

آیین سدره پوشی

نویسنده: موبد کامران جمشیدی

چگونه می توان بهدین / زرتشتی بود؟

زرتشتی بودن، پیش از هر چیز، یک آگاهی و باوری ژرف و درونی به بهترین راستی و درستی (اشا وهیشتا یا آردیبهشت) و نیکی بر بنیان اندیشه و خرد می باشد (وُهومن یا بهمن). یک زرتشتی باور دارد که راستی بهترین نیکی است و آباد کننده است اما دروغ، آزارنده و ویرانگر جان و جهان است. خوشبختی او با خوشبختی همگان کامل می گردد. برای او جهان هستی یگانه است، بدین مفهوم که هر چه هست با هم و درهم تنیده است و سرنوشت یکی در سرنوشت دیگری اثرگذار است. آب و باد و آتش و خاک را، که هر چه هست از آنها درست شده، سپنتایی و اهورایی می داند و از آلودگی و نابودی آنان که آلودگی و نابودی خود است می پرهیزد. گیاهان و جانوران را نیز در این چرخه هستندگی و یگانگی می داند و آنها را نمی آزارد زیرا که پیامدش آزدگی خود و جهان است.

این دین اوست، یعنی بینش برآمده از خرد، خردی که از ژرفای وجود و وُهومن او برمی خیزد و نیک است و بهساز. از این رو به او مزدیسنی نیز می گویند: کسی که خرد بهمنی را جشن می گیرد. خردی که در هازمان (جامعه) بزرگ و بگونه خرد گروهی، در همکاری، هماهنگی و هماوایی با دیگر اندیشه های نیک و سازنده، زندگی هازمانی او را به نیکی سازمان و سامان می دهد. سامانی که خوشبختی او و همگان را در پی دارد.

بنیان های بهدینی

ما زرتشتیان با توجه به آموزش های راستین دین مان و پیام پیام آورمان، آشو زرتشت می پذیریم که:

۱- دین زرتشتی یا دین بهی، آنگونه که آشو زرتشت آن را می نامید، نخستین دین یگانه شناسی جهان می باشد که انسان را از پرستش خدایان پنداری و گوناگون بازداشته و آنان را با خدای یگانه، اهورا مزدا آشنا ساخت.

۲- بنیان گزار دین بهی، زرتشت از خاندان اسپنتمان، در میان مردمی به نام "آریاها" برخاست و پس از گذار از روندی در جستجوی خود به دنبال راستی ها، به ذات و گوهر نیروی برتر و یگانه و آفریننده و قوانین پیش برنده زندگی و راه رسیدن به شادی، آرامش و خوشبختی انسان دست یافت و پیام خدا و خرد را برای مردم به ارمغان آورد.

ما زرتشتیان برای بزرگداشت پیام آور، پیام دار و آموزگار خود همواره او را با پیش نام "آشو" و به گونه ی "آشو زرتشت" نام می بریم. آشو به چم (معنی) کسی است که رهرو راه آشا باشد (راه راستی) و فرنامی است که خود آن آشو به راست روان و درست کرداران داده و آنها را "آشون" نامیده است.

بر پایه ی آخرین پژوهش ها و شمارش هایی که از سوی دانشمندان خودی انجام یافته و به پذیرش همگانی رسیده است، مکان پیدایش آشو زرتشت و خاستگاه دین بهی، سرزمین های شمال خاوری ایران کنونی (خراسان بزرگ) و زمان آشکار کردن پیام ایشان در سن سی سالگی، در ۱۷۳۷ سال پیش از زایش مسیح بوده است. این تاریخ برای ما آغاز گاهشماری به شمار می آید که به آن "سال زرتشتی" می گوئیم.

۳- بنیان و اساس پیام و آموزش های اشو زرتشت که خود آنها را مانتَر Māntra نامیده است و در چم "اندیشه برانگیز" میباشند، در دفتری با نام "گاتها" در دسترس ماست که "کتاب راهنمای" ما زرتشتیان می باشد.

اوستا نام جُنْگی (مجموعه ای) از دفترها و نوشتارهای به یادگار مانده از همگی تاریخ و فرهنگ ایرانیان، در زمان های گوناگون است که سرچشمه ی بسیار بارزنی است برای آگاهی و پژوهش در چگونگی زندگی و باورها و فرهنگ مردم ایران زمین در این پهنه ی گسترده ی تاریخی. گاتها و چند سروده و نوشتار دیگر که بوسیله ی نزدیک ترین یاران اشو و با همان روش فکری و در همان زمان گفته شده اند رویهم جنگی را به نام "سُتوت یسن" Staota Yesna تشکیل می دهند. این جُنْگ تنها آموزگار و راهنمای ما از "اصول دین" می باشد.

