

اسرار نماز

همه میدانیم در بدن ما میلیونها عصب وجود دارد که کار انتقال پیام در بدنمان به وسیله تحریک الکتریکی این عصبها صورت میگیرد. آنگاه انسان در هر نقطه از زمین رو به قبله بایستد، میدان مغناطیسی بدنش بر میدان زمین منطبق میگردد و مادامی که در نماز است، میدان بدنش منظم میشود.

در بدن زنان ماهی یکبار تغییر ولتاژ شدید ایجاد میشود و میدان بدن به منظم ترین حالت خود میرسد و به همین دلیل است که زنان در این مدت نیاز ندارند که نماز بخوانند. حالت تمرکزی که در زمان نماز در انسان ایجاد میشود، تشعشع امواج آنها را به اندازه قابل توجهی بالا میبرد و توانایی مغز را در تولید این امواج بیشتر میکند.

بر اساس تحقیقات وسیع دکتر اسماعیل اکبری جراح سرطان و استاد دانشگاه، بیماری یک ضایعه است و هورمونی که در بدن نسبت به ضایعات و اتفاقاتی که می افتد عکس العمل نشون میدهد گروه های مختلف کورتیزول هستند که همان هورمون اضطراب میباشد و از غدد فوق کلیه ترشح میشود در بیماران سرطانی به شدت بالا میرود. با خواندن نماز آنچنان سطح کورتیزول پایین می آید که از سطح نرمال انسانهایی که مبتلا به سرطان نیستند هم پایینتر می آید. این در حقیقت بازتاب ایمنی بدن انسان هست.

نماز بیان ژنی را تغییر میدهد. در بدن انسان میلیاردها سلول دارد و اطلاعات جسمی و روانی بدن بصورت ژنها برای ۲۳ جفت کروموزوم در هسته سلول نگهداری میشود. این ژنها هستند که با دستور تولید پروتئینها در سلولها میتوانند فرمان سلامت یا فرمان سرطان یا فرمان دیابت یا فرمان بد اخلاقی و اضطراب و افسردگی. نتایج نشان میدهد نماز ژنهای بد و بیماری را خاموش و ژنهای خوب و سالم را روشن میکند. این تاثیرات در نسلهای آینده ما هم هست.

برخی از کارشناسان معتقدند نماز خواندن تنها غذای روح انسان نیست، بلکه جسم انسانها را نیز تقویت می کند و آنها را در مبارزه با مشکلات روزمره یاری می دهد.

تاثیر نماز بر روی بدن نمازگزار

نماز پل ارتباطی قوی بین خداوند و نمازگزار ایجاد می کند. در هنگام نماز انسان با حالتی تمنا گونه درخواست خود را ابراز می دارد که باید علت این حالت را بررسی کرد. خداوند در قرآن می فرماید:

{الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} {الرعد: ۲۸}.

" آن ها که ایمان آورده اند، دل هایشان با یاد خدا آرام می گیرد، به درستی که با یاد خدا دل ها آرام می گیرد.

همچنین خداوند در جای دیگری می فرماید:

{أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا * وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَى أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا} {الإسراء: ۷۸-۷۹}.

"نماز را اقامه کن، از غروب خورشید تا تاریکی شب و خواندن نماز صبح را، که نماز صبح را همگان گواه اند. ?? قسمتی از شب را برای خواندن نماز بیدار باش، که نمازی اضافه برای تو است، باشد که به زودی پروردگارت مقام تو را به جایگاهی بالا ببرد."

حضرت محمد (ص) زمانی که ناراحتی ایشان را فرا می گرفت می فرمودند:

{يا بلال أقم الصلاة أرحنا بها} [سنن ابی داود] "ای بلال، اذان بگو و با آن ما را به آرامش برسان."

با بررسی چندین مورد مشخص شده است که نماز و دعا بر روی پایایی مغز و نحوه کارکرد آن تاثیر به سزایی دارد و همچنین مشخص شده است که تاثیراتی بر روی بدن می گذارد. در بین این تاثیرات، اثر تنظیمی خون در بعضی قسمت های مغز است.

تاثیر دعا در فعالیت فکری

این تحقیق توسط پروفیسور Newberg در بخش اشعه ایکس مرکز پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا بر روی تعدادی از انسان هایی که ایمان قوی به خدا دارند و دارای ادیان مختلفی هستند، در هنگام عبادت کردن انجام شده است.

این تحقیق با استفاده از دستگاه Single Photon C.T. scan انجام شده است که جریان خون در قسمت پیشینی مغز را با رنگ های

مختلف نشان می دهد به طوری که رنگ قرمز نمایانگر بیشترین فعالیت و رنگ های زرد و سبز بیانگر کم ترین فعالیت هستند. فعالیت مغز قبل از انجام مراقبه (سمت چپ) و بعد از مراقبه (سمت راست) است. همان طور که می بینیم در هنگام مراقبه و دعا، جریان عبوری خون بیشتر شده است. قسمت قدامی مغز مسئول کنترل کردن احساسات و هیجانات است و همچنین این قسمت مسئول یادگیری و فهمیدن و انجام فعالیت پیچیده می باشد.

قسمت استخوان اهیانه ای (Parietal lobe) که مسئول داشتن احساسی از زمان و فضا است. در هنگام دعا، تفکر و طلبیدن خداوند، احساس خود هوشیاری (توجه به خویشتن) محو می شود و به جای آن حسی از آرامش و اطمینان و آزادی در شخص ایجاد می شود و شخص احساسی از تقرب به خداوند پیدا می کند که با هیچ جمله ای نمی توان آن را توصیف کرد.

تاثیر نماز در تمرکز فکر

توجه به خشوع در نماز وسیله ای است برای پرورش حضور ذهن و تمرکز حواس که در زندگی بسیار حایز اهمیت است و می توان گفت که بیشتر موفقیت های انسان در نتیجه همین تمرکز فکر و توجه کامل و حضور ذهن است . ویلیام مورتن مارستن متخصص در روان شناسی می گوید:

افراد موفق کسانی هستند که می توانند در امری تمام افکار خود را متمرکز کنند و تمام دانستنی های خود را درباره آن بیاورند و به کار بندند. برآستی اگر روح و فکر ما بطور کامل در نقطه ای متمرکز شود یا برای امری به کار افتد نیروی شگفت انگیز و فوق العاده ای می آفریند. ویلیام جیمز که پدر روانشناسی جدید محسوب می شود، می گوید:

فرق بین افراد نابغه با دیگران ، یک موهبت فطری نیست ؛ بلکه مربوط به توجه کاملی است که به موضوعات و نتیجه های آن مبذول می دارند و میزان نبوغ بستگی به میزان و درجه تمرکز افکار شخصی دارد.

در مورد اینکه چگونه می توان این نیرو را در خود ایجاد کرد ویلیام مولتن در مجله ریترز دایجست می نویسد:

این نیرو تمرکز فکر به وسیله تمرین به دست می آید البته تمرین احتیاج به شکیبایی و پایداری دارد. وقتی توانستی افکار را پی در پی ۵۰ یا ۱۰۰ بار در موضوعی متمرکز کنی لاجرم سایر افکار و خاطره ها جای خود را به موضوع مورد نظر تان خواهد داد. سرانجام عادت خواهی کرد که در هر امری با اراده خود ذهن را متمرکز سازی .

از تمام مطالب فوق نتیجه می گیریم که نماز بهترین وسیله برای پرورش تمرکز فکر و حواس در انسان است . زیرا نمازگزاری که می کوشد با تمام قدرت افکار خود را در یک جا جمع کند تا نمازش با خشوع و حضور قلب باشد، بدون تردید این عمل در وی عادت می شود و می تواند در هر موردی تمام افکار خود را متمرکز سازد و در نتیجه به ترقیات و اکتشافات مهمی نایل گردد. بهترین راهی که توجه و التفات را در انسان زیاد می کند این است که فکر و جسم هر دو باهم کار کنند. می بینیم که نماز در اسلام عبارت است از عمل فکر و جسم با هم . زیرا نماز گزار در حالی که تمام افکار و توجهش به خداست به رکوع و سجود و قیام و قعود می پردازد. و بالاخره دکتر کارل می گوید: به نظر می رسد که نیایش ، وضع فکری آدمی را از سطحی که به اقتضای توارث و تعلیم و تربیت به دست آورده ، بالاتر می کشد.

نماز و آرامش درونی

نماز بهترین راه برای رسیدن به آرامش درونی و روانی است. وقتی که مؤمن برای نماز آماده می شود این آمادگی باعث تمرکز و تفکر شده و این خود از مهمترین راهها برای درمان استرس و افسردگی است. همچنین نماز برای فروکش شدن خشم مفید بوده به طوری که به انسان آرامش و فروتنی و تواضع در برابر عظمت و بزرگی خداوند بی همتا را یاد می دهد و این موضوع بر سیستم عصبی و کارکرد قلب و منظم شدن ضربات آن بسیار مؤثر است.

در ضمن نماز مؤمن را از هرگونه افسردگی و اضطراب و ترس پاک می کند زیرا تا وقتی که بنده ای مخلص در مقابل خدا ایستاده می داند که جز خدا کسی یار و یاور او نخواهد بود.

خداوند والا مرتبه می فرماید: "حقا که مؤمنان رستگار شدند آنان که در نمازشان فروتنند." سوره مؤمنون - آیه ۱ و ۲

نماز وسیله ای برای درمان برخی بیماریها

زمانی که رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم از موضوعی غمگین می شد ، به سوی نماز می شتافت و می فرمود :
" بدانید که بهترین اعمال شما نماز است. "

از سوی دیگر برخی از پزشکان عقیده دارند که نماز سبب پیشگیری از برخی بیماریهای پا و بهبود فعالیت دستگاه گردش خون و نیز تنظیم فشارخون در تمام اجزای بدن می شود و تاکید می کنند که نماز در افرادی که به آن مقید و پایبند هستند از بسیاری از بیماریهای دستگاه اسکلتی مثل ضعف و تحلیل استخوانها و همچنین انحراف ستون فقرات پیشگیری کرده و نشاط را به بدن بازگردانده و برخی واکنش های داخلی بدن را تنظیم می کند .

رابطه نماز صبح و سرطان

بر اساس پژوهشهای علمی انجام شده در مرکز پژوهشهای ملی قاهره، خواندن نماز صبح در زمان مقرر خود، موجب فعال شدن کار سلولهای بدن و جلوگیری از ابتلا به تومورهای سرطانی میشود. به گزارش ایسنا، دکتر سعید شلیبی از اساتید این مرکز گفت: پژوهشها مویید این مطلب است که خواندن نماز صبح در زمان خود، به جلوگیری از ابتلا به بیماریهای قلبی و همچنین تنظیم کار هورمونهای بدن و گردش خون کمک میکند. بر اساس این پژوهش در زمان ادای نماز صبح، تمامی اعضای بدن در اوج فعالیتهاشان قرار دارند، به گونهای که ترشح هورمونها به ویژه آدرنالین که ترشح آن در ساعت ۵ صبح شروع میشود، افزایش می یابد و به فعال شدن تمامی اعضای بدن و جلوگیری از تومورهای سرطانی کمک میکند.

همچنین هوای پاک صبحگاهی دارای مقادیر زیادی اکسیژن است که موجب فعالیت قلب، کاهش انقباضات رگهای خونی، تنظیم کار هورمونها و بهبود کار حافظه میشود. میشود. با خواب غلظت خون بالا می رود و هرچه به صبح نزدیک میشویم خون غلیظتر میشود و درست لحظات نزدیک شدن به اذان به حد اعلا میرسد. کسانی که بیدار میشوند با وضو گرفتن قدری خون تنظیم میشود. و با خواندن نماز بدن کاملا بالانس شده و به حالت نرمال باز میگردد.

پیشگیری از افسردگی با نماز صبح

افسردگی (DEPRESSION) حالتی احساسی است که مشخصه اش اندوه، بی احساسی (APATHY)، بدبینی (PESSIMISM) و احساس تنهایی است. این بیماری که امروزه از شیوع بالایی در میان مراجعه کنندگان به کلینیک های روانپزشکی برخوردار است، دارای تظاهرات متنوع و زیادی بوده که از مهمترین آنها می توان به اختلالات خواب اشاره نمود. تحقیقات نشان می دهد ۷۵ درصد از بیماران افسرده مشکلی در خواب (چه به صورت بی خوابی و چه پر خوابی) دارند و همچنین علائم این بیماران در هنگام صبح تشدید می شود. نکته جالب و قابل توجه و مورد بحث ما این است که در این بیماران چگالی (REM حرکت سریع چشم) در نیمه اول خواب و همچنین کل زمان REM افزایش یافته و فاصله میان به خواب رفتن تا شروع اولین دوره REM یعنی (LATENCY REM) کم شده و مرحله ۴ خواب نیز کاهش می یابد. پس به عبارت ساده تر می توان گفت، افراد افسرده زمان بیشتری را در مرحله خواب REM به سر می برند. یعنی به میزان بیشتری نسبت به سایرین خواب می بینند.

یک روش درمانی جدید برای بیماران افسرده، بیدار نگه داشتن آن ها برای کاهش میزان REM است، که بهترین شکل آن نماز صبح است. زمان نماز صبح که مورد تاکید قرآن و همچنین بسیاری از روایات بوده، سبب کاهش قابل توجه میزان خواب REM در اشخاص می شود. زیرا شخص نمازگزار که خود را ملزم به اقامه نماز صبح می داند و باید صبحگاه بیدار شود، پس در حقیقت جلوی ورود به مرحله قابل توجهی از REM را می گیرد. از این جهت بیداری صبحگاهی برای نماز خود به تنهایی می تواند یک عامل مهم بدون عارضه در پیشگیری از افسردگی مطرح باشد که بر تمام روش های درمانی دارویی و غیر دارویی ارجح است، چرا که پیشگیری بر درمان مقدم است . حال ببینیم، این موضوع چه ارتباطی با نماز صبح دارد، یعنی نماز صبح چه اثر درمانی می تواند در این بیماران داشته باشد؟ بطور متوسط ۱۵۲۰ دقیقه طول می کشد تا یک فرد معمولی به خواب رود. پس در عرض ۴۵ دقیقه وارد مراحل ۳ و ۴ خواب شده که این مراحل عمیقترین مراحل خواب اند. یعنی بیشترین تحریک برای بیدار کردن فرد در این مراحل لازم است. حدود ۴۵ دقیقه پس از مرحله ۴ است

که نخستین دوره حرکات سریع چشم (REM) فرا می رسد. هر چه از شب می گذرد، دوره های REM طولانی تر و مراحل ۳ و ۴ کوتاه تر می شود. بنابراین در اواخر شب، خواب شخص سبک تر شده و رؤیای بیشتری می بیند (یعنی خواب REM اش بیشتر می شود). پس قسمت اعظم خواب REM در ساعات نزدیک صبح به وقوع می پیوندد. و از طرفی دیدیم که یکی از مشکلات مهم بیماران افسرده، افزایش یافتن طول خواب REM و خواب دیدن زیاد است. از این جهت یک مبنای مهم در تولید داروهای ضد افسردگی ایجاد داروهای است که کاهش دهنده مرحله REM خواب باشند (از جمله داروهای ضد افسردگی سه حلقه ای). لازم به ذکر است آثار روحی و روانی ایمان به خدا و اقامه نماز بسیار زیاد است و نکات علمی بسیار شگرفی در اسرار سحر که مورد تاکید فراوان اسلام نیز بوده، نهفته است که انسان با دانستن آنها از تمام وجود زمزمه می کند.

"اقم الصلوه لدلوک الشمس الی غسق الیل قرآن الفجر ان قرآن الفجر کان مشهودا ؛ نماز را از زوال آفتاب تا نهایت تاریکی شب برپا دار و (نیز) نماز صبح را، زیرا نماز صبح همواره (مقرون با) حضور (فرشتگان) است .

اهمیت و فواید نماز ظهر برای بدن انسان

انسان مسلمان هنگام نماز ظهر در معرض سه تحول مهم قرار دارد:

در اثر افزایش نخست هرمون آدرنالین در پایان صبح خود را با نماز آرام می کنداز لحاظ جنسی خود را آرام می کند چرا که تستوستیرون در ظهر به اوج خود می رسد. ساعت بیولوژیک از بدن می خواهد که اگر وعده غذایی سریعی نخورد نیروی بیشتری برای آن فراهم کند که نماز باعث آرام کردن و کاهش تشنج حاصل از گرسنگی می شود.

نماز شب

در کتاب " نسخه های ارزشمند اثبات شده و اسرار درمان طبیعی " که به زبان انگلیسی از سوی مجموعه ای از مؤلفین آمریکایی در سال ۱۹۹۳ به چاپ رسید ، از فواید متعدد درمانی که برخاستن از بستر خواب در طول شب ، تحرک اندک در درون خانه ، اقدام کردن به برخی تمرینات ورزشی سبک ، ماساژ با آب و تنفس عمیق دارد مطالبی را عنوان کرده است.

بررسی های علمی ثابت کرده است فردی که مدت زمانی را در شب از خواب بیداری شود و اقدام به برخی فعالیت ها می کند دچار مرگ ناگهانی در حین خواب نمی شود . پس سپاس خدایی را که پیامبر رحمت را بر ما مبعوث کرد و او ما را بر انجام کاری سفارش نکرد مگر آنکه در آن مصلحت و منفعتی نهفته است ؛ همان کسی که در طول شب برمی خاست ، وضو می گرفت ، نماز می گزارد و در خلقت مخلوقات خداوند سبحان تفکرمی کرد !

حال جا دارد که به باطن خود رجوع کنیم و ببینیم که آیا کردارمان با آنچه که رسول خدا (ص) ما را بر انجام آن سفارش کرده است مطابقت دارد یا خیر؟

خداوند بلندمرتبه در این مورد می فرماید :

" نماز را از زوال آفتاب تا تاریکی کامل شب به پا دار و قرآن فجر را (نیز) به جا آور که همانا قرآن فجر مورد نظر (فرشتگان) است . (اسراء/۷۸)

نماز ماهیچه های بدن را قوی می کند

نماز از بهترین انواع ورزش به شمار می رود، زیرا در طول حیات مؤمن و بانظامی بسیار دقیق، همراه است و در نتیجه فرد از بیماری های بسیاری مانند پوکی استخوان و خمیدگی ستون فقرات، دور می شود و ثابت شده است که مداومت بر نماز، شادابی را به بدن باز می گرداند و فعالیت های داخلی بدن را منظم می کند. خداوند متعال می فرماید:

(فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ وَالْإِسْلَامَ الَّذِي كَفَرَ بِهِ الْبُاطِنُ ۚ وَاعْتَصِمُوا بِاللَّهِ هُوَ مَوْلَاكُمْ فَنِعْمَ الْمَوْلَىٰ وَنِعْمَ النَّصِيرُ) [الحج: ۷۸]

(پس نماز را به پا دارید و زکات را بپردازید و به خداوند تمسک جوئید. او سرپرست و یاور شماست. چه خوب یاور و چه نیکو یاری دهنده ای است!)

آیا ما مراقب نمازمان هستیم و شیرینی ایمان را میچشیم؟

نماز فشار خون را کم می کند

پژوهشگران می گویند که ایمان برای استمرار وجود بشر بسیار ضروری است؛ زیرا او را با حقایق زندگی اش بسیار سازگارتر می کند و به سؤالاتی که مغز برایش مطرح می کند، پاسخ می دهد و نیز دریافته اند که نماز (مثلاً به شیوه بودایی) فشار خون را کم می کند و اندوه و نگرانی را از بین می برد و همچنین میانگین ضربان قلب را کاهش می دهد. از این رو برای سلامتی و تندرستی انسان، دینداری بهتر از الحاد است و بهترین نوع نماز، نماز مسلمان است؛ زیرا به خالق نزدیکتر است... خداوند می فرماید:

(إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ) [العنکبوت: ۴۵].

(همانا نماز، انسان را از گناهان و کارهای ناپسند باز می دارد.)

نماز دستگاه ایمنی را تقویت می کند

یک تحقیق جدید نشان داده است که میانگین بهبودی بیماری، برای بیماران که بر نماز مداومت دارند سریع تر است؛ زیرا نماز قلب هایشان را پر از ایمان، خوش بینی، آرامش روحی و روانی و آسودگی خاطر می نماید که اینها منجر به تقویت دستگاه ایمنی شده و مقاومت بدن را زیاد می کند. دانشمندان معتقدند که نماز و حرکات آن، یک درمان طبیعی برای حالات پیری است که برخی به آن دچار می شوند.

یعنی کسانی که با ساییدگی غضروفها و خشک شدن مفاصل درگیرند و درمان اصلی شان، متکی بر ورزش است. خداوند متعالی فرماید:

(وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ) [المعارج: ۳۴].

(و آنان که همواره بر نمازشان پایدارند.)

نماز برای مادر باردار مفید است

پژوهشگران میگویند: که زن باردار از حرکات نماز برای قوی کردن ماهیچه هایش و گردش خون بهره می برد و فشاری که جنین بر پاها وارد می کند در خلال سجده کاهش می یابد. همچنان که حرکات نماز به مثابه تمرینات ورزشی برای زن باردار - به ویژه در هفته های آخر بارداری - به شمار می رود و این ورزش برای تسهیل وضع حمل طبیعی، با اهمیت است. سبحان الله. خداوند نماز را بر ما واجب کرده تا راحتی و سعادت را به ما ببخشد. می فرماید:

(وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا نَحْنُ نَرْزُقُكَ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى) [طه: ۱۳۲].

(و خانواده ات را به نماز فرمان بده و خود نیز بر آن شکیبایی ورز؛ از تو رزقی نمی طلبیم، ما به تو روزی می دهیم و عاقبت نیکو برای پرهیزکاری است.)

نماز آلزایمر را به تأخیر می اندازد

کتاب جدیدی که به تازگی از محقق "نیوبرگ" از دانشگاه پنسیلوانیا در ایالات متحده منتشر شده است، در یافته است که ایمان به خداوند برای احساس امنیت و بهبود وضعیت و کار مغز بسیار مهم است و نیز ایمان تغییراتی دائمی در شیوه کار مغز ایجاد می کند که بیماری آلزایمر را به تأخیر می اندازد و به انسان کمک می کند تا برای زندگی بهتر با محیطش سازگار شود. ایمان با بیماری خرفتی (ضعیف العقل شدن به واسطه پیری) که حاصل مرگ ناگهانی تعداد زیادی از سلولهای مغزی است مبارزه میکند، همچنانکه بیماری پارکینسون را درمان می کند. سبحان الله. خداوند با واجب کردن نماز بر ما، یک درمان رایگان به ما بخشیده است...

خداوند متعال میفرماید: (حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ) [البقرة: ۲۳۸].

(بر همه نمازها، به ویژه نماز میانه (ظهر) محافظت کنید و فروتنانه برای خدا قیام کنید.)

تأثیر نماز بر آرامش عضلات:

گروهی از نویسندگان مسلمان، کوشیده اند، در حرکات حین نماز اعم از قیام و قنوت و رکوع و سجود جنبه هایی از نرمش عضلانی و ورزش بدنی را بجویند و آن را با نرمش های متداول دیگر که منجر به استراحت و آمادگی عضلانی می شوند، مقایسه کنند. اما دیدگاه ما به آرامش عضلانی ناشی از نماز، از دریچه دیگری است.

دانش پزشکی امروزه، به اثبات رسانده است که اگر شخصی در ساعت حدود ۱۰ شب بخوابد و حدود ساعت ۵ صبح از خواب بیدار شود (یعنی حدود ۷ ساعت خواب) در ساعت حدود ۱ بامداد، در بدن او برخی مواد شیمیایی شبه مرفین که به عنوان گروهی اندورفین‌ها و آنکفالین‌ها نامگذاری شده‌اند، ترشح می‌شوند که این مواد اثر مستقیم بر روی قسمت‌های مختلف بدن از جمله عضلات اسکلتی دارند و منجر به راحتی و ریلکس شدن عضلات، در طول روز آینده برای فرد می‌شوند. اما چنانچه شخص در ساعت حدود ۱۲ شب بخوابد و صبح روز بعد ساعت ۱۰ صبح از خواب برخیزد (یعنی حدود ۱۰ ساعت خواب) اندورفین‌ها و آنکفالین‌ها برخلاف حالت گذشته افزایش ترشح کافی پیدا نمی‌کنند و در نتیجه این امر، سبب می‌شود با این که این شخص حدود ۳ ساعت بیشتر از شخص قبلی خوابیده است، از آرامش و استراحت عضلانی به اندازه کافی بهره‌مند نشود. درست به همین علت است که هر چه خواب انسان بیشتر ادامه پیدا کند و مثلاً تا ساعت ۱۰ صبح طول بکشد، احساس خستگی و کوفتگی عضلانی پس از آن بیشتر خواهد بود.

و اما فریضه نماز با اثر درخشان و بی‌نظیری که در ایجاد بهداشت خواب دارد، در این مورد نیز نقش بسیار موثری ایفا می‌کند. چرا که نماز صبح ضمن ایجاد الزام و وجوب برای سحرخیزی، انسان را خود به خود به سوی یک آرامش عضلانی ناشی از مواد شیمیایی درون‌زا، سوق می‌دهد. بزرگان عرصه علم و اندیشه مانند استاد شهید مرتضی مطهری (ره) نیز برنامه زندگی خود را بر مبنای خوابیدن در ساعت حدود ۱۰ شب و برخاستن از خواب، حدود نیم ساعت قبل از اذان تنظیم کرده بودند، تا از مواهب خدادادی و بی‌حد و حصر نماز، حداکثر فیض و بهره را ببرند.

تاثیر نماز بر سلامت کلیه‌ها

سلامت دستگاه ادراری انسان، به خصوص کلیه‌ها، تأثیر بی‌نهایت مهمی در ادامه حیات انسان دارند و بیماری کلیوی از دردناک‌ترین و پر مخاطره‌ترین، گرفتاری‌های جسمی است. در این میان عفونت دستگاه ادراری که یکی از شایع‌ترین علل مراجعه بیماران به مطب پزشکان می‌باشد، علاوه بر آن که خود بخود و به تنهایی بیماری آزار دهنده‌ای است، گاهی سبب بروز بیماری‌های دیگر نیز در بدن انسان می‌شود. به عنوان مثال برخی عفونت‌های دستگاه ادراری می‌توانند، گاهی باعث نارسا شدن و از کار افتادگی کلیه شوند یا عفونت کلیوی در خون و در نتیجه در تمام بدن پخش شود یا برخی عفونت‌ها ممکن است به ایجاد سنگ کلیه در بیماران منتهی شوند، که همه اینها نشانه اهمیت موضوع است. ادرار پس از آنکه توسط دو کلیه انسان تولید شد، توسط دو لوله موسوم به "حالب" که کلیه‌ها را به مثانه وصل می‌کنند، به مثانه تخلیه می‌شود تا بدان وسیله از بدن دفع گردد. حال چنانچه مثانه به موقع از ادرار خالی نشود، ادرار از مثانه به حالب‌ها و حتی کلیه باز می‌گردد و همین "برگشت ادرار از مثانه به حالب‌ها، سبب ایجاد استعداد در فرد برای ابتلا به عفونت کلیه می‌شود" و به این ترتیب کسانی که در شبانه روز، بنا به هر علتی به ندرت ادرار می‌کنند به طور جدی در معرض خطر هستند. اما در رسایل فقهی توضیح المسائل، یکی از مبطلات وضو و نماز، خروج بول و غائط و نفخ کلیه (گاهی کلیه‌ها را دردی می‌گیرد شبیه به درد کلیه اما شن یا سنگی در کلیه‌ها یا مجاری ادراری وجود ندارد. اطباء سنتی معتقدند گاهی مقداری از گازها و حباب‌های هوای داخل خون از راه مویرگ‌ها به کلیه منتقل شده و تجمع تعدادی از آنها در کلیه‌ها حالتی را به نام نفخ کلیه به وجود می‌آورد)، از بدن انسان درج شده است و این موضوع سبب می‌شود که شخص نمازگزار و احیاناً "دائم‌الوضو"، برای پرهیز از ابطال عبادتش به طور معمول و بر حسب عادت، قبل از وضو، به تخلیه ادرار بپردازد. (تعبیه تواله در مجاورت وضو خانه مساجد در واقع به منظور پاسخ به این عادت پسندیده و سلامتی بخش صورت می‌گیرد). به این ترتیب حداقل سه بار، دفع ادرار از بدن، در زمان‌هایی به فواصل مناسب نسبت به یکدیگر و در حدی که برای یک انسان طبیعی لازم است، فرد را در مقابل ابتلا به عفونت‌های کلیه و دستگاه ادراری مصون می‌سازد و می‌تواند به عنوان نکته‌ای مهم پیرامون نماز مورد توجه قرار گیرد.

تاثیرات نماز بر بدن

در حقیقت نماز هم عبادت است و هم ورزش بدنی و روحی ... و می‌توان ادعا کرد که قرآن در تطبیق ورزش‌های سبک که امروزه به ورزش‌های سوئدی معروفند، پیشتاز بوده است.

آنچه ورزش نماز را از سایر ورزش‌ها ممتاز می‌نماید، توزیع مناسب آن در طول شبانه روز است ان الصلوة کانت علی المومنین کتاباً

موقوفتا. دانشمندان نیز ثابت کرده اند که بهترین نوع ورزش ، ورزشی است که تکرار شود و در طول روز توزیع گردد و خسته کننده نباشد و انجام آن برای هر کس امکان پذیر باشد، که تمام این ویژگی ها در حرکات نماز فراهم است ...
فواید ورزشی حاصله از نماز را می توان به شرح زیر خلاصه نمود: در هر رکعت . با علم به اینکه ، نمازهای یومیه ۱۷ رکعت بوده و نوافل نیز به آن اضافه می گردد.

نشاط بخشیدن به کار قلب و دستگاههای گردش خون . بهبود فعالیتهای مغزی به دلیل کمک به تغذیه بهتر آن . تقویت جداره شریان های مغزی و حفظ حالت ارتجاعی آنها که در نتیجه آن ، در مقابل پاره شدن و خونریزی مقاوم خواهند شد. آماده کردن بدن برای مقابله با پیشامد حالت های ناگهانی که ممکن است بسیاری از مردم دچار آن شوند؛ مثل سرگیجه و سیاهی رفتن چشم و بیهوشی های زود گذر. آرامش روحی و اعتماد به نفس.

تحقیقات یک دانشمند آمریکایی بنام «رامشاندردن» درباره تاثیرات شگفت انگیز نماز بر بدن انسان.....

«رامشاندردن» در تحقیقی که در مورد وضعیت بدن انسان هنگام نماز خواندن، با مجموعه ای از پژوهشگران آمریکایی انجام داد، به فعالیت بیشتر مغز انسان و آرامش روحی هنگام نماز آگاه شد. در این تحقیق علمی، مشخص شدن این وضعیت پس از ۵۰ ثانیه از آغاز نماز آشکار می شود. در این تحقیق آمده است: میانگین ضربان قلب و احتمال لخته شدن خون به صورت مشترک در حین نماز بین ۲۰ الی ۳۰ درصد کاهش می یابد و همچنین پوست بدن مقاومت بیشتری پیدا می کند.
همچنین در عکس هایی که از مغز در هنگام نماز گرفته شده است، فعالیت مغز نمازگزار به صورت قابل توجهی در مقایسه با حالت های عادی افزایش پیدا می کند و نورون های عصبی به صورت نورانی در اشعه های دریافتی از مغز به نمایش در می آید.
روزنامه «واشنگتن پست» در این رابطه نوشت: این تحقیقات علمی اسرار نهان مغز انسان را روشن می کند. روزنامه «ساینس» نیز در شماره گذشته خود با تقدیر از اینگونه تحقیقات بر رابطه قطعی دین و علم تاکید کرد.

نماز سلولهای مغز را فعال می کند

وقتی که انسان در نمازش مقابل خداوند می ایستد و قلب خود را متوجه خالقش می کند و بهشت، جهنم و حوادث روز قیامت و معانی آنچه می خواند را تصور می کند و در آیاتی که می خواند می اندیشد، این نماز، عبادت و موجب شفای اوست؛ زیرا مغز در خلال تلاوت قرآن در نماز، حجم زیادی از اطلاعات و دستورات قرآنی دریافت می کند و این دستورات به مثابه بارگیری مجدد و برنامه ریزی و اصلاح سلولهایی است که کار نمی کنند. خداوند متعال می فرماید:
(وَأَقِمْوُا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ) [النور: ۵۶].
(و نماز را بر پا دارید و زکات را بپردازید و پیامبر را اطاعت کنید، تا مورد رحمت خداوند قرار گیرید.)

فواید نماز بر گردش خون در مغز

حرکات نماز بر جریان خون در مغز، تاثیرات مثبت فراوانی داشته باشد. در هنگام سجده با متمایل شدن سر به سمت پایین، جریان خون بسمت مغز افزایش می یابد همچنین خم شدن بدن بر روی خود هنگام سجده، به جهت گیری خون از اطراف بدن به سمت اعضای درونی و مغز کمک می کند. اضافه بر این، هنگام سجده و متمایل سر به سمت پایین، معدل دی اکسید کربن در خون به شکل فیزیولوژیک افزایش می یابد. این حالت در نتیجه ی فشار اعضای دستگاه گوارشی بر ریه پدید می آید. بالا رفتن نسبت دی اکسید کربن در خون باعث اضافه شدن جریان خون به سمت مغز خواهد شد.

همچنین خم شدن مکرر سر به پایین در هنگام رکوع و سجود؛ سپس بالا آمدن سر هنگام ایستادن و نشستن، کمک می کند از نظام خودکار توازن جریان خون به مغز، مراقبت بیشتری شود. مشهور این است که این نظام خودکار اعتدالی، با افزایش سن، فرسوده می باشد. نظام خودکار توازن جریان خون در مغز، در هنگام سجده، عکس العمل دو گانه ای از خود نشان می دهد: در ابتدای سجده ی، مانع جریان خون اضافه به مغز می شود. این حالت باعث آمادگی مغز برای دریافت جریان بیشتر خون می شود. جلوگیری ابتدایی از جریان خون به مغز به جریان چرخش احتیاطی خون به مغز، این فرصت را می دهد تا برای فعالیت و عملکرد خود آماده شود. در مرحله ی بعد، به خون اضافه

اجازه داده می‌شود به سمت مغز جریان پیدا کند و سرانجام در جایگاه‌های ذخیره خون توزیع شود. به این صورت، از این کارکرد مهم احتیاطی مراقبت می‌شود. کارکردی که بنابر مشهور با افزایش سن و پیری، تضعیف می‌شود و چه بسا بی‌توجهی و عدم به کارگیری هم در این ضعیف شدن موثر باشد. این عکس‌العمل دوجانبه‌ی نظام خودکار چرخش خون در مغز، در هنگام سجده، ما را به سمت فهم بهتری از فایده‌ی انجام فرمان الهی در نماز هدایت می‌کند. از نظر فقهی حرکات نماز باید به گونه‌ای با آرامش انجام شود که از انجام این حرکات مطمئن شویم. تنها در این صورت است که فایده‌ی مطلوب حرکات نماز نسبت به چرخش خون در مغز به دست می‌آید. با انجام آرام حرکات نماز به هر یک از عکس‌العمل‌های چرخش خونی فرصت داده‌ایم تا متناسب با هر یک از حرکات نماز، در مجرای صحیح خود قرار بگیرد. بر اساس توضیحات بالا، روشن می‌شود که نماز در اسلام، تاثیرات روشنی بر جریان خون در مغز دارد، از انجام وظیفه‌ی جایگاه‌های ذخیره‌ی خون در مغز و همچنین از نظام خودکار چرخش خون در مغز محافظت می‌نماید.

