به شیک له ماسه تهر و ئه وکه سانهی خویمان به مامۆستای یوگا ده زانن:
۱۲۷	وتهی چهند به شدار بوویه کی یوگا له ههریمی کوردستان
۱۳۹	حوکمی ئیسلام سه بارهت به یوگا
۱۴۴	له ئه نجامدا
۱۴۷	وتهی کو تایی
۱۵۰	سه رچاوه کان
۱۵۱	به ره مه کانی نووسهر