بر اساس این آموزش ها :

دین بهی، دینی جهانی است و تنها برای مردم یک کشور، نژاد، ملیت یا رنگ پوست ویژه ای نمی باشد و هدف و آرمان آن آرامش، شادی، بهزیوی و خوشبختی انسان می باشد. بنابراین یک بهدین در هر کجای دنیا که به سر می برد باید بر اساس آموزش های دین خود، خرد و دانش و داد را راهنمای اندیشه خود قرار داده و به وسیله ی اندیشه و گفتار و کردار نیک همواره در راه رسایی تن و روان و بهبودی و بهزیستی خود و همبودگاه (اجتماع) بکوشد. البته با توجه به زادگاه اشو زرتشت و مکان رشد و گسترش دین بهی و آمیخته بودن تاریخ این دین با تاریخ ایران زمین، این سرزمین زادگاه تاریخی پیامبر و دین بهی به شمار می آید. به همین دلیل بهدینان در هر کجای دنیا که می زیند ایران را سرزمین مادری خود دانسته و برای بهروزی و رستگاری آن همواره در تلاش خواهند بود.

۴- تاریخ زرتشتیان (آن گروه که در سرزمین مادری بجا ماندند) بخشی از تاریخ این سرزمین و فراز و نشیب های آن است. همچنان که سرگذشت و روندِ دگرگونی فکری و سنتی کوچندگان (پارسیان) نیز واکنشی در برابر قوانین فرمانروا بر چگونگی (شرایط) زیستی آنان در سرزمین های تازه (هند و پاکستان) بوده است. زرتشتیان می باید که تاریخ و سرگذشت پدران خود را بدانند تا با کند و کاو در آن به انگیزه های چگونگی امروز پی برده و با بکار گرفتن خرد، هم فردی و هم گروهی روش هایی درست و اشایی را برای پیشرفت به سوی آینده ای بهتر و روشن تر و سرانجام دست یافتن به سازمان دوستی جهانی به کار گیرند.

۵- همانگونه که گفته شد دین بهی، جهانی و برای همه ی انسان ها است، بنابراین باید با خردمندی و تدبیر به بازگویی و گسترش آن پرداخت. در این راه به چند بنیان مهم باید توجه داشت :

الف- ما باید آنچه را که از روی خرد باور داریم به دیگران بشناسانیم و هر کجا که خرد شاهراهی را روشن کرد، راه و روشنایی را تایید کنیم. بر مبنای این اندیشه با هیچ باور و دین و مذهبی آهنگ ستیز نداشته و از برخوردهای ناسازنده و نابخردانه پرهیز می کنیم.

ب- دین بهی، در درجه نخست دینی است انسان ساز و آرامش جو و آرام ساز که این آرامش را برای همبودگاه جهانی پایه ریزی می کند. این دین به دنبال به دست آوردن قدرت سیاسی یا دولتی نبوده و از پایه، دین را از سیاست/دولت جدا میداند و بنابراین تنها پذیرای کسانی است که برای پاک سازی خود و از روی باوری راستین و از روی خواستی پاکدلانه به دین بهی روی میاورند و نه کسانی که تنها به دنبال خواست ها و هدف های سیاسی یا گروهی خود و یا هر انگیزه ی دیگری از این دست می باشند.

پ- از آنجا که منش بد و اندیشه ناپاک و ویران ساز وجود دارد، زرتشتیان و سازمان های زرتشتی می باید دارای کارسازهای پدافندی (مکانیزم های دفاعی) بوده و با دلی پاک و هشیارانه به شناسایی و جلوگیری کردن از آزار بدمنشی بپردازند.

ث- هر آنکس که :

- دانش و بینش درست زرتشتی داشته باشد و باورمندانه آنها را به کردار درآورد

- با پژوهش پیگیر از تاریخ گذشته و امروز زرتشتیان آگاهی یابد

- به سختی ها و رنج های این مردم در راه نگاهداری و پایداری دین و فرهنگ نیاکانی ارج بگذارد و از روی اختیار و آزادی دین زرتشتی را برگزیند زرتشتی به شمار می آید.

این گزینش و پذیرش دو گامه (مرحله) دارد. نخستین گامه شناخت، آگاهی، گزینش، باور و کردار بر پایه ی دین است که امری است شخصی و سپس پذیرش از سوی همبودگاه زرتشتی و شرکت در کارکردهای آن می باشد. این پذیرش و به دین آمدن به شکل سدره پوشی و بوسیله ی کسانی انجام می پذیرد که از سوی زرتشتیان این خویشکاری (مسئولیت) به آنان واگذار شده باشد.

تاریخچه سدره پوشی

ایرانی، از دوردست ها تاریخ، از زمانی که به زندگی گروهی روی آورد، نوجوانان خود را با برپایی آیین های ساده ای به دنیای بزرگتران راه می داد. این نوجوانان از آن زمان در انجام کارها شرکت جسته و خویشکاری می پذیرفتند. این آیین های ویژه را می شود به پروانه ورود مانند کرد، که به نسبت جا و زمان ساده بوده اند و برای نمونه با بستن ریشمانی به کمر نوجوانان انجام می شده اند. همین کار ساده، به جوانان گونه ای باور به خویشتن می داد تا دوش به دوش پدران و مادران خویش به کارزار زندگی خانوادگی و گروهی وارد شوند. سن جوانان برای انجام چنین آیینی کمابیش ۱۵ سالگی بوده است که آن را سن رسیدگی برای پذیرش خویشکاری می دانسته اند.