تاثیر نماز بر طول عمر و درمان پیری زودرس

پژوهشگران بر این عقیده اند که فعالیت بدنی بیشتر زندگی سالم تری را به دنبال دارد. نتایج یک بررسی که از سوی تیمی از محققان سرشناس دانشگاه "کینجز کالج" انگلستان صورت گرفته نشان می‌دهد که فعالیت بدنی اندک سبب پیری زودرس می‌شود. محققان به دنبال انجام آزمایشاتی که بر روی تعداد زیادی از افراد مورد آزمایش صورت پذیرفت به این نتیجه رسیدند افرادی که از ابتدا فعالیت منظم بدنی داشته اند جوانتر از هم سن و سالان خود که چنین فعالیتی را نداشته اند هستند و مشاهدات نشان می‌دهند کسانی که به فعالیت منظم بدنی مبادرت می‌کنند و بخصوص براوقات نماز خود دقت و محافظت دارند، دارای عوارض کمتری از پیری زودرس هستند و در اینجاست که درک می‌کنیم چرا خداوند سبحان ما را بر نماز اول وقت امر می‌کند و حتی بهترین اعمال در نزد خداوند "نماز اول وقت" است! محققان می‌گویند که عبادت کردن و اندیشیدن برای زمان اندکی در روز، بیماری پیری را به تاخیر می‌اندازد و خستگی مفرط و اضطراب را کم می‌کند. اینچنین است که نماز به انسان احساس امنیت و محبت و مهربانی بیشتری می‌بخشد؛ در حالی که الحاد، عصبانیت و اعتراض به واقعیت، مغز را دائما فرسوده می‌کند. در بررسی که در سال ۱۹۸۸ توسط راندلف بردانجام شد، حقایق غیر منتظره‌ای آشکار گردید که نشان می‌دهد دعا و نماز خواندن برای بیماران قلبی منجر به بهبود یافتن روحی و جسمی آنها می‌گردد. سبحان الله. خداوند متعال به اهمیت دعا و نماز اشاره کرده و فرموده است:

(رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ) [إبراهيم: ۴۰].

(ای پروردگار من، مرا برپا دارنده نماز قرار ده و نیز از فرزندانم (برپا دارندگان نماز قرار ده) و ای پروردگار ما، دعای مرا بپذیر.) میان "ذکر خدا" و فزونی طول عمر رابطه تنگاتنگی وجود دارد. توجیه علمی این موضوع نیز با توجه به فواید پزشکی مختلف نماز، که ما در این مقاله تنها به فزاینده‌ی کوچکی از آن اشاره کرده ایم، روشن می‌شود. در این مورد حتی برخی از نویسندگان علت علمی طولانی شدن بی سابقه عمر حضرت صاحب الزمان (عج) را برای قرن‌ها، تسلط همه جانبه و کامل ایشان بر مسایل جسمی و روانی بشر، به حساب می‌آورند.

حضرت قائم (عج) والاترین حد نماز را به جای می‌آورد، نمازی که پیوسته سزاوار ستایش و سلام ابدی است:

"السلام علیک حین تقوم، السلام علیک حین تقعد، السلام علیک حین تقرأ، السلام علیک حین تصلی، السلام علیک حین تقنت، السلام علیک حین ترکع و تسجد، السلام علیک حین تهلل و تکبر، السلام علیک حین تحمد و تستغفر، السلام علیک حین تصبح و تمسی، السلام علیک فی اللیل اذا یغشی و النهار اذا تجلی"

در یک بررسی آماری محققین دنیای پزشکی در داخل و خارج اعلام کرده اند که علما و رجال مذهبی و افراد پایبند به قوانین و احکام مذهبی که شبانه روز چند بار در اوقات معین با خدا ارتباط برقرار داشته و زندگی آنان با ایمان و معنویت آمیخته است، طول عمر بیشتری از سایر افراد بویژه افراد لایابالی و بی بند و بار و کسانی که پایبند مذهب نیستند، خواهند داشت.

در تایید فوق دکتر ویلیام پارک آمریکایی آماری بدین مضمون منتشر نموده است :

در تمام دنیا هر دقیقه ۶۲ نفر و هر ساعت ۳۷۶۷ نفر و هر روز ۹۰۴۱۰ نفر و هر سال ۳۳ میلیون نفر به مرگ طبیعی از دنیا می‌روند. در اروپا از هر ۱۰۰۰ نفر فقط یک نفر به ۱۰۰ سالگی و ۱۰ نفر به مرز ۸۰ سالگی می‌رسند و در میان آنهایی که می‌توانند خود را به مرز ۸۰

سالگی برسانند، از هر ۱۰۰۰ نفر ۴۳ نفر روحانی، ۴۰ نفر کشاورز، ۲۹ نفر دانشمند و نویسنده، ۲۶ نفر استاد و دبیر و ۲۴ نفر پزشک می باشند.

همچنین دکتر علی پریور می نویسد:

همین چند وقت قبل بود که روزنامه های آمریکایی نوشته بودند، کشیشان و راهبان کمتر از سایرین به بیماری ها مبتلا می شوند و دفاعشان بهتر است. در کشور خودمان نیز آنان که ایمان بیشتری دارند کمتر بیمارند و آنها که فقط کوشش خود را در کارها دخیل می دانند و خدایی را باور ندارند، اغلب ام الامراضند و عمری را به تلخکامی و بیماری به سر می برند.

دکتر الکسیسکارل درباره فواید طبی نماز می گوید:

نتایج نماز و نیایش را با علم نیز می توان دریافت، زیرا نماز و نیایش نه تنها به روی حالات عاطفی بلکه روی کیفیات بدنی نیز اثر می کند و گاهی در چند لحظه یا چند روز بیماری جسمی رابهبود می بخشد. این کشفیات هر چقدر هم که غیر قابل درک باشند، بایستی به واقعیتشان معترف شد. دفتر مشاهدات طبی لورد بیش از ۲۰۰ مورد درمان فوری و غیر قابل تردید سل ریوی و عفونت کلیه و سرطان و امراض بدنی دیگر را ضبط کرده است. اما حرکات نماز، چنانکه امروزه ثابت گردیده، تکرار قیام و قعود در نماز بهترین وسیله ای است کهسرعت گردش خون را افزایش داده و از این رو نماز را یکی از عوامل موثر در به کارانداختن جهاز هاضمه دانسته اند که راه اشتها و میل به غذا را نیز هموار می سازد. وجالب این است که اوقات نماز و مواقع هضم غذا کاملاً مناسب و هماهنگ بوده و چنانکه ملاحظه می نماییم، در این امر حکمت عجیبی به کار برده شده است... به این ترتیب که وقت نماز صبح پیش از شروع به غذای صبحانه بوده، و ظهر قبل از آنکه انسان به نهار بپردازد و عصر یا همان وقت که هضم غذا آغاز شده... و به هنگام غروب یا موقعی که انسان بین دو وعده نهار و شام قرار دارد. و به همین ترتیب موقع عشا که هضم غذاتازه شروع گردیده است... طب جدید این موضوع را ثابت کرده و مدلل ساخته که نمازبهترین وسیله ای است که از بالا رفتن فشار خون جلوگیری کرده و در حفظ تعادل آن اثربسزایی خواهد داشت. آری طبق نظریه پزشکان چنانچه در ادای نماز مراقبت و محافظت به عمل آمده و حرکات موزون آن به آرامی و طمانینه که از شرایط صحت آن است، توام باشد، ثابت و مسلم گردیده که از بسیاری بیماریهای ناشی از فشار خون جلوگیری خواهد کرد... و این خود اثری آئی و فوری بر قلب گذاشته و از ضربان تند و سریع آن مانع خواهدشد.

مجله ریترز دایجست می نویسد:

بر اساس تحقیقات معلوم شده است افرادی که بطور مرتب به عبادتگاه می روند، در برابر بسیاری از بیماریها نظیر: فشار خون، بیماریهای قلبی، سل و سرطانهای ناحیه گردن مصونیت دارند.

دکتر ادوین فردریکپاورز، استاد امراض عصبی در ایالات متحده آمریکا می گوید:

علم طب در دنیای کنونی از بسیاری از رموز و اسرار بیماری ها به طرز معجزه آسایی پرده برداشته است. با این وصف هنوز هم هزاران بیماری و مرض باقی است که بزرگترین اطباء هوشمند و نوابغ پزشکی کمترین بارقه امیددی به کشف و معالجه آنها به دست نیآورده اند. اما بررسی و دقت در مطالعات این اطباء و نوابغ این نکته را روشن می سازد که اغلب آنها این نظریه راتایید نموده و اعتقاد پیدا کرده اند که در میان معجزات فراوانی که برای نماز شمرده اند، یکی اعاده صحت و تندرستی روحی و شفای کلیه بیماریهایی است که مداوا شده و کلیه روشهای پزشکی در برابر آنها عاجز مانده است.

یک جراح مصری اخیراً با یک سری تحقیقات گستردهاعلام داشت:

نماز بهترین درمان برای بیماران مبتلا به جابجایی غضروفهای ستون فقرات است.

دکتر الزیات استاد دانشگاهنوادار آمریکا پس از مطالعه بر روی چهل بیمار گفت:

حرکت های ناشی از پنج بار نماز درروز می تواند عمل جراحی ناشی از بیماری مذکور را در مدت یک هفته بهبود بخشد. این پزشک مصری به بیماران جراحی شده خود توصیه کرده است که بلافاصله پس از عمل جراحی حرکت کرده و به مدت یک هفته روزی پنج بار حرکات نماز را به جای آورند و این حرکات را در هر صورت تا پایان عمر ادامه دهند.

همچنین یک دانشمند آمریکایی در کتابی که به تازگی بنام بیماریهای فقرات منتشر ساخته ، گفته های این پزشک مصری را تایید کرده و به بیماران خود نیز سفارش کرده است که روزانه پنج نوبت حرکاتی شبیه نماز مسلمانان انجام دهند.

پیاده روی به سوی مساجد

تمام بررسی های پزشکی جدید براهمیت ورزش پیاده روی در درمان بسیاری از بیماریها و در راس آنها فشارخون ، بیماری قلبی و قندخون تاکید دارند ؛ به طوریکه پیاده روی روزانه به مدت نیم ساعت بر عملکرد بهتر قلب ، تنظیم کارکرد آن ، بهتر شدن حالات روانی ، با نشاط کردن عضلات ، رهایی از فشارهای روزانه زندگی ، اضطراب و افسردگی اثر قابل توجهی دارد .

از مصادیق رحمت پیامبر (ص) نسبت به مؤمنین این است که برای آنان ورزش پیاده روی به سوی مساجد را قرار داد که در آن پاداش بزرگی است و این حدیث از فرمایشات اوست که می فرماید :

" بیشترین پاداش در نماز برای کسانی است که مسیرهای عبورشان (به سمت مسجد) دورتر باشد . (به روایت مسلم)

عوارض ترک نماز از قول حضرت محمد(ص):

عوارض ترک نماز صبح : نور صورت میرود.

عوارض ترک ظهر : برکت رزق میرود.

عوارض ترک عصر : طاقت بدن کم میشود.

عوارض ترک مغرب : فایده ندیدن از فرزند.

عوارض ترک عشاء : آرامش خواب را از بین میبرد.

مرکزیت مکه در کره ی زمین

۱- مکه مکرمه مرکز کره زمین است . جهان در سال ۱۹۷۷ به شدت دچار شگفتی گشت، آنگاه که حقیقت علمی جدیدی کشف شد. مبنی بر اینکه مکه مکرمه مرکز خشکیها در کره زمین است. این کشف نتیجه تلاش و کاوشهای مستمر چند ساله ای بود که با مطالعات زیاد و با استفاده از ابزارآلات جغرافیایی و رسم جدول و نقشه های جغرافیایی بدست آمد.

دانشمند مسلمان دکتر حسین کمال الدین (ره) داستان این کشف عجیب را چنین نقل می کند: بحث و کاوشم را شروع کردم و هدفم غیر از این بود و دنبال چیز دیگری بودم، هدفم ساختن وسیله ای بود تا به هر انسانی کمک کند تا جهت قبله را به او نشان دهد زیرا من در مسافرت هایی که داشتم به این مشکل برخورد می کردم و این مشکل برای هر مسلمانی پیش می آید، بخصوص در شهرهایی که در آن مسجدی نیست که جهت قبله را به ما نشان دهد. به فکر افتادم تا نقشه جدیدی برای کره زمین رسم کنم و بر روی آن نقشه جهت های قبله را بدست آورم. اول مدارها و خطهای شمالی و جنوبی، عمودی و افقی سپس پنج قاره را کشیدم ناگهان چیز عجیبی به ذهنم خطور کرد و حیرت زده شدم و آن این بود که مکه مکرمه در وسط خشکی های جهان قرار گرفته است.

پرگاری برداشتم و نوک آن را بر روی مکه مکرمه نهادم و نوک دیگر بر روی آخرین نقطه خشکی در شرق و اندازه گرفتم و یک بار دیگر نوک آن را بر روی مکه مکرمه نهادم و نوک دیگر را بر روی آخرین نقطه خشکی در غرب و دیدم اندازه هر دو با هم برابر است. به این نتیجه رسیدم خشکی های جهان بطور مساوی اطراف مکه مکرمه تقسیم شده اند و فهمیدم که در این صورت مکه مکرمه مرکز خشکی های جهان است. نقشه ی جهان قدیم را بیرون آوردم، نقشه قبل از کشف قاره آمریکا و استرالیا و مطالعاتم را ادامه دادم باز متوجه شدم که طبق نقشه قدیم هم مکه مکرمه مرکز خشکی های جهان است

وجود میدان مغناطیسی در بدن انسان

هارولد بور از دانشگاه ییل برای اولین بار با انجام یک آزمایش ساده، به وجود میدان مغناطیسی در اطراف موجود زنده پی برد. او با توجه به یک مولد الکتریکی که در آهنربا در داخل سیم پیچ دوران می کند و جریان تولید میکند، سمندری را در یک ظرف آب نمک قرار داد و ظرف را به دور سمندر چرخاند. الکترودهایی که در این ظرف وجود داشتند و به یک گالوانومتر حساس متصل شده بودند، یک جریان

متنوب را نشان می دادند. زمانی که بور این آزمایش را بدون سمندر انجام داد، گالوانومتر هیچ جریانی را نشان نداد. این بدان معنا بود که در اطراف موجود زنده میدانی وجود دارد که خاصیت مغناطیسی هم دارد. بور این وسیله را بر روی دانشجویان داوطلب خود امتحان کرد و مشاهده نمود که این میدان در بدن انسان هم وجود دارد و کاملاً تابع رویدادهای اساسی زیست شناختی بدن است. او این میدان را حیاتی نامید چون هرگاه حیات از بین برود، میدان حیاتی هم از بین می‌رود. به گونه‌های که یک سمندر مرده که در دستگاه بود هیچ پتانسیلی به وجود نمی‌آورد. اما دلیل تشکیل میدان مغناطیسی بدن همانگونه که می‌دانید، در بدن ما میلیون‌ها عصب وجود دارد که کار انتقال پیام در بدن ما بوسیله تحریک الکتریکی این عصب‌ها صورت می‌گیرد. در اثر شار بار در اطراف آنها در بدن ما یک میدان تشکیل می‌شود و میدان بدن ما در اثر فعالیت همزمان میلیون‌ها عصب به وجود می‌آید.

دلایل نماز به سمت قبله، برروی زمین کروی

همانطور که بیان کردیم بدن انسان داری یک میدان مغناطیسی است که زمین هم به علت داشتن قطب‌ها که مانند یک آهنربا هستند داری یک میدان مغناطیسی است. تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد که فقط یک نطقه در زمین وجود دارد که میدان مغناطیسی بدن انسان در هر نقطه از زمین که باشد وقتی روبروی آن قرار بگیرد با آن منطبق می‌شود و آن نقطه جایی نیست جز خانه کعبه. اکنون به توضیح این نکته می‌پردازیم که چگونه میشود افراد بر روی زمین که کروی است رو به قبله بایستند و نماز بخوانند؟؟ مگر میشود شخصی که در روسیه است رو به عربستان بایستد؟؟

در بالا اشاره به میدان مغناطیسی زمین و بدن انسان کردیم، بدن انسان روزانه در معرض میدان‌های خارجی زیادی (مانند تلفن همراه و امواج تلویزیون سشوار و...) قرار می‌گیرد. این میادین به DNA سلول‌های مغزی آسیب میرسانند و قابلیت ترمیم را در آن‌ها از بین می‌برند. این میدان‌های مغناطیسی خارجی علاوه بر DNA باعث اختلال در میدان مغناطیسی طبیعی بدن می‌شود. همانطور که میدانید نزدیک به هفتاد درصد بدن انسان را آب فراگرفته و مولکول‌های آب بصورت دو قطبی هستند و زمانی که در معرض میدان مغناطیسی خارجی قرار می‌گیریم این مولکول‌ها در جهت آن میدان قرار می‌گیرند و این پدیده باعث میشود نظم میدان مغناطیسی بدن ما به هم بریزد. علاوه بر آن عوامل داخلی نیز در میدان مغناطیسی بدن اختلال ایجاد می‌کنند، که مهمترین آنها بارهای الکتریکی میباشند که هنگام شارش بار در عصب در اطراف آن بوجود می‌آید و بصورت الکتریسیته ساکن در بافت‌های بدن ذخیره میشوند. و اکنون معجزه دین در این است که وقتی مارو به قبله قرار می‌گیریم فرقی ندارد در کجای کره زمین باشیم میدان مغناطیسی بدن ما بر میدان مغناطیسی زمین منطبق شده و میدان مغناطیسی بدن ما به حالت طبیعی خود قرار می‌گیرد.

تطابق قبله نماز و میدان مغناطیسی بدن انسان

میدان مغناطیسی بدن و امواج مغزی در معرض خطر: حتماً تا به حال درباره‌ی خطرات گوشی‌های تلفن همراه یا زندگی در نزدیکی نیروگاه‌های برق شنیده‌اید. بنا به تحقیقات پروفیسور لای امواج الکترومغناطیسی که از نیروگاه‌های برق یا از وسایل برقی مانند سشوار، ریش تراش، پتو برقی و... ساعت می‌شود به DNA سلول‌های مغزی آسیب می‌رساند و قابلیت ترمیم را در آن‌ها از بین می‌برد. میدانهای مغناطیسی خارجی علاوه بر آسیب به مغز اثر منفی دیگری نیز بر بدن دارند. این میدان‌ها باعث ایجاد خلل در میدان مغناطیسی طبیعی بدن می‌شود. همانطور که می‌دانید حدود ۷۰٪ بدن ما را آب تشکیل می‌دهد و مولکول‌های آب به صورت دو قطبی هستند و وقتی ما در معرض یک میدان مغناطیسی خارجی قرار می‌گیریم این مولکول‌ها در جهت آن میدان قرار می‌گیرند و این پدیده باعث می‌شود که نظم میدان مغناطیسی بدن ما به هم بریزد. علاوه بر عوامل خارجی یک سری عوامل داخلی نیز وجود دارند که باعث ایجاد خلل در میدان بدن می‌شوند. مهم‌ترین آن‌ها بارهای الکتریکی‌ای هستند که در هنگام شارش بار در عصب در اطراف آن‌ها وجود می‌آیند و به صورت الکتریسیته‌ی ساکن در بافت‌های بدن ذخیره می‌شوند و میدانی که در اطراف این بارها به وجود می‌آید در میدان بدن خلل ایجاد می‌کند این بارها به خصوص در نقاطی که تراکم اعصاب بیش‌تر است ذخیره می‌شوند و به دلیل این که هم تراکم زیادی دارند و هم در نزدیکی عصب‌های بیش‌تر و مهم‌تری قرار دارند برای بدن به شدت مضرند. از جمله این نقاط سر و دست‌ها و قسمت مچ پا به پایین است و در بین این سه قسمت، سر اهمیت ویژه‌ای دارد زیرا بارهای ذخیره شده در آن علاوه بر ایجاد خلل در میدان مغناطیسی مغز باعث اغتشاش در امواج مغزی نیز می‌شوند. به ظاهر ما روزانه تنها دقایقی را در معرض میدان مغناطیسی هستیم. مثل موبایل، سشوار

و... اما در طول دوران زندگی خود در معرض میدان مغناطیسی بسیار قوی هستیم و آن میدان مغناطیسی زمین است. میدان های مغناطیسی در بدن اثر سوء دارند. ما روزانه بیش از چند دقیقه در معرض میدان هایی مثل سشوار و تلفن همراه نیستیم اما در تمام طول عمر خود در معرض میدانی بسیار قوی تر قرار داریم و آن میدان مغناطیسی زمین است و عوامل داخلی اغتشاش در میدان بدن ما نیز فعالیت های حیاتی و جتناب ناپذیری هستند که در تمام طول عمر ما در جریانند پس چگونه می توان این اثرات سوء که باعث خلل در بدن ما و بیماری هایی مانند سرطان می شوند را خنثی کرد؟ باید گفت که خداوند راه حل تمام این سوالات را در یک عمل ساده که امکان انجام آن برای همه ی افراد وجود دارد و بیش از چند دقیقه هم وقت نمی برد و هیچ ضرر و عوارضی ندارد به انسان هدیه داده است و آن نماز است. به طرز شگفت انگیزی اگر انسان در هر نقطه از زمین رو به قبله بایستد میدان مغناطیسی بدنش بر میدان مغناطیسی زمین منطبق می شود در مدتی که در نماز است میدان بدنش منظم می شود. یکی از نکات بسیار جالبی که پروفسور بور به آن دست یافته بود این بود که دریافت که در بدن تمام دانشجویان مونث ماهی یک بار تغییرات ولتاژ شدید ایجاد می شود و میدان بدن به منظم ترین حالت خود می رسد و به همین دلیل است که زنان نیازی ندارند که درین مدت نماز بخوانند. و اخیرا نیز کشف شده است که علت اینکه قلب زنان منظم تر و قوی تر از قلب مردان می زند نیز این است که مردان این تقویت ولتاژ را ندارند.

رابطه نماز با میدان مغناطیسی و بارهای الکتریکی

همانطور که می دانید، در بدن ما میلیونها عصب وجود دارد که کار انتقال پیام در بدن ما بوسیله تحریک الکتریکی این عصبها صورت می گیرد. در اثر شارش بار در اطراف آنها، در بدن ما یک میدان تشکیل می شود و میدان بدن ما در اثر فعالیت همزمان میلیونها عصب به وجود می آید.

نماز و میدان مغناطیسی:

آنگونه که از تصاویر به دست آمده از میدان مغناطیسی زمین پیداست، به طور شگفت انگیزی اگر انسان در هر نقطه ای از زمین رو به قبله بایستد، میدان مغناطیسی بدنش بر میدان مغناطیسی زمین منطبق میگردد و در مدتی که در نماز است میدان بدنش منظم میشود.

اوقات نماز و اذان و اقامه:

زمانهای پنج گانه نماز با فعالیتهای بیولوژیک بدن هماهنگ است که این امر باعث می شود نماز برای زندگی آدمی و فعالیت های فیزیولوژیک او به مثابه یک تنظیم کننده باشد و در این اوقات پنج گانه به انسان احساس سرزندگی و نشاط می دهد. پیامبر اکرم (ص) در مناسبات متعدد تأکید کرده اند که محبوب ترین اعمال نزد من، نماز اول وقت است و فرمودند: (بدانید که بهترین کارهای شما، نماز است). ارتعاش و امواج اذان پاک کننده انرژیهای منفی محیط است و خبر از زمان خاص تنفس زمین میدهد. اقامه نیز پاک کننده انرژیهای منفی جذب شده در هاله ما میباشد و خبر از زمان جابجایی سلولهای جدید با سلولهای قدیمی میدهد. در طول روز ۵ بار یعنی درست در زمانهای اذان سلولهای جدید جای سلولهای مرده را میگیرند و اگر در آن لحظه در نماز باشیم سلولهای ما خیلی نورانی و متبرک میشوند. هنگام شروع نماز با آگاهی حتما اذان و اقامه بگوئید تا رشته نقره ای جسم تقویت شود و در حین نماز که روح از جسم دور میشود بتواند روح را به جسم برگرداند. اگر میخواهیم که زیبا بمیریم و لذت مرگ را بچشیم باید شهادتین اذان و نماز را بهتر بگوئیم. اقامه شهادتین یک تمرین برای ورود است که در آن شناسنامه آنچه را که با آن ایمان داریم را ارائه میدهیم و شهادت به بزرگی خداوند میدهیم. اذان عالمگیر است و اقامه خصوصی است. یک شهادتین به آفرینش - اقامه خودمان است. اوقات سخت ساعات از طلوع تا یکساعت به نماز ظهر و از یکساعت مانده به اذان ظهر تا اذان ظهر اوقات لطیف است. از یکساعت بعد از اذان ظهر تا اذان مغرب اوقات سخت است. از اذان مغرب تا طلوع آفتاب اوقات لطیف است. وجود ما باید اذان بگوید و درون ما باید اول وقت را بشناسد. در اذان صبح گاز اوزون که با هرچه تماس بگیرد آنرا پاک میکند به بیشترین حد خود میرسد و با طلوع آفتاب ناپدید میشود. این گاز باعث میشود نمازگذار دارای نشاط فکری و عضلانی بدن قوی و تاثیر فراوانی بر دستگاه عصبی گذاشته و بر احساسات روانی عمیق تاثیر مثبتی میگذارد. هنگام طلوع آفتاب اشعه آن مایل به قرمز شده و رنگ قرمز اعصاب را تحریک کرده و سبب بیداری و سرحالی انسان

میشود. در این وقت درصد اشعه فرابنفش به بالاترین حد خود میرسد و باعث میشود که پوست بدن ویتامین D تولید کند. هنگام اذان صبح تا طلوع آفتاب هورمون کورتیزول در خون به حداکثر ترشح خود یعنی به ۲۱ میکروگرم میرسد که این ماده فعالیت‌های بدن را افزایش میدهد و انرژی بدن را با افزایش درصد قند خون بالا میبرد. اگر در این زمان بیدار باشیم از فواید آن بهرمنند می‌شویم وگرنه این مسئله حتی مضر هم هست. کورتیزول باعث شادی و شغف بی نظیری در انسان میشود. در زمان اذان از نیم ساعت قبل از اذان تا نیم ساعت بعد از اذان وقت تنفس زمین است و انرژی‌های آسمانی و زمین در حالت تلطیف بوده و زمین از خود انرژی‌های خاصی متصاعد میکند. اکثر جنایات و اختلافات در دنیا در این پنج وقت اتفاق می‌افتد. زیرا درست در این پنج وقت انسان دچار فوران انرژی اضافی میگردد که دقیقاً مثل کره زمین است و بعد دچار هیجانات عصبی و روحی و روانی ناهماهنگ و ناهنجار میگردد. برای همین نیاز به فعالیت معنوی دارد تا این انرژی‌های اضافی را در مسیری درست هدایت کند و در راستای از قوه به فعل درآوردن قدرتهای برزخی بکار گیرد. در احادیث آمده که: هرگاه دچار مصیبت یا بلایی شدید در آن مکان اذان بگویید، که این ارتباط با رفع بلاها در سوختن رشته‌ها و موجهای منفی توسط ارتعاشات حروف اذان میباشد. با فرشته موکل اذان میتوان در وقت اذان طی السماء کرد.

نماز

بین نماز انسان و عالم خلقت یک نظم بسیار دقیق برقرار است. تکامل خلقت به تکامل نماز انسان است. مهمترین سفر روحانی نماز است. وقت ساعات روحانی ما با نماز تعیین میشود و اگر سر وقت نخوانیم ساعات روحانی و حتی غذا و سیستم گوارش غذا هم خراب میشود. نماز در هر ماه قمری طبق اتفاقات و حالات آن ماه تغییر پیدا میکند. مثلاً در ماه محرم غمگیم و در ماه شعبان شاد است. هرکس باید نمازش را خودش پیدا کند. نماز اول وقت باعث میشود که درهای ملکوت برایش باز و علوم اکتسابی و لدنی که در کتابها نیست برایشان مکشوف شود. ماهیت خود نماز معراج است. هفده رکعت نماز یعنی هفده قدم ملکوتی و اتصال به کل است. ما در هر شبانروز پنج بار اجازه معراج داریم. اوع معراج و سفر نماز هرکسی با دیگران فرق دارد. نماز شعورآمیزترین لحظه روح است.

نماز ۶ نوع میباشد:

- ۱- نماز ظاهر که مخصوص عام مردم است.
- ۲- نماز باطن که مخصوص خواص است.
- ۳- نماز اشارات که مخصوص اخص خواص میباشد.
- ۴- نماز لطایف که مخصوص اولیاء الله است.
- ۵- نماز اساس که مخصوص امامان است.
- ۶- نماز حقایق که مخصوص پیامبر است.

نماز ۸ شکل دارد:

- ۱- معرفت ۲- ذکر ۳- شکر ۴- رجا ۵- خوف ۶- دعا ۷- توسل ۸- توکل و هدایت.

تارک نماز صبح زیانکار و تارک نماز ظهر خیانتکار و تارک نماز عصر بی دین و تارک نماز مغرب کافر و تارک نماز عشاء را هیچ خیر و نفعی در او نیست.

هر جا که نماز میخوانیم همه موجودات اطرافمان هم طبق حال ما در نماز متأثر و دگرگون میشوند. نماز مانند حمام معنوی و روحانی است که تازه کننده و وجدآور میباشد و بطور حیرت انگیزی جسم و روح شما را شستشو میدهد. در نماز آگاهی جسم را از دست داده و غرق در شغف باطنی شده و قادر به احساس وجود الهی میشویم. نماز امواج الهی تمامی بافتها را با اکسیر الهی شستشو میدهد و در نتیجه تمامی سلولها تجدید حیات یافته و سرزنده و شاد میشوند. ارتعاشات پر قدرتی که بر اثر نماز در محل نماز ایجاد میشود تمام اتمسفر اتاق را اشباع میکند. اثر نماز جماعت به مراتب بسیار قویتر از نماز فردی است و ارتعاشات پر قدرتی خواهد داشت. موقع نماز خداوند منتظر ماست تا با خواندن نماز اول وقت خودمان را به او معرفی کنیم. اگر نماز را بد بخوانیم پیامبر و امام زمان خجالت میکشند. هرچه نماز را

ملکوتی تر بخوانیم جایمان در عرش به خداوند نزدیکتر است. نماز سنگینترین عملی است که ما را به معراج میبرد. اساسی ترین روایی که انسان را به ملکوت میبرد نماز است. در نماز مائیم و خدا و کسی بین ما نیست. ما باید نماز را باور کنیم و باور داشته باشیم که خداوند به ما نظر دارد. سعی کنیم با یک توجه روحانی نماز را بخوانیم چون ما وارد عالم جبروت الهی میشویم. بخاطر لطافت نماز باطن و تصویر ملکوتی ما را نشان میدهد. نماز خوب بوی خوب و نماز بد بوی بد از ما ساطع میکند. اگر زبانمان خراب باشد نماز را نمی فهمیم. نماز یک معرفت است خودش علم است و نوعی ذکر بشمار میرود. هر کدام از ما از منظر و زاویه خودمان وارد نماز میشویم و هر کسی از دربی که مختص اوست باید وارد شود. برای ورود به رفر عروج ما باید نماز خودمان را بخوانیم و گرنه بالا نمیرویم. برای هر کدام از ما در معراج مکانی قرار داده شده و ظرفیتی از معراج داده شده که آن جایگاه را به هیچکسی غیر از خودمان نمیدهند یا به آنجا میرسیم و یا خالی میماند. اگر از ورودی اشتباه وارد نماز بشویم همه نماز را خراب میکنیم. ما نوع مرگمان را در نماز میتوانیم رقم زده و بوجود بیاوریم. نماز از جمال به جلال میرسد. جلال بسیار عظیم است. زکات نوعی نماز است. زکات حق الناس است و نماز حق الله میباشد. شروع نماز باید با یک طمانینه خاص باشد نه اینکه بلافاصله بعد از شلوغ کردن و لغو گفتن وارد نماز بشویم. حرفهای خصوصی را باید در نماز به خدا گفت. اگر با شکر وارد نماز نشوید نماز خراب میشود. شکر یعنی در روا نشدن حاجت صبور باشید و ناراحت نشوید. هر کلمه نماز حال خودش را دارد. اصل یومنون بالغیب ایمان به امام زمان در نماز است و یقیمون الصلاه یعنی شرط قبولی نماز ایمان به امام زمان است. نماز در واقع تغییر حال است. در نماز نباید مشکلات مادی را ببینید. اگر درست نماز بخوانید مشکلات هم حل میشود. در نماز به معانی توجه نکنید بلکه توجه خود را کاملا متوجه و بسوی خداوند کنید. در نماز هر رکعتی به یک صورت است و اصلا مثل نمازهای قبل یا بعد نیست و همه چیزش فرق میکند. در نماز ما از زمان خارج شده و نقطه صفر زمانی ما با امام زمان متصل شده و با ارتباط باطنی برقرار میکنیم. ملکوت ما بوسیله نماز به خدمت امام زمان میرسد. دز نماز پرده خیال باز میشود. نماز اراده ما را به ذهنمان برمیگرداند و ما را بر ذهن مسلط کرده و ذهن هم ما را بر طبیعت مسلط میکند. نماز را باید خطی بخوانیم یعنی منحنی چشمی است. یک انحناء از سجده به قیام دارد و در رکوع و سجود یک انحناء دارد و هر انحناء به بخشی از حسهای ما تاثیر میگذارد. اگر چهل روز نمازها را اول وقت بخوانیم وارد عالم معنا میشویم. نماز یعنی فهمیدن انالله و انا الیه راجعون. نماز یعنی شهادت و گواهی دادن و باید طوری بخوانیم که به حالت وصل برسیم. موقع نماز باید به آیات وارد شده و داخل کلمات بشویم. هدف نماز فنای فی الله شدن است. نماز یکی از تفاوتهای انسان با موجودات دیگر است. یکی از کارهای نماز تسبیح و کار دیگرش دعا و کار دیگرش جذب انرژی و فعالسازی قدرتهای برزخی انسان است. جنس نماز مهم است نه نوع آن. نماز یهودیان سخت است ولی کم محتواست. روح نماز جدای تسبیح و دعا تنزیه در نماز است. کلام انسانها در نماز با هم فرق میکند چون هرکسی از جنس خودش حرف میزند و نماز جنس خاص خودش را دارد. پس نباید نماز را تقلید کرد و هر چه خودمان هستیم باشیم. چون نمازی که از جنس ماست برای ماست نه از جنس دیگران. خلقت زمانی تکامل دارد که نمازمان را درست کنیم. انجایی که ما تاثیر گذاریم بر اساس درست نماز خواندن ماست و بر آن نقطه خود اثر میگذارد و پاسخگویی آن نقطه را باید داشته باشیم. اگر حیوانی آمد و گفت سیر کوئیت بدن من بر اثر بد نماز خواندن یا نماز نخواندن تو بهم خورده تعجب نکنید. اگر کسی نماز را اول وقت نخواند قابلیتش را از دست میدهد. درست نماز نخواندن انبساط ما را از بین میبرد. انبساط داشتن باعث میشود که روحمان وسیعتر شده و بتوانیم ملایک و معصومین را ببینیم. حتی انبساط زمین به نماز ما بستگی دارد. زمینی که انبساط ندارد تنگ است و زندگی سخت میشود و انسانها افسرده و تنگ نظر میشوند. نماز درست، حال گناه را از ما میگیرد و این امکان را میدهد که عوالم دیگر را احساس کنیم و غم را از وجودمان میبرد و باعث استجاب دعا میگردد. هر کدام از اعضای بدن ما نماز دارد. نماز قوت دنیایی است که هم تشنه را سیراب و هم گرسنه را سیر میکند یعنی ذخیره غذایی و آب را در بدن نگهداری میکند و هنگام مرگ و سختی سیستم عصبی را تنظیم میکند. در نماز اتصال ما به چهر ملک مقرب خیلی زیاد است. اتصال نماز ما به سیر کوئیت عالم و طبیعت خیلی زیاد است و در روح عالم تاثیر دارد. در نماز هر چیزی را که فاش میکنید کسانی که به شما متصل هستند آنها میفهمند. پس در نماز نباید فکرهای ناجور و غیره بیاوریم چون همه متصلین میفهمند و برای ما خجالت می آورد. در نماز ما سوار امواج کلمات هستیم و کوچکی خود را در برابر خداوند میبینیم. شرط اتصال ارواح با ما نماز است. نماز بد باعث کج خلقی و از دست دادن قابلیت اتصال میشود. خاک مکانی که نماز میخوانیم ما را طاهر میکند و به ملایه الله اتصال میدهد. نماز بد باعث میشود که ما علم را نفهمیم. در نماز صدای ما عالم را به ما متصل میکند. مصیبت و شادی ما به اندازه لیاقت و درستی نماز ماست. اگر نماز را درست بخوانید هر اتفاقی که می افتد از قبل آنرا