از نگر استوره ای / تاریخی کمر بستن را به جمشید پیشدادی پیوند می دهند، که جمشید خود از سویی نماد انسان و همچنین شهریار ی یک و از سوی دیگر نشانه یک دوره دراز از تاریخ و زندگی آریاییان، پیش از جابجایی بزرگشان بوده است.

اشاره شود که پوشش و جامهٔ ایرانیان در روزگار باستان یک سره بوده است (در آغاز چیزی مانند شلوار امروزی نبوده است)، که هنگام کار و تلاش روزانه برای آنکه دست و پاگیر نباشد، میان آن را با یک بند یا چیزی مانند به آن بر کمر خود تنگ می کردند. از همین رو "کمر بستن" یا "میان بستن" نشانهٔ وارد شدن به دنیای کار و تلاش بوده است.

هنگام پیدایش اشو زرتشت و دین بهی نیز این آیین رواج داشته است. از ویژگی های اشو زرتشت آن بود که در کنار برانداختن نشانه های بت پرستی و خرافه ها، پذیرای آیین های خوب و سازندهٔ زمان خود نیز بود. یکی از این آیین ها همین کمر بستن بود که پس از برپایی دین بهی و پذیرش آن از سوی مردم، بگونهٔ آیین به دین آمدن و پذیرش آن در آمد و با نیایش های ساده ای همراه گشت.

زرتشت در گاتاهای خویش از گزینش دین بهی از سوی پسر عموی خویش میدیو ماه و همچنین شاه گشتاسپ، فروشتر و جاماسپ سخن می گوید. از اینگونه پذیرش دین در بخش "هفت هات" نیز سخن رفته است. در پارهٔ اوستایی "فرورد" چندین بند آمده است که دربردارندهٔ گزاره ها و فرازهایی است که یک گروه به دین بهی با گفتن آنها، بازگشت خویش از کارهای نادرست پیشین خود و همزمان پذیرش راه بهی و نیکویی را بیان می داشته است.

بخش بنیادن نیایش یا اوستایی که برای انجام این آیین امروزه بکار می رود از همین بخش اوستا برداشت شده است.

سِدره و کُشتی

"سدره پوشی" نشانه‌ی بیرونی زرتشتی شدن است. با پوشیدن سدره و بستن کشتی آدمی بیان می دارد که به پیوستگی خویش با گیتی و هستی از راه مهر آگاه گشته است و می پذیرد که با دیگر بسته کشتیان و مردمان نیک گیتی هم پیوند و هم پیمان گردد و راه زرتشت و دین بهی را پی گیری کند.

سدره پوشی زایشی نو و "تولد دیگر" است. زایشی مینوی (معنوی) در یک دین بهساز و آباد کننده. با پوشیدن سدره و بستن کشتی گامه‌ی کوشای (جدی) زرتشتی شدن آغاز می گردد.

سدره

سفید رنگ و نخستین جامه ای است که بدن را می جامهٔ ساده ای است که نشان سادگی و پاکی است و نشانه خودنمایی بوده و آستین بلند و گشاد در گذشته سادگی و سفیدی این جامه نشان می دهد که شخص آنرا وسیله ای برای رسیدن به بلندپروازی‌های خود



سِدره پیراهنی است بی‌یقه و بی‌آستین از پارچه نازک پوشاند. سدره، جامه‌ی نازش (تفاخر) نیست بلکه رنگ و ریا در آن راهی ندارد. (یقه و آستین بلند هر دو اسباب نازش دارنده آن به شمار می آمده است) نمی خواهد با دربرکردن آن به جاه و مقامی برسد و قرار دهد.

باپوشیدن این جامه‌ی ساده، سفید و پاک، انسان همانند و همرنگ آن می‌گردد. هم رنگ دیگر زرتشتیان می شود. بهدین می شود. سپیدی، خود آمیختگی رنگ های دیگر است بدین چیم که رنگارنگی زیبای باشنده در گیتی در یگانگی سپید با هم آمیخته می شوند.

یکی از نام های کهن تری که برای این جامه وجود داشته است، "وَهُو مَنو وَسْتَر" Vohu manu vastra می باشد به چیم پوشش یا جامه وُهومنی / نیک اندیشی. نقش بنیادین و نمادین وهومن، پیوند دادن گونه گونی و حتا همیستاری ها (تضادها) در یکرنگی و هماهنگی میباشد بگونه ای که خود دیده نمی شود و در یکرنگی و بیرنگی آمیخته می شود.

در پیش و پسِ سدره، در بخش های سینه و گردن، دو کیسه کوچک می باشد که آنکه در پیش است، "گریبان" و یا "کیسه کرفه" (کار نیک) نامیده می شود و یادآور آن است که همه کردارهای نیک انسان روی هم انباشته شده و او را به شادی و خوشبختی میرساند. کیسه ای که در بخش گردن وجود دارد "گرده" نامیده می شود که نشانگر خویشکاری یک بهدین در کار و تلاش برای نو کردن همیشگی جهان و پیشبرد نیکی در گیتی است.

سدره، پوشش مناسبی است برای بستن کشتی بر روی آن.

کشتی

کشتی بستن نشانه پیوند و پیمان بهدین با خویشتن خویش و دیگر نیکان و وهان گیتی، با خود گیتی و هر چه در آن است (طبیعت/آخشیج ها) و سرانجام با اهورامزدا است. با پوشیدن سدره، بهدین جامه ی خدمت دین را به بر می کند و با بستن کشتی کمر خدمت به میان می بندد تا جهانی آباد، آزاد و بدور از جنگ، ناداری و ... بسازد.

واژه کشتی از "گستیک" پهلوی آمده است که خود از ریشه "گست" به چیم پهلوی، سو. کنار و همچنین مرز می باشد. واژه coast در زبان انگلیسی (و همانند آن در دیگر زبان های ایرانی / هندی و اروپایی) نیز از همین بنمایه می باشد. نام ورزش کشتی نیز از همینجا مایه گرفته است که در مفهوم گرفتن کمر یکدیگر و زورآزمایی بوده است.

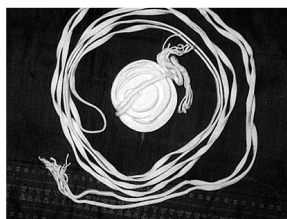
در ادبیات پارسی واژه "زنار" نیز برای کشتی زرتشتیان و بندی که عیسویان بر میان می بندند آمده است. واژه ای که در کتابهای فارسی برای کشتی آمده است "اَبُویا اَنگَهَن" Aevyâ anghen می باشد که چیم کمر بند را می رساند.

سران بزرگ از هم کشوران پزشکان دانا و گُندآوران

همه سوی شاه زمین آمدند ببستند کشتی و به دین آمدند

کشتی، بندی است که از ۷۲ نخ پشمی بافته شده است. بافندگان آن باید زرتشتیان پارسا باشند. این ۷۲ نخ به شش ۶ رشته بخش شده است. و هر رشته ای دارای ۱۲ نخ است ۶×۱۲.

فرهنگ ایرانی چنین پراج می باشد که شمار هائیتی
بخش اوستا می باشد و گاتاها را درون خود دارد، را
های دیگر نیز راه یافته است
خود را به همراه داشته باشد



اکنون ببینیم چرا این شماره ۷۲=۶×۱۲ در
ها یا بخش های دفتر "یسنا"، که پراج ترین
۷۲ گرفته اند و می دانیم که این شماره به دین
(البته بدون آنکه بن مایه چرایی یا فلسفه وجودی

شمار ۱۲ که می توان گفت بنمایه آسمانی و زمینی دارد بدین چم که هم، شمار برج های آسمانی / فلکی دروازه گانه می باشد و هم، شمار بخش های سال (ماه ها). ۶ نیز نماد شش چهره گاهانبار یا دوره های نمادین آفرینش/پیدایش هستی است از آسمان ابری (نماد خود خدا) گرفته تا مردم در پایان (نوروز و گاهانبار ششم) و گردش دوباره آن از نو.

بدین ترتیب می توان گفت که رویهم اینها، همانا همگی هستی و آفرینش را در بر می گیرد. پس کشتی، براستی، نماد همه هستی است و گردش آن به دور کمر و میان نماد پیوند بهدین با همه هستی و در میان آن قرار داشتن است و نشان جایگاه راستین انسان در این پیوند زمینی-آسمانی.

چگونگی کشتی بستن و فلسفه آن:

کشتی، در هنگام اجرای آیین، سه بار به دور میان می گردد و چهار بار گره می خورد، دو گره نخست در پیش رو و دو گره پایانی در پشت.

سه بار، همیشه نماد اندیشه، گفتار و کردار نیک است؛ ابزاری که با آن می توان فروهر درون را بالاند و گسترد و پرورش داد که تنها راه پیوستن به جهان و جهان آفرین است.

چهار بار، در فرهنگ ایران دستکم نماد دو چیز است:

- چهار آخشِیج (عنصر) بنیادین هستی، آب، هوا، زمین و آتش

- چهار نیروی درونی انسان، که در فرهنگ ایران و بسته به زمان با نام های گوناگون از آنها یاد شده است:

وهمن و ماه و گوش و رام - خرد (تمیز دهنده و پیوند دهنده) و دین (چشم بینا در تاریکی) و جان و روان (آگاهبود)...

بر این پایه مفهوم و آرش از زدن چهار گره آن است که همه آخشِیج ها و نیروهای به هم آورنده انسان به هم پیوند می خورند و در هم آمیخته می شوند تا او را از درون به هماهنگی و آرامش لازم رسانده (سپنتا آرمیتی) و راه شادی دیرپا و پیشرفت همیشگی (هوروتات آمرتات) را برایش هموار سازند.