میفهمید. استجاب دعا یعنی درست کار کردن ذهن که آن هم به درست نماز خواندن بستگی دارد. شخصیت ما در حس ماست و حس ما در نماز درست میشود و نماز طوری حس ما را تنظیم میکند که با هر کس با حس خودش با او برخورد کنیم. مکتهای نماز به امام زمان خیلی ارتباط دارد. در این مکتها گذرنامه ها را میدهند. نماز طول برزخی ما را زیاد میکند و خیلی تعیین کننده است. در نماز اول وقت تمام انرژی ها وحدت پیدا کرده و بسیار قویتر عمل میکنند. نماز ترشح هورمون ملاتونین را افزایش میدهد. رفتار هر شخص در زندگی بر میزان ترشح هورمون ملاتونین در بدن او تاثیر فعال دارد و در بروز آثار پیری روی او نیز نقش بسزایی دارد. رفتار معنوی خصوصا نماز تاثیر مثبت و رفتار بد تاثیر منفی در ترشح آن دارند. از مهمترین وظایف ملاتونین محافظت از سلولهای مختلف بدن در برابر اثرات سمی فری رادیکالها میباشد. فری رادیکالها ذرات راند بر جای مانده از پیوند و واکنش اکسیژن با مواد (اکسایش) و نیز سوخت و ساز مواد در بدن (متابولیسم) میباشد. فری رادیکالها DNA این ماده ژنتیکی و برنامه وراثتی موثر بر رشد و فعالیت سلولها را تخریب میکند و پروتئینها را نابود و موجب ابتلا به امراضی که مربوط به پیری هستند مثل تصلیب شراین و سرطان و امثالهم شده و موجب چین و چروک صورت و پیری زودرس میگردد. فری رادیکالها در مغز ما بیشتر از هر جای دیگر وجود دارند چون مغز یک پنجم از مقدار اکسیژن استنشاقی را مصرف میکند. و مغز مملو از اسیدهای چرب است که فری رادیکالها علاقه فراوانی به آنها دارند و الکترونها آنها را ربوده و برای همین بستر خوبی در مغز برای خود می یابند و موجب امراض آلزایمر و MS و پارکینسون و امثالهم میگرددند. کارآیی ملاتونین دو برابر ویتامین E است و با خواندن نماز مقدار مورد نیاز ملاتونین را میتوان بدست آورد. ملاتونین از سلولهای چشم محافظت نموده و از کدر شدن عدسی چشم که بروز آب مروارید را موجب میشود جلوگیری میکند. در هر سلولی مقداری ملاتونین وجود دارد. پرخوری و تابش نور در شب باعث کم شدن ترشح ملاتونین میشود. ارتعاشاتی که در نماز تولید میشود مانند امواج رادیویی در هر ثانیه هفت بار دور دنیا میگردند. هر فکر و هر حرکتی فیزیکی ارتعاشی را در سطح ملکوتی و در محیط ایجاد میکند و در نتیجه بر روی اشیاء و موجودات اثر میگذارد. هر فکر یا کلام یا عمل بد بلافاصله ارتعاش بدی را در محیط ایجاد میکند و به افراد متعددی ایراد میرساند و همینطور بالعکس. درست نماز خواندن باعث میشود که در حرکات سیستولی قلب در طی انقباض و انبساط ریتم (وزن و میزان) بوجود آید و بعد نظم و هماهنگی داخلی در جریان خون بوجود می آید. در نتیجه فرد از سلامتی خوبی برخوردار میشود. به همین منوال اگر در ارتعاشات یا حرکات ریه ها ریتم موجود باشد فرد از شفا برخوردار میگردد. اگر اختلالی در ریتم حرکات قلب پیش آید فرد به بیماری لا علاج قلبی یا ریوی مبتلا میشود و فوت میکند. نماز باعث میشود که بتوانید ارتعاشات خود را با ارتعاشات دیگران هماهنگ کنید و در نتیجه آنها از حضورتان احساس خوبی پیدا میکنند. نماز نشئه برزخی و شامه برزخی ما را تقویت میکند. منشاء هورمون ملاتونین غده پینه آل است که در قسمت عقب مغز متصل به هیپوتالاموس است و اولین غده ای است که در جنینشکل میگردد. این هورمون فقط در پاسخ به تاریکی و شبها ترشح میشود و در شبها ده برابر میشود. زمان ترشح آن از ۹ شب تا ۱۲ شب است. این مدت زمان در افراد به تناسب شرایط روحی و جسمی آنها تغییر اندکی مینماید. این هورمون به خواب و بیداری ما کمک میکند. ترشح آن به دمای حرارت بدن ارتباط دارد و با کاهش دمای بدن شروع به ترشح آن میشود.

نماز غفیله:

نماز غفیله بین السلوکین است و یاد میدهد که چگونه از غمها و غصه ها و مشکلات نجات پیدا کنید. اگر یک نماز غفیله را با حال بخوانیم یک فصل عمرمان بیمه است و اگر در خانه ای نماز غفیله با حال بخوانیم ملایک مسئول امور به آن خانه بیتر توجه میکنند و حساب و کتاب آن خانه بهتر است. غفیله از غفلت می آید یعنی چیزی اطرافمان است و به آن توجه نداریم. مثلا در نماز حضور پیامبران و شهدا و ملایک و حتی حضور خداوند هستیم ولی از آنها غافلیم. در نماز غفیله و دیگر نمازها هر چیزی که میخواهیم بگوییم سهم طبیعی و روحانی را بدهند. نماز مغرب تکلیف دیدن خوابها را روشن میکند که چه خواب ببینیم. در نماز مغرب ۲۴ ساعت ما جایجا میشود و تا ۲۴ ساعت آینده بستگی به حال ما در نماز مغرب دارد در نماز پرده خیال باز میشود و عقل شروع به فعالیت میکند. نماز شب ۷۲ پرده را باز میکند و قدرت برزخی چشم را چهل برابر میکند. نماز شب برای طالبین علم لدنی و چشم برزخی و مقامات ملکوتیه عالی و روزی زیاد و خوشبویی بدن خوب است. سوره های ناس و فلق در نمازها برای ورود به باطن عالم مفیدند.

سوره حمد در نماز:

در نماز از تولد شروع میکنیم . بسم الله الرحمن الرحيم و به قیامت مالک يوم الدين تمام میکنیم بعد وارد عالم معنا میشویم. بسم الله الرحمن الرحيم اولین حال نماز است و هر حال نشئه ای دارد و نشئه کل خروج از بدن است. بسم الله الرحمن الرحيم امام زمان در نماز برابر یک شبانروز طولی ما است. حضرت علی در بسم الله اول نماز چهار آسمان اول را طی میکرد. اگر توانستیم وارد بسم الله الرحمن الرحيم بشویم وارد نماز هم میشویم و اگر نتوانیم فقط یک لغلغه زبان است. بسم الله الرحمن الرحيم نماز یعنی ما در رحمانیت خدا را باز کردیم و حق نداریم فکر کنیم که خداوند ما را عذاب میکند و نمیبخشد. الحمدلله نشئه شکر و الرحمن الرحيم نشئه رحمانیت و رحیمیت است. اهدنالصراط المستقیم یعنی دست ما را بگیرید و ببرید. رحیمین خدا در مقابل غضب خداست و این به والالضالین ربطی ندارد. و انتهای رحیمیت ضالین در ذات الرحمن الرحيم وجود دارد. ۹۰٪ مردم زمین ضالین هستند. نستعین ذلت نعبد میشود. امام زمان مالک يوم الدين و مالک قیامت است و در نماز امام زمان در نفس ما تجلی پیدا میکند و ما با ۱۰۰ بار ایاک نعبد و ایاک نستعین آنرا تحمل میکنیم. حضرت علی در بسم الله نماز چهار آسمان را طی میکرد و در الحمدلله به مقام رضا در آسمان چهارم میرسید و در ایاک نعبد آسمان ششم را طی کرده و به شجره طیبه میرسید و در اهدنالصراط المستقیم در آسمان هفتم بود. در نماز وقتی که ما بسم الله الرحمن الرحيم میگوئیم و به والالضالین میرسیم باید مستغرق صراط ائمه بشویم و آسمانها را طی کنیم و طبق مسیری که آمده ایم سوره بعدی تعیین میشود. ما هر روز از یک مسیری میرویم. اگر بعد از نماز حالمان خراب بود حمد ایراد داشته است. اهدنالصراط المستقیم متعلق به امیرالمومنین است. ار اول سوره حمد تا مالک يوم الدين انسان دارد از زمین جدا میشود و در ایاک نعبد و ایاک نستعین در عبدیت غرق میشویم و مرتبه همراه شدن با خداست. از اهدنالصراط المستقیم تا والالضالین هم برگشت به زمین است. مرتبه عبد بالاترین مرتبه برای انسان است. صراط المستقیم یعنی خدایا ما را به اهل بیت برسان و به عبارتی به امام زمان برسان. وقتی که والالضالین میگوئیم باید معراج ما را تعیین کند که بعد از حمد چه سوره ای را بخوانیم. اگر در معراج به خوف الهی رسیدیم یک نوع سوره و اگر به رجای الهی رسیدیم نوع دیگری سوره را میخوانیم. سوره انتهایی عروج است. در سوره حمد ۷ حرف وجود ندارد و این ۷ حرف مولد تمامی شر و ضررهای عالم هستند و از این بابت این سوره خالی از هر نوع آسیب و ضرر و خسارت است. ارتعاش و فرکانس و طول موجهای این ۷ حرف باعث قفل شدن ۷ چاکرای انسان میشود. این ۷ حرف عبارتند از:

ج = که به معنای جهنم است.

ف = که به معنای فتنه و فراق است.

ش = که به معنای شقاوت است.

ث = که به معنای ثبور یعنی هلاکت و عذاب است.

خ = که به معنای خبیث است.

ز = که به معنای زقوم است.

ظ = که به معنای ظلمت است.

چرا سوره حمد در تمامی نمازها باید باشد:

سوره حمد دارای هفت آیه است که با ۷ مرکز انرژی انسان تنظیم شده است و هر آیه یکی از آنها را فعال میکند. حروف هر آیه بجز سه حرف آخر آیه مسیره‌های انرژی تا رسیدن به مرکز انرژی پاکسازی میکند . سه حرف آخر هر آیه که دارای حروف ارتعاشی قوی هستند آن مرکز را تحت تاثیر قرار داده و آن را فعال میکنند. حروف دارای اصوات و اصوات هم دارای ارتعاشات هستند و فرم مشخصی را پدید می آورند. هر صوت شکلی را در دنیای مرئی ایجاد میکند و مجموعه اصوات شکل‌های پیچیده ای را بوجود می آورند. اگر ما لایه ای از شنهای ریز را در مجاورت برخی از آلات موسیقی قرار دهیم بر اثر اصوات ایجاد شده شنهای ریز جابجا میشوند و اشکال هندسی مشخصی را ایجاد مینمایند. ارتعاشات موزون اشکال هندسی منظمی را بوجود می آورند. موزونترین ارتعاش روش ترتیل خواندن قرآن است زیرا خداوند در قرآن فرموده و رتل القرآن ترتیلا. میتوان از قرآن که به معنی خواندنی است اینطور استنباط کرد که هر ذکر و عبادتی با ترتیل خواندن بهترین اثر را میبخشد. هر یک از آیه های سوره حمد وقتی که بطور منظم و صحیح خوانده شود ارتعاشات پیاپی و ملکوتی و

زنجیر واری را ایجاد میکنند و در نتیجه فرم خاصی را بوجود می آورند که بیان کننده و مختص آن آیه میباشد. در نماز با تمرکز بر آیات ، موجودیت الهی و ارتعاشات حاصل از تکرار آیات توسط نمازگزار را تحت تاثیر قرار میدهد. وقتی که شخصی نماز را آغاز میکند جریان انرژی درونی به شدت تقویت میشود و هرچه فرد در نماز عمیقتر گردد تاثیرات حاصله بیشتر است. تمرکز ذهن این نیرو را راس سر به سمت بالا میفرستد و جواب حاصله به صورت باران ظریفی از مغناطیس ملایم و دلپذیر دریافت میشود. احساسی که از نیروی قسمت پائین بدن سرچشمه میگردد و نور و درخشش شگفت انگیزی را در بدن پخش میکند. بطوری که فرد احساس میکند که در الکتریسیته ملایم و دلپذیری استحمام میکند. بر اثر تکرار هر آیه شکل و فرم جلوه ای از ذات الهی که با آن آیه در ارتباط میباشد در ذهن فرد ظاهر و متجلی میشود و این جلوه از ذات الهی مرکزیت آگاهی تکرار کننده را به خود اختصاص میدهد. بر اثر شنیدن اصوات الهی ایده هایی در ذهن فرد ظاهر میشود. برخی از آیات یادآور درد و عذاب و برخی آیات یادآور رحمت و بهشت هستند. قدرت و انرژی موجود در آیات الهی ورای درک و توصیف هستند. نماز مانند حمام معنوی و روحانی است که تازه کننده و وجدآور میباشد و بطور حیرت انگیزی جسم مادی و جسم برزخی ما را شستشو میدهد. ما در نماز آگاهی جسم را از دست داده و غرق در شمع میشویم و قادر به احساس وجود الهی میشویم. در نماز امواج الهی تمامی بافتها با اکسیر الهی شستشو میدهد و در نتیجه تمامی سلولها تجدید حیات یافته و سرزنده و شاد میشوند. ارتعاشات پر قدرتی که بر اثر نماز در محل نماز ایجاد میشود تمام اتمسفر اتاق را اشباع خواهد کرد. اثر نماز جماعت به مراتب بسیار قویتر از نماز فردی عمل میکند و ارتعاشات پر قدرتی خواهد داشت. این ارتعاشات مانند امواج رادیویی در هر ثانیه ۷ بار به دور زمین میگردند. هر فکر یا هر کلام و هر حرکت فیزیکی ارتعاشی را در سطح ملکوتی و در محیط ایجاد میکند و به افراد متعددی ایراد میرساند و همینطور بالعکس نماز درست خواندن باعث میشود که در حرکات سیستولی و دیاستولی قلب در طی انقباض و انبساط ریتم (وزن و میزان) بوجود آید و بعد نظر و هماهنگی داخلی در جریان خون بوجود می آید و در نتیجه فرد از سلامت خوبی برخوردار میشود. به همین منوال اگر در ارتعاشات یا حرکات ریه ها ریتم موجود باشد فرد از شفا برخوردار میگردد. اگر اختلالی در ریتم حرکات قلب یا ریه پیش آید فرد به بیماری لاعلاج قلبی یا ریوی مبتلا میشود و در میگردد نماز باعث میشود که بتوانید ارتعاشات خود را با ارتعاشات دیگران هماهنگ کنید و در نتیجه آنها را درک کنید. در طول حرکات نماز کاتالهای انرژی لایروبی و تصفیه میشود و آماده عبور انرژی درونی میشود و با اذکار یا آیات نماز مراکز انرژی فعال شده و انرژی را به مراکز فرعی که ۷۲ هزار مرکز بنام نادی میفرستد و از آنجا به همه بدن پخش میشوند. بنابراین مجموعاً ۱۴۰ رشته در ۷ چاکرا وجود دارد که رشته های قوی آنها از حروف نقطه دار بوجود می آیند که ۳۸ رشته میباشند. ذکر الحمدلله رب العالمین رافع بلیات و جاذب نعمات و باعث کثرت برکات است و حالمان را تغییر داده و خوش میکند. و خاصیت طی الماء و تسخیر عالم و حل مشکلات و رهایی از بن بستها و غلبه بر دشمن و ایجاد صبر را در خود دارد. اگر الحمدلله رب العالمین را واقعی نگوئید ملایک از شما دور شده و اگر درست بگوئید حال خوشی پیدا میکنید. سوره حمد انسان را بشاش و شاداب و چشم را زیبا و رخساره را وجیه و به چهره نجابتی خاص میدهد و سپر گناه است و تمرکز قوی میکند و اسرار حالت احتضار ما است و درمان بسیاری از امراض و ضعف جسمی انسان در آن هست. حمد شاه کلید معرفت و کمال جاودانی است. ایاک نعبد و ایاک نستعین آرامبخش بوده و مثل یک زره است و قدرت ما و انرژی ما را ده برابر میکند. الرحمن الرحیم تعلق به ایجاد دارد و دارای قویترین موکل قرآن است که قادر است اموات را زنده کند.

هر آیه از سوره حمد دارای حروف نقطه داری میباشد. هر نقطه در هر حرفی نشان از یک تقاطع انرژی است و گویای پایه های آن چاکرای مربوط به آن آیه میباشد که به شرح زیر است:

نقاط آیه اول ۴ پس چاکرای هفتم ۴ پایه متصل به کالبد هفتم دارد و از آن تغذیه میکند.
نقاط آیه دوم ۴ پس چاکرای ششم ۴ پایه متصل به کالبد ششم دارد و از آن تغذیه میکند.
نقاط آیه سوم ۳ پس چاکرای پنجم ۳ پایه متصل به کالبد پنجم دارد و از آن تغذیه میکند.
نقاط آیه چهارم ۵ پس چاکرای چهارم ۵ پایه متصل به کالبد پنجم دارد و از آن تغذیه میکند.
نقاط آیه پنجم ۱۰ پس چاکرای سوم ۱۰ پایه متصل به کالبد سوم دارد و از آن تغذیه میکند.
نقاط آیه ششم ۷ پس چاکرای دوم ۷ پایه متصل به کالبد دوم دارد و از آن تغذیه میکند.
نقاط آیه هفتم ۲۱ پس چاکرای اول ۲۱ پایه متصل به کالبد اول دارد و از آن تغذیه میکند.

به همین منوال تعداد حروف هر آیه گویای رشته های انرژی تکی مجاز در هر چاکرا میباشد:

- آیه اول ۱۹ حرف دارد پس چاکرای هفتم ۱۹ رشته مجاز است داشته باشد.
- آیه دوم ۱۸ حرف دارد پس چاکرای ششم ۱۸ رشته مجاز است داشته باشد.
- آیه سوم ۱۲ حرف دارد پس چاکرای پنجم ۱۲ رشته مجاز است داشته باشد.
- آیه چهارم ۱۲ حرف دارد پس چاکرای چهارم ۱۲ رشته مجاز است داشته باشد.
- آیه پنجم ۱۹ حرف دارد پس چاکرای سوم ۱۹ رشته مجاز است داشته باشد.
- آیه ششم ۱۶ حرف دارد پس چاکرای دوم ۱۶ رشته مجاز است داشته باشد.
- آیه هفتم ۴۴ حرف دارد پس چاکرای اول ۴۴ رشته مجاز است داشته باشد.

چاکراها	آیات (سوتراها)	مانتراها	غدد مربوطه
۱	صراط الذین انعمت علیهم غیرالمغضوب علیهم ولاالضا	لین	غده فوق کلیه
۲	اهدناالصراط المست	قیم	غدد تناسلی و تخمدانها و پروستات و بیضه ها
۳	ایاک نعبد و ایاک نست	عین	غده پانکراس , کبد
۴	مالک یوم ال	دین	غده تیموس
۵	الرحمن الر	حیم	غده تیروئید
۶	الحمدلله رب العال	مین	غده هیپوفیز
۷	بسم الله الرحمن الر	حیم	غده صنوبری شکل مغز

هفت آیه سوره حمد طبق گذرگاهها و نیروگاههای معرفت تنظیم شده و مسیر صعودی و تکاملی انسان را موجب میشود. این سوره شاهراه و شاه کلید معرفت و کمال جاودانی است و اصالت حقیقی انسان را باز میکند. سیری که انسان را با قدرتهای ذاتی او آشنا کرده و آن قدرتها را بیدار و روان ساخته به الصراط المستقیم که جایگاه واقعی و سیر کمالات انسان الهی است. خاصیت و قدرتهای بالقوه آیات سوره حمد اینها هستند:

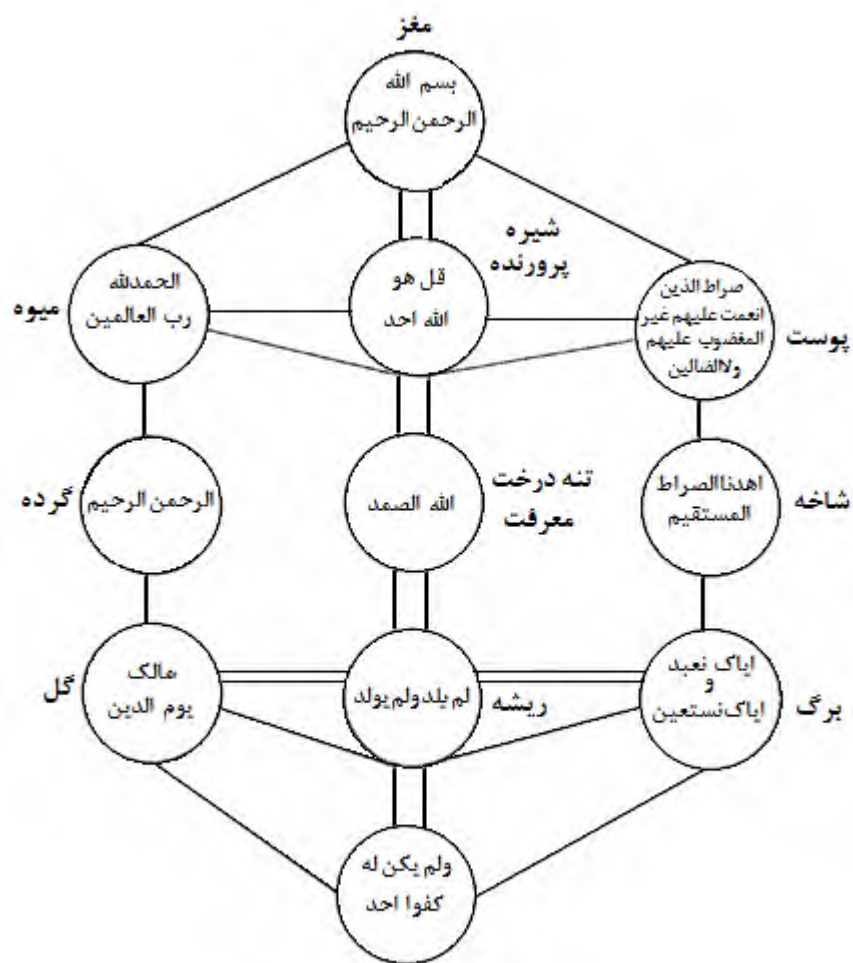
- ۱- بسم الله الرحمن الرحیم = با ظهور قدرت این آیه انسان قادر به خلاقیت خیال میشود و میتواند هر چه که تصور میکند را به آن وجود خارجی بدهد و میتواند بر همه موجودات حکومت کند و بدون لمس اجسام آنها را حرکت داده و تغییر مکان بدهد.
- ۲- الحمدلله رب العالمین = با ظهور قدرتش سرعت و قدرت درک فهم هر امری که نیاز باشد فوق العاده میشود.
- ۳- الرحمن الرحیم = با ظهور قدرتش بدون انتشار در هوا و فضا با سرعت فوق العاده زیاد میتوان طی الارض کرد.
- ۴- مالک یوم الدین = با ظهور قدرتش میتوان نیروی جاذبه را تشدید کرد و از وزن خود سنگینتر شد.
- ۵- ایاک نعبد و ایاک نستعین = با ظهور قدرتش میتوان در مقابل نیروی جاذبه زمین مقاومت کرد و آنرا کم یا از بین برد و مانند پرنندگان در هوا پرواز کرد.
- ۶- اهدناالصراط المستقیم = با ظهور قدرتش میتوان در هوای محیط منتشر و پراکنده شد و بزرگتر از جسم شد.
- ۷- صراط الذین انعمت علیهم غیرالمغضوب علیهم ولاالضالین = با ظهور قدرتش میتوان با ذرات هوا ترکیب شد و از نظرها غایب گشت.

هفت درب بهشت با حیات دنیوی انسان مرتبط است و درهات با هفت کلید این سوره گشوده و در کالبد انسان تحت عنوان جهان اصغر میباشد. اما درب هشتم بهشت با سوره توحید باز میشود. مالک یوم الدین. امام زمان مالک روز قیامت ماست. هرکدام از شهدا در سوره حمد جایگاهی دارند. ما به یکسری قدرتها و نشات روحانی نیاز داریم که فقط در سوره حمد است. این سوره مکالمه بین انسان و خداست و نشئه برزخی می آورد. موقع خواندن این سوره هم تکالیف عمر و هم وضعیت عمر جلوی چشم می آید. با خواندنش میفهمیم مردم چطورند. این سوره یک رفت و برگشت به خداست. این سوره انسان را بشاش و شاداب میکند. در این سوره خواهرهای مورد نظر را میتوانیم ببینیم. از اول تا آخر این سوره همراهی روح امام علی (ع) با ما هست تا وقتی که گناه کبیره نکرده ایم. این سوره چشم را زیبا و رخساره

را قشنگ و به چهره نجابت می‌دهد. هر جایی که قابلیت دارد این سوره را بخوانیم آنجا ظاهر میشود. حمد سپر گناه است. هیچکس در ورود به این سوره نباید با ما وارد شود چون سرپرده خصوصی با خداست. پس باید خیال و علایق را از دل بیرون کرد. حال لعن حال بدی است و نباید حال زشتی و افسردگی داشت. برای ورود باید اذن داشت یعنی باید شهادتین را بخوانیم و بعد وارد شویم. باب اول سوره حمد باب الرحمن است. سه بار سوره حمد تمرکز را قوی میکند. پیدا شدن چیزها در سوره حمد است. کسانی میتوانند از شرایط سوره حمد استفاده کنند که یکبار سوره حمد را تفسیرا فهمیده باشند. در سوره حمد عده زیادی از ملایک به ما چشم میدوزند. سوره حمد از اول تا آخر عمر انسانست و هر بار که میخوانیم مسائل جدیدتری را میفهمیم و هر کدام یک قدم است. ولالضالین اسرار حالت احتضار ماست. هر بار که سوره حمد را تمام کردیم و یاد امام علی (ع) افتادیم هر چه که به ذهنمان آمد را بنویسیم چون قطعاً ناشناخته‌ای را کشف کرده ایم که مربوط به امام علی (ع) است. سوره حمد یک بارگاه ملکوتی الهی است. در سوره حمد و اعدادش علامات ظهور و شرایط ۳۱۳ نفر و تغییر قدر و تقدیر روزانه و تاریخ با وضعیت هست. توان جسمی ما در سوره حمد است. سوره حمد جریان الصراط المستقیم یعنی به زبان ما می‌اندازد و یا اینکه میگوید والدیناهم صراطا مستقیما یعنی شما را ما هدایت کردیم به صراط مستقیم. ما بدون نظر مستقیم خدا نمیتوانیم به صراط مستقیم برسیم. الحمدلله رب العالمین یعنی ما مقام شکر داریم. الرحمن الرحیم یعنی ما باید مقام رحمانیت و رحیمیت را درک کنیم. بحث دنیا و مال دنیا و مال حلال در رحمن و بحث دین و روحانیت ما در رحیم است. در مالک یوم الدین باید مقام مملوکیت را داشته باشیم و خودمان را مال خدا بدانیم. ایاک نعبد و ایاک نستعین یکی از کلماتی است که با آن طی الارض میکنند. ایاک نعبد حامل تمامی احکام خداوند است. ایاک نستعین کمک خواستن از خدا در همه موارد است. شهادت ما در ایاک نعبد است. تمام مشکلات و اسرار و هویت و راه راست ما در ایاک نستعین بالاترین مرتبه کمک گرفتن است. صراط مستقیم هفت شرط برای ورود دارد اول شکر دوم رحمانیت سوم رحیمیت چهارم مالکیت پنجم عبدیت ششم استعانت و هفتم هدایت. هر کسی حال و نشئه اش در خواندن این سوره مطابق ذائقه اش است و با سوره حمد ممزوج میشود. اگر این سوره را در سجده بخوانیم چیزهایی را بر خدا واجب کرده ایم که مورد نیازمان است. ادعوی استجب لکم یعنی سوره حمد را بخوانید. در ذات سوره حمد اسرار عالم و انسان وجود دارد. یکسری اسراری در آن هست که برمیگردد به حال لدنی ما و یکسری اسرار عددی دارد و وقایع تاریخی در این سوره است. در خواندن این سوره زبان ناطق میشود و در قیامت گویا و شیوا میگردد. هر کدام از آیه‌ها یک باب است. الحمد قدم اول و الرحمن قدم دوم و مالک قدم سوم است. برای حمد وقایع و صور ملکوتی زیادی وجود دارد. با عدد آیه مالک یوم الدین میشود علامات ظهور و تعداد شهدا را فهمید. حال بعد از مالک یوم الدین حال جلاله و وحشت در وجود است. در سوره حمد میشود وسعت بهشت و جهنم و قیامت را دید. مهدی تجسم و مثال سوره حمد است. و مراحل ظهورش که غیر از علایم ظهور است نیز در این سوره است. ایاک نعبد و ایاک نستعین مثل یک زره است. وقتی که سوره حمد را با توجه بخوانیم معلوم میشود که بهشتی هستیم یا جهنمی هستیم. نور سوره حمد هنگام خواندنش همه گناهان ما را پاک میکند و ملایکه با دیدن آن نور ما را سجده میکنند. صراط مستقیم صراط عقل کامل است. ما باید در اهدنالصراط المستقیم مظهریت عقل کامل را ببینیم. اگر به صراط وصل شدیم انعمت علیهم است. انتهای این نعمت ولایت است. هر شب سه بار در سجده بگوئید یا رب العالمین تا برای وصل شدن به صراط خداوند اتصال پیدا کنید. شرط اول اتصال به صراط عبدیت و شرط دوم استعانت است. اگر یک الحمد را درست بگوئیم و درون آن وارد شویم و اگر یک الرحمن الرحیم را درست بگوئیم و در آن وارد شویم دیگر مشکل ما حل میشود. نستعین ذات نعبد میشود. اهدنالصراط المستقیم یعنی خدایا اتصال باطنی مرا با مهدی (عج) برقرار کن. ۹۰٪ از مردم دنیا ضالین هستند. الحمدلله رب العالمین برای این رب العالمین دارد که شکر همه نعمتهای عالم را میکنیم به وکالت از همه عالم. اگر الحمدلله رب العالمین را واقعی نگوییم دروغش معلوم میشود و ملایکه از ما دور میشوند و اگر راست بگوئیم حال خوشی پیدا میکنیم. سوره حمد دو باب در نماز دارد. یکی از اولش تا مالک یوم الدین که انسان از زمین جدا میشود و در ایاک نعبد و ایاک نستعین در عبدیت غرق میشود و مرتبه همراه شدن با خداست. و از اهدنالصراط المستقیم تا ولالضالین برگشت به مردم است. مرتبه عبد بالاترین مرتبه انسان است. وقتی که الحمد را میگوئیم خداوند اجازه داده که ستایش کنیم و قدرت پیدا کنیم. حمد راه وارد شدن به قرآن و باب خضراء و راه ملاقات با مهدی (عج) است. ما باید سوار امواج کلمات سوره حمد بشویم تا اسرارش را بفهمیم. سوره حمد ۷ آیه دارد و سوره توحید ۴ آیه دارد که جمعا ۱۱ آیه میشوند که عدد هو است و هو مفتاح سیر کمالات انسان است و آشکارترین نشان حقیقت است. پس از فعال شدن و از قوه به فعل آمدن این ۱۱ آیه حالات و کشفهایی اتفاق می‌افتند که به شرح زیر هستند: با

چشمان بسته هم میبینی و معانی عقلی در صورت حسی برایت فرود می آیند و عالم معنا متجلی شده و سپس خداوند تجلی میکند. سپس اسرار معدن و خواص سنگها و بعد اسرار گیاهان و خواصشان آشکار شده و همه گیاهان با تو حرف میزنند. و بعد هر عالمی ذکرش را به تو میدهد بعد عالم سریان جانها در زندگی برایت روشن شده و بعد حال دگرگون و صداهاى هولناک میشنوید و سپس نوری مثل آتش ظاهر میشود و در آن محو شده و بعد طبع شعر پیدا میکنید و سپس عالم جهت و غضب برایت کشف میگردد بعد عالم غیرت و بعد عوالم معارف قدسی بعد عالم وقار و ثبات بعد عالم تصور بعد عالم خیال سپس همه چیز را نوری ببینی که ان نور خودت هستی و بعد اسم پرورنده خودت را بدانی و اثرات آنرا بفهمی و بعد معلم هر چیز را شناخته و اثرش را میبینید.

امام حسین وقتی به کربلا رسید بسم الله الرحمن الرحيم گفت و از روز اول با الحمدلله شروع کرد و در روز هشتم و نهم به ایاک نعبد و ایاک نستعین رسید و در ظهر روز دهم به صراط رسید و خودش صراط مستقیم شد و وقتی که به زمین خورد سبح اسم ربك الاعلی گفت.



هسته پنهان غیب مطلق

کالبد جسمانی ما ششبهه یک ماشین است. این ماشین با دو نوع انرژی کار میکند.

۱- انرژی شیمیایی که ناشی از مصرف غذاهاست.

۲- انرژی روانی که به آن پرانا هم میگویند. پرانا را از تمامی اشیاء میتوانیم کسب کنیم. غذا و آب و هوا و نورخورشید منابع اصلی انرژی

روانی ما هستند. پرانا یک چیز شیمیایی نیست و در طبیعت بصورت الکتریکی است. بدن انسان محل ذخیره پرانا یا انرژی روانی است و

سیستم گردش خون بعنوان یک انتقال دهنده عمل میکند و پرانا را از ستارگان به کالبد ما معطوف میکند. وقتی که الکتریسیته ناشی

سیستم ستاره ای از کالبد جسمانی جداست همانند باطری که به موتور ماشین وصل نباشد دیگر قدرت موتور اهمیت ندارد و موتور روشن نخواهد شد. جریان پرانا از طریق بند ناف ستاره ای که در شبکه خورشیدی قرار دارد از ستاره به کالبد جسمانی ما جریان می یابد. زمانی که این بند جداست هیچ پرنایی وارد بدن ما نمیشود و اگر به میزان کمی وارد بدن شود جسم وارد حالت کما میشود.

برای توضیح بهتر مثالی می زنیم:

شما عباراتی چون کامپیوتر و دوربین و امواج رادیویی آشنا هستید. سه قطعه مشترک که در تمامی آنها وجود دارد. شبیه آنها نیز در بدن انسان وجود دارد. اما لطفا معنای تحت اللفظی آنچه را که میگوییم در نظر نگیرید. این کار فقط کمک میکند تا شما بفهمید چطور چنین چیزهایی در نماز کار قفل را در مکانیسم جسم انجام میدهد.

این سه قطعه عبارتند از:

۱- تبدیل کننده ها : منبع برق است مانند باتری که ضبط صوت کوچک را روشن میکند و بایستی با یک تبدیل کننده کار کند وگرنه با ولتاژ برق شهری میسوزد. ترانسهای افزایشده ولتاژ را می افزاید و ترانسهای کاهشده ولتاژ را کاهش میدهد.

۲- چگالنده ها : محل ذخیره برق هستند. مثلا فلاش دوربین که معمولا از یک باتری تهیه میشود انرژی خارج شده از این باتری در جایی ذخیره میگردد مثل مخزن آب و با تحریک به موقع نور پر قدرتی در یک لحظه ایجاد میشود.

۳- مقاومتها : ما میتوانیم شدت جریان برق یا انرژی را افزایش یا کاهش بدهیم هر چقدر ناخالصی وجود داشته باشد جریان برق کاهش می یابد. پرنامثل جریان برق است اما بسیار لطیف جریان از طریق سیستم هدایت میشود و در بدن ما پرانا در نادی ها (نصف النهار بدن) جریان دارد. نادی معدل عصب در کالبد جسمانی است و میتوان آنرا رابط عصبی کیهانی نامید. در بدن ما اطلاعات و انگیزش از طریق عصب نامشخص که پرانا نامیده میشود از مغز گرفته شده و توسط آن قلب و ششها کنترل میشوند دو قسمت مهم در بدن وجود دارد که با هم سیستم قلبی و عروقی نامیده میشوند. این دو قسمت به هم وابسته میباشند. زمانی که جسم به اکسیژن زیادی نیاز داشته باشد میزان تپش قلب افزایش می یابد و غدد آدرنالین شروع به ترشح میکنند تا قلب تقویت شود بطوری که ریه ها برای مدت کوتاهی بتوانند کمی تندتر عمل تنفس را انجام دهند معادل این موضوع در دستگاه های الکتریکی به عهده خازن است. در مواردی که شما بیش از حد مخازنتان را پر کنید در مدت زمان کوتاهی باعث اتصالی خواهد شد. ولتاژی که از طریق عصبها پیدا میکند به قدری زیاد است که باعث اتصال هر چیزی میشود. در نماز انرژی از پرانا به سیستم عصبی آمده و در آنجا توسط چگالنده ها ذخیره میشود و سپس توسط ترانسفورماتورها تبدیل میشوند ما ترانسفورماتورها را در بدن انسان چاکرا مینامیم. عصبهای بیشماری به داخل و خارج از چاکراها میروند چاکراها نمود فیزیکی ندارند بلکه کیهانی هستند. در کالبد جسمانی این عصبها در ستون فقرات جمع شده و شبکه نام دارند. این شبکه محل ذخیره انرژی است همانند یک چگالنده. شبکه همانند یک ترانسفورماتور عمل میکند و بر اساس مقاومت عمل میکند. تمامی اینها در یک محل قرار دارد . در طول نماز ۷ مرکز انرژی که هرکدام در ارتباط با غدد خاصی هستند، آن غدد را فعال و تقویت میکنند.

سوره توحید در نماز:

این سوره بنام چشم قرآن نیز معروف است. این سوره چهار آیه دارد که با سطوح امواج مغزی هماهنگی دارد. سه حرف آخر هر آیه تنظیم کننده فرکانسهای بتا و آلفا و تتا و دلتا در مغز میباشد.

آیه ها	مغز راست	مغز میانی	مغز چپ	سطوح فرکانسی
قل هو الله	ا	ح	د	سطح بتا که ۱۴ تا ۲۱ سیکل در ثانیه دارد
الله ال	ص	م	د	سطح آلفا که ۷ تا ۱۴ سیکل در ثانیه دارد
لم یلدولم ی	و	ل	د	سطح تتا که ۴ تا ۷ سیکل در ثانیه دارد
ولم یکن له کفوا	ا	ح	د	سطح دلتا که زیر ۴ سیکل در ثانیه دارد

اگر فرکانس مغزی را با صدای بلند قابل شنیدن کنید متوجه میشوید که درست شبیه به تکرار حرف **و** میباشد که در آخر هر آیه از سوره توحید نیز آمده است. تعداد حروف نقطه دار هر آیه از کم به زیاد از هوشیاری به کما را نشان میدهد که بشورت زیر است:

آیه دوم = نقطه ندارد. بتا یعنی بیداری و هوشیاری کامل.

آیه اول = ق نقطه دارد. آلفا یعنی خواب سبک که بین خواب و بیداری است.

آیه سوم = دو تا ی ی نقطه دارند. تتا یعنی خواب عمیق و سنگین.

آیه چهارم = سه تا ی ن ف نقطه دارند. دلتا یعنی وضعیت خواب بسیار عمیق یا کما.

این سوره شناسنامه خداوند است و انسان را با خدا مانوس میکند و با این سوره میشود قرآن و معراج و حقایق عالم را مشاهده کرد. الله الصمد رزق کهکشانه را دارد و علوم پیچیده لدنی در آن است. این سوره برای انسانهای آخرالزمان نازل شده است. چون اهل تدبر و تفکرند. اگر کسی به بطن اول از ۶۹ بطن این سوره برسد قطعاً به رستگاری رسیده است. قل در قرآن واسطه بین انسان و خداوند است. و انتظار خدا این است که ما آنرا با حال خوب بخوانیم نه با قال. قل زبان ماست در اختیار خداوند. وقتی که ما میگوئیم قل همان خداست که میگوید و باز همان مائیم که میشنویم. هرچقدر امر خدا بیشتر در ما بنشیند بهتر میتوانیم درک کنیم. قل برای پیامبر است. وقتی که آیه اول را میخوانید مستقیم به شخص ما میگوید که بگو یعنی بین من و تو کسی نیست. هرچقدر ما قل خدا را حس کنیم به او نزدیکتر هستیم. ما باید به این قل دقت کنیم. وقتی ما خودمان قل را میگوییم یعنی خدا دوست دارد که ما مثل خودش حرف بزنیم. یعنی هم خودمان بگوییم و هم خودمان بشنویم و زبانمان زبان خدا بشود. قل یک معاشقه و همکلامی با خداوند البته با خلوص خواندن میباشد. فقط قلهایی که امر به خیر دارند اینطورند. وقتی که ما قل میگوییم همه خلقت سجده کرده و میترسند و این عظمت ما را میرساند. ما هرچقدر از مرتبت سوره توحید را درک کنیم یک بخش از مرتبه قرآن را درک کرده ایم و اگر به اندازه سه بار کامل این سوره را درک کنیم کل قرآن را درک میکنیم. برای همین میگویند سه بار خواندن این سوره برابر یک ختم قرآن است. انتهای راه همه ما در این سوره مشهود است. یعنی آنچه را که میخواهیم به آن برسیم در این سوره است. بسم الله الرحمن الرحیم موقف یا توقفگاه اول و محل ورود به این سوره است و به بطن این سوره اتصال دارد. در قل هوالله احد قل نشان میدهد زبانی که دارد این کلمه را میگوید باید به مرتبه هو رسیده و متصل باشد و آن کسانی که در مقابل هستند هم باید به هو وصل شده باشند تا بعد ببینند که به آن کسی که متصل هستند کیست. هو در واقع قدم اول درک عرف ربه است. یعنی ما از مرتبه درک من عرف نفسه که بگذریم به اولین قدم فقد عرف ربه که میرسیم به هو میرسیم. اگر به خدا و فنای خداوند به ابتدای جاده فنای فی الله شدن نرسیم اصلاً هویی را نمیبینیم که بگوییم این هو ، الله احد است یا الله الصمد است. یعنی ما باید به او برسیم تا بعد برای ما تفسیر کنند که هو کیست. لین سوره تفسیر صفات و اسماء است و اصلاً نمیشود ذات خداوند را تفسیر کرد. چون مرتبه مخلوق در حد درک خالق نیست و برای همین پرداختن به ذات خالق حرام است. وقتی که میخواهند آن الله احد را بوجود ما منتقل کنند یعنی احدیت الله را میخواهیم در وجودمان جلوه او را حس کنیم پس باید وجودمان آمادگیش را داشته باشد. اگر وجود ما وجود طاهر نبوده و متصل به همه اغیار باشد و ظرفیت الم نشرح لک صدرک را نداشته باشد نمیتواند احدیت را حتی در یک مرتبه پایین درک کند. شرط باز شدن چشم برزخی و مراتب باز شدنش در این سوره طی شده است. اگر کسی موافق این سوره را بفهمد و درک کند چشم برزخی پیدا میکند. برای همین میگویند که در پنج نوبت نماز حتماً در یک رکعت هم که شده سوره توحید را بخوانید تا پنج قدم در طول روز طی کنیم و یا حدیثی میگوید سوره توحید چشم قرآن است. کل این سوره تفسیر اسم هو میباشد. الله بالاترین مرتبه اسم اعظم و جمیع اسم اعظم است و همه اسماء الهی و صفات در آن هستند و همیشه پایداری دارد. بالاترین مرتبه معرفت الله این است که کسی بتواند الله را برای خودش و دیگران تفسیر کند. قل هوالله احد یعنی همه جا فقط یک الله وجود دارد. ما در ایم عالم مستغرقیم و این دمقابلش دوئیت و جفت بودن بقیه انسانها را دارد. جز خدا هیچ موجودی احد نیست. همه موجودات زوج خلق شده اند و هر موجودی در عالم جفتی دارد که ویژگیهایشان با هم فرق میکند که اگر با هم باشند کامل میشوند. یکی از راههای پی بردن به اسرار موجودات جفت بودن آنهاست. جفت بودن اصل آفرینش است و اگر انسان مفهوم جفت بودن را بفهمد خیلی

از این علمی که دارد جلوتر می‌رود. ما هر طوری که به الله وصل شویم چه با حال و چه بی حال به همان احد وصل هستیم چون الله یکی است. فقط به خدا توجه داشتن در نماز در مفهوم سوره ها و آیاتی که میخوانیم . لم یلد ولم یولد یک معنای عامی دارد و یک معنای مرتبتی دارد. یعنی همه بالا و پایین دارند و فقط خدا بالاترین مطلق است و به هر انسانی یک نگاه خاص دارد. خداوند دوست دارد که ما مرتبت خودمان را درک کنیم. شرط الله احد این است که ما چشم امید را از همه برداریم چون فقط خداوند در همه چیز حتی رزق و علم و امثالهم فقط رزاق و علیم و امثالهم است. ظهور اول قل هو الله احد در هبوط حضرت آدم بود و ظهور اکمل قل هو الله احد در کربلا و عاشورا بود. عاشورا و فناء فی الحسین شدن مفهوم قل هو الله احد است. وقتی که امام حسین در کربلا نماز خواند یعنی من بنده غیر الله نمی‌شوم و گفت قل هو الله احد من متصل به الله هستیم. پس هیچ اتصال دیگری بالاتر از امامت نیست. قل هو الله احد مفهوم دیگر عاشورا است. از عاشورا تا اربعین الله الصمد میشود مفهوم دنیایش. این ظهورها لم یلد ولم یولد است. ولم یکن له کفو احد مفهوم جسمانی آن حضرت محمد و جلوه دنیایش قیام قائم میباشد. قیامی که همتا ندارد. این مسیر سوره توحید است. در آخرالزمان قدم به قدم سوره توحید مشخص میشود. مفهوم الله الصمد یک نگاه عاشقانه خداست. یعنی فقط الله بی نیاز است و همه نیازمندند. پس هر کاری که داریم اول به الله که صمد است بگویید بعد به دیگران بگویید. الله الصمد نیازی ندارد که حاجت ما را ندهد. کسی که مفهوم الله الصمد را درک کند قطعاً دعایش مستجاب است. البته باید مرتبه لایکلف الله نفسا الا وسعها را طی کرده باشد. مفهوم ساده لم یلد ولم یولد یعنی خدا زاده نشده و تمیزاید و مفهوم سنگینش این است که زاده شدن یعنی انفصال. لم یلد ولم یولد یعنی هیچکس از خدا جدا نیست یعنی جدا شدنی نیست. همه به خدا متصل هستند که از من عرف نفسه به من عرف ربه میرسد. شرط ظهور این سوره در وجود ما اول زبان و بعد چشم است. این سوره محل بحث اسماء الهی است. ما به دلیل ضعفمان یک تصویری از خدا در ذهن داریم که به اندازه درک خودمان است. از کرم وجود خدا به اندازه شناخت خودمان از این کلمه ها در ذهن خودمان داریم. بنابراین نه میفهمیم و نه جلوه میکنند. هرچه این سوره را بیشتر بفهمیم اخلاص ما بیشتر میشود. اخلاص و توحید یکسری حرفهای مشترک دارند که کاملا به زندگی ما مربوط میشود. این سوره هرچه بیشتر درک شود وسعت مسیر بیشتر شده و آنجایی که میخواهیم برسیم سختتر است. لم یلد ولم یولد مقام اتصال و انفصال است. یعنی خداوند جدا از چیزی نیست نه فرزند کسی است و نه فرزند دارد. یعنی فرزند باعث انفصال میشود و دو موجود میشود و در خدا دوئیتی نیست او احد است. اگر مفهوم احد بودن را درک کنیم مفهوم موجودها را هم درک میکنیم. ما احد نیستیم یعنی یک شبح و همزاد داریم و کامل نیستیم. وقتی میتوانیم نقطه کمال مطلق را طی کنیم که احد باشیم. شرط کمال احد است. وقتی احد نیستیم کمال مطلق را نداریم. یعنی من موجودی هستم که نواقصم بوسیله یک موجود دیگر برطرف میشود. عالم مثل یک صفحه بریده بریده ای است که اگر یک تکه از آنرا بردارند آن عالم ناقص میشود. هرکدام از ما در عالم یک جایی داریم و این سوره میخواهد بگوید شما باید بگردید و جایتان را در این سوره پیدا کنید و روابط خود را پیدا کنید و ببینید به کجا وصلید. هیچ موجودی به تنهایی قادر به این که به کمال برسد نیست. مرتبه ای که بیشتر الله احد را درک کند به کمال نزدیکتر است. برای همین مهدی (عج) هم کاملترین انسان روی زمین است. شرط کمال ما اتصال به انسان اکمل است. مهدی (عج) هم جزوی از این عالم است و جزو انسانهاست. پس ما به یک شکلی حتما متصل هستیم به او و باید بفهمیم اتصال ما چطوری است. برای رسیدن به کمال باید نقص خود را پیدا کنیم و نقطه ضعف را درست کنیم. ما نسبت به خدا از خودمان غایبتریم و خدا در ما بیشتر حاضر است. مراتب سلوک سوره توحید تجسم دنیایش هم مراتب بالایی دارد . فهم جلوه های این سوره که به دلیل عظمتش بسیار بالاست فهم سوره های قرآن است. مخلوقات به هر اندازه که درک الله احد دارند از رحمانیت به سمت رحیمیت میروند و به همان اندازه هم غرق در قول رحیمیت میشوند. رحیمیت نگاه خاص خداست و به کسانی با این نگاه مینگرد که احدیت و الله احد را بیشتر درک میکنند. احد اول سوره با احد دومش مراتب بسیار متفاوتی دارد. قاف قل هو در واقع فرمان میدهد به ما و اذن و اجازه میدهد که وارد مراتب احدیت شویم. کربلا ظهور کامل احدیت است. چون مردم آن زمان این احدیت را درک نمیکردند و امام حسین ، این جلوه احدیت را نمیفهمیدند کربلا بوجود آمد. برای ظهور هم ۳۱۳ نفر باید بتوانند ظرفیت این جلوه را درک کنند و داشته باشند. الله الصمد و رزاقیت پشت آن یک علم پیچیده لدنی عظیم است و پشت آن یک شناخت بسیار عظیم هست و وقتی وارد آن میشویم یک کهکشان مطلب دارد. ما وقتی مراتب احدیت را طی میکنیم رازهای آنرا به ما میگویند و به علوم لدنی زیادی می‌رسیم. با این سوره میتوان جبران کمبودها و نقصانها را نمود. توحید پنج مرحله دارد که به ولم یکن له کفو احد ختم میشود. قل هو الله احد نشان دهنده رسالت است و به ولم یکن له کفو احد که ظهور مهدی (عج) است ختم میشود. الله الصمد جلوه اش

علی که مصداق بارز صمدیت الهی است میباشد. لم یلدولم یولد یعنی فاطمه (س) یعنی او اعطا است و مثل او نه زائیده شده و نه کسی میزاید. ولم یولد یعنی از سلاله امام حسن امامی نیست و این یک مفتاح خفیه است. ولم یکن له کفو احد مصداق عاشورا است. ظهور مهدی (عج) ظهور کامل عاشورا است. وقتی که میگوییم قل باید هو را در خودمان زنده کنیم و به فانی فی الله و هو وارد شویم و همان را برای خودمان نشان دهیم و در الله احد خدا را احد ببینیم و نباید چیز دیگری را ببینیم. اگر با عقل بخوانیم آنرا درک کامل میکنیم و بهشتی میشویم. قل هو الله احد از وحدت به احدیت رسیدن است نه از کثرت به وحدت. خدا انسان را جلوه صمدیت داده و بی نیاز است و وقتی که میگوییم الله الصمد باید در عین صمدیت که به ما داده در آن حالت نیازمند او باشیم. درب بهشت هشتم مربوط به سوره توحید است که با حیات اخروی انسان مرتبط و کلیدش آیات سوره توحید است.

هو = اشاره به وجود غیب مطلق که از هر اسمی میرا و از هر نوع ظهوری منزه است.

الله = اشاره به تجلی اسماء ظاهری و آشکار خداوند دارد.

احد = اشاره به تجلی اسماء باطنی و عینی خداوند دارد.

قل هو الله احد = در مجموع تجلی مقام پروردگار را تحقق میبخشد. این آیه در سومین کالبد روحانی هویت حق خوانده میشود و او را با طبیعت ماورایی خود آشنا میسازد.

صمد = وجودی کامل و نفوذناپذیر که هیچ موجودی بر حریم ذات او راه ندارد و از هیچ چیز تاثیر نمیپذیرد. ولی در عین حال همه چیز تحت تاثیر او قرار دارد. الله الصمد در دومین کالبد روحانی هویت حق خوانده میشود و ذاکر را در این پایگاه به موجودیت اعلای خود که لطیفتر و رفیعتر از کالبد سوم ماورایی است راهنمایی میکند.

لم یلد = از طرح معلول که آینده افرینش را ایجاد میکند منزه است.

ولم یولد = از طرح علت که گذشته هستی نامیده میشود میرا است. این مرحله رفیعترین و آخرین پایگاه سیر تکاملی حیات است که خدا در یک مبداء بی زمان در اریکه قدرت استقرتر دارد. ذاکر این آیه به ماهیت باطنی این آیه پی میبرد و تکرار آن در آخرین پایگاه تکامل حیات مستقر شده و به لطیفترین و رفیعترین کالبد ماورایی خود رهنمون میگردد.

ولم یکن له کفو احد = هو در این آیه اشاره به ذات مقدس الهی و بی همتایی او داشته و بر اسم احد مقدم است. از این رو هو تنها نیرویی است که هرگونه ضدیت و همانندی را از ذات مقدس کبریایی نفی کرده و خود صدرنشین هستی نیست نما و جهان ناپیدای جان و بی نام و نشان میباشد. این آیه آدرس و نشان از ابدیت دارد. نشانی که ورای ظواهر و پدیده های فیزیک است و ورای مرزهای محدود وجودیست. نشانی که در یک لحظه بی نهایت گسترده که نه آغاز برای آن است و نه پایانی به وقوع میپیوندد. بهشت جبروت بی دروازه و لا مکان و خارج از گردونه هستی و تنها راه شناسایی و مکاشفه آن گذشتن از مرزهای محدود وجودی و قرار گرفتن در ماورای زمان و مکان است. مرحله ای که ماهیت عنصری انسان بطور کامل منحل میگردد.

تسبیحات اربعه نماز:

تسبیحات اربعه مخصوص انسانهاست و ملائک طاقت گفتن آن را ندارند. وقتی کسی آنرا میخواند همه عرشیان به آن گوش میدهند.

سبحان الله والحمد لله والاله الا الله والله اکبر چهار بخش است و هر کدام خواصی دارد:

سبحان الله وجود ما را منقلب میکند و باعث میشود حرف بد نزنیم و چاکرای گلو را پاکسازی کرده و ما را مهربان و دور از گناه نگهداشته و در علوم رفتاری اثر زیادی دارد. کلام چرت و پرت را از ما میگیرد و ما را اهل عشق میکند. سبحان الله محل اتصال پیدا کردن با ملائکه

است و موسیقی منظوم دل میباشد و عالم را به ما نزدیک میکند و محبت ما را در دل کسی که دوستش داریم زیاد میکند و جسم را تندرست و غلظت خون و روح را از بین میبرد و سیستم هیپوفیز را تنظیم و تعادل بدن را زیاد و درد را کم میکند. آهسته گفتن آن علم را زیاد میکند. سبحان الله یک طیف هفت رنگ است و در ما تولید رنگ میکند و باعث دریافت رنگهای مختلف میشود. خواندنش در عصر وجودمان را طاهر میکند و در شب ما را پرواز میدهد.

الحمد لله بطن اسرار لطف و شکر و نعمت است و نعمتهای دنیوی و اخروی را زیاد میکند و زشتیهای ما را با نشاط و زبانه را باز و عوامل

طبیعی را نرم و آرام کرده و گره ها را باز و دهان را خوشبو میکند. سر معراج و طی الارض را در خود دارد. حب و دوستی بین ما و اقوام را زیاد کرده و خضوع و طهارت محیط و سفر حج و اتصال زیاد به معصومین (ع) می آورد.

لااله الاالله راز حیات ابدی است و قدرت طور عمر را دارد و دژ مستحکم خداوند است.

الله اکبر باعث میشود ما عالم را محل ذکر ببینیم و حال ما با حال عالم یکی شود. مثلا در طبیعت پرندگان دوست دارند به ما نزدیک شوند. الله اکبر گردش خون را تنظیم و جریانات بدن را طبیعی و درست میکند. مثلا فکر و تغذیه و گردش مغناطیسی و خون و تنظیم خواب و بیداری و تنظیم ساعت ژنتیکی و شب و روز درونمان را با شب و روز عالم تنظیم و یکی میکند. الله اکبر ما را سبک میکند و حس پرواز میدهد و قدرت مستتر شدن را ایجاد میکند و ذهنمان را تنظیم کرده و با روشهایی تمام علوم را از ذهنمان بیرون میکشد و عرض عالم را برایمان آشکار میکند و عرض خودمان را میبینیم و عرض زمان را طی میکنیم. نقشه ژنوم ما به الله اکبر متصل و وابسته است. الله اکبر به ما علم و قدرتهای برزخی و روحی میدهد و یکی از باهه‌های مهم ورود به عالم غیب است. الله اکبر دل ما را بزرگ و جانمان را نور مطلق میکند. خیال ناراحت را شاد و از مرگهای ناگهانی جلوگیری میکند. اصل الله اکبر تسخیر کننده است و با تکرار آن میتواند یک سلاح قابل استفاده برایمان شود.

نیت تکبیره الاحرام ، قیام و حالات مختلف جوارح کلمه طیبه لاله الاالله است.

ساختمان بدن انسان از پرده حجاب حاجز دو قسمت است:

۱- قسمتی که بطرف زمین و عامل کلیه اعمال طبیعی است و حروف **لاله ال** از آن بدست می آید.



۲- قسمت فوقانی یعنی قلب و سینه و دستها و سر و گردن بطرف آسمان است و در عمل مربوط به تکبیره الاحرام صورت **الله** را مجسم مینماید. و اینکه در قیام پاشنه ها باید از هم جدا باشند به همین معنی است که قیام حق از حیث ظاهر و باطن است. زیرا هو الاول والاخر والظاهر والباطن و دو قدم نمازگزار یکی بر ملک و دیگری بر ملکوت است. چون موجودات مظاهر وجودند و کثرات نمودی از بود حقیقی و وجود مطلقند که معنی **لاله** همین است.



قیام اولین عمل جوارح در نماز است که بصورت الف مکتوبی است. رکوع



خوانده میشود. تشهد به تنهایی بصورت له مکتوبی است.

پس جمع حالات و حرکات ظاهری جوارح در نماز بوجه مختلف **لااله الاالله** است.

پنج حالت جوارح نماز گزار:



سجود کلمه **الحی** با یاء شکسته مجسم میگردد که از زمره اسماء الله است.

رکوع بصورت (و) ملفوظی که فنا در حق است با عدد ۱۳ برابر و گویای کلمه **احد** میباشد:

احد

همچنین ترتیب عمل جوارح در قیام و رکوع و سجود و تشهد جمعا کلمه **احمد** است.

احد

دستها و سر در حالت (ه) و (الله) است که متصل به الف مکتوبی در قیام است و جمعا الله میشود. حرف ه در ابجد ۵ و با الف منظم به آن (ها) و مجموعا عدد ۶ و همچنین واو کلمه هو به تنهایی (و) اشاره به ایام خلقت عالم در ۶ روز است. و چون صورت (ه) منتهی بر رکوع و رکوع خود بصورت (و) مکتوبی است جمعا هو میشود و اتصال الف مکتوبی قیام بعد از رکوع به سجود که الله است جمعا در یک رکعت نماز هو الله مجسم مینماید.

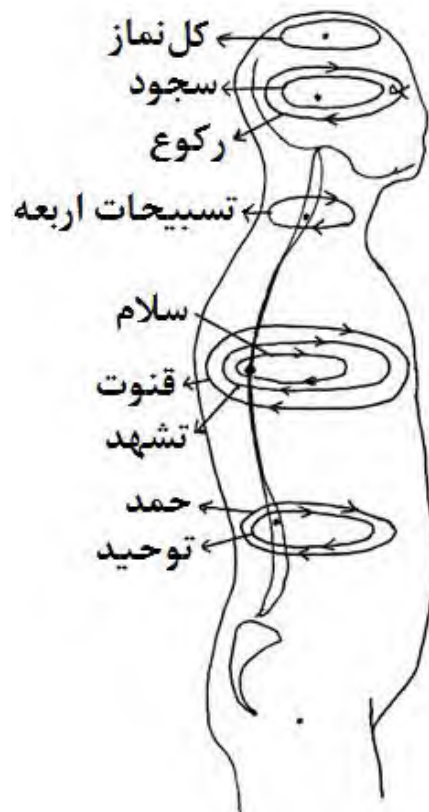


تمرین نماز:

زمان تمرین از نماز مغرب تا طلوع آفتاب باشد. رو به قبله در حالت قیام ۱۰ بار یا قوی بگوئید بدون این که حرکت کنید. از قیام تا رکوع را با ۱۰ بار یا علی طی کنید. در رکوع ۱۰ بار یا عظیم بگوئید. از رکوع تا سجده را با ۱۰ بار یا حی و یا قیوم طی کنید. میتوانید اجایش ۱۰ بار لاحول ولا قوه الا بالله بگوئید. در سجده ۱۰ بار یا حی بگوئید. سپس بلند شده و در حالت سلام نشسته و تسبیحات حضرت فاطمه (س) را بگوئید. در طول روز هم ساعتی رو به قبله نشسته و تمام فکرتان را فقط متوجه یک نقطه مثل مهر نماز یا قرآن کرده و با حالت آرامش و تمرکز شروع به گفتن ذکر یا الله کرده بعد از اینکه حال خوشی پیدا کردید اولین روح طیبه ای را که اسمش به فکرتان رسید را چند بار اسمش را ببرید.

تاثيرات بخشه‌هاى مختلف نماز بر مراکز انرژى:

- ۱- حمد و توحيد بر مرکز ثقل ناف يا همان نقطه تان تين تاثير ميگذارند.
- ۲- تسبيحات اربعه بر چاکرای پنجم يا گلو تاثير ميگذارند. صدای مسلط صدای انسان است.
- ۳- رکوع و سجود بر چاکرای ششم يا پيشانی تاثير ميگذارند.
- ۴- قنوت و تشهد و سلام بر چاکرای چهارم يا قلب تاثير ميگذارند.
- ۵- مجموعه فعل و انفعالات نماز از اذان و وضو و رکعات نماز بر چاکرای هفتم يا فرق سر تاثير دارند. مغز سر جای چسبیدن (فرق سر) جایگاه اتصال با روح - روح تپش و نوسان دارد- تپش خارج از زمان تشكيل ميشود. کلمات نماز انتخاب شده است و هاله ما را به سمت خوبی تغيير ميدهد.



وضو

وضو گرفتن شروع یک تمرین روحانی و جسمانی است. موقع وضو ذکر بگوئید تا حال خوبی داشته باشید. اگر برای نماز دوبار وضو بگیرید تمرکزتان در نماز بیشتر ميشود. هنگام وضو نیت کنید که میخواهید از عالم جدا شوید و تا موقع نماز سعی کنید با کسی حرف نزنید. موقع وضو گرفتن اذن بگیرید چون نماز یک پرواز است و تا امام زمان مهر نزنند و اجازه ندهند نمیتوانیم به معراج برویم. از لحظه ای که ما وضو میگیریم ملایکه ما را زیر نظر دارند و دیگر باید حال و احوالاتمان عوض شود. در واقع آبی که با آن وضو میگیریم روز قیامت شهادت خواهد داد که با حال خوب وضو گرفته ایم یا حال بد. آب وضو قداست دارد و آب وضوی اولیاء الله بیماران را شفا میدهد. آب وضو سر حیات جاویدان را دارد. من الماء کل شی حی. در هر وضو اول دست راست را با دست چپ میشوئیم زیرا دست چپ خودش پادزهر و پاک کننده است و سپس از سمت راست به چپ دستها و پاها را میشوئیم که مطابق گردش کره زمین و کیهان است. نوک انگشتان دستها انتهای مراکز عصبی بدن هستند و در وضو توسط این انگشتان که انرژی مانیتیزم ساطع میکنند اعضای خاصی از بدن را مسح و شستشو

میکنشیم که مراکز قدرتهای فیزیکی هستند. وقتی اینها را تطهیر میکنیم همه وجودمان را تطهیر میکنیم. موقع وضو گرفتن نباید زیاد حرکت کنیم. در وضو چاکراهای کف دست که برای شفاگری است و پیشانی و چشمها که برای آگاهی های آسمانی است و فرق سر که چاکرای هفتم و برای اتحاند با هستی است تحریک میشوند. وضو جریان خون و حرارت بدن را متعادل و باعث آرامش بدن میگردد. خوردن یک لیوان آب بعد از وضو چاکرای قلب را تقویت میکند. آب وضو تغییرات مولکولی خاصی دارد که شفای امراض در آن است. بهتر است نیم ساعت قبل از اذان وضو بگیریم تا در این مدت وضو هم تغییراتی را که برای عمل انرژیکی نیاز است را در بدن ایجاد کرده باشد. در احادیث آمده که در هنگام تب و سردرد و عصبانیت و دل درد و امثالهم وضو بگیرید. وضو بهترین راه برطرف کردن هر نوع آلودگی قهری محیط است و غبارهای کیهانی را از روی قسمتهایی که با بیرون در تماس هستند پاک میکند و منطقه دل را صاف کرده و حافظ حالات روحانی انسان است. وضو اثر خاصی در تعادل اعصاب سمپاتیک دارد. این دو رشته اعصاب در سراسر بدن و در اطراف تمام دستگاههای داخلی و خارجی گسترده اند. وظیفه اعصاب سمپاتیک تند کردن و به فعالیت واداشتن دستگاههای مختلف بدن است و وظیفه پاراسمپاتیک کند کردن فعالیت آنهاست. برای همین از خشک کردن آب وضو نهی شده ایم. زیرا اگر با حوله ای آب وضو را پاک کنیم سبب تولید جریان الکتریسیته شده و تعادل حاصله در اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک از بین میرود. تماس آب با چشم و بینی و دهان و پوست صورت با آلودگیهایی که موجب بیماری میشوند مقابله میکند. اولین سد دفاعی بدن در مقابل عفونتها موهای ریزی هستند که در مخاط بینی تعبیه شده اند. عوامل عفونی متعددی مثل ویروسها و باکتری ها و حتی عامل بیماری سل در این موها متوقف میشوند. مضمضه و استنشاق آب وضو با آب سرد هر روز میکروبیهای مجاری تنفس را زدوده و تمیز و پاک کرده و از بروز انواع بیماریها جلوگیری میکند. عمل وضو چاکراهها و کانالهای انرژی را فعال و بزرگ میکند. در این عمل میزان افزایش در چاکراهای پائینی بسیار بیشتر از چاکراهای بالایی است. آب هرچه خالصتر باشد سریعتر بارهای ساکن را از بدن ما دور میکند.

فواید جدید وضو

یک تحقیق علمی جدید نشان داده است که شستن دستها، در خلال تصمیم گیری برای انسان مفید بوده و به او احساس روانی خوبی می دهد و برای او آسایش روحی حاصل می کند. روان شناسان می گویند که شستن دستها و صورت، دغدغه ها و آثار روانی اشتباهاتی که انسان مرتکب شده را از بین می برد. سبحان الله. اسلام مفیدترین عبادت - که همان وضو است و شامل شستن دست ها، صورت و پاها می شود- را برای ما مقرر کرده است. آنها هم نه یکی دو بار، بلکه پنج بار در روز. خدای متعال را برای نعمت اسلام سپاس میگوییم.