پیوند میان مانترای/ نیایش این آیین و روش کشتی بستن

کشتی را هنگامی بر کمر می گذاریم که در نیایش خود خواستار اندیشه نیک و خرد می شویم تا راه اشا یا راستی را دریافته و با کار و تلاشی که در هماهنگی با آن در زندگی انجام می دهیم جهان را پیشرفت دهیم، نو سازیم و جشن زندگی برپا داریم.

هنگامی گره های پیش رو را می زنیم که در هنگام خواندن مانترای "یتا اهو" خواستار آن می شویم که اندیشه نیک با همگان باشد تا کارهای زندگانی از روی خرد و به نام مزدا سامان یابند.

پس می بینیم که همه خواست و درخواست یک بهدین آن است که کارهایی انجام می یابند از روی خرد و منش نیک بوده، راست و درست باشند تا زندگانی را آباد و پیشرونده گردانند.

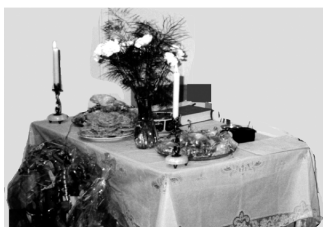
در پایان، گره های آخر را هنگام خواندن مانترای "اشم وهو" و هنگامی می زنیم که می گوئیم این کارهای نیک ما را به خرسندی و شادی درونی و خوشبختی خواهند رساند.

پیوند میان کشتی بندی و روان انسان

امروزه در دانش روانشناسی استوار شده است که انگیزش های تنی همراه با انگیزش های روانی اثر بسیار ژرفی در روان آدمی به جای می گذارد. اگر ما یک انگیزش تنی را با یک انگیزش روانی همراه نماییم، تکرار آن انگیزش تنی خودبخود اثر روانی را نیز به دنبال دارد. از این رو هر گاه کسی سدره را بر تن و کشتی را بر کمر خود دریابد، آموزش ها و سرودهای گفته شده در هنگام پوشیدن سدره و بستن کشتی، که در نهاد ناخودآگاهش جایگیر شده است، در ذهن و روانش زنده می شوند و او را خودبخود به پیروی از گزینش ها می کشانند.

یکی دیگر از پیامدهای کشتی نو کردن به گونه گروهی، برپا داشتن اندیشه یکرنگی و همآزوری در گروه می باشد که آرامش روانی در پی دارد. کشتی رشته ای است که همه پیروان آیین مزدیسنا را به هم پیوند می دهد.

خوان گزاری



جایی که آیین در آن انجام می شود، شایسته است که به زیبایی آراسته شده باشد. فضایی که در آن سفره سپیدرنگ گسترده شده است، بر آن آتشدان روشن، سپندارهای^۱ فروزان، آیین، گل، میوه، خشکبار، تره بار و غیره بر آن جای داده شده باشد. چنین فضای اشویی آرامش بخشی که برآستی زایش انسان تازه ای را نوید می دهد، شادی بخش است. درباره آرایش خوان سدره پوشی، روانشاد موبد اردشیر آذرگشسب، در دفتر "آیین سدره پوشی" چنین می نویسد:

« در روز موعود سفره سفید بزرگی را در وسط اتاقی که دور تا دور آن میهمان ها می نشینند، می گسترند. در چهار گوشه سفره چهار چراغ یا شمع روشن و در میان سفره اشیاء زیر را به سلیقه خود می چینند: یک آفرینگانی (مجموع آتش)، یک ظرف پر از لبان، صندل، چوب عود و سایر خوشبویی ها، یک سینی پر از چند قسم میوه خشک مانند پسته، بادام، گردو، قیسی، سنجد، برگه زرآلو، انجیر، نارگیل و غیره که مقداری نقل و شیرینی روی آن پاشیده شده و زرتشتیان آن را لُرک می گویند. مقداری گل و سبزه در گلدان و مقداری آویشن و برنج مخلوط با کمی سنجد و شیرینی در یک ظرف.» البته یادآور می شویم که این خوان می تواند بر روی زمین یا بر روی میز چیده شود.

چگونگی داشتن سدره بر تن

نوزود^۲، تن شسته و پاکیزه، جامه ای سپید بر تن و سدره در بر دارد. پسران می توانند پیراهنی بر تن داشته باشند به گونه ای که با باز بودن دگمه های آن بتوان کشتی با به سادگی بر کمر بست. در هر دو مورد پسران و دختران می شود با داشتن بلوزی بر روی سدره و از راه بالا زدن لبه آن نیز به کشتی دسترسی داشت. در جایی که همه باشندگان خودی باشند نیازی به داشتن روپوشی بر روی سدره نمی باشد.

^۱ شمع ها

^۲ گرونده یا سدره پوش شونده را می توان "نوزود" (نوزاد) نیز نامید زیرا به مانند نوزاد تازه ای است که به دنیای بهدینی پای می گذارد.

شیوه به دست گرفتن کشتی

آغاز می کنیم با به هم آوردن دو سر آزاد کشتی که آن را در دست راست می گیریم (1) و سر دیگر کشتی را (که میان کشتی میباشد) آزاد رها می کنیم. (2)



1



2

سپس انگشت میانی دست چپ را در میان دو لایه کشتی گذاشته و به سوی انتهای رها و بسته آن می کشیم تا آن که به انتها برسد (3). سپس این سر بسته را که اکنون در دست چپ قرار دارد به سوی بالا برده و سر دیگر (راست) را آزاد رها می کنیم. (4)

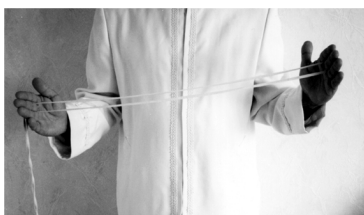


3



4

اکنون انگشت میانی دست راست را، در حالی که کف دست راست را در برابر کف دست چپ گذاشته ایم، به میان دو لایه کشتی برده و آن را به سوی بیرون (سر آزاد دست راست) می آوریم تا جایی که کمابیش 10-20 سانتی متر به پایان آن مانده باشد. بدین گونه کشتی راه به دو نیمه برابر بخش کرده و آن را در دست داریم. چگونگی نگاهداشتن دستها در هنگام آغاز نیایش بدینگونه می باشد.



5



6



7

اکنون زمان آن رسیده است که نیایش را آغاز کنیم.

خُسْتَوُتَر. آهَوَرَه. مَزداو ...

هومت. هوخت. هوزشت. یَزَمَئِدِه ...

{ مَنِشَنِ وِ گُوشَنِ وِ کُنِشَنِ، تَنی وِ رَوانی، گیتی وِ مینو، آژِشِ هَمَه گونَه وَناهی آواخش وِ پَشیمان، پِه پَتِتِ هَم. شکسته اهریمن باد (۳ بار)^۳ }

بِخُسودی اهورا مزدا

اندیشه نیک، گفتار نیک و کردار نیک را می ستایم

{ از هر دروغ و نمایشی که از اندیشه و گفتار و کردار من، از تن و روان من و در گیتی و میزنی من سر زده، پشیمانم و باز می کردم. شکسته باد دروغ و بداندیشی (۳ بار) }

رَژِشْتیا. چِیسْتیا. مَزَدَه داتیا. اَشَوُنیا. دَنَنیاو. وَنگَهوْیا. مازدَیَسَنوایش ...

من اکنون بر این باورم که راست ترین دانش مرز داده دین نیک و پاک زرتشتی است.

آت. و. سَتَوَتا. اَنوَجائی. مَزدا. اَنگَهْچا.

یَوَت. اَشا. تَواچا. ایسائی چا.

داتا. اَنگَه اوش. اَرَدَت. وُهو. مَنگَهْها.

هَیی تیا. وِرَشْتام. هَیت. وِسنّا. فَرَشَوَتِم ...

ای خداوند خرد، من تائیکرتو بوده و تا زمانی که مراتب و توان است

بر راه راستی خواهم رفت و تائیکرتو خواهم ماند

و کارهای خود را بر پایه منش نیک و آیین زندگانی انجام خواهم داد

زیرا این کارهای راست و درست هستند

که جهان را بمواره تازه می کنند و پیشرفت می دهند.

{ }

^۳ بخشی که در میان نشانه های { } جای گرفته است تنها در هنگام آیین سدره پوشی بر زبان آورده می شود و بدان آرش است که گرونده از هر آنچه تا کنون در زندگی از او سر زده که زیانبار بوده و از کنش بدانه ها ناخرسند می باشد، ابراز پشیمانی می کند و می خواهد که از اینگونه اندیشه، گفتار و کردار دور شده و دیگر به راه راستی برود. سپس نیز خواستار شکست و دور افکندن دروغ و بداندیشی می شود. البته ای بدان آرش نیست که از انسان (که همواره در کار فراگیری از زندگی است) دیگر هرگز کاری سر نخواهد زد که وجدان آگاه او از ناشایسته بودنش آگاه نباشد. اگر چنین شد و به بدین خواست که در هنگام نیایش، از آن کنش در پیش وجدان آگاه خود یاد کرده و با پذیرش کامل آن، از آن ابراز پشیمانی کند و دوری بجوید، می تواند به نمونه یک ابزار، از این بخش دوباره بهره گیرد. یادمان باشد که تنها ابراز کلامی از پذیرش و پشیمانی بسنده نیست و اگر در پی کنش ها زیانی به چیزی یا کسی رسیده است بایست که آن را به شیوه خردمندانه جبران نماییم.

ستئومی . آشیم ... آشیم . وُهو . وهیشتم . آستی ... اوشتا . آستی ...
 اوشتا . آهمائی . هیت . آشایی . وهیشتائی . آشیم ...

می‌تایم راستی را، راستی بهترین یکی است. خرنندی است.
 خرنندی برای کسی که راستی را برای بهترین راستی بخواند.