فیض وضو

محققان دریافته اند که وضو سبب حذف تجمع باکتری ها از بخش های در معرض بدن، و حفظ قابلیت ارتجاعی پوست می شود. بنابراین می توانیم درک کنیم که چرا خداوند بزرگ به ما حکم وضو را داده است، برای اینکه خداوند می خواهد ما سالم باشیم و از بیماری های مختلف مصون بمانیم. هر بار وضو برای حذف میلیون ها میکروب و ویروس از دست، دهان، صورت، بینی و پاها کافی است. از این رو، خداوند متعال می فرماید: هرگز [برای عبادت و نماز] در آن مسجد نیست ، قطعاً مسجدی که از نخستین روز بر پایه تقوا بنا شده شایسته تر است که در آن [به نماز و عبادت] بایستی ، در آن مردانی هستند که خواهان پاکیزگی [و طهارت جسم و جان] هستند ؛ و خدا پاکیزگان را دوست دارد . (سوره توبه آیه ۱۰۸)

از فوائد علمی وضو گرفتن

به تازگی تحقیقات نشان داد که غرغره کردن، دهان را در برابر بیماریهای لته و التهاب آن و پوسیدگی دندان مقاوم می سازد و باعث تقویت عضلات فک و صورت می شود. مجراهای تنفسی را در مقابل التهابات مقاوم می کند. و دیگر اینکه شستشوی بینی آنرا از هرگونه میکروب موجود پاکسازی می کند و کسی که وضو را به خوبی و مستمر انجام دهد بینی از میکروبها خالی شده و با این کار از ورود بیماریها به دستگاههای تنفسی جلوگیری می کند. شستشوی صورت هم باعث درخشندگی شده و هم آن را از هر گونه گرد و غبار و آلودگی پاک می کند. خداوند می فرماید: "همانا خداوند

توبه کنندگان و پاکیزگان را دوست دارد." سوره بقره - آیه ۲۲۲
حضرت محمد (ص) فرموده: "کسی که وضو می گیرد گناهان او از تمام بدنش و حتی ناخنهایش بیرون می رود."

تأثیر وضو بر سیستم عصبی بدن

برای فهم بهتر اثر مستقیمی که وضو بر اعصاب انسان دارد لازم است ابتدا به شرحی پیرامون فیزیولوژی اعصاب بپردازیم.

نوروفیزیولوژی یا فیزیولوژی سیستم عصبی

یکی از جالب ترین شاخه های فیزیولوژی علم نوروفیزیولوژی است که به مطالعه ی سیستم عصبی می پردازد. سیستم عصبی میلیون ها خبر را از اندام های دارای عصب حسی دریافت و سپس تمام این اطلاعات را جمع میکند تا پاسخ بدن در مقابل آن را تعیین کند. طبق کشفیات جدید در فیزیولوژی اعصاب، تحریکات حسی میزان هوشیاری انسان را افزایش می دهد و خواب آلودگی و کسالت و گیجی را از بین می برد. یعنی هرچه پیامهای حسی بیشتری به مغز ارسال شود اثر هوشیاری کنندگی آن بالاتر میرود و قدرت توجه و تمرکز انسان بیشتر میشود.

بیشترین مناطقی که عصب حسی دارند کجاها بدن است ؟

ابتدا لب ها و بعد از آن صورت و انگشت شست و دست قرار دارد. با این توضیحات روشن است که وقتی در جریان وضو داخل دهان، صورت، ساعد ها، کف دست ها و جلوی سر و روی پاهای انسان تحریک شود قسمت اعظم قشر حسی تحریک می شود، یعنی در حالی فقط چیزی که حدود ۲۰ درصد سطح بدن در وضو مرطوب شده است بیش از ۸۰ درصد ادمک حسی تحریک می شود؛! به عبارت دیگر اگر انسان به جای وضو کل بدن خود را می شست (غسل می کرد) چیز زیادی بر تحریک ناشی از وضو افزوده نمی شد و این موضوع واقعاً یک معجزه است؛ یعنی ۲۰ درصد در مقابل ۸۰ درصد!

فواید طبی وضو

الف - فواید بهداشتی وضو

وضو علاوه بر فواید تربیتی که دارد گویی نمازگزار در هنگام وضو به خدای خود می گوید: فرق سر تا قدمهایم در راه تو و اطاعت از تو گام بر خواهم داشت .

آثار بهداشتی فراوانی نیز به همراه دارد، از جمله نمازگزار باید قبلاً برای صحت وضو ناخنهای خود را کوتاه نماید و آلودگیهای اعضای وضو را از قبیل رنگ و چرک زیر ناخنها و پیچ و خمهای اعضای دست و پا و... پاک نماید و آنگاه اعمال وضو را انجام دهد.

طبق تحقیقات پزشکان ۳۰ درصد اکسیژن از راه پوست جذب شده و گاز کربنیک دفع می گردد، لذا شستشوی پوست بدن خصوصاً آنها که در معرض هوا و گرد و غبار قرار دارند موجب می گردد تا اعمال حیاتی تعرق و تنفس جلدی به خوبی صورت پذیرد و میکروبها و آلودگیها را از بین برده و از تجمع میکروبها و انگلها که موجب بروز بیماریهای جلدی می شود، جلوگیری به عمل آورد.

تطهیر با آب و وضو، کشنده میکروب و ضد عفونی قوی است . حیوانات ذره بینی و بی آزار نه تنها مواد آلی را تجزیه و تحلیل می نمایند، بلکه از راه رقابت و تنازع حیاتی ، قویترین دشمن و موثرترین حربه علیه میکروبهای موذی می باشند.

میکروبهای موذی که به وسیله هوا از خارج به دست و روی و دهان می نشینند یا اساساً مصاحب پوست و مجاری بینی و حفره دهان می باشد، دایماً شخص را در حال محاصره و مخاطره شدید نگه داشته اند.

شستشوی با آب که تکرار و استمرار آن در شرع تاکید شده است ، نه تنها خاصیت تمیز کردن را دارد، بلکه معالجه قبلی و مدافعه موثری علیه میکروبها می باشد و شاید حکمت آنکه سفارش شده است بگذارند آب وضو روی صورت و دست مانده به حال خود خشک شود از همین راه باشد. در هر حال ماندن آب روی پوست و لای مو مخصوصاً با استفاده ای که قهرا از حرارت ملایم بدن به عمل می آید به

حیوانات ذره بینی مفید فرصت فعالیت خوبی می دهد که وظیفه تحلیل مواد آلی و کشتن میکروب های موذی را به جایی برسانند. از طرف دیگر وقتی در نظر می گیریم حضرت رسول اکرم صل الله علیه و آله نیز گرم کردن آب وضو را در آفتاب منع نمودند، و نیز حضرت

علی علیه السلام می فرمودند: من وضو گرفتن را در زمستان بیشتر از تابستان دوست دارم .

و بطور کلی استعمال آب گرم شده برای وضو مکروه است ، و نیز به خاطر بیایوریم که در اثر گرم شدن آب ، اکسیژن محلول که قوت لایموت حیوانات ذره بینی مخصوصی است از بین می رود، منافع و مقاصدی که در وضو گرفتن بوده است ، بر ما قدری روشنتر می شود. به علاوه شستشوی اعضای وضو خود نوعی ماساژ است که فواید آن بر همگان آشکار است و موجب تسریع گردش خون می گردد زیرا که وقتی مقداری آب سرد بر اعضای وضو بریزیم قهرا آن عضو سر شده و جریان خون با سرعت و شدت بیشتری به سوی آن قسمت حرکت می کند و برای حفظ ۳۷ درجه حرارت طبیعی بدن و جبران حرارت از دست رفته کلیه اعضای وضو تا به حالت طبیعی خود برگردند دستگاه گردش خون به فعالیت سریع خود مشغول است .

و نتیجه ای که نماز گزار از وضو به دست می آورد احساس شادایی ، نشاط و سلامتی و تعدیل در دستگاه گردش خون که مهمترین جهازات بدن است به وجود آید، و بهداشت بدن را تامین می نماید. و با مسح تقریبا یک چهارم جلو سر محل تمرکز قوای بدن دماغیه دوران دم در این قسمت از سر که بدین وسیله اکسیژن بیشتری به آن می رسد شدیدتر شده و سلولهای دماغی برای تفکر آماده تر می گردد. و با مسح پاها به شرطی که از قبل موانع مسح را دفع نموده باشیم که در نظافت قدوم و رفع بوی پا تاثیر شایانی دارد خود را برای نماز آماده می کنیم .

دکتر موفق شاطی درباره فواید طبی و بهداشتی وضو می گوید:

وضو که شستشوی موضعی یا شستن اعضای معینی از بدن است و بخصوص که سفارش گردیده که از آب سر استفاده شود، باعث انقباض و انبساط عروق شعریه گردیده و این خود دارای فواید بسیاری است و در حفظ تندرستی جسم اثر فوق العاده ای خواهد داشت ، زیرا از طرفی تعادل فشار خون را حفظ کرده و باعث می شود که قلب نیز کار خود را بهتر انجام دهد، و گلبول های قرمز نیز افزایش یافته و عمل مبادلات شیمیایی جسم را نیز به نشاط و فعالیت وا می دارد، از طرفی حرکات تنفس نیز تقویت شده و بر مقدار اکسیژن داخلی و گاز کربنیک یا اکسید دو کربن خارجی بدن نیز افزوده خواهد شد. از طرفی وضو یا شستشوی بعضی از اعضای بدن که خالی از مو باشد اثر کلی بر روی جسم خواهد گذاشت ، زیرا هم بر مقدار ادرار افزوده شده و باعث می گردد که سموم بیشتری از بدن دفع گردد و هم اشتها را به غذا بیشتر شده و در نتیجه عمل هضم نیز بهتر انجام خواهد شد. و بالاخره اعصاب پوست و دیگر اعصاب فعال بدن را به فعالیت واداشته و این تن به و فعالیت به اعصاب رگهای گردن و ریه و معده نیز سرایت کرده و از آنها نیز به کلیه اعضاء و غدد بدن پراکنده خواهد شد.

ب - فواید بهداشتی استنشاق

استنشاق شستشوی بینی از مقدمات نماز است . شخص رسول گرامی اسلام صل الله علیه و آله همیشه هنگام وضو گرفتن آب در داخل بینی استنشاق می نمودند و مکررا این امر مستحبی را به مسلمین توصیه می کردند. نظافت خیشوم مجرای تنفس بینی یکی از مستحبات وضو گرفتن و نماز است . و همان طور که می دانید میکروب ها با تنفس از راه بینی وارد بدن انسان می شوند و بینی مانند صافی عمل می کند؛ یعنی پیچ و خم ها و موهای داخل بینی و مخاط مرطوب مانع ورود میکروب به داخل بدن می شوند، پس لازم می آید که انسان همیشه این عضو از صورت را که در حقیقت راه تنفسی است به وسیله شستشو با آب سرد پاکیزه نگاه دارد تا لانه کثافت و میکروب ها نگردد.

دکتر تومانیانس در کتاب خود می نویسد:

در غضروفهای بینی گاهی کرمی تولید می شود که سبب سردرد فوق العاده شدیدی می شود و کمی بینایی چشم ایجاد می کند، برای دفع این کرم بهترین وسیله شستشوی بینی با آب سرد است . چند تن از موثقین و معتمدین تحصیل کرده ایرانی در یکی از سفرهای خود به اروپا در مطب پزشک مشهوری حاضر شده و مشاهده می نمایند که پزشک جمجمه انسانی را تشریح می نماید و پس از بررسی بسیار به این نتیجه می رسد که علت مرگ صاحب جمجمه چیزی

نیست ، جز اینکه در آخرین حفره های بینی و در جوف مخاط او کرم های بسیار ریز و کوچک وجود داشته است که همان ها موجب مرگ آن شخص شده است .

روزی دکتر مزبور کرم ها را برای آزمایش روی صفحه شیشه ای قرار می دهد تا با میکروسکوپ آنها را مشاهده نماید از قضا چند قطره آب سرد روی کرم ها می ریزد و طولی نمی کشد که کرم ها که چند روزی بود در هوای عادی زندگی می کردند، می میرند و بر پزشک معلوم می شود که داروی مرگ کرم های مخاط، چیزی جز آب سرد نیست .

درباره انعکاسات اعصاب سمپاتیک سالها بود که اطلاعات مبسوطی کشف کرده بودند، ولی اخیرا یکی از پزشکان بزرگ فرانسه دکتر پول ژیه رئیس سابق کلینیک دانشگاه لیون ، کشف های عجیبی درباره اعصاب سمپاتیک کرده است . او می گوید:

امراض بسیاری مانند ضعف اعصاب ، قانقاریا در نوک انگشتان ، امراض عصبی ، ترک های پوست ، بی خوابی ، مالیخولیا، هیستری ، درد سینه ، دردهای روماتیسمی سردردهای سخت یا فلج و غیره ممکن است بر اثر اعصاب سمپاتیک به وجود آید.

اکنون دکتر ژیه پس از سالها تحقیق طریقه معالجه این امراض را یافته و سالها است که از آن استفاده می کند.

اساس معالجات او عبارت از این است که بزرگترین نوک مرکز عصبی سمپاتیک که به محیط خارج تماس دارد، در میان سوراخهای بینی واقع است و ترتیب معالجه آن چنین است که دو میله باریک را که سر آنها گرد است داخل دو سوراخ بینی بیمار می کنند. بیمار ابتدا احساس ناراحتی می کند. اما پس از چند ثانیه نتیجه مطلوب انجام می گیرد؛ زیرا دکتر در میان مخاط بینی مریض سر عصب سمپاتیک را یافته و میله را به آن تماس می دهد.

بیمار دفعتا مقدار زیادی هوا استنشاق کرده چشمانش پر از اشک می شود، چهره اش سرخ می گردد و گاهی عطسه می زند ولی عمل دیگر تمام شده بیمار شفا یافته است.

با این طریق دکتر ژیه ، بسیاری از مبتلایان به امراض عصبی را معالجه کرده که واقعا تعجب آور است و رمز کار او در تحریک نوک عصب سمپاتیک در بینی است که اسلام برای این تحریک استنشاق آب خنک را تجویز کرده است .

وقتی که شما استنشاق می کنید و با بینی خود، آب را بالا می کشید، فورا بر روی عصب سمپاتیک شما اثر کرده و به جهت آن سوزش و اشک چشم و سرخی چهره را در خود احساس می کنید، علاوه بر اینها سردردهایی که بر اثر هوای ناسالم و خستگی به وجود می آید را از بین می برد و این کاری است که یک نمازگزار واقعی هر روز چند بار هنگام وضو گرفتن انجام می دهد.

سوای آنچه گذشت استنشاق با آب سرد فواید دیگری نیز دارد که از جمله آنها این است که : استنشاق نمازگزار را از مبتلا شدن به امراضی چون سل و آسم و امراض ریوی و زکام ، مصون داشته و تعادل عصبی حالت نشاط، تعادل و فرح در نهاد آدمی ایجاد می نماید.

ج - فواید بهداشتی مضمضه و مسواک :

امام صادق علیه السلام به نقل از پیامبرصل الله علیه و آله فرمود:

هر آینه باید مبالغه کند تکرارکننده یک از شما در مضمضه و استنشاق پس به درستی که مضمضه و استنشاق بخششی است از برای شما و موجبات نفرت و دوری از شیطان است .

نیز از رسول گرامی اسلامصل الله علیه و آله منقول است که درباره اهمیت مسواک زدن فرمود:

اگر بر امتدشوار نبود هر آینه واجب می کردم بر آنها مسواک کردن را.

نیز به حضرت علی علیه السلام فرمود:

یا علی با هر وضویی که برای نماز می گیری ، دهان خود را مسواک کن .

و فرمود:

جبرئیل آنقدر مرا به مسواک کردن توصیه نمود که گمان بردم آن از جمله واجبات است .

حضرت امام محمد باقر علیه السلام در اهمیت مسواک فرمود:

هرگاه از رختخواب برخاستی به اطراف آسمان ها نظر کن و بگو: سپاس مخصوص خداوند است و بر تو لازم است که مسواک کنی ، زیرا مسواک کردن در سحر قبل از وضو از سنت است و سپس وضو بگیر.

امام صادق علیه السلام ضمن حدیثی مفصل درباره اهمیت و فواید مسواک کردن فرمود:

در مسواک کردن یازده فایده است که آنها عبارتند از:

- ۱ - مراعات سنت سنت همه پیامبران است ۲ - پاکیزه کردن دهان ۳ - روشن کننده چشم ۴ - خشنودی خدا ۵ - سفیدی دندان
 - ۶ - پاک کردن غنچه های دهان ۷ - محکمی لثه ها ۸ - اشتهای زیاد ۹ - زایل کردن بلغم ۱۰ - تقویت حافظه ۱۱ - زیاد شدن حسنات . همچنین در احادیث درباره اوقات مسواک زدن چنین آمده است :
- اول پیش از غذا تا میکروب و آلودگی وارد بدن شخص نشود.
دوم پس از صرف غذا تا چیزی لای دندان ها باقی نماند که عواقب سوئی را به دنبال داشته باشد.
سوم هنگام خوابیدن .

آنچه از احادیث و روایات درباره مسواک زدن نقل نمودیم ، همگی آنها را علم پزشکی به تجربه دریافته و مهر تایید بر آنها می زند. به عنوان نمونه اینکه فرموده اند، مسواک نور چشم را تقویت می نماید حقیقتی است که علم پزشکی آن را تایید می کند، زیرا اگر دندان مسواک نشود، ریشه دندان و لثه چرکی شده ، مخاط حلق و در نتیجه بینی و سینوسهای چرکی ، موجب تاری چشم می گردد و حتی وجود یک مرکز عفونی در دهان به کبد و کلیه اثر نموده و از راه خون بر روی چشم نفوذ کرده ، روشنایی چشم را کم می کند.

دکتر تومانیانس مینویسد:

دندانها را باید مسواک کرد و بیش از هر چیزی رعایت و مواظبت نمود چه آنکه زیبایی انسان و جلوه او از حیث صحبت کردن و حرف زدن و جویدن غذا که نجویدن آن سوءهضم تولید می کند، به دندان است . دندانها که فاسد و خراب شد به لثه سرایت می کند، ورم لثه و درد دندان سبب متورم شدن لوزتین و نمور زیرفک شده و در نتیجه عمل تنفس و بلع مشکل خواهد گردید.
لثه های دندان که فاسد شد، میکروب ها در لثه تولید مرضی می نمایند که موسوم به مرض پیوره که تا بحال علاج قطعی آن ممکن نگردیده است می باشد. البته میکروبهای مرض ممکن است ، به نقاط دیگر بدن هم از قبیل بینی و چشم و مفاصل سرایت کنند، در اینصورت امراض خطرناکی را برای انسان بر می انگیزانند.

وضو و معالجه بیماری ها

وضو سبب رفع بسیاری از بیماریها می شود. دلیلش اثر آب سرد بر روی نقاط حساس بدن در قسمتهایی است که وضو می گیریم. جالب این است که در دین اسلام نقاط طب سوزنی مخصوصا در وضو رعایت شده است. برای مثال، آقایان باید آب را از پشت آرنج بریزند. ولی خانمها باید آب را از قسمت تالی دست بریزند. چونکه نقاط طب سوزنی در آقایان و خانمها در بعضی از نقاط فرق می کند.
این را هم بدانید که با تحریک نقاط طب سوزنی بوسیله آب سرد وضو، خط سیر چهارده نصف النهار را تحریک می کنیم و باعث سرحالی، شادابی، تسکین دردها، نیروی جسمانی و روحی و معالجه بسیاری از بیماریها میگردد. و همچنین تمامی اعضاء داخلی بدن را تقویت میکند. از جمله: ریه ها، روده بزرگ، معده، قلب، کلیه ها، کبد و ...

ایجاد نیرو و نشاط با وضو

در احادیث آمده که بعد از وضو، بدن را با چیزی خشک نکنیم و بگذاریم خودش خشک شود. دلیل آن اینست که بدن در برابر سرمائی که حس می کند، خود به خود درجه حرارت آن بالا می رود تا بدن را خشک کند، که همین تحریکات حرارتی باعث باز شدن منافذ زیر پوست می شود و اکسیژن بیشتری به بافتهای پوست و مقداری هم عضلات زیر پوست می رسد و باعث نیرو و نشاط می گردد.

خواص وضو:

شستن دستها موجب زدودن میکروبهها، بقایای تعرق و چربی های مترشح از بدن میگردد. دانشمندان بر اهمیت شستن دستها برای پیشگیری از بیماریها تاکید دارند .
انرژی درونی بدن انسان طبق قوانین خاصی در کانالهای انرژی جریان دارد. انتهای این کانالها در بدن به یکدیگر متصل است لذا مسیر

چرخه‌ای را ایجاد می‌کنند. در طب قدیم هند (آیورودا) و همچنین طب سنتی چین، تطابقی بین گردش کره زمین و جریان انرژی در این مسیرها وجود دارد. بدین صورت که همانگونه که کره زمین در هر شبانه روز یک دور به دور محور خود می‌زند؛ انرژی درونی بدن نیز در طول شبانه روز، یک دور مسیر کامل جریان خود را در این کانال‌ها طی می‌کند.

نظم خاصی در رابطه با زمان عبور انرژی در کانال‌ها وجود دارد. لذا چنانچه در ساعات پیشنهاد شده عملی انجام گیرد که انرژی درونی بدن را تشدید یا جریان آن را تسهیل کند؛ کانال مربوط به آن ساعت بیشترین انرژی را دریافت کرده و به عضو مربوط به خود انرژی می‌دهد. در ورزشهایی مثل چی کنگ یا تای چی، برای تنظیم عضو مربوطه، تمرینات را باید در ساعات خاصی انجام داد. در بعضی از شیوه‌های درمانی نیز فقط در ساعتی که کانال عضو معیوب باز است؛ اقدام به درمان می‌کنند. این عمل باعث تسریع سلامتی می‌شود. عمل وضو به عنوان یک شیوه قوی پاکسازی و انرژی‌گیری قادر است بر روی این کانال‌ها اثر گذارد. چنانچه عمل وضو نیز در ساعات خاص انجام شود علاوه بر تأثیرات ناشناخته، می‌تواند بر روی اندام‌های مربوط به آن ساعت اثر گذارد. به عنوان مثال بین ساعات ۳ تا ۵ عصر بیشترین تأثیر بر روی کانال مئانه است. در نتیجه بر روی کلیه‌ها تأثیر مثبت دارد. همچنین برای تقویت حافظه می‌توان بین ساعات ۷ تا ۹ عصر وضو گرفت.

درمان با وضو

آب سرد فاقد انرژی بوده و سطح انرژی آب گرم بسیار بالاست برای همین است که اکثراً در حمام طاقت ایستادن بیش از حد زیر آب گرم را نداشته و حالشان بد میشود. بر همین اساس آب سرد بسرعت انرژی پذیر است و برای همین موضوع است که در تابستان کسانی که آب سرد زیاد مینوشند چون دائم با آب سرد انرژی گلو را میگیرند دچار گلو درد و گرفتگی گلو میشوند. با این مقدمه میپردازیم به درمان با وضو. در حدیثی از حضرت فاطمه روایت شده که کسانی که دچار اضطراب و نگرانی هستند با آب سرد وضو گرفته و خشک نکنند چرا؟ انسان در طول روز دائم در برخورد با انرژیها و تشعشعات منفی میباشد از استرسها و ناملازمات روحی تا تشعشعات موبایل و تلویزیون و لامپهای مهتابی و پارازیت‌های ضدمماهواره ای که همه بشدت بر روی فعالیت چاکراهای انرژی بدن تأثیر نامطلوب گذاشته و ایجاد انباشتگی خصوصاً بر روی سر و دست و پاها میشود حال هنگامی که شما با آب سرد و خنک وضو میگیرید آبی که فاقد انرژیست بسرعت انرژیهای انباشته شده بر روی اعضا را جذب کرده و بدن را پاکسازی میکند و الکتریسیته های ساکن انباشته شده بر روی سرو دوقیا بین دو نیمکره و روی دست و پاها را از بین میبرد. اینجانب قصد تبلیغ برای مذهبی را ندارم ولی بنظر تان هنگام پاکسازی و بقولی جاروی انرژیهای کثیف آلودگی را بسمت بیرون بایست هدایت کرد یا بسمت بدنمان (طریقه شستن دستها). اما اینکه چرا نباید وضو را خشک کرد مجسم کنید دستتان خشک است و به یک سیم لخت برق میخورد دستتان به عقب پرتاب میشود ولی اگر دستتان خیس باشد بشدت به سیم برق چسبیده و شدت ورود جریان برق به بدن بیشتر از زمان خشک بودن دست میباشد و دقیقاً همین حالت با بدن خیس و انرژیهای کیهانی اطراف بدن رخ میدهد. وضو بشدت چاکراهای بدن را فعال میکند حتی در خیلی از مواقع پس از وضو گرفتن احساس میکنید که ضربان قلب بیشتر شده و حتی گاهی صدای آنرا میشنوید. پس از وضو بلافاصله استرسمان کم شده و آرامش خاصی پیدا میکنیم. جالب است که انسانهای دائم الوضواکثراً در کارهایشان موفقیت بیشتری دارند چون وضو سطح انرژیهایشان را بالاتر برده و بهمین دلیل تأثیر گذاریشان بر روی دیگران بیشتر است. انرژی درونی بدن انسان طبق قوانین خاصی در کانالهای انرژی جریان دارد. انتهای این کانال‌ها در بدن به یکدیگر متصل است لذا مسیر چرخه‌ای را ایجاد می‌کنند. در طب قدیم هند (آیورودا) و همچنین طب سنتی چین، تطابقی بین گردش کره زمین و جریان انرژی در این مسیرها وجود دارد. بدین صورت که همانگونه که کره زمین در هر شبانه روز یک دور به دور محور خود می‌زند؛ انرژی درونی بدن نیز در طول شبانه روز، یک دور مسیر کامل جریان خود را در این کانال‌ها طی می‌کند. نظم خاصی در رابطه با زمان عبور انرژی در کانال‌ها وجود دارد. لذا چنانچه در ساعات پیشنهاد شده عملی انجام گیرد که انرژی درونی بدن را تشدید یا جریان آن را تسهیل کند؛ کانال مربوط به آن ساعت بیشترین انرژی را دریافت کرده و به عضو مربوط به خود انرژی می‌دهد. در ورزشهایی مثل چی کنگ یا تای چی، برای تنظیم عضو مربوطه، تمرینات را باید در ساعات خاصی انجام داد. در بعضی از شیوه‌های درمانی نیز فقط در ساعتی که کانال عضو معیوب باز است؛ اقدام به درمان می‌کنند. این عمل باعث تسریع سلامتی می‌شود. عمل وضو به عنوان یک شیوه قوی پاکسازی و انرژی‌گیری قادر است بر روی این کانال‌ها اثر گذارد. چنانچه عمل وضو نیز در ساعات خاص انجام شود علاوه بر تأثیرات

ناشناخته، می‌تواند بر روی اندام‌های مربوط به آن ساعت اثرگذار. به عنوان مثال بین ساعات ۳ تا ۵ عصر بیشترین تأثیر بر روی کانال ممانه‌است. در نتیجه بر روی کلیه‌ها تأثیر مثبت دارد. همچنین برای تقویت حافظه می‌توان بین ساعات ۷ تا ۹ عصر وضو گرفت. اما در زیر ساعات وضو گرفتن و تأثیر بر سلامتی اعضاء بدن در آن ساعت ذکر شده که امید است با بهره بردن از دانسته‌هایمان روز بروز بر سلامتی و نشاط و سرزندگیمان بیفزاییم.

کانال کبد بین ساعات ۱ تا ۳ = جنسی، گوارش، ادراری، قفسه سینه

کانال ریه بین ساعات ۳ تا ۵ = تنفسی، گلو درد، درد بازو

کانال روده بزرگ بین ساعات ۵ تا ۷ = چشم، حلق، بینی، دهان، سرماخوردگی

کانال شکم - معده بین ساعات ۷ تا ۹ = شکم، امعاء و احشاء، چشم، بینی، دهان، گوش

کانال طحال بین ساعات ۹ تا ۱۱ = شکم، ادرار، ارگان جنسی

کانال قلب بین ساعات ۱۱ تا ۱۳ = قلب، اختلال حس بویایی، مشکلات داخلی دست

کانال روده کوچک بین ساعات ۱۳ تا ۱۵ = چشم، گوش، بینی، تب، خستگی گردن

کانال ممانه بین ساعات ۱۵ تا ۱۷ = کلیه، مفاصل، سر ران، لگن، پاها

کانال کلیه بین ساعات ۱۷ تا ۱۹ = ارگان جنسی، ادرار، ریه‌ها، حلق

کانال گردش جریان خون - جنسی بین ساعات ۱۹ تا ۲۱ = قلب، اختلالات حافظه، مشکلات سطح داخلی دستها

کانال سه گانه بین ساعات ۲۱ تا ۲۳ = چشم، گوش، بینی، دهان، تب، قفسه سینه

کانال کیسه صفرا بین ساعات ۲۳ تا ۱ = سر، چشم، گوش، بینی، دهان، حلق

اصولاً قبل از خواندن نماز وضو می‌گیریم. قبل از انجام هر کاری توصیه شده که باید با وضو انجام گیرد. در زمانی که بدن انسان به هر دلیل ناپاک می‌گردد توصیه به غسل و وضو شده است. ما که مسلمانیم فلسفه غسل و وضو و خیلی از اعمال دینی را نمی‌دانیم و فقط طوطی وار انجام می‌دهیم و باید گفت که دانش و آگاهی نور است، حرکت در شاهره است که در نهایت، انسان را به سر منزل مقصود می‌رساند. بعلاوه دانش و آگاهی از چیزی می‌تواند اعتقاد و التزام انسان را نسبت به آن افزایش دهد و دید انسان نسبت به موضوع مربوطه را وسیعتر گرداند. بنابراین اگر وضو، نماز و دیگر اعمال را با دانش و تدبیر انجام دهیم، به نور می‌رسیم.

باید ذکر کرد که علاوه بر موارد واجب، در احادیث آمده که به هنگام تب، سردرد، عصبیت، دل پیچه و غیره وضو بگیرید. دلیل آن چه می‌تواند باشد؟

چرا در وضو مردان باید از پشت آرنج آب بریزند ولی خانمها باید از قسمت تالی دست (جلو) اینکار را انجام دهند؟ چرا بهتر است بعد از وضو بدن را خشک نکنیم؟ فلسفه سجده چیست؟ چرا گفته شده اگر مهر را کمی جلوتر از حالت عادی قرار دهیم بهتر است؟ فلسفه ذکر چیست و هزاران سوال دیگر که یک مسلمان موظف به دانستن آن است.

فلسفه وضو و نماز از دید متافیزیکی

باید گفت که وضعیت انرژیکی انسان قبل و بعد از عمل وضو را می‌توان مقایسه نمود. مشاهده شده که عمل وضو بیشتر چاکراها و نادی ها (کانالهای انرژی) را فعال و بزرگ می‌کند.

مشاهده شد که انجام عمل وضو بطور کلی اکثر چاکراها و کانالهای انرژی را بزرگ و فعال می‌کند. اما نکته جالب آن است که در این عمل، میزان افزایش در چاکراهای پایینی بسیار بیشتر از چاکراهای بالایی است. یعنی اگر چاکراهای بالایی تا ۱/۵ برابر بزرگتر شده اند، چاکراهای پایینی (قاعده ای، جنسی و نافی) به راحتی تا دو برابر و حتی بیشتر رسیده اند.

" در ادامه رعایت چنین آدابی است که تجربیات خداشناسی آغاز می‌شود. بررسی انرژیکی وضو، پیوند زیبای آن با فریضه ای همانند نماز را به خوبی نشان می‌دهد. به هنگام پرداختن به نماز، سیل انرژی عظیمی برنمازگزار جاری می‌شود. تمیز بودن کانالهای انرژی فرد

و فعال بودن چاکراهای وی ، باعث می شود تا انرژی الهی به میزان بیشتری جذب و درک شود و بطور کلی پتانسیل نمازگزار برای مبادله میزان انرژی بیشتر فراهم شود. لذا توصیه می شود قبل از پرداختن به هر عمل دیگری -همانند قرائت قرآن یا دعا خواندن- با وضو باشیم . این عمل باعث می شود تا آنچه که از آن قرائت یا دعا قرار است نصیبمان شود، دو چندان شود. "

هنگامی که نیت بر عمل وضو صورت می گیرد (ولو در ذهن) "ریسمان روحی" - (که توسط روشن بینان در بالای سر هر انسان مشاهده شده و در افراد معمولی به نازکی تار عنکبوت است ولی در افراد پیشرفته روحی تا یک سانتیمتر می تواند ضخامت داشته باشد) درخشانتر و قطورتر می شود. در واقع محل آن در ساهاسارا چاکرا (چاکرای هفتم) است و همانطور که می دانیم این چاکرا سرچشمه و نقطه شروع تجلی تمام چاکراهاست. در ادامه باید گفت که هرچه چاکرای ساهاسارا بیشتر باز باشد میزان گره ها و قفلهای شش چاکرای باقی مانده باز شده و انرژی هایشان با بالاترین فرکانسهای ممکن ساطع می گردد. به محض اینکه چاکرای تاج کاملاً آگاه شود ، کار جذب انرژی کیهانی اش به پایان می رسد و شروع می کند به تشعشعات انرژی بر طبق آکورد خودش. و این است آن رمزی که می گویند باید همیشه نیت خیر داشته باشید. با تفکر به نیکیها و داشتن نیت پاک هر لحظه بر میزان باز شدن ساهاسارا افزوده می گردد. که با قطورتر شدن آن انرژی روحی بیشتری (شیوا) بدرون فرد وارد می گردد (وجه خالص انرژی الهی) .

حال با شروع عمل وضو ، ابتدا صورت را می شویم ، پوست بدن قابلیت جذب و نگهداری میزان زیادی انرژی را در خود دارد . انرژی های اضافی که ناشی از مشغله ها ، استرسها ، امواج منفی و دیگر موارد است در آن هستند. ما حداقل در روز سه بار وضو می گیریم و با اینکار سه بار پاکسازی صورت می پذیرد. البته میزان انباشت انرژی منفی در پوست صورت بدلیل حساسیت بیش از اندازه آن از سایر جاها بیشتر است.

با دست کشیدن روی فکها بر چاکرای فرعی فک تاثیر می کنیم و این عمل اثر مستقیمی روی سیستم اعصاب و حافظه دارد. از نظر علمی آب قادر است مقدار زیادی انرژی در خود ذخیره سازد . حال چرا از آب سرد بجای گرم استفاده کنیم بهتر است علت آن این است که آب سرد قابلیت جذب انرژی بیشتری دارد نسبت به آب گرم (آبگرم بدلیل فاصله بیشتر بین ملکولی، خود حاوی مقدار زیادی انرژی است و قابلیت جذب زیادی ندارد).