هنگامی که به واژه "ورشتام" اوستایی برابر با "کارهای راست و درست" می‌رسیم (که زیر آن‌ها خط کشیده شده است)، میان کشتی را که روی انگشت میان دست چپ جای دارد (8) با دو دست می‌گیریم (9)، آن را بر لبان گذاشته، بر پیوند و پیمان خود بوسه ای می‌زنیم، آن را بالا برده بر چشمان نیز می‌نهمیم، و سپس دو سر آزاد کشتی را رها کرده و میان را بر روی شکم می‌گذاریم (10) و کشتی را از دو سو کشیده و به پشت می‌بریم (11)، یک دور زده (12) و به پیش می‌آوریم. در اینجا کشتی را آماده برای گره زدن در پیش نگاه می‌داریم. (13)



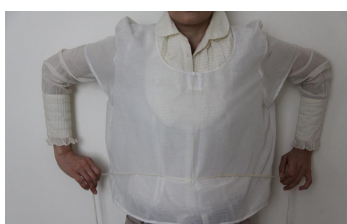
8



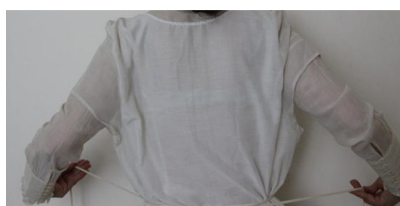
9



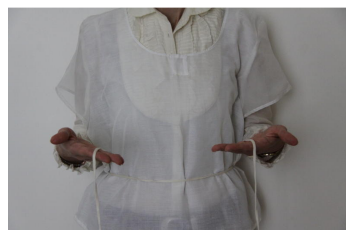
10



11



12



13

پیش از آنکه گره زدن‌ها را آغاز کنیم دو نکته را یادآوری می‌نماییم:

- ۱- گره‌ها هنگام سرودن دو نیایش ارجمند "یتا هو" و "اشم وهو" زده می‌شوند. از آنجا که این دو مانتر از ارج بسیاری برخوردارند شایسته آن است که به زبان اوستایی سروده شوند، با نگرش به اینکه نیایشگر باید از مفهوم آنها آگاه باشد.
- ۲- گفتیم که روهم رفته چهار گره زده می‌شود که دو تا در پیش و دو تا در پشت خواهد بود. در هر دو گونه، نخستین گره را دست راست و از بالا به پایین می‌اندازد و برای دومین گره، دست چپ چنین می‌کند.

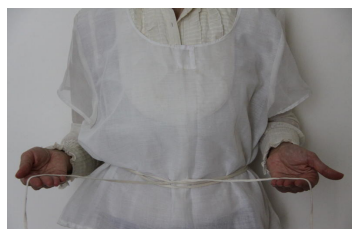
اکنون گره های پیش رو را آغاز می کنیم، بدین شیوه که دو بار مانترای "یتا اهو" را می خوانیم و هر بار پس از رسیدن به واژه "شِئُو تَننام" برابر با "کارهای زندگانی" یک گره، برابر با روش یاد شده، می زنیم.

یتا . اهو . وئیریو ... آتا . رتوش . آشات چیت . هچا...

وَنگَه-اوش . دزد۱۰ . مَنگَهو . شِئُو تَننام . اَنگَه-اوش . مَزدائی...
خَشَنرَمچا . اهورائی . آ... ییم . دریگو ییو . دَدَت . واستارِم (۲ بار)
هنگونه که بهر دنیوی را تنها از روی راستی اش بر می گیریم، به گونه بهر دنی را از برای راستی اش می پذیریم.

اندیشه نیک بر همه ارزانی باد، تا کارهای زندگانی از روی خرد و بنام فردا سامان یابند.

توانایی راستین را کسی دارد که نیازتهدیدگان را بر آورده سازد. (۲ بار)



گره نخست را دست راست
و از بالا به پایین می زند



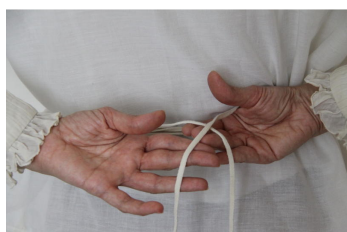
گره دوم را دست چپ
و از بالا به پایین می زند



کشتی به پشت می رود و برای گره
های پشت آماده می شود



اکنون گره های پشت را می زنیم. یک بار اشم وهو را خوانده و پس از رسیدن به "اوشتا استی" برابر با "خرسندی است" گره نخست را، از راست و با گفتن "اوشتا اهمایی" برابر با "خرسندی برای" گره دوم را، از چپ می زنیم.



آشیم . وُهو . وَهیشتم . آستی ... اوشتا . آستی ...
اوشتا . آهمائی . هیت . آشایی . وَهیشتائی . آشیم ...

می تایم راستی را. راستی بهترین نمکی است. خرسندی است.

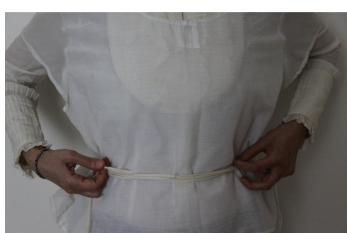
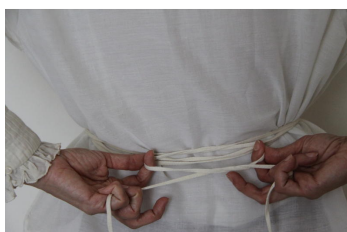
خرسندی برای کسی که راستی را برای بهترین راستی بخوابد.



گره نخست را دست راست
و از بالا به پایین می زند



گره دوم را دست چپ
و از بالا به پایین می زند



اگر از درازای کشتی چیزی بازمانده باشد آن را در کشتی دور
کمر می تابانیم تا آویزان نماند

اکنون گره ها زده شده اند و هنگام سرودن فرورانه است. انگشتان شست دو دست را، بر روی کمر، در زیر کشتی برده و باقی انگشتان را بر روی آنها می گذاریم.



یاہایی . تینامچا . بوشِ یه ئین . تینامچا .
مزیشناچا . وِہیشناچا . سریشناچا . یا . آہوئیریش .
زرتوشتریش ...
آہورائی . مزدائی . ویسپا . وُہو . چینہمی ...
اِشا . آستی . دَئِیاو . مازدَسنوئیش . آستو ایتیش ...
جَسَ . مَ . اَوَنگَہ . مَزدا ... (۳ بار خواندن)
اشم وھو (۱)

مَزَدَسنو . اَہمی .
مَزَدَسنو . زرتوشتریش . فُرورانہ . آستوتسچا . فُرورتسچا
آستویہ . ھومتیم . مَنو .
آستویہ . ھوختیم . وِچو .
آستویہ . ھورشتیم . شینوئیم .
آستویہ . دَئنام . ونگوہیم . مازدَسنیم ...
فَرَسپائنو . خِذرام . نیداسنی . تیشیم . خَیت وِدَنام .
اَشنوئیم ...

که (برای من) از دین ملی که هستند خواهند بود
برترین و بهترین و زیباترین است.
که اهورایی است و زرتشتی.
اهورامزدا، خدای دانارا، بنیان همه نیکی های دانم.
این است ستایش دین مزدا پرستی.
بیاری من یا ای اهورامزدا (۳ بار)
راستی بهترین نیکی است. خرندي است.
خرندي برای کسی که راستی را برای بهترین راستی بخواند.

مزدپرستم
برمی گزینم که مزدپرست زرتشتی باشم، با ستایش او باور دارم.
اندیشہ نیک رami ستایم
کھتار نیک رami ستایم
کردار نیک رami ستایم.
دین ہی مزدپرستی رami ستایم
که آزادی و آزادی می بخشد، جنگ افزار را کنار می بندد،
و انسان را با خویشتن و سامان جهان زنده بگذارد.

اکنون نوبت سرودن "همازور بیم" یا سرود یگانگی است. در این هنگام برگزار کنند و نوزود دستان یکدیگر را گرفته و با هماوایی سرود همازوری سر می دهند:

ہما زور یم . ہما زور ہما اشو یم . ہما زور ویش کرفہ یم . ہم کرفہ ی کرفہ کاران یم . دور از وناہ و وناہ کاران یم .
ہم کرفہ ی بستہ کشتیان و نیکان و وناہ ہفت کشور زمین یم ... آتہ جمیات یتہ آفرینامی .

ہو کہ بگی ہم پویدہ ایم . باہر اشوان و میکان ہم پویدہ ایم .

در انجام دادن کار نیک ہم پویدہ ایم . با نیوکاران در کردن کار نیک ہمگام ہا ایم . از کار ہای ناپسند و نادرست دوری جویم و با بہر بستہ کشتیان (زرتشتیان) و نوبان ہمہ سرزمین با ہمگام ہا ایم .
چنین باد کہ ما خوانیم . اشم و ہو (۱)

و با خواندن چند جملہ زیر نیایش را بہ پایان می بریم:

پیروز باد خروہ آویژہ و ہدین مازدیسنان (3)

پیروز بادون نیک و با شوہ مزدینی اشم و ہو (۱)

پہ اورمزد و امشاسپندان کامہ باد ...

ایدون باد . ایدون ترج باد .

اشم و ہو (۱)

اکنون نوزود در جای خود می ایستد یا می نشیند و برگزارکنندہ با خواندن مانترای تندرستی برای او آرزوی تندرستی، شادی و زندگانی خوب و پر بار می نماید.

شایستہ ترین شادباش ہای ما ارمغان باد بہ ہمگی گروندگان بہ دین بھی زرتشتی و بازگشتگان بہ خویشتن خویش . بی گمان گزینش چنین راہی، کہ همانا راہ راستی و درستی می باشد بہ خشنودی و آرامش خواہد انجامید و رسایی و جاودانگی و خوشباشی ہمیشگی را در پیش خواہد داشت.

کسی کہ در پرتو خرد افزاینده و بادلی پاک

اندیشہ و گفتار و کردارش نیک

و باراستی و درستی ہا بہ نیک باشد

مزد او را ہوا با توانایی و مہر خویش

بہ اورسائی و جاودانگی ارزانی می دارد