در مرحله بعد با هر دست روی دست دیگر آب میریزیم. در بیان علت آن باید گفت که اصلی ترین کانال انرژی بدن ، در اصطلاح "سوشومنا" می باشد که این کانال اصلی، در ناحیه شانه ها به دو کانال فرعی تقسیم می گردد که در نهایت به دو دست می رسد . در ادامه ، این کانال اصلی، در ناحیه خاجی به دو بخش دیگر تقسیم شده، وارد پاها می گردد. در امتداد این کانال اصلی ، کانالهای فرعی دیگری موجود است که هر کدام به عضو و اندام خاصی بر می گردد. در جای جای سوشومنا مخروط مانندهای کوچک و بزرگی وجود دارد که دایماً در حال چرخش هستند(چاکراها). حال ما بر آنج (برای مردان) آب می ریزیم و دست می کشیم تا انتهای انگشتان، با این کار انرژی های منفی از این کانال فرعی زدوده می شود . حرکت روبه جلو باعث تحریک این نادی و تخلیه شدید انرژی راكد و منفی در آن می گردد . لمس کردن تا کف دست و نوک انگشتان ادامه می یابد . به این می ماند که انرژی های منفی را مشایعت می کنیم تا کاملاً خارج گردد. با این عمل هم چاکراهای کف دست بدلیل لمس سریع فعال می شوند وهم بین انرژی های چپ و راست بدن تبادل و تعادل صورت می پذیرد . در توضیح تبادل دو دست باید گفت که در فلسفه قدیم چین ، شناخت به سه مهم تقسیم می شود :

۱- **یانگ** : بمعنی "روشنایی خورشید"(مثبت). از خصوصیات آن خورشید ، آسمان ، فعالیت ، درخشندگی و خشونت است . در طرف چپ قرار گرفته و سیاهرنگ است ، رقم آن فرد و سایر ارقام یانگ نیز طاق هستند.

۲- **یین** : بمعنی "فقدان روشنایی" و به معنی سایه ، تاریکی است (منفی) . از خصوصیات آن زمین ، ماه ، عدم فعالیت ، کدورت ، نرمش و خلا است . در طرف راست قرار گرفته و سفیدرنگ است ، رقم آن زوج (دو) و ارقامش جفت هستند.

۳- **تائو** : وجود تضاد بین شب و روز، اختلاف روشنایی و تاریکی ، گرما و سرما، خشکی و رطوبت میباشد. این قانون جوهر و چکیده عالم است. در واقع با اتصال دست چپ و راست به یکدیگر بین این دو انرژی تبادل صورت می گیرد .

مرحله بعد مسخ سر است. با این عمل ساهاسرارا چاکرا تحریک می گردد. قبلاً" در مورد تحریک آن و تاثیرات آن در سطور پیشین توضیح داده شده است. از دیگر تاثیرات آن می تواند ایجاد تعادل بین نیمکره های چپ و راست بدن کند و به این ترتیب در احساسات و عواطف (نیمکره راست) و نیز در تفکر و منطق متعادل گردد.

مرحله بعدی مسخ پاهاست که دو اثر دارد. اول اینکه نیمه بالایی بدن با نیمه پایینی تبادل انرژی می کند و به این ترتیب نوعی توازن صورت می گیرد.

تاثیر دوم آن تحریک چاکراهای کف پاست و این امر سبب دریافت انرژی بیشتر از زمین می گردد. به این طریق، یعنی با تداوم وضو در کارها، چاکراهای پاها همواره تقویت شده و لذا همواره انرژی بیشتری از طریق پاها وارد مولادهاراچاکرا و شوادهیستاناچاکرا (چاکرای جنسی) می گردد و به این طریق فرد کمتر دچار خستگی می گردد. به این ترتیب فرد دارای استحکام و قوت درونی می گردد. فرد با خوش بینی بر روی زمین زندگی کرده، همواره شاکر و سپاسگزار خواهد بود. ورود انرژی بیشتر به مولادهارا خیلی اهمیت دارد چراکه این چاکرا اساس نیروی حیات تمام چاکراهای بالاتر را شکل می دهد و سرچشمه نیروی حیات است. در این چاکرا منبع لایزال انرژی کندالینی (بانگ) وجود دارد. سوشومنا، آیدا و پینگالا که سه کانال اصلی انرژی بدن هستند نیز از این چاکرا شروع میشوند. تحقیقات تأکید کرده که شستشوی پاها و ماساژ خوب آنها را از انواع التهابات حمایت کرده و همچنین شستشوی مستمر دستها، عرق باقیمانده روی سطح پوست را از بین برده و باعث باز شدن سلولهای پوست برای تنفس به صورتی بهتر می شود و چربیهای زائد متراکم شده بر روی سطح پوست دست و صورت را پاک می کند که این برای سلامتی بدن بسیار مفید است.

حضرت محمد (ص) فرموده: "از علائم ایمان وضو گرفتن است."

پزشکان می گویند که شستشوی پاها و ماساژ آن پوست را از ترک برداشتن و بسیاری از بیماریهای پوستی محافظت می کند. همچنین شستشوی دست و صورت و پاها و ماساژ آنها موجب جریان خون در رگها شده و این کار باعث آرامش روحی و روانی می شود و از بسیاری از واکنشهای روانی مضر جلوگیری می کند.

تاثیر وضو روی چاکراهای بدن

چاکرا چیست؟

چاکرا مراکز انرژی ماورائی است که بدن از طریق اینها انرژی دریافت می کند. بدن بیش از ۱۰۰ چاکرا دارد اما ۷ تای آنها اصلی هستند. که انجام عمل وضو بطور کلی اکثر چاکراها و کانالهای انرژی را بزرگ و فعال می کند. اما نکته جالب آن است که در این عمل، میزان افزایش در چاکراهای پایینی بسیار بیشتر از چاکراهای بالایی است. یعنی اگر چاکراهای بالایی تا ۱/۵ برابر بزرگتر شده اند، چاکراهای پایینی به راحتی تا دو برابر و حتی بیشتر رسیده اند. "در ادامه رعایت چنین آدابی است که تجربیات خدانشناسی آغاز می شود. بررسی انرژیکی وضو، پیوند زیبایی آن با فریضه ای همانند نماز را به خوبی نشان می دهد. به هنگام پرداختن به نماز، سیل انرژی عظیمی برنمازگزار جاری می شود. تمیز بودن کانالهای انرژی فرد و فعال بودن چاکراهای وی، باعث می شود تا انرژی الهی به میزان بیشتری جذب و درک شود و بطور کلی پتانسیل نمازگزار برای مبادله میزان انرژی بیشتر فراهم شود. لذا توصیه می شود قبل از پرداختن به هر عمل دیگری - همانند قرائت قرآن یا دعا خواندن - با وضو باشیم. این عمل باعث می شود تا آنچه که از آن قرائت یا دعا قرار است نصیبمان شود، دو چندان شود."

کسانی که با یوگا و نرمش های آرامش بخش و انرژی درمانی آشنا نیستند، چاکراها نقاط ورود و خروج انرژی به بدن هستند. اگر دقت کرده باشید هنگام وضو گرفتن تنها جایی که از پایین به بالا شسته میشود مسخ پاست. شما از نقطه ی انگشت شست پا دست خود را به سمت بالا میکشید. چرا؟؟؟ ... تنها جایی که انرژی مثبت به بدن برمیگردانید مسخ پا میباشد. در تمام مراحل وضو گرفتن با ۷ چاکرای بدن سر و کار داریم. در تمام مراحل از تمام چاکراها به وسیله ی آب که منبع پاکی و قداسته انرژی های منفی بدن رو به سمت خارج دفع کرده و در مرحله ی آخر وضو گرفتن انرژی مثبت رو وارد می کنیم.

وضوگرفتن باعث از بین رفتن باکتری های خطرناک در بدن انسان می شود. باکتری های خطرناک و زیادی که در طول روز روی جسم انسان می نشینند بر اثر وضو گرفتن از بین می روند. اگر این باکتری های خطرناک پوست دست ها، صورت و پاها از طریق پوست یا

تماس با مواد غذایی وارد بدن انسان شود گاه باعث بروز بیماری های خطرناکی می شود.

* وضو، لمس کردن اعضای بدن و انرژی دادن با دست به آن هاست.

* وضو گرفتن نیز علاوه بر رعایت نظافت و پاکیزگی، حسی از پاکی در فرد ایجاد می کند که خود به ایجاد آرامش می انجامد.

* وضو، تطهیر است یعنی مهیا شدن برای رویارویی با معشوق.

* وضو، تمام کانال های انرژی بدن را باز کرده و چاکراها (مراکز تبادل انرژی در بدن) را متعادل می سازد. با متعادل شدن چاکراها و باز شدن کانال های انرژی شرایط سلامت روحی، روانی، ذهنی، احساسی و جسمی در ما فراهم می گردد.

* با وضو گرفتن، هاله انرژی بدن به شدت بزرگ و درخشان می گردد به طوری که افراد دیگر نیز این درخشندگی و نور را حس میکنند.

* وضو گرفتن با آب سرد، ایجاد نشاط کرده و سبب باز شدن منافذ پوست و رسیدن اکسیژن بیش تر به آن می گردد. هم چنین موجب تخلیه ی انرژی های منفی و معیوب می شود.

* وضو گرفتن موجب بالا رفتن سطح تمرکز، توجه و دقت می گردد.

* با وضو گرفتن، از گیجی و خواب آلودگی کاسته شده و به سطح هوشیاری افزوده می شود.

* با مسح دست ها، انرژی دو طرف بدن را به هم منتقل می کنیم. ضمن آن که اگر عضوی دچار کمبود انرژی و یا انباشتگی انرژی نیز باشد، پاک سازی شده و متعادل می گردد. در ضمن، چاکراهای نوک انگشتان، کف دست ها و آرنج ها نیز تحریک گشته، پاک سازی شده و متعادل می گردند.

* با مسح سر، انرژی بدن با سر تبادل می گردد و انرژی الهی بیش تری را دریافت می دارد. مسح سر، موجب تحریک پل ارتباطی دو نیمکره ی مغز و فعالیت غده ی «پینه آل» می گردد. بدین ترتیب تعادل نسبی در وضعیت و فعالیت نیمکره های مغز پدید آمده و انرژی با سهولت بیش تری در آن ها جریان می یابد. تحریک این نقطه در تقویت حافظه نیز تأثیر دارد.

* با مسح پاها، انرژی بالا تنه با انرژی پایین تنه تبادل شده و چاکراهای کف پاها نیز پاک سازی شده و متعادل می گردند تا بتوانند انرژی بیش تری از زمین بگیرند. کسانی که چاکراهای پایینی ضعیفی دارند، انرژی کمی را به بالا پمپ می کنند و اغلب از خستگی مزمن رنج می برند و به این شکل با وضو گرفتن، تبادل انرژی در سمت چپ و راست بدن و بالا تنه و پایین تنه برقرار می گردد. اگر عضوی ضعیف باشد، از این طریق، انرژی کافی برای خود درمانی دریافت می دارد.

در طول شبانه روز، انرژی درون بدن باید یک دور گردش کامل در تمام بدن داشته باشد ولی گاهی وقت ها چاکراها و یا کانال های عبور انرژی، تنگ شده و یا مسدود می گردند و به همین دلیل، انرژی کافی به عضو آن حوزه نمی رسد و آن عضو بیمار می گردد. سطح انرژی مثبت یا منفی و یا کم و زیاد بودن آن، موجب جذب خوشبختی و یا بدبختی در زندگی ما می گردد زیرا ما هر انرژی را که از خود ساطع کنیم، همان را به سمت زندگی مان می کشانیم. آن چه که نحوه ی زندگی، رفتار اطرافیان و نوع دوستان ما را رقم می زند، وضعیت انرژی ماست و ما می توانیم با پاک سازی انرژی های منفی و معیوب در خود از طریق وضو گرفتن، غسل کردن و به جریان انداختن انرژی های مثبت و روحانی از طریق انجام مراسم عبادی، شرایط بیرونی را التیام بخشیده و آرام کنیم.

* وضو گرفتن می تواند بر روی شغل و حرفه، درآمد، روابط خانوادگی، روابط اجتماعی و بین فردی ما نیز تأثیر بگذارد زیرا ما به مرور از انرژی های منفی و معیوب پاک گشته و سرشار از انرژی های مثبت و الهی می گردیم و طبق قانون جذب و تابش، آن چه که مثبت و حتی معنوی است، به سمت زندگی خود می کشانیم.

* با وضو گرفتن، خستگی مزمن که به دلیل پمپاژ شدن انرژی کم به طرف بالاست، با باز شدن چاکراهای کف پا، از بین می رود.

* وضو گرفتن، موجب خنک شدن خون بدن می گردد که خود موجب کاهش سکنه های مختلف که به دلیل گرم و غلیظ شدن خون روی می دهند، خواهد شد.

وضو و بارهای الکتریکی زاید بدن:

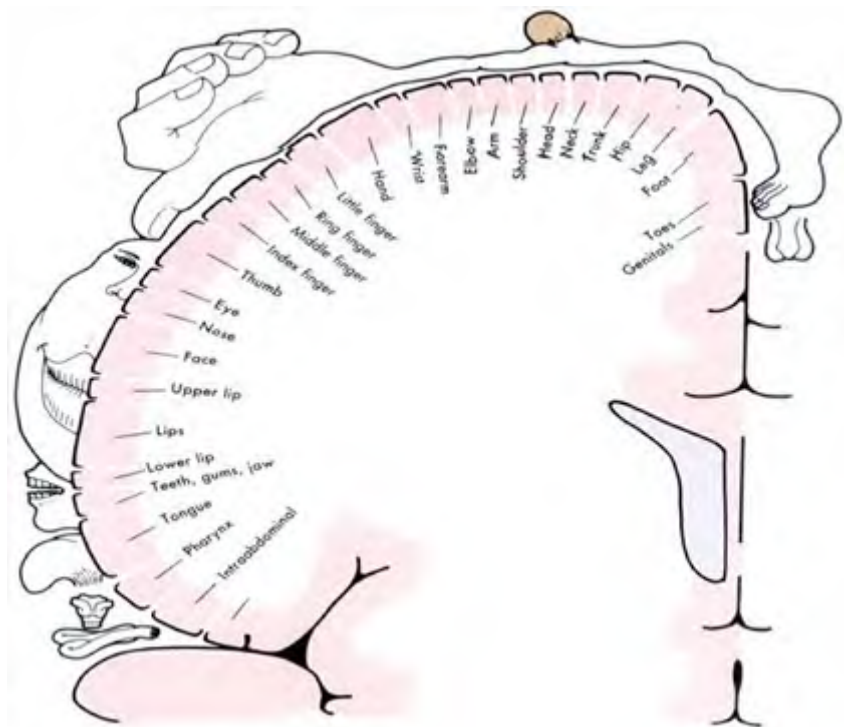
بارهای زایدی که در اثر تحریکات الکتریکی اعصاب به وجود می آیند هم بر میدان بدن و هم بر امواج مغزی اثر سوء دارند و این اثرات در نواحی ای که اعصاب در آن تراکم بیش تری دارند خطرات جدی تری ایجاد می کنند و باید هر چه سریع تر از آن نواحی دور شوند و به طرز حیرت آوری می بینیم که این نواحی دقیقاً نواحی ای هستند که در وضو شسته می شوند و بنا به تحقیقات صورت گرفته بهترین راه

دفع این بارهای زاید استفاده از یک ماده ی رساناست که سریع ترین و ارزان ترین و بی ضررترین ماده برای این کار آب است و جالب اینجاست که هرچه آب خالص تر باشد سریع تر بارهای ساکن را از بدن ما به اطراف گسیل می دهد و هیچ مایعی مانند آب خالصی که در وضو به انسان سفارش شده این اثر را ندارد. با دفع بارهای زاید در وضو امواج مغزی در ایده آل ترین حالت قرار می گیرند . علاوه بر آن حالت تمرکزی که در هنگام نماز در انسان به وجود می آید تشعشع امواج آلفا را به اندازه ی قابل توجهی بالا می برد و توانایی مغز را در تولید این امواج بالا می برد.

در زیر جدولی ارایه شده است که تأثیر وضو بر چاکرا را نشان می دهد:

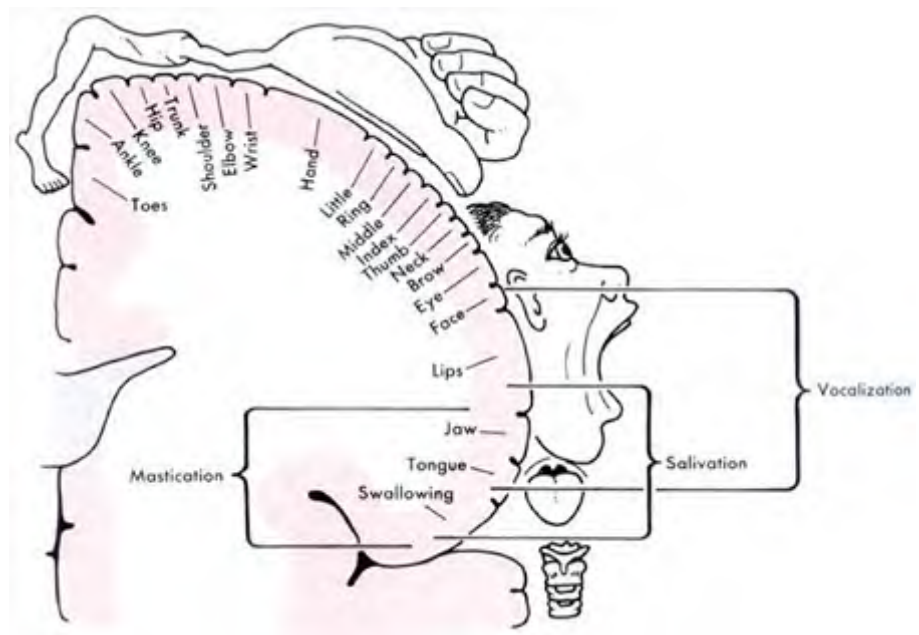
نوع چاکرا و هاله	قبل از وضو (سانتیمتر)	بعد از نیت کردن (سانتیمتر)	بعد از وضو (سانتیمتر)	نیم ساعت بعد (سانتیمتر)
هاله سر	۳۰	۱۱۰	۶۵	۷۰
هاله شانه	۲۵	۱۱۰	خیلی بزرگ	۷۰
هاله شکم	۲۵	۱۱۰	خیلی بزرگ	۷۰
هاله پاها	۲۰	۱۵۰	خیلی بزرگ	۷۰
مولادهارا (چاکرا ۱)	۲۵	۹۰	خیلی بزرگ	۵۰
سوادهیستانا(چاکرا ۲)	۴۰	۹۰	خیلی بزرگ	۱۰۰
چاکرای منگ مین	۲۰	۲۰	۳۵	۱۵
چاکرای ناف	۱۵	۲۰	۴۰	۳۰
طحال جلویی	۳۵	۲۵	۲۵	۱۵
طحال پشت	۴۰	۵	۶۰	۱۵
شبکه خورشیدی جلویی(چاکرا ۳)	۵۵	۴۰	۸۰	۲۰
شبکه خورشیدی پشتی(چاکرا ۳)	۵۵	۴۰	۸۰	۲۰
قلب جلویی (چاکرا ۴)	۵۰	۵۰	۸۰	۱۰۰
قلب پشتی (چاکرا ۴)	۵۰	۵۰	۸۰	۱۰۰
گلو (چاکرا ۵)	۵۰	۵۰	۱۱۰	۷۰
آجنا (چاکرا ۶)	۵۰	۵۰	۸۰	۱۰۰
پیشانی	۲۰	۵۰	۱۵	۱۰
تاج (چاکرا ۷)	۵۰	۱۱۰	۱۴۰	۱۰۰
کبد	۳۵	۲۰	۲۵	۱۵
دست و پا	۴۰	۱۱۰	خیلی بزرگ	۷۰

وضو از نظر نوروفیزیولوژی سیستم عصبی انسان آدمک حسی و ارتباط آن با وضو



همانطور که در این شکل میبینید صورت و لبها و دست ها قسمت اعظم آدمک حسی مغز را اشغال نموده. در حالی که تنه و پشت و سایر اعضای بدن بخش کوچکی را اشغال نموده اند.

شرح سازمانی بدنی مناطق حرکتی قشر مغز



همانطوری که در این شکل مشخص است قسمتهایی از بدن که هنگام وضو شستشو داده میشود یا با آب تماس پیدا میکند بیشترین منطقه قشر حرکتی مغز را به خود اختصاص داده است.

قیام

در حالت قیام همه وزن بدن بر کف پا می افتد. کف پا بعنوان قلب دوم بدن معروف است چون یک رفلکس از تمام اعضای بدن در کف پا موجود است. کف پا با انرژی زمین و چاکرای اول مرتبط است. قیام نمادی از دوران جوانی است. در قیام نماز باید سوار کلمات بشویم تا در آن موقع در انتقال مفاهیم به دیگران خیلی قوی بشویم. کار دیگر قیام رفلکس بدن و خیال را درست کردن و در مسیر خود هدایت کردن و خوش بین و لطیف کردن است. قیام مهمترین بخش کلیدی نماز است. مقام اول قیام است. قائم بودن بخشی از زندگی ما است. آنجاهایی که ما ستونیم و دیگران به ما تکیه میدهند. هر چقدر در قیام با توجه و با صلابت و با حال بیشتری بخوانیم، تکیه عالم و طبیعت و دیگر موجودات به ما بیشتر میشود. شرط اتصال به قائم زمان درست بودن قائمیت ما است. اگر ما قائم نباشیم استقامت نداریم یعنی در مقابل دشمنان ضعیفیم. استقامت در قیام صبر انسان را زیاد و خیلی با صلابت میکند و در غم و شادی ما را کمک میکند. صبر در شادی و غم یعنی دیگر بی خودی نمی خندیم و بی خود ناراحت نمیشویم. قیام ناقص سیر و سلوک ما را ناقص میکند. جنس قیام از علی بن ابی طالب است. قائم بودن درست در نماز عزت نفس می آورد. قیام نشئه قبل از رکوع نماز فرودی است ولی در فرود صعود پیدا میکند. قیام جلالی است و برای همین با رحمانیت که جمیل است شروع میکند. قیام ما محل قیام علی است. مصیبت و شادی ما به اندازه لیاقت و درستی نماز ماست. رشد و خیر ما به اندازه قیام و استقامت ماست. قیام یعنی شمرده کردن مفاهیم. یعنی ما در قیام متنی بخوانیم و به خداوند توجه کنیم و سوار بر کلمات شویم در آنوقت در انتقال مفاهیم به دیگران خیلی قوی میشویم. در قیام وقتیکه در حالت اعتدال و صاف بایستیم وزن ما بطور کامل و مساوی بر کف پاها و انگشتان پا می افتد. هر کدام از انگشتان پا به یکی از پنج غده مهم بدن ارتباط مستقیم دارند. انگشت شست پا که مهمترین است و در وضو آنرا با آب تحریک میکنیم و در سجده فقط آنرا به زمین متصل میکنیم با غده صنوبری یا چشم سوم ارتباط دارد و این غده انتهای بخشی از اعصاب بینایی به آن میرسد. انگشتان دیگر با غدد هیپوفیز و هیپوتالاموس و تالاموس و بادامه ارتباط دارند. غده بادامه هسته مرکزی خورشید و انرژی کیهانی در بدن است و نقش بسیار مهمی در فتوسنتز نور خورشید که بدن ما دریافت میکند دارد. در قیام نماز این پنج غده توسط انگشتان پا تحریک میشوند و این فرایند بوسیله گرما یا انرژی زمین و نیروی خورشیدی که از روی سر یا چاکرای تاج میبارد تقویت میگردد. غده صنوبری دارای عملکردهای روحی و روانی و هدایتی میباشد. یعنی با فعالیت آن انسان میتواند قادر به پرواز فیزیکی و مهارتهای ذهنی و روانی مثل تله پاتی و برون فکنی و مشاهده از راه دور و حضور همزمان بدن در مکانهای مختلف باشد. قیام نماز انسان را قادر به روشن شدگی درونی و بیرونی و اطلاع از گذشته و حال و آینده کند. قیام درست و متمرکز باعث میشود که در سنین بالا غده صنوبری نه تنها کوچک نشود بلکه از اندازه میانگینش هم بزرگتر شود. وقتی چشمها در حالت نماز ثابت می ماند جریان فکر هم خود به خود آرام شده و در نتیجه تمرکز فکر افزایش می یابد. ثابت ماندن چشم باعث بهبود ضعف و نواقصی مانند نزدیک بینی می شود و به لحاظ روانی این حالت باعث افزایش مقاومت عصبی فرد شده و بی خوابی و افکار ناآرام را از انسان دور می کند. ایستادن در حالت نماز باعث تقویت حالت تعادلی بدن شده و قسمت مرکزی مخچه که محل کنترل اعمال و حرکات ارادی است را تقویت می کند و این عمل باعث می شود فرد با صرف کمترین نیرو و انرژی به انجام صحیح حرکات بعدی بپردازد. نماز قسمت فوقانی بدن را پرورش داده و ستون مهره ها را تقویت کرده و آن را در حالت مستقیم نگاه می دارد.

رو به قبله ایستادن:

کعبه مرکز الکترومغناطیسی کره زمین است که در روز ۲۵ ذیقعد شهابی به این نقطه از زمین برخورد کرد و خشکی زمین از زیر کعبه شروع شد که به آن روز دحو الارض میگویند. در حقیقت انرژی مغناطیسی قوی کعبه آن شهاب را به سمت خود جذب کرد و اولی نقطه خشکی کره زمین زادگاه امام علی (ع) بود. وقتی که رو به قبله می ایستیم درست در جهت جریان مغناطیسی کره زمین قرار میگیریم و این انرژی باعث جلوگیری از رسوب آهن در جدار رگها و رفع کمبود آهن و تصلیب شرائین و عوارض قلبی و کبدی میشود. تمام انرژی های آسمانی و زمینی بصورت مدارهای فرعی بزرگ و کوچکی به مدار اصلی مغناطیسی زمین یعنی کعبه متصل شده و انرژی سرشاری را بوجود می آورند که وقتی ما رو به قبله می ایستیم با آنها همسو شده و آنها را جذب میکنیم و تمام قدرتهای روحی و برزخی ما تصفیه و تقویت و متعادل میشوند. مهمترین اتفاقی که در قلب می افتد این است که وقتی رو به قبله می ایستیم نقطه سینوسی قلب سیگنالهایش

منظم میشود. قلب در هر دقیقه ۵ نوع سیگنال ۱۲ تایی میفرستد که در ساعت ۳۶۰ سیگنال میشود. در حقیقت هر سیگنال ارتعاش یکی از اسماء الهی است که در ما حیات را ایجاد میکند. ایستادن رو به قبله موجب روان شدن تنفس و ایجاد آلفای مغزی نیز میشود. زیرا فرکانسهای چهارگانه مغز نیز از مرکز الکترومغناطیس زمین تاثیر میگیرند. کسی که ۷ بار کعبه را طواف میکند تمام مدارهایش تا آخر عمر تثبیت میشوند و بیشترین اثر را در بخش تصمیم گیری و مادیات میگذارد. برای همین پیامبر (ص) فرموده کسی که به حج برود خداوند روزیش را تضمین میکند. خود کعبه به عنوان مرکز انرژی یا چاکرای قلب زمین شناخته میشود. اگر کسی در هر نقطه از زمین رو به قبله بایستد میدان مغناطیسی بدنش بر میدان مغناطیسی زمین منطبق میگردد و در مدتی که در نماز است میدان بدنش منظم میشود. در بدن خانمها هر ماه یکبار تغییر ولتاژ شدید ایجاد میشود و میدان بدن به منظم ترین حالت خود میرسد و به همین دلیل است که خانمها نیازی نیست در این مدت نماز بخوانند. علت این که قلب زنان منظمتر و قویتر از قلب مردان میزند همین تغییر ولتاژ است.



تکبیره الاحرام:

اولین اتفاق نماز تکبیر است که ۷ بار یعنی ۶ بار در اذان و اقامه و ۱ بار در نماز گفته میشود. این ۷ تکبیر ۷ مرحله خروج از عالم است و هر تکبیر یک بدن و یک حال خروج است و در تکبیر آخر از عالم کنده میشویم. باید تکبیرها را خیلی آرام و با لحن عربی غلیظ گفت. هفت تکبیر برای صعود از هفت آسمان است. تکبیر اول انفصال از بدهی و وام و قرض. تکبیر دوم انفصال از ظلمها و جورها. تکبیر سوم انفصال از وضعیت ظاهری خود. تکبیر چهارم انفصال از ناپاکیهای باطنی. تکبیر پنجم انفصال از زمین. تکبیر ششم انفصال از آسمان و تکبیر هفتم انفصال از حواس پنجگانه است. ما در نماز باید جایگاهمان را در الله اکبر پیدا کنیم. الله اکبر اذن ورود به آسمانهاست. همه نماز ورود به الله اکبر است. الله اکبر نماز جایگاه ما و نوع مرگ ما و باعث بوجود آوردن است. این ۷ تکبیر ثمره نیتی است که هنگام وضو به عمل آورده ایم. ایستادن در نماز، باعث تقویت حالت تعادلی بدن شده و قسمت مرکزی مخچه که محل کنترل اعمال و حرکات ارادی است را تقویت می کند. این عمل باعث می شود تا فرد با صرف کمترین نیرو و انرژی به انجام صحیح حرکات بعدی بپردازد. وقتی چشمها در حالت نماز ثابت می ماند، جریان فکر هم خود به خود آرام شده و در نتیجه تمرکز فکر افزایش می یابد. ثابت ماندن چشم باعث بهبود ضعف و نواقصی چون نزدیک بینی می شود و به لحاظ روانی باعث افزایش مقاومت عصبی فرد شده و بی خوابی و افکار نا آرام را از انسان دور می کند.

قنوت:

در قنوت انرژی مغناطیسی چشم ما و چاکرای پیشانی و قلب به طرف کف دستها که از مهمترین چاکراهای فرعی هستند جاری میشوند و به نوعی در آن حالت وارد آلفای مغزی میشویم و قادر به تصرف در خلقت و خلق خواسته هایمان میشویم و دعاهایمان مستجاب میشود. وقتی در قنوت دعای فرج را میخوانیم امام زمان (عج) هم ما را دعا میکند.

رکوع

در رکوع ما کف دستهایمان را که از چاکراها و مراکز انرژی بسیار مهم فرعی هستند را به حالت باز روی زانو‌ها که از نقاط عصبی مهم بدن هستند قرار میدهیم و یک دوران انرژی را در بدن سیر میدهیم و توسط انرژی دستها حرارت خاصی را ایجاد میکنیم. همینطور انرژی زمین را که از کف پاها از طریق نقاط عصبی زانو‌ها وارد چاکراهای کف دست میشود تبدیل به انرژی شفا میکنیم. رکوع نمادی از پیری است. ما در نماز بر اثر قدرت و عظمتی که بر ما وارد میشود به رکوع میرویم. کسی که رکوعش ایراد دارد دروغگو میشود. کسانی که در برگشت از رکوع به قیام ایراد دارند دچار تشویش میشوند. رکوع ما به بطن می‌رود. در رکوع انتقال مغز اول به مغز دوم یا مدید کردن ذهن در تصویر اول به تصویر دوم را انجام میدهد و در واقع انتقال مفاهیم از تصاویر اول به دوم را درست میکند و باعث میشود که هیچوقت به بن بست نرسیم. اگر رکوع تعادل نداشته باشد در مسیر زندگی کم می‌آوریم. رکوع قدرت محافظت و امنیت ذهن را درست میکند. یعنی همیشه بطن اطلاعات ما را می‌آورد و حرف دوم را می‌فهماند و کلمات را باز میکند و اسرار مردم را در کلمات آنها می‌فهماند. راکعین یک مقام است که بطن حرفها را می‌فهمد. در رکوع پرواز متوقف میشود.

حرکات قیام و رکوع و سجود در نماز میتواند یکی از راههای مهم درمان بیماری دپسکوپاتی یا بیماری دیسک ناحیه کمر باشد. قیام و رکوع در نماز در تقویت عضلات پشت و معده اثر بسزایی داشته و آنچه از مواد چربی و پیه که در جدار معده باقی مانده به کلی برطرف می‌سازد.

رکوع در تقویت عضلات دیواره شکم بسیار مفید است و به جمع شدن معده کمک میکند و آنرا در کار هضم یاری میدهد. همچنین برای روده ها دفع فضولات هضمی بصورت طبیعی آسان میشود.

رکوع و سجود نماز عضلات پشت را تقویت و حرکات ستون فقرات پشت را نرم می‌سازد و امراض عصبی و عضلانی را آرامش میبخشد. از دیگر خواص رکوع تقویت احشاء و ماهیچه های شکم ، حفظ سلامت دستگاه گوارش و رفع یبوست مزمن سوء هاضمه و بی اشتهاپی است. کارشناسان می گویند در حالت رکوع ماهیچه های اطراف ستون مهره ها منبسط می شود که در متعادل و آرام کردن سمپاتیک موثر است. مدت زمان خواندن ذکر رکوع نیز باعث تقویت عضلات صورت و گردن ساق پا و رانها می شودو به این ترتیب به جریان خون در قسمتهای مختلف بدن سرعت می بخشد. تنظیم متابولیسم بدن فراهم نمودن زمینه از بین رفتن اکثر بیماری ها از بدن ، کمک به افزایش حالت استواری و استحکام مغز و بهبود ناراحتی های تناسلی و نارسایی های تخمدان از دیگر خواص رکوع در نماز است.

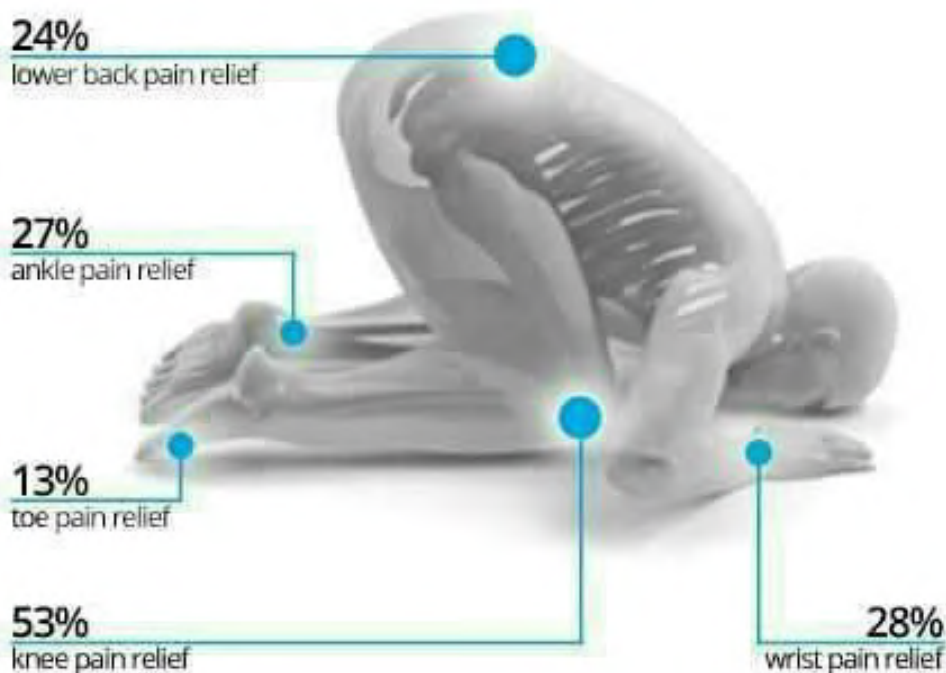


رکوع و سجود

یک بررسی علمی می گوید: رکوع و سجده نماز، ماهیچه های شکم، ساق و ران پاها را قوی میکند، همچنین حرکات نماز فعالیت روده ها را افزایش داده و از یبوست پیشگیری می کند و نیز رکوع و سجود منجر به کاهش فشار خون بر مغز می شوند تا اجازه دهد جریان خون به همه اعضای بدن بازگردد. خدای متعال می فرماید:

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ وَافْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ) [الحج: ۷۷].

(ای اهل ایمان، رکوع به جای آورید و سجده نمایید و پروردگارتان را عبادت کنید و کار نیک انجام دهید تا رستگار شوید.)



فایده طبی رکوع و سجود

بزرگترین متخصصان و پزشکان عالی مقام بین المللی بر این باورند که حرکات نماز خم و راست شدن ملایم در سجود و رکوع می تواند یکی از راههای مهم درمان بیماری دیسکوپاتی یا بیماری دیسک ناحیه کمر باشد.

رکوع و قیام در نماز در تقویت عضلات پشت و معده اثر بسزایی داشته و آنچه از مواد چربی و پیه که در جدار معده باقی مانده بطور کلی بر طرف می سازد... و مهمترین فایده سجود نیز این است که هم عضلات ران و ساق پا را تقویت می نماید و هم در وصول خون به اعضاء نواحی بدن کمک کرده و نیروی جدار معده را نیز افزایش می دهد و فعالیت و حرکات امعاء نیز تقویت می گردد و یکی دیگر از فواید سجود البته اگر سجده بطور صحیح انجام گیرد این است که از بزرگ شدن شکم و ورم معده که بر اثر فشرده شدن عضلات آن بوده و خود بیماری بزرگی محسوب می شود، جلوگیری خواهد کرد.

سجده ستون مهره های بدن را تقویت کرده و دردهای سیاتیک را آرام می کند. سجده علاوه بر از بین بردن یبوست و سوء هاضمه، پرده دیافراگم را تقویت کرده و به دفع مواد زاید بدن به دلیل فشرده شدن منطقه شکمی کمک می کند. سجده همچنین باعث افزایش جریان خون در سر شده که این امر با تغذیه این غدد باعث حفظ شادابی، زیبایی و طراوت پوست می شود. حالات سجده به واسطه باز شدن مهره ها از یکدیگر باعث کشیده شدن اعصابیکه قسمتهای مختلف بدن را به مغز وصل می کند، شده و این اعصاب را در یک حالت تعادلی قرار میدهد که این عم برای سلامت انسان بسیار حائز اهمیت است سجده باعث آسودگی و آرامش شده و اعصاب را تسکین میدهد. سجده باعث جذب غذا و اکسیژن مورد نیاز سلولهای پوستی صورت میگردد و موجب خوش سیمایی میشود.

مهره هایی که بر اثر کار کردن دچار خستگی یا جابجایی شده اند در سجده آرام آرام به حالت طبیعی خود برمیگردند و ترمیم میشوند. در سجده سیستم برونشها همان تازکهای کوچک که مواد زائد ریه ها را تخلیه میکنند به حالت استراحت قرار میگیرند و کار تخلیه مواد

زائد ریه ها آسانتر میشود و عمر این تازگها بیشتر میگردد و در سنین پیری نیز به کار خود به خوبی عمل میکنند. در سجده پایبندترین شاخه را در پشت گردن تحت فشار قرار میدهیم. گاهی باید به نقاط بالاتر و گاهی باید به نقاط پایین تر از موضع درد فشار آورد تا درد آرام گیرد و زمانی که سر را روی مهر میگذاریم شاخه بالاتر از فشار درمانی را تحت فشار قرار میدهیم. پس سر روی مهر گذاشتن به مدت دو دقیقه میتواند یکسری از سردردها را نیز آرامش بخشد.

دکتر مصطفی حفار متخصص امراض دستگاہ هضم و عضو تحقیقات علمی مجلس شورای ملی لبنان و استاد دانشکده طب فرانسه ، راجع به فواید ضمنی رکوع و سجود در نماز میگوید:

رکوع در تقویت عضلات دیواره شکم بسیار مفید است و به جمع شدن معده کمک می‌کند و آن را در کار هضم یاری می‌دهد. همچنین روده ها برایشان دفع فضولات هضمی به صورت طبیعی آسان می‌شود. اما سجود باعث رانده شدن هوا از میان معده به دهان میشود و دشواری های هضم و انعکاسات قلبی را برطرف می‌سازد. پزشکان، نشستن به صورت سجده در نماز را برای درمان جمع شدن خون در پایین شکم بانوان که ناشی از پشت درد درزهدان است ، توصیه می‌کنند.

دکتر فارس عازوری متخصص بیماریهای اعصاب و مفصل از دانشگاههای آمریکا می گوید:

نماز مسلمانان و رکوع و سجودش عضلات پشت را تقویت و حرکات ستون فقرات پشت را نرم می‌سازد و امراض عصبی و عضلانی را آرامش می‌بخشد. بخصوص اگر نماز را از سن نوجوانی بپا دارند، نیرو و استحکامی در برابر بیماری‌هایی می‌یابند که در نتیجه ضعف عضلات مجاور ستون فقرات عارض می‌شود، آنچه باعث این ضعف می‌شود، انواع بیماریهای عصبی است که موجب دردهای شدید و تشنج عضلانی است. اخیرا بعضی از دانشمندان برای تقویت عضلات تمرین‌هایی معین کرده اند که برخی از آنها شبیه به حرکات نماز است .

دکتر دیاب و دکتر قرقوز درباره فواید طبی سجود چنین می گویند:

پایین آمدن سر به هنگام سجود منجر به احتقان خون در رگهای خونی مغز می‌شود و هنگامی که سر به صورت ناگهانی به طرف بالا می‌رود، فشار داخل رگها کاهش می‌یابد و این حرکت در هر رکعت نماز شش بار در خلال رکوع و سجود تکرار می‌شود، یعنی ۱۰۲ بار در شبانروز و این در حالی است که انسان فقط نمازهای واجب را به جا آورد. ولی اگر علاوه بر نمازهای واجب ، نمازهای مستحب نوافل را نیز به جا آورد، این رقم به ۲۱۶ بار در شبانه روز و ۶۴۸۰ بار در ماه بالغ می‌شود که در هر حرکتی رگهای خونی منقبض و منبسط شده و بر نرمی و قدرت جداره و عضلات آن افزوده می‌شود.

البته نباید آرامش روحی و صفای ذهنی حاصل از نماز را نادیده گرفت . تکرار این حالات چند بار در روز موجب می‌شود مغز به شکل مطلوبتر و بهتری به فعالیت خود ادامه داده و به تفکر به نحو احسن صورت پذیرد.

تقویت ماهیچه های شکم، حفظ سلامت دستگاہ گوارش و رفع یبوست مزمن، سوء هاضمه و بی‌اشتهایی از خواص رکوع در نماز است. کارشناسان می‌گویند در حالت رکوع ماهیچه های اطراف ستون مهره ها منبسط می‌شود که در تعادل و آرام کردن سمپاتیک موثر است. مدت زمان خواندن ذکر رکوع نیز باعث تقویت عضلات صورت، گردن، ساق پا و رانها می‌شود و به این ترتیب به جریان خون در قسمت‌های مختلف بدن سرعت می‌بخشد. تنظیم متابولیسم بدن، فراهم نمودن زمینه از بین رفتن اکثر بیماریها از بدن، کمک به افزایش حالت استواری و استحکام مغز از دیگر خواص رکوع در نماز است.

سجده ، مصونیت از بیماری:

بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد سجده در نماز بسیاری از بیماری‌ها مثل سردرد، گرفتگی‌های عضلانی، تورم گردن، خستگی، کم‌هوشی و بسیاری از بیماریهای جسمی و روحی را از بین می‌برد.

پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد موجهای الکتریکی برای جسم انسان ضروری است. عجیب اینکه بهترین راه برای خالی کردن بارهای الکتریکی زمانی است که انسان رو به قبله و در حالت سجده باشد. رو کردن به سوی مکه مکرمه (قبله)، بهترین حالت خالی شدن بارهای الکتریکی است، زیرا سجده انسان را از بیماری مصون می‌دارد.

علاوه بر اجر و ثواب، صحت و یکی از لطف و کرامتهای خداوند به بندگانش این است که در ادای نماز، سلامتی نیز می‌دهد. بدین خاطر است که وقتی قلب انسان از حرکت می‌ایستد با چند شوک الکتریکی با اذن و اراده خداوند، قلب دوباره به کار می‌افتد و زندگی مجدداً شروع می‌شود. اما هرگاه این بارهای الکتریکی در بدن زیاد شود برای بدن انسان مضر خواهد بود. بر انسان لازم است که این بارهای الکتریکی را از بدن خود خارج کند. انسان بارهای الکتریکی زائد را، به خصوص در عصر حاضر که بدن وی در محاصره امواج مختلف الکتریکی و الکترومغناطیسی است، احساس می‌کند. بهترین راه خالی کردن بدن از این بارهای الکتریکی خارج کردن آن بدور از داروها و آرامش بخشهای شیمیائی و عوارض جانبی آنهاست. سجده بارهای الکتریکی را از بدن خارج می‌کند. در این مطالعات به این نتیجه رسیده‌اند که انسان در حالت سجده، در تماس با زمین تمام بار الکتریکی زائد بدنش خارج می‌شود. زیرا در سجده هفت عضو انسان با زمین در تماس مستقیم قرار می‌گیرد. پیامبر(ص) نیز در مورد سجده فرموده‌اند: امر شده ام به سجده کردن بر هفت عضو، پیشانی، دو دست، دو پا و دو زانو. بارهای الکتریکی به آسانی از این هفت عضو به زمین دفع می‌شوند و بدین خاطر انسان از بیماریهایی همچون سردرد و گرفتگی عضلات رهایی می‌یابد.

دلیل علمی سجده به سوی قبله

بدن شما به طور روزانه مقداری امواج الکترومغناطیسی دریافت می‌کند. شما امواج الکترومغناطیس که از تجهیزات الکتریکی استفاده می‌کنید و نمی‌توانید از آنها فرار کنید را دریافت می‌کنید و همچنین از طریق لامپ‌های روشن که حتی برای یک ساعت هم خاموش نمی‌شوند، شما منبعی هستید که مقدار زیادی امواج الکترومغناطیسی دریافت می‌کنید. به عبارت دیگر شما با امواج الکترومغناطیسی شارژ می‌شوید بدون این که بفهمید!

دانشمند غیر مسلمان از اروپا تحقیقاتی را برای یافتن بهترین روش جهت خارج کردن امواج الکترومغناطیسی که به بدن آسیب می‌رساند را انجام داد در نهایت تعجب به نتیجه‌ای عجیب رسید؛ نتیجه‌ای که برای او به عنوان یک دانشمند غیر مسلمان باور نکردنی بود! تحقیقات وی نشان می‌داد که سجده کردن به سمت کعبه مقدس بهترین راه برای کاهش یافتن شدید سطح انرژی‌های منفی بدن انسان است. با گذاشتن پیشانی تان بیشتر از یک بار روی زمین، زمین امواج الکترومغناطیسی را تخلیه خواهد کرد. این شبیه اتصال زمین به ساختمان‌هایی است که احتمال برخورد سیگنال‌های الکتریکی مانند رعد و برق به آنها وجود دارد. اتصال زمین باعث می‌شود که امواج از طریق زمین تخلیه شده و آسیبی به مردم نرسانند.

آنچه این تحقیق را شگفت‌انگیزتر می‌کند، این است:

بهترین راه برای این که به این منظور پیشانی تان را بر خاک بگذارید، حالتی است که رو به مرکز زمین باشید چرا که در این حالت امواج الکترومغناطیسی بهتر تخلیه خواهند شد و لابد بیشتر تعجب خواهید کرد که بدانید بر اساس اصول علمی ثابت شده، مرکز زمین مکه است! آری، کعبه درست وسط زمین است. بنابراین سجده به سمت قبله مسلمانان جهان، بهترین راه تخلیه سیگنال‌های مضر از بدن است. این تحقیق سند محکمی است برای اثبات علمی بودن دستورات اسلام. کسانی که در روز ۳۴ بار در رکعات ۱۷ گانه نمازشان سجده می‌کنند، بی شک بیش از هر کس دیگری انرژی‌های منفی کسب شده در طول روز را تخلیه می‌کنند.

چنین است که نماز را آرامش دهنده قلب‌ها می‌خوانند و بر مرتب و سر وقت خواندنش تاکید دارند. اگر انسان می‌توانست تمام نامکشوفه‌های طبیعت را کشف کند، حکمت احکام اسلامی هم برایش گشوده می‌شد، اما افسوس که علم آدمی ناقص است و اسرار طبیعت بسیار.

کلمه الله آرامش بخش است!

یک پژوهشگر هلندی غیر مسلمان چندی پیش تحقیقی در دانشگاه آمستردام انجام داده و به این نتیجه رسیده بود که ذکر کلمه جلاله «...» و تکرار آن و نیز صدای این لفظ، موجب آرامش روحی شده و استرس و نگرانی را از بدن انسان دور می‌کند.

این پژوهشگر غیر مسلمان هلند طی گفتگویی در این باره گفت: «پس از انجام تحقیقاتی سه ساله که روی تعداد زیادی مسلمان که قرآن می‌خوانند یا کلمه «الله» را می‌شنوند، به این نتیجه رسیدیم که ذکر کلمه «الله» و تکرار آن و حتی شنیدن آن، موجب آرامش

روحي شده و استرس و نگرانی را از بدن انسان دور می کند و نیز به تنفس انسان نظم و ترتیب می دهد. وی در ادامه افزود: «بسیاری از این مسلمانان که روی آنان تحقیق می کردم، از بیماری های مختلف روحي و روانی رنج می بردند. من حتی در تحقیقاتم از افراد غیر مسلمان نیز استفاده کرده و آنان را مجبور به خواندن قرآن و گفتن ذکر... کردم و نتیجه باز هم همان بود. خودم نیز از این نتیجه به شدت غافلگیر شدم، زیرا تاثیر آن بر روی افراد افسرده، ناامید و نگران، تاثیر چشمگیر و عجیب بود.» این پژوهشگر هلندی همچنین گفت: «از نظر پزشکی برایم ثابت شد حرف الف که کلمه الله با آن شروع می شود، از بخش بالایی سینه انسان خارج شده و باعث تنظیم تنفس می شود، به ویژه اگر تکرار شود این تنظیم تنفس به انسان آرامش روحي می دهد. حرف لام که حرف دوم... است نیز باعث برخورد سطح زبان با سطح فوقانی دهان می شود. تکرار شدن این حرکت که در کلمه... تشدید دارد، در تنظیم و ترتیب تنفس تاثیرگذار است. اما حرف «ها» حرکتی به ریه می دهد و بر دستگاه تنفسی و در نتیجه قلب تاثیر بسیار خوبی دارد و موجب تنظیم ضربان قلب می شود.

تمرین سجده

این مراقبه حل شدن و یکی شدن با انرژی کیهانی است. بهترین زمان برای این مراقبه شبها قبل از خواب است و باید بلافاصله بعد از انجام آن به خواب بروید. اگر میل دارید تا آن را صبحها انجام دهید لازم است بعد از اتمام مراقبه مدت پانزده دقیقه بخوابید. بنابراین یک ساعت را تنظیم کنید تا بعد از یکریع شما را بیدار کند.

دستور:

روی زمین یا در رختخواب خود بنشینید. هر دو دست خود را به آسمان بلند کنید. دستها باید تا حد ممکن بالا نگه داشته شوند. اجازه دهید تا انرژی کیهانی در دستهای شما جریان پیدا کند. وقتی جریان انرژی در دستها برقرار میشود، دستها شروع به لرزیدن میکنند. اجازه بدهید تا لرزش اتفاق بیفتد. احساس کنید دستهای شما همانند شاخه های درختان در معرض جریان باد قرار گرفته است و این باد است که آنها را می لرزاند. ممکن است بعد از مدتی تمام بدن شروع به لرزیدن کند. بگذارید هرچه که میخواهد، اتفاق بیفتد. در این حال و احساس، شما حضور بین زمین و آسمان، بین و ینگ، مرد و زن و بالا و پایین را حس میکنید. اجازه دهید تا در این حس زیبا و حال عجیب غرق شوید. خود را شناور کنید و فقط لذت ببرید. با هستی یکی شوید.

یکی دو دقیقه بعد از این قسمت، پیشانی و کف هر دو دست خود را روی زمین بگذارید و سجده کنید. در این زمان شما همانند حاملی برای هدایت انرژی کیهانی به سوی زمین عمل میکنید. اجازه دهید آنچه از بالا دریافت کردید به زمین برود. بعد از مدتی دوباره به بالا برگردید و دستهای خود را به آسمان بلند کنید. بالا آمدن و سجده کردن باید برای هفت بار انجام شود. مدت کل این بخش پانزده دقیقه است. اگر تعداد دفعات سجده کمتر از هفت بار باشد باعث میشود تا نتوانید بخوابید و شما را بیقرار میکند. بعد از اتمام این قسمت به خواب بروید. انرژی ناشی از این مراقبه تمام بدن شما را احاطه میکند. صبح که از خواب بیدار میشوید به خوبی آن را احساس میکنید. وقتی این مراقبه در شب انجام میشود، روز بعدی روزی متفاوت است.

مهمترین فایده سجود نیز این است که هم عضلات ران و ساق پا را تقویت می نماید و هم در وصول خون به اعضاء و نواحی بدن کمک کرده و نیروی جدار معده را نیز افزایش می دهد و فعالیت و حرکات امعاء نیز تقویت میگردد و اگر سجده بطور صحیح انجام شود از بزرگ شدن شکم و ورم معده که بر اثر فشرده شدن عضلات آن بوده و خود بیماری بزرگی محسوب میشود جلوگیری خواهد کرد.

سجده باعث رانده شدن هوا از میان معده به دهان میشود و دشواری هضم و انعکاسات قلبی را برطرف میسازد. سجده موجب درمان جمع شدن خون در پایین شکم بانوان که ناشی از پشت درد در زهدان است میشود. پائین آمدن سر هنگام سجده منجر به احتقان خون در رگهای خونی مغز میشود. و هنگامی که سر بصورت ناگهانی به طرف بالا میرود فشار داخل رگها کاهش می یابد و این حرکت در هر رکعت نماز ۶ بار در خلال رکوع و سجود تکرار میشود که یعنی ۱۰۲ بار در شبانروز و این در حالی است که انسان فقط نمازهای واجب را بجا آورد. ولی اگر علاوه بر نمازهای واجب نمازهای مستحب (نوافل) را نیز حساب کنیم این رقم به ۳۱۶ بار در شبانروز و ۶۴۸۰ بار در ماه بالغ میشود که در هر حرکتی رگهای خونی منقبض و منبسط شده و بر نرمی و قدرت جداره و عضلات آن افزوده میشود.

البته نباید آرامش روحي و صفای ذهنی حاصل از نماز را نادیده گرفت. تکرار این حالات چند بار در روز موجب میشود مغز به شکل

مطلوبتر و بهتری به فعالیت خود ادامه داده و تفکر به نحو احسن صورت پذیرد.

سجده اول یعنی ما از خاکیم و وقتی که سر برمیذاریم یعنی ما از خاک بوجود آمده ایم و در سجده دوم یعنی دوباره به خاک برمیگردیم و سر برداشتن از سجده دوم یعنی روز قیامت دوباره به دنیا باز میگردیم. در سجده اول حالمان به نوعی و در سجده دوم نوعی دیگر است. مرگ ما در سجده واقع است. ملائک خوب سجده میکنند. اینکه ما پیشانی بر خاک میگذاریم برای این است که تمام ارتباطات از خاک است و یک از راههای اتصال به امام زمان (عج) سجده است و بسیار قوی است. وقتی که ما نماز اول وقت را میخوانیم همزمان با امام زمان (عج) که ایشان هم نماز اول وقت یخوانند در آن وقت هردویمان در سجده هستیم و آنگاه اتصال برقرار میکنیم. در سجده ۷ نقطه عصبی ما در اختیار کعبه قرار میگیرد و با نقاط عصبی امام زمان (عج) مرتبط میشوند. اگر سجده درست باشد دیگر احساس گناه به ما دست نمیدهد. سجده انسان را در کنترل نیت و خلق و اعمال کمک میکند. چشم برزخی در سجده باز میشود. سجده در زندگی معرفتی ما خیلی تاثیر دارد. امام سجاد (ع) معروف به سید ساجدین بود و دعای مکارم اخلاق هم از ایشان است. پیشانی ما محل خیال و پنجه دستها و پاها محل اثر چشم است. در سجده انرژیهای مدارالکترومغناطیس ما با انرژیهای کعبه هماهنگ میشود. کسانی که در بلند شدن از سجده ایراد دارند دچار تشویش هستند. سجده ما را به عرش و اسم اعظم میبرد. خاک یا مهر نماز یک اتصال ملکوتی دارد و طاهر کننده است و در بدن اتفاقاتی می افتد که به تعداد ۵ بار در پیشانی متمرکز میشود و یکسری اتفاقها در نفس میافتد که در پشت بینی مخفی میشود. پیشانی محل نقطه اتصال روح و عقل و بدن برزخی و جسم است و مرکز کنترل حافظه و نقطه ایست که بازتاب و اجرایی تمام وجودمان در آنجاست. خاک مهر زائده های ذهن ما را پاک میکند و موجب میشود که برنامه ها خیلی تنظیم شود. مهمترین کار سجده اتصال مغزها و ذهنمان است و آنها را پاک و قوی میکند. سجده اتصال باطنی به امام زمان (عج) است. سجده ما را در عرض زمان قرار میدهد و به خضراء متصل میکند. هفتاد الی هشتاد درصد امراض از راه ذهن و نه درصدشان با سجده از بین میروند. سجده بدخلقی و فراموشی و سیناپسهای منفی را از بین میبرد و تمام نقاط کلیدی بدن را تنظیم و عذاب وجود قلبی را از بین میبرد. در سجده میتوان روح را از جسم خارج کرد و طی الارض نمود و احساسات ناخوشایند را از بین برد. سجده خلاصه همه نماز است.

دلایل علمی سجده

دانشمندان فواید بسیاری برای سجده یافته اند. سجده منجر به افزایش جریان خون در رگها میشود و خون را به مغز تلمبه می کند و این تاثیر مثبتی بر حالت روحی انسان دارد و خود را به خدا نزدیکتر احساس می کند و اندوهش از بین میرود زیرا خداوند تعالی برتر و بزرگتر از دنیا و ما فیها است... به همین سبب پیامبر (ص) در پاسخ به مردی که خواسته بود در بهشت همراه پیامبر باشد فرمود: خود را با سجده زیاد به زحمت انداز. {رواه مسلم}

بدن شما به طور روزانه مقدار زیادی امواج الکترومغناطیس دریافت میکند.

شما امواج الکترو مغناطیس را از طریق تجهیزات الکتریکی که استفاده می کنید نمی توانید کنار بگذارید دریافت می کنید.

همچنین از طریق لامپهای روشن که روزانه ساعات زیادی رادرمعرض تابششان قراردارید.

شما منبعی هستید که مقدار زیادی امواج الکترومغناطیس دریافت می کنید. به عبارت دیگر شما با امواج الکترومغناطیس شارژ می شوید بدون اینکه بفهمید!

((سردرد دارید! احساس ناراحتی می کنید!

تنبلی در کار و درد در مکان های مختلف!

این را فراموش نکنید وقتی بعضی از این علائم را احساس کردید))

راه حل همه اینها چیست!!!؟؟

یک دانشمند غیر مسلمان (از اروپا) تحقیقاتی را شامل یافتن بهترین روش برای خارج کردن امواج الکترومغناطیسی که به بدن آسیب می رساند انجام داده است.

با گذاشتن پیشانی تان بیشتر از یک بار بر زمین، زمین امواج الکترومغناطیس مضر را تخلیه خواهد کرد!

این شبیه زمین کردن ساختمانهایی است که احتمال برخورد سیگنالهای الکتریکی (مانند رعد و برق) وجود دارد تا امواج از طریق زمین

تخلیه شود. بنابراین سر را بر خاک بگذارید تا امواج الکتریکی مثبت تخلیه شود!

آنچه این تحقیق را بیشتر شگفت انگیز می کند:

بهتر است که پیشانی تان را بر خاک بگذارید و آنچه شگفت انگیزتر است اینکه:

بهترین راه که پیشانی تان را بر خاک بگذارید حالتی است که رو به مرکز زمین باشید چرا که در این حالت امواج الکترومغناطیس بهتر

تخلیه خواهد شد. و کعبه درست مرکز زمین است!

بنابراین سجده در نمازتان:

بهترین راه برای تخلیه سیگنالهای مضر از بدن است!

این همچنین کمال مطلوب برای نزدیکی به قادر مطلق است، او که جهان را اینگونه خلق آفرید!

قادر متعال همواره از ما چیزی را می خواهد انجام دهیم که برای خودمان مفید و سودمند است!

موضوعاتی وجود دارد که دلیل انجام قطعی آن را نمی دانید؛ اما دیر یا زود ممکن است دلیلش را پیدا کنید!

در هر حال شما باید به خداوند متعال ایمان داشته باشید و بدانید هرآنچه برای او انجام می دهید بهترین برای شماست!

سجده، ستون مهره های بدن را تقویت کرده و درد های سیاتیک را آرام می کند. سجده علاوه بر از بین بردن یبوست و سوء هاضمه، پرده

دیافراگم را تقویت کرده و به دفع مواد زاید بدن به دلیل فشرده شدن منطقه شکمی کمک می کند. سجده همچنین باعث افزایش جریان

خون در سر شده، که این امر با تغذیه غدد باعث حفظ شادابی، زیبایی و طراوت پوست می شود.

حالات سجده به واسطه باز کردن مهره ها از یکدیگر، باعث کشیده شدن اعصابی که قسمتهای مختلف بدن را به مغز وصل می کند شده و

این اعصاب را در یک حالت تعادلی قرار می دهد که این امر برای سلامت انسان بسیار حائز اهمیت است.

اگر فاصله مهر از نمازگزار به اندازه حدودا یک وجب جلوتر از حالت معمولی باشد، کشش بیشتری در کمر حس می شود که باعث مداوای

کسانی که دیسک و یا ناراحتی کمر دارند می شود. و اگر کسی که سالم است این کار را انجام دهد، هیچ گاه دچار دیسک و ناراحتی کمر

نمی شود.

سجده باعث آسودگی و آرامش در فرد شده و عصبانیت را تسکین می دهد. سجده قدرت درک و فهم را زیاد می کند. دلیلش این است

که در سجده به پیشانی ما فشار می آید و باعث می شود که کاملا روی پیشانی متمرکز شویم (اگر در این حالت به نوک بینی مان نگاه

کنیم، خود به خود به پیشانی فشار می آید).

روند مشاهده چشم درون از طریق تحریک کردن با سجده

نور هم از طریق چشم سوم و هم از معبر چشمهای معمولی وارد بدن میشود و در امتداد اعصاب بینایی جریان می یابد. فرکانس این نور از

نور قابل رویت معمولی بیشتر است و قابلیت عبور از پوست بدن را داراست. این نور از کیاسمای بینایی عبور میکند و غده صنوبری را که

درست در پشت آن قرار دارد دور میزند. سپس به دو شاخه مجزا تقسیم میگردد که یکی به لبهای اکیپیتال برای بینایی معمولی و دیگری

به تالاموس به قسمت کنترل حرکات چشمی وارد میشود. با سجده میتوان موجبات ارتعاش غده صنوبری و تابش پرتو نور طلایی از آن را

فراهم آورد. چنانچه فرد عاشق باشد این نور قرمز یا سرخ رنگ خواهد بود. این ارتعاش و نور طلایی حجم نور مربوط به شاخه تالاموس را

افزایش میدهد. این نور به سمت انتهای کورپوس کالوسوم قوس میزند و به جانب غده هیپوفیز هدایت میشود که عامل بصره درونی است.

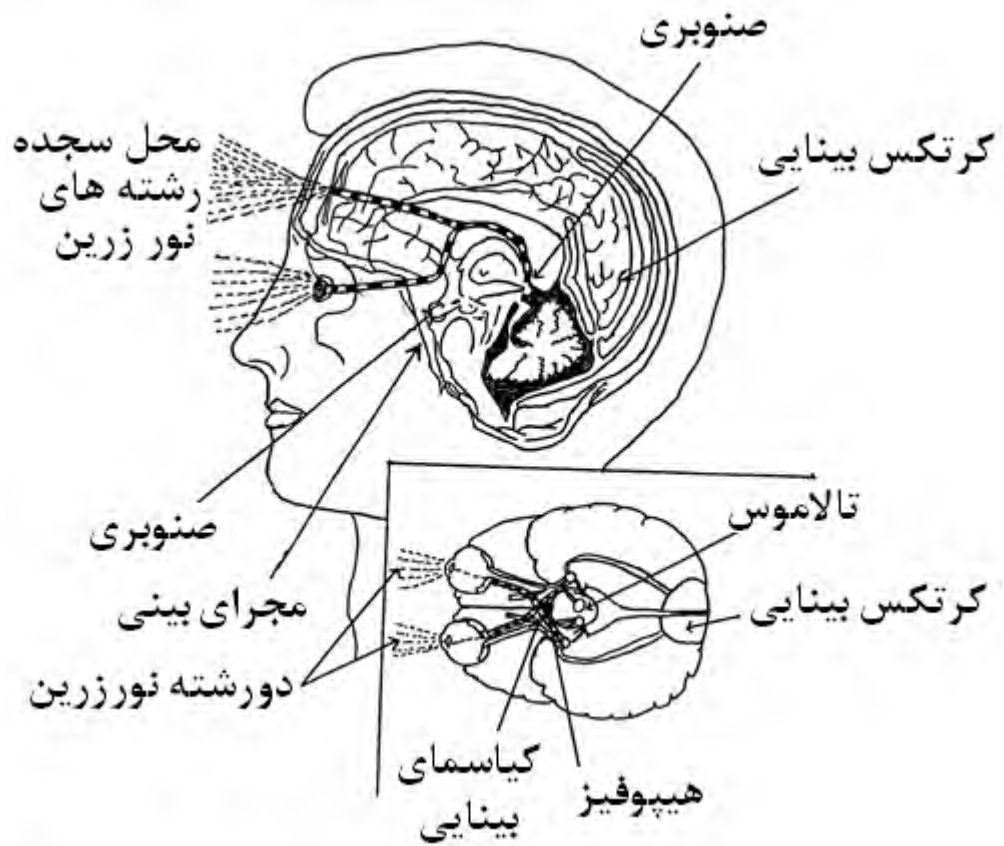
با انجام تنفس به شیوه ای معین بطوری که عبورها قسمت بالای قفای گلو و نرم کام را بخراشد(که دقیقا در برابر غده صنوبری قرار دارد).

میتوان غده صنوبری را برای چنین ارتعاشی تحریک کرد. اثر دیگر این نوع تنفس ساکت و متمرکز کردن ذهن است. این عمل همچنین

نور طلایی را از پایین قسمت پسین نخاع و نور سرخ را از بخش تحتانی و پیشین نخاع به بالا می آورد. این دو جریان در ناحیه تالاموس

با قوسی یکدیگر را قطع میکنند و این موجب هجوم انرژی بیشتر به مرکز پیشانی و کانون مغز میگردد. احساسی درونی که در اثر این

عمل بوجود می آید ورود انرژی و اطلاعات به درون چشم سوم است. با استفاده از این بصره میتوان در هر عمقی با دامنه وضوح دلخواه



سلولها یا حتی ویروسها را مشاهده کرد. احساس درونی شخص در چنین مواردی از وجود دستگاه اسکتری در داخل سرش حکایت میکند که در عمق پنج سانتیمتری پشت چشم سوم قرار دارد. مکان دقیق آن محل تلاقی دو خطی است که یکی مستقیماً از روبرو به چشم سوم میرسد و امتداد می یابد و دیگری پاره خطی است که دو شقیقه را به هم وصل میکند. این نقطه کانون اسکرر یاد شده میباشد. از این نقطه نظر میتوان بدون حرکت دادن یر به هر جهتی که میخواهیم نگاه کنیم ولی معمولاً این قدرت در نگاه مستقیم به سوژه بکار گرفته میشود. بهترین راه برای دستیابی به قدرت رویت درون آرامش عمیقی است که سفر در درون بدن را نیز شامل میگردد.

تشهد و سلام



استحکام بخشیدن و تقویت عضلات پاها و رانها، کمک به نفخ معده و روده، بهبود فتق و... از خواص نشستن بعد از نماز است. در حالت تشهد یا سلام زمانی که دو زانو مینشینید بدون اینکه متوجه باشید روی رگهای ماهیچه ای پای خود فشار وارد میکنید. رگهایی که در آن حفره های لانه کبوتری وجود دارد و خون جمع شده در حفره های لانه کبوتری بواسطه فشار رو به بالا انتقال داده میشوند و این عمل حالت ضد واریس میباشد و تا ۸۰٪ از بیماری واریس جلوگیری میکند.

در حالت تشهد یا سلام انرژی ها در ما تثبیت میشوند و قابلیت استفاده کردن را پیدا میکنند. هنگام اتمام نماز به پیامبر که شاهد اعمال ماست سلام داده و بعد به کسانی که در معراج دیده ایم سلام داده و بعد به ملائکه ای که ما را سیر داده اند سلام میکنیم و وقتی که تمام شد در همان حال و هوا هستیم. سلام نماز سلام وجودی است و مقام وصل ما در این سلام است. یعنی قامت را به سلام وصل کنیم قبول است و وصل میشویم. سلام دادن یعنی ملاقات و مشاهده به شرط تشهد است و تشهد فقط در نماز است و مشاهده ارواح طیبه است. سلام دارای حقایقی است که سراسر حیات و مرگ انسان را پوشانده است و موجب سلامتی جسم و نفس و روح در همه حالات و نشأت میگردد و ما را از هر نقصی مصون میدارد و دافع مضرات و جاذب منافع است. وقتی حقیقت سلام در ما محقق شود یاظنمان از تمامی صفات پلید شیطانی پاک و صفات رحمانی در ما متجلی میشود.

آیه هایی از قرآن

آیه های بسیاری در مورد اهمیت اقامه نماز در قرآن است. قرآن ارتباطی بین صبر و نماز ایجاد کرده است تا مطمئن شویم که نماز گزار احساس تحریک و بی صبری نکند.

خداوند متعال در قرآن فرموده اند:

{وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ} البقرة: ۴۵.

"از صبر و نماز یاری بجوئید، به درستی که این کار جز برای فروتنان، برای بقیه مشکل و سخت است."

آیه های دیگری در مورد نماز و آرامش وجود دارد:

{فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ*فَإِذَا أَطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا} النساء:

۱۰۳]. "پس هرگاه نماز بگزاردید، خدا را ایستاده و نشسته و بر پهلو خوابیده یاد کنید و چون آرامش یافتید نماز را برپای دارید، که نماز برای ایمان آورندگان واجبی به هنگام است."

{قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ*الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ} {المؤمنون: ۱-۲}.

"به درستی که مومنان رستگار شدند. آن ها که در نمازشان فروتن هستند." سوره مؤمنون

نتیجه گیری

این آیه های نورانی از قرآن و تحقیقات علمی بیانگر اهمیت دعا در زندگی مومنان است. همچنین اهمیت دعا و تکریم در هنگام نماز خواندن مشخص می شود. بدین ترتیب منطق اسلام در اهمیت قابل شدن برای خطر ترک نماز مشخص می شود. اگر مطالعات نشان دهنده آرامش ذهنی در هنگام دعا کردن برای غیر مسلمانانی است که در هنگام دعا قرآن نمی خوانند، در هنگام نماز خواندن و خواندن قرآن چه اتفاقی می افتد؟ مسلماً تاثیر این کار بیشتر از مراقبه و دعای معمولی است. این آیه را که تأییدی برای اهمیت ایجاد ارتباط با خدا است به یاد می آوریم که بر پرهیزگاری، فرمانبرداری، خالص سازی قلب و واگذاری امور به خداوند تاکید دارد.

خداوند متعال در قرآن فرموده اند: {حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ} {البقرة: ۲۳۸}.

"نماز ها را و نماز میانین را پاس دارید و برای خدا به نیایش بایستید."

این دعا از پیامبر اسلام را نیز به یاد داشته باشیم: {رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دَعَاءِي}

تعیین وقت نماز عصر و نافله ی آن

وقت نافله عصر پس از اتمام نماز ظهر شروع می شود و تا هنگامی که سایه شاخص به چهار قدم برسد امتداد می یابد. نافله عصر قبل از نماز عصر خوانده می شود و همانند نافله ظهر هشت رکعت به صورت چهار نماز دو رکعتی خوانده می شود. پس با تعیین وقت نافله

عصر وقت نماز عصر هم مشخص می گردد . بر اساس تحقیق دقیقی که علامه مجلسی به عمل آورده آخرین وقت نافله عصر در اول هر برجی به قرار زیر است :

اول فروردین : ۲ ساعت و ۴۴ دقیقه بعد از ظهر شرعی (اذان ظهر)

اول اردیبهشت : ۲ ساعت و ۲۸ دقیقه بعد از ظهر شرعی (اذان ظهر)

اول خرداد : ۲ ساعت و ۴۵ دقیقه بعد از ظهر شرعی (اذان ظهر)

اول تیر : ۲ ساعت و ۲۰ دقیقه بعد از ظهر شرعی (اذان ظهر)

اول مرداد : ۲ ساعت و ۴۵ دقیقه بعد از ظهر شرعی (اذان ظهر)

اول شهریور : ۲ ساعت و ۵۸ دقیقه بعد از ظهر شرعی (اذان ظهر)

اول مهر : ۲ ساعت و ۴۴ دقیقه بعد از ظهر شرعی (اذان ظهر)

اول آبان : ۲ ساعت و ۳۰ دقیقه بعد از ظهر شرعی (اذان ظهر)

اول آذر : ۲ ساعت و ۲۰ دقیقه بعد از ظهر شرعی (اذان ظهر)

اول دی : ۲ ساعت و ۸ دقیقه بعد از ظهر شرعی (اذان ظهر)

اول بهمن : ۲ ساعت و ۲۰ دقیقه بعد از ظهر شرعی (اذان ظهر)

اول اسفند : ۲ ساعت و ۳۰ دقیقه بعد از ظهر شرعی (اذان ظهر)

چرا باید نماز را عربی خواند

چرا باید نماز را به عربی خواند؟ چرا نماز صبح دو رکعت است؟ چرا خوردن روزه را باطل می کند؟... چرا...؟ چرا...؟ از این چراها را خیلی می شنویم و بعضی ها چون برای این سوالات پاسخی نمی یابند کلاً آن را غیر منطقی می دانند و قید آن را می زنند و کم کم همه چیز را رها می کنند. وظیفه ما در مقابل این رفتارها چیست؟ برخورد ملایم یا تند و توأم با برخورد؟ قاعدتا هر دو برخورد مورد توجه عده ای از هر گروه مردم قرار می گیرد . در این میان برخی با شیوه هایی مبتکرانه و کریمانه به نحوی منطقی و بسیار جالب برخورد می کنند که خواندن و دانستن آنها خالی از لطف نیست. در اینجا توجه شما را به یکی از نمونه های فوق که مربوط است به مرحوم آیت الله حاج آقا رحیم ارباب جلب می کنیم. روایتی جالب از نحوه صحیح امر به معروف.

چرا نماز را باید به زبان عربی خواند؟ در حالیکه ما فارسی (پارسی) زبان یا ایرانی هستیم؟

خاطره آقای محمد جواد شریعت با مرحوم آیت الله حاج آقا رحیم ارباب اصفهانی در رابطه با راز عربی بودن نماز:

سال یکهزار و سیصد و سی و دو شمسی بود من و عده ای از جوانان پرشور آن روزگار، پس از تبادل نظر و مشاجره، به این نتیجه رسیدیم که چه دلیلی دارد نماز را به عربی بخوانیم؟

چرا نماز را به زبان فارسی نخوانیم؟ عاقبت تصمیم گرفتیم نماز را به زبان فارسی بخوانیم و همین کار را هم کردیم. والدین کم کم از این موضوع آگاهی یافتند و به فکر چاره افتادند، آن ها پس از تبادل نظریا یکدیگر، تصمیم گرفتند با نصیحت ما را از این کار باز دارند و اگر مؤثر نبود، راهی دیگر برگزینند، چون پند دادن آن ها مؤثر نیفتاد، ما را نزد یکی از روحانیان آن زمان بردند. آن روحانی وقتی فهمید ما به زبان فارسی نماز می خوانیم، به شیوه ای اهانت آمیز نجس و کافرمان خواند این عمل او ما را در کارمان راسخ تر و مصرتر ساخت. عاقبت یکی از پدران، والدین دیگر افراد را به این فکر انداخت که ما را به محضر حضرت آیت الله حاج آقا رحیم ارباب ببرند و این فکر مورد تأیید قرار گرفت. آن ها نزد حضرت ارباب شتافتند و موضوع را با وی در میان نهادند، او دستور داد در وقتی معین ما را خدمتش رهنمون شوند .

در روز موعود ما را که تقریباً پانزده نفر بودیم، به محضر مبارک ایشان بردند، در همان لحظه اول، چهره نورانی و خندان وی ما را مجذوب ساخت؛ آن بزرگمرد را غیر از دیگران یافتیم و دانستیم که با شخصیتی استثنایی روبرو هستیم. آقا در آغاز دستور پذیرایی از همه ما را صادر فرمود. سپس به والدین ما فرمود: شما که به فارسی نماز نمی خوانید، فعلاً تشریف ببرید و ما را با فرزندانمان تنها بگذارید. وقتی آن ها رفتند، به ما فرمود: بهتر است شما یکی یکی خودتان را معرفی کنید و بگویید در چه سطح تحصیلی و چه رشته ای درس می خوانید، آنگاه به تناسب رشته و کلاس ما، پرسش های علمی مطرح کرد و از درس هایی مانند جبر و مثلثات و فیزیک و شیمی و علوم طبیعی

مسائلی پرسید که پاسخ اغلب آن ها از توان ما بیرون بود.

هر کس از عهده پاسخ بر نمی آمد، با اظهار لطف وی و پاسخ درست پرسش روبرو می شد. پس از آن که همه ما را خلع سلاح کرد، فرمود: والدین شما نگران شده اند که شما نمازتان را به فارسی می خوانید، آن ها نمی دانند من کسانی را می شناسم که _ نعوذ بالله _ اصلاً نماز نمی خوانند، شما جوانان پاک اعتقادی هستید که هم اهل دین هستید و هم اهل همت، من در جوانی می خواستم مثل شما نماز را به فارسی بخوانم؛ ولی مشکلاتی پیش آمد که نتوانستم. اکنون شما به خواسته دوران جوانی ام جامه عمل پوشانیده اید، آفرین به همت شما، در آن روزگار، نخستین مشکل من ترجمه صحیح سوره حمد بود که لابد شما آن را حل کرده اید. اکنون یکی از شما که از دیگران مسلط تر است، بگوید بسم الله الرحمن الرحیم را چگونه ترجمه کرده است؟ یکی از ما به عادت دانش آموزان دستش را بالا گرفت و برای پاسخ دادن داوطلب شد، آقا با لبخند فرمود: خوب شد طرف مباحثه مایک نفر است؛ زیرا من از عهده پانزده جوان نیرومند بر نمی آمدم. بعد به آن جوان فرمود: خوب بفرمایید بسم الله را چگونه ترجمه کردید؟

آن جوان گفت: طبق عادت جاری به نام خداوند بخشنده مهربان.

حضرت ارباب لبخند زد و فرمود:

گمان نکنم ترجمه درست بسم الله چنین باشد.

در مورد «بسم» ترجمه «به نام» عیبی ندارد.

اما «الله» قابل ترجمه نیست؛ زیرا اسم علم (خاص) خدا است و اسم خاص را نمی توان ترجمه کرد؛ مثلاً اگر اسم کسی «حسن» باشد، نمی توان به آن گفت «زیبا». ترجمه «حسن» زیباست؛ اما اگر به آقای حسن بگوییم آقای زیبا، خوشش نمی آید. کلمه الله اسم خاصی است که مسلمانان بر ذات خداوند متعال اطلاق می کنند. نمی توان «الله» را ترجمه کرد، باید همان را به کار برد.

خوب «رحمن» را چگونه ترجمه کرده اید؟ رفیق ما پاسخ داد: بخشنده. حضرت ارباب فرمود: این ترجمه بد نیست، ولی کامل نیست؛ زیرا «رحمن» یکی از صفات خداست که شمول رحمت و بخشنندگی او را می رساند و این شمول در کلمه بخشنده نیست؛ «رحمن» یعنی خدای که در این دنیا هم بر مؤمن و هم بر کافر رحم می کند و همه را در کنف لطف و بخشنندگی خود قرار می دهد و نعمت رزق و سلامت جسم و مانند آن اعطا می فرماید. در هر حال، ترجمه بخشنده برای «رحمن» در حد کمال ترجمه نیست.

خوب، "رحیم" را چطور ترجمه کرده اید؟ رفیق ما جواب داد: «مهربان» حضرت آیت الله ارباب فرمود: اگر مقصودتان از رحیم من بودم؛)) چون نام ایشان رحیم بود)) بدم نمی آمد «مهربان» ترجمه کنید؛ اما چون رحیم کلمه ای قرآنی و نام پروردگار است، باید درست معنا شود. اگر آن را «بخشاینده» ترجمه کرده بودید، راهی به دهی می برد؛ زیرا رحیم یعنی خدایی که در آن دنیا گناهان مؤمنان را عفو می کند. پس آنچه در ترجمه «بسم الله» آورده اید، بد نیست؛ ولی کامل نیست و اشتباهاتی دارد.

من هم در دوران جوانی چنین قصدی داشتم، اما به همین مشکلات برخورددم و از خواندن نماز فارسی منصرف شدم. تازه این فقط آیه اول سوره حمد بود، اگر به دیگر آیات پردازیم موضوع خیلی پیچیده تر می شود. اما من معتقدم شما اگر باز هم بر این امر اصرار دارید، دست از نماز خواندن فارسی بردارید؛ زیرا خواندنش از خواندن نماز بطور کلی بهتر است.

در این جا، همگی شرمند و منفعل و شکست خورده از وی عذر خواهی کردیم و قول دادیم، ضمن خواندن نماز به عربی، نمازهای گذشته را اعاده کنیم.

ایشان فرمود: من نگفتم به عربی نماز بخوانید، هر طور دلتان می خواهد بخوانید. من فقط مشکلات این کار را برای شما شرح دادم. ما همه عاجزانه از وی طلب بخشایش و از کار خود اظهار پشیمانی کردیم. حضرت آیت الله ارباب، با تعارف میوه و شیرینی، مجلس را به پایان برد. ما همگی دست مبارکش را بوسیدیم و در حالی که ما را بدرقه می کرد، خدا حافظی کردیم. بعد نمازها را اعاده کردیم و از کار جاهلانه خود دست برداشتیم.

واجبات نماز - رکوع و سجده

آنچه در زیر می‌آید، دروس "چهل و دوم، چهل و سوم و چهل و چهارم" از جلد اول «رساله‌ی آموزشی» احکام و مسائل شرعی است که مطابق با فتاوی حضرت آیت‌الله‌العظمی خامنه‌ای مدظله‌العالی تهیه، تنظیم و منتشر شده است.

رکوع

الف) معنای رکوع و حکم آن: در هر رکعت، بعد از قرائت یک رکوع واجب است، و رکوع یعنی خم شدن به اندازه‌ی که بتواند دستها را به زانو بگذارد.

توجه:

اگر بعد از رسیدن به حد رکوع و آرام گرفتن بدن، سر بر دارد و بار دیگر به قصد رکوع خم شود، نمازش باطل است؛ (چون رکوع، رکن است و زیاد شدن آن نماز را باطل می‌کند).

ب) واجبات رکوع:

۱. خم شدن به اندازه‌ی که بتواند دستها را به زانو بگذارد ۲. ذکر ۳. آرامش بدن در حال گفتن ذکر رکوع ۴. ایستادن بعد از رکوع ۵. آرامش بدن بعد از رکوع ۱. خم شدن به اندازه‌ی که بتواند دستها را به زانو بگذارد:

- در هر رکعت بعد از قرائت باید به اندازه‌ی خم شود که بتواند دست را بر زانو بگذارد، و اگر سر انگشتها هم به زانو برسد کافی است.
- احتیاط (واجب) آن است که در حال رکوع دستها را بر زانو بگذارد.
- خم شدن باید به قصد رکوع باشد، پس اگر به قصد کاری دیگر مثلاً برای کشتن جانوری یا برداشتن چیزی خم شود نمی‌تواند آن را رکوع حساب کند، بلکه بایستد و دوباره برای رکوع خم شود، و به واسطه‌ی این عمل، رکن زیاد نشده و نماز باطل نمی‌شود.
- کسی که در حال نشسته رکوع می‌کند، کافی است به قدری خم شود که صورتش محاذی زانوها برسد.

۲. ذکر:

ذکر واجب در رکوع عبارت است از یکبار گفتن «سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ وَ بِحَمْدِهِ» یا سه بار گفتن «سُبْحَانَ اللَّهِ» و اگر به جای آن، ذکر دیگری از قبیل «الْحَمْدُ لِلَّهِ» و «اللَّهُ أَكْبَرُ» و غیر آن را به همان مقدار بگوید نیز کافی است.

۳. آرامش بدن در حال گفتن ذکر رکوع:

- در رکوع هنگامی که ذکر واجب را می‌گوید، باید بدن آرام باشد، بلکه حتی در هنگامی که اذکاری را به قصد استحباب آن در رکوع می‌گوید، مانند تکرار «سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ وَ بِحَمْدِهِ» و امثال آن، احتیاط واجب آن است که بدن را آرام نگهدارد.
- اگر در حالی که ذکر واجب رکوع را می‌گوید، بدن او بی اختیار حرکت کند و حال طمأنینه‌ی واجب را بر هم بزند، باید پس از آرام گرفتن بدن، ذکر واجب را دوباره بگوید.
- کسی که می‌داند طمأنینه در حال ذکر رکوع واجب است. اگر پیش از رسیدن به حد رکوع و آرام گرفتن بدن، ذکر رکوع را شروع کند عمداً باشد: نمازش باطل است. سهواً باشد: باید پس از رسیدن به حد رکوع و آرام گرفتن بدن، ذکر واجب را دوباره بگوید. اگر پیش از تمام شدن ذکر واجب سر از رکوع بردارد عمداً باشد: نمازش باطل است. سهواً باشد:

اگر پیش از خارج شدن از حد رکوع متوجه شود که ذکر را تمام نکرده:

باید در همان حال آرام بگیرد و ذکر رکوع را بگوید.
اگر پس از خارج شدن از حد رکوع متوجه شود که ذکر را تمام نکرده: نمازش صحیح است.

۴. کسی که به خاطر بیماری و امثال آن نمی‌تواند به اندازه‌ی گفتن سه «سُبْحَانَ اللَّهِ» در حال رکوع بماند، کافی است که یک مرتبه «سُبْحَانَ اللَّهِ» بگوید، و اگر فقط یک لحظه می‌تواند در حال رکوع باشد احتیاط واجب آن است که ذکر را در همان لحظه شروع کند و در حال سر برداشتن تمام کند.

۵. ایستادن و آرامش بعد از رکوع:
بعد از تمام شدن ذکر رکوع، باید راست بایستد و پس از آن که بدن آرام گرفت به سجده برود، و اگر عمداً پیش از ایستادن، یا پیش از آرام گرفتن بدن به سجده برود نمازش باطل است.

(ج) کسی که رکوع را فراموش کرده است:

۱. پیش از رسیدن به سجده‌ی اول یادش بیاید: باید بایستد و از حال ایستاده به رکوع برود، و چنانچه به حالت خمیدگی به رکوع برگردد کافی نیست، و اگر به این رکوع اکتفا کند نمازش باطل است.

۲. پس از رسیدن به سجده‌ی دوم یادش بیاید: نمازش باطل است؛ (زیرا یک رکن را ترک کرده و وارد رکن بعدی شده است).

۳. پیش از رسیدن به سجده‌ی دوم یادش بیاید (یعنی در سجده‌ی اول یا بعد از آن و پیش از آن که وارد سجده‌ی دوم شود): باید برخیزد و بایستد و رکوع کند و پس از آن، دو سجده را به جا آورد و نماز را تمام کند، و بعد از نماز به احتیاط (واجب) دو سجده سهو برای سجده‌ی زیادی بگذارد.

(د) برخی از مستحبات رکوع:

۱. پیش از رفتن به رکوع در حالی که ایستاده است تکبیر بگوید.

۲. اگر نمازگزار مرد است زانوهای را به عقب بدهد و اگر زن است زانوهای را به عقب ندهد.

۳. سر را پایین نیندازد و مساوی پشت خود نگه دارد.

۴. کف دست را به زانوهای تکیه دهد.

۵. نگاه خود را به میان قدمهای خود بدوزد.

۶. پیش از رکوع یا بعد از آن صلوات بفرستد.

۷. پس از آن که از رکوع سر برداشت و ایستاد در حال آرامش بدن بگوید: «سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ».

۸. اگر نمازگزار زن است، دست را از زانوهای بالاتر بگذارد.

سجده

الف) معنای سجده و حکم آن: نمازگزار باید در هر رکعت از نمازهای واجب و مستحب، بعد از رکوع، دو سجده کند، و سجده آن است که پیشانی را از روی خضوع بر زمین بگذارد.

توجه:

دو سجده در یک رکعت، مجموعاً «رکن» است، بدین معنی که اگر عمداً یا از روی فراموشی، هر دو را ترک کند یا دو سجده‌ی دیگر به آن اضافه کند، نماز باطل می‌شود.

اگر عمداً یک سجده کم یا زیاد کند، نماز باطل است، و اگر سهواً این کار را انجام دهد نماز باطل نیست، ولی دارای احکامی است که بعداً گفته خواهد شد.

ب) واجبات سجده:

۱. گذاشتن هفت عضو از بدن بر زمین.
۲. ذکر.
۳. آرامش بدن در حال ذکر سجده.
۴. بر زمین بودن هفت عضو در هنگام ذکر.
۵. سر برداشتن و نشستن و آرامش بین دو سجده.
۶. مساوی بودن جاهای سجده، مگر به اندازه‌ی چهار انگشت بسته.
۷. پاک بودن جایی که پیشانی را بر آن می‌گذارد.
۸. حایل نبودن چیزی بین پیشانی و آنچه بر آن سجده می‌کند.
۹. گذاشتن پیشانی بر چیزی که سجده بر آن صحیح است.
۱۰. نشستن بعد از سجده‌ی دوم در رکعاتی که تشهد ندارد بنا بر احتیاط واجب.

۱. گذاشتن هفت عضو از بدن بر زمین:

۱. در سجده باید هفت موضع بر زمین قرار گیرد
۱. پیشانی.
- ۲ و ۳. دو کف دست.
- ۴ و ۵. دو سر زانو.
- ۶ و ۷. دو سر انگشت بزرگ پا.

توجه:

- گذاشتن دستها هنگام نماز بر موزاییکی که دارای سوراخهای ریزی است اشکال ندارد. هر گاه هنگام سجده، علاوه بر انگشت بزرگ پا، بعضی از انگشتان دیگر را نیز بر زمین قرار دهد اشکال ندارد.
۲. اگر پیشانی را عمداً یا سهواً بر زمین نگذارد، سجده نکرده است، اگر چه شش عضو دیگر (دو دست، دو زانو، دو انگشت بزرگ پا) را بر زمین گذاشته باشد، ولی اگر پیشانی را بر زمین بگذارد و جاهای دیگر را سهواً به زمین نرساند یا سهواً ذکر نگوید سجده صحیح است.
 ۳. کسی که نمی‌تواند پیشانی را به زمین برساند باید به قدری که می‌تواند خم شود و مهر یا چیز دیگری را که سجده بر آن صحیح است، روی چیز بلندی گذاشته و طوری پیشانی بر آن بگذارد که بگویند سجده کرده است، ولی باید کف دستها و زانوها و انگشتان پا را اگر ممکن است به طور معمول بر زمین بگذارد و اگر چیزی که مهر را روی آن بگذارد وجود ندارد، باید آن را با دست بلند کند و پیشانی بر آن بگذارد.
 ۴. کسی که بر محل سجده‌ی بلند نیز نمی‌تواند سجده کند، باید در عوض سجده، با سر و اگر نمی‌تواند با چشم اشاره کند.

توجه:

فردی که به خاطر وضعیت خاص جسمی که دارد قادر به گذاشتن هفت عضو از بدن خود بر زمین نیست و از صندلی چرخدار استفاده می‌کند، در صورتی که قادر به گذاشتن مهر روی دسته‌ی صندلی چرخدار یا چیز دیگر مانند بالش یا چهارپایه و سجده بر آن است، باید سجده را بدین نحو انجام دهد و نمازش صحیح است و در غیر این صورت به هر نحوی که می‌تواند هر چند با ایما و اشاره، سجده و رکوع را انجام دهد و نمازش صحیح خواهد بود.

۵. هرگاه در زمین گل آلود نماز می‌خواند، اگر آلوده شدن بدن و لباس برای او موجب مشقت است، می‌تواند در حالی که ایستاده، برای سجده، با سر اشاره کند و تشهد را ایستاده بخواند.

۲. ذکر

ذکر واجب در سجده عبارت است از یک‌بار گفتن «سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى وَبِحَمْدِهِ» یا سه بار گفتن «سُبْحَانَ اللَّهِ»، و اگر به جای آن ذکرهای دیگر، مانند «الْحَمْدُ لِلَّهِ»، «اللَّهُ أَكْبَرُ» و غیر آن به همان مقدار بگوید کافی است.

۳. آرامش بدن در حال ذکر سجده:

۱. در حال سجود هنگامی که ذکر واجب را می‌گوید، باید بدن آرام باشد، بلکه حتی در هنگامی که ذکر را به قصد استحباب آن در سجود می‌گوید، مانند تکرار «سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى وَبِحَمْدِهِ» و امثال آن، احتیاط واجب آن است که بدن را آرام نگهدارد.

۲. کسی که می‌داند آرام بودن بدن در حال ذکر سجود واجب است:

اگر پیش از آن که پیشانی به زمین برسد و بدن آرام بگیرد ذکر بگوید عمداً باشد: نمازش باطل است.

سهواً باشد: در حال سجده متوجه شود: باید دوباره در حال آرامش بدن، ذکر را بگوید.

بعد از آن که سر از سجده برداشت متوجه شود: نمازش صحیح است.

پیش از تمام شدن ذکر، سر از سجده بردارد

عمداً باشد: نمازش باطل است.

سهواً باشد: نمازش صحیح است.

۳. اگر بر روی تشک و امثال آن سجده کند که بدن در اول آرام نیست و بعد آرام می‌گیرد، اشکال ندارد.

۴. بر زمین بودن هفت عضو در هنگام ذکر:

۱. اگر در هنگامی که ذکر سجده را می‌گوید یکی از هفت عضو را عمداً از زمین بردارد، نماز باطل می‌شود، ولی موقعی که مشغول ذکر گفتن نیست اگر غیر پیشانی جاهای دیگر را از زمین بردارد و دوباره بگذارد اشکال ندارد.

۲. اگر پیش از تمام شدن ذکر سجده، پیشانی را سهواً از زمین بردارد نمی‌تواند دوباره به زمین بگذارد و باید آن را یک سجده حساب کند، ولی اگر جاهای دیگر را سهواً از زمین بردارد باید دو مرتبه به زمین بگذارد و ذکر را بگوید.

۳. اگر در هنگام سجده، پیشانی به محل سجده بخورد و بی اختیار از زمین بلند شود، باید دوباره پیشانی را بر زمین بگذارد و ذکر سجود را بگوید، و یک سجده به حساب می‌آید.

۵. سر برداشتن و نشستن و آرامش بین دو سجده

بعد از تمام شدن ذکر سجده‌ی اول، باید بنشیند تا بدن آرام گیرد و دوباره به سجده رود.

۶. مساوی بودن جاهای سجده، مگر به اندازه‌ی چهار انگشت بسته

در حال سجده باید جای پیشانی از جای زانوها و سر انگشتان پا، بلندتر یا پایین‌تر از چهار انگشت بسته نباشد.

۷. پاک بودن جایی که پیشانی را بر آن می‌گذارد

مهر یا چیز دیگری که بر آن سجده می‌کند باید پاک باشد، ولی اگر آن را روی فرش نجس بگذارد یا یک طرف آن نجس باشد و پیشانی را بر طرف دیگر بگذارد، اشکال ندارد.

۸. حایل نبودن چیزی بین پیشانی و آنچه بر آن سجده می‌کند

باید میان پیشانی و آنچه بر آن سجده می‌کند، چیزی حایل نشود، بنابراین اگر حایلی در این وسط باشد، مانند موی سر یا گلاب یا چرک بودن مهر به حدی که پیشانی به خود مهر نرسد و غیره، سجده و نماز باطل است.

توجه:

هرگاه هنگام سجده متوجه شود که پیشانی وی به خاطر مانع از قبیل چادر، روسری و مانند آن با مهر تماس ندارد، واجب است بدون این که سر خود را از زمین بلند کند، پیشانی اش را حرکت دهد تا روی مهر قرار بگیرد و اگر سرش را از زمین بلند کند، چنانچه این کار بر اثر جهل یا فراموشی بوده و فقط در یکی از دو سجده‌ی یک رکعت آن را انجام داده نمازش صحیح است و اعاده واجب نیست، ولی اگر این کار با علم و عمد بوده و یا در هر دو سجده‌ی یک رکعت آن را انجام داده نمازش باطل و اعاده‌ی آن واجب است.

۹. گذاشتن پیشانی بر چیزی که سجده بر آن صحیح است. پیشانی باید روی چیزی قرار گیرد که سجده بر آن صحیح است.

۱۰. نشستن بعد از سجده‌ی دوم در رکعاتی که تشهد ندارد بنا بر احتیاط واجب در رکعت اول و نیز در رکعت سوم نمازهای چهار رکعتی، بنا بر احتیاط واجب باید بعد از سجده‌ی دوم بنشینند و سپس برای رکعت بعد برخیزد.

ج) چیزهایی که سجده بر آنها صحیح است:

چیزهایی که سجده بر آنها صحیح است: ۱. زمین ۲. آنچه از زمین می‌روید

به سه شرط: ۱. خوردنی نباشد ۲. پوشیدنی نباشد ۳. معدنی نباشد.

۱. سجده‌ی نماز باید بر زمین یا گیاهان غیر خوراکی که از زمین می‌روید گزارده شود، مانند سنگ و خاک و چوب و برگ درختان و امثال آن، و سجده بر چیزهای خوراکی و پوشاکی، هر چند از زمین بروید، مانند پنبه و گندم، و چیزهای معدنی که از جنس زمین محسوب نمی‌شود، مانند فلزات و شیشه و امثال آن صحیح نیست.

۲. سجده بر سنگ مرمر و دیگر سنگهایی که در ساخت یا زینت بنا به کار می‌رود صحیح است، و همچنین سجده بر عقیق و فیروزه و دُرّ و امثال آن، هر چند احتیاط (مستحب) آن است که بر این دسته‌ی آخری سجده نکنند.

۳. سجده بر چیزهایی که از زمین می‌روید و فقط خوراک حیوان است، مانند علف و کاه، صحیح است.

۴. سجده کردن بر برگ سبزی‌چای بنا بر احتیاط واجب صحیح نیست، ولی سجده بر برگ درخت قهوه که خود برگ، استفاده خوراکی ندارد صحیح است.

۵. سجده بر گل‌هایی که خوراکی نیستند و نیز داروهای گیاهی که از زمین می‌روید و فقط برای معالجه‌ی بیماریها به کار می‌آید، مانند گل ختمی و گل بنفشه صحیح است، ولی بر گیاهانی که در موارد غیر معالجه نیز برای خواص طبی که در آن است به مصرف خوراکی می‌رسد، مانند خاکشیر و امثال آن، درست نیست.

۶. گیاهانی که در بعضی از مناطق یا میان بعضی از مردم، خوردنی شمرده می‌شود، ولی دیگران از آن استفاده‌ی خوردنی نمی‌کنند، جزو خوراکیهاست و سجده بر آن صحیح نیست.

۷. سجده بر آجر و سفال و گچ و آهک و سیمان صحیح است.

۸. سجده بر کاغذی که از چوب و گیاهان - غیر از کتان و پنبه - ساخته می‌شود، درست است.

۹. اگر چیزی که سجده بر آن صحیح است ندارد، با به واسطه‌ی سرما یا گرما و مانند اینها نمی‌تواند بر آن سجده کند، چنانچه لباس او از جنس پنبه یا کتان است یا چیزی از جنس پنبه و کتان دارد باید بر آن سجده کند، و احتیاط (واجب) آن است که تا سجده بر لباسی که از پنبه و کتان باشد ممکن است بر غیر آن یعنی غیر لباسی که از این جنس باشد سجده نکند، و اگر ندارد بنا بر احتیاط واجب بر پشت دست خود سجده کند.

۱۰. اگر در بین نماز چیزی که بر آن سجده می‌کند گم شود و چیزی که سجده بر آن صحیح است در دسترس نداشته باشد، چنانچه وقت وسعت داشته باشد باید نماز را بشکند، و اگر وقت تنگ است به ترتیبی که در مسأله‌ی قبل گفته شد، عمل کند.

۱۱. جایی که انسان باید تقیه کند می‌تواند بر فرش و مانند آن سجده نماید، و لازم نیست برای نماز به جای دیگر برود، ولی اگر در همان محل بتواند طوری که به زحمت نیفتد بر حصیر یا سنگ و امثال آن سجده کند، باید بر این اشیا سجده نماید.

۱۲. اگر در سجده‌ی اول، مَهر به پیشانی بچسبد باید برای سجده‌ی دوم مهر را از پیشانی بردارد، و اگر مهر را از پیشانی جدا نکند و به همان حال به سجده‌ی دوم برود اشکال دارد.

توجه:

نیکوترین سجده، سجده بر خاک و روی زمین است که نشانه‌ی خضوع و خشوع در برابر حضرت باری تعالی است، و هیچ خاکی برای سجده در فضیلت به تربت مقدس سید الشهداء(ع) نمی‌رسد.

برخی از مستحبات سجده

۱. پیش از سجده و پس از آن در حالی که بدن آرام گرفته است، تکبیر بگوید.
 ۲. میان دو سجده در حالی که بدنش آرام است، بگوید: «أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ رَبِّي وَأَتُوبُ إِلَيْهِ».
 ۳. سجده را طولانی کند و در آن ذکر و دعا برای حاجت‌های دنیا و آخرت بخواند و صلوات بفرستد.
 ۴. بعد از سجده بر ران چپ بنشیند و روی پای راست را بر کف پای چپ بگذارد.
- توجه: قرآن خواندن در حال سجده مکروه است (یعنی ثواب کمتری دارد).

دو نکته در ارتباط با سجده

سجده کردن برای غیر خداوند متعال حرام است، و بعضی از مردم که در آستانه‌ی در حرم امامان(ع) پیشانی بر زمین می‌گذارند، اگر به قصد سجده‌ی شکر خدای متعال باشد، اشکال ندارد و گرنه حرام است. در هر یک چهار سوره‌ی الم تنزیل (سوره‌ی سجده)، حم سجده (سوره‌ی فصلت)، النجم، اقرء (سوره‌ی علق)، یک آیه‌ی سجده هست که اگر انسان بخواند یا به آن گوش دهد، باید پس از پایان آیه فوراً سجده کند، و اگر فراموش کرد هر وقت یادش آمد باید سجده نماید.

توجه:

آیات سجده

۱. آیه‌ی ۱۵ از سوره‌ی ۳۲ (سجده)
۲. آیه‌ی ۳۷ از سوره‌ی ۴۱ (فصلت)
۳. آیه‌ی ۶۲ از سوره‌ی ۵۳ (النجم)
۴. آیه‌ی ۱۹ از سوره‌ی ۹۶ (علق)

اگر به آیه‌ی سجده‌یی که از رادیو یا تلویزیون یا ضبط صوت و امثال آن پخش می‌شود، گوش دهد سجده واجب است. در سجده‌ی واجب قرآن باید بر چیزهایی سجده کند که در نماز می‌تواند بر آنها سجده کند، ولی دیگر شرایط سجده نماز، مانند رو به قبله بودن، با وضو بودن و امثال آن در این سجده لازم نیست.

در سجده‌ی واجب قرآن، گذاشتن پیشانی بر زمین کافی است و لازم نیست در آن ذکر گفته شود، ولی گفتن ذکر در آن مستحب است، و بهتر است این ذکر را بگوید: «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ حَقًّا حَقًّا، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ إِيْمَانًا وَ تَصَدِيقًا، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ عُْبُودِيَّةً وَ رِقًّا، سَجَدْتُ لَكَ يَا رَبَّ تَعَبُّدًا وَ رِقًّا، لَا مُسْتَكْبِرًا، بَلْ أَنَا عَبْدٌ ذَلِيلٌ ضَعِيفٌ خَائِفٌ مُسْتَجِيرٌ»

در این مجموعه‌ی آموزشی، علاوه بر موارد موجود در رساله‌ی «اجوبه‌ی الإستفتائات»، استفتائات جدید نیز اضافه و از جزوه‌های دروس خارج فقه معظم له نیز بهره گرفته شده است، تا بر غنای آموزشی مجموعه، بر طبق اسلوب و بیان معظم له اضافه شود. شایان ذکر است که دفتر استفتائات حضرت آیت‌الله العظمی خامنه‌ای این رساله آموزشی را تأیید و عمل به آن را مجزی اعلام کرده است.