

آیین سدره پوشی

موبد کامران جمشیدی

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 ریسمانی 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 شهرپاری نیک و از سوی دیگر نشانه یک دوره دراز از تاریخ و زندگی آریاییان، پیش از جابجایی بزرگشان بوده است. اشاره شود که پوشش و جامه 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" نشانه 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 سازنده 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، بگونه 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، فرشوستر و جاماسپ سخن می گوید. از اینگونه پذیرش دین در بخش "هفت هات" نیز سخن رفته است. در پاره اوستایی "فرورد" چندین بند آمده است که دربردارنده گزاره ها و فرازهایی است که یک گرونده 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.

سدره 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 پی‌گیری کند.

سدره پوشی زایشی نو و “تولدی 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



سدره پیراهنی است بی‌یقه و بی‌آستین از پارچه نازک سفید رنگ و نخستین جامه ای است که بدن را می پوشاند. سدره، جامه‌ی نازش (تفاخر) نیست بلکه جامه ساده ای است که نشان سادگی و پاکی است و رنگ و ریا در آن راهی ندارد. (یقه و آستین بلند هر دو نشانه خودنمایی بوده و آستین بلند و گشاد در گذشته اسباب نازش دارنده آن به شمار می آمده است) سادگی و سفیدی این جامه نشان می دهد که شخص نمی خواهد با دربرکردن آن به جاه و مقامی برسد و آنرا وسیله ای برای رسیدن به بلندپروازی‌های خود 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، “وهُو مَنو وَسْتَر” *Vohu manu vastra* می باشد به چیم پوشش یا جامه و هومنی / نیک اندیشی. نقش بنیادین و نمادین و هومن، 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 "گُرده" 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 جامه‌ی 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 "کُستیک" پهلوی آمده است که خود از ریشه "کُست" 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 کُشتی 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 "آئویا آنگهن" *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 12×6 .



اکنون ببینیم چرا این شماره $12 \times 6 = 72$ در فرهنگ ایرانی چنین پراج می باشد که شمار هابیتی ها یا بخش های دفتر "یسنا"، که پراج ترین بخش اوستا می باشد و گاتاها را درون خود دارد، را 72 گرفته اند و می دانیم که این شماره به دین های دیگر نیز راه یافته است

(البته بدون آنکه بن مایه چرایی یا فلسفه وجودی خود را به همراه داشته باشد) شمار 12 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). 6 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 4 بار گره می خورد، دو گره نخست در پیش رو و دو گره پایانی در پشت. سه 3، 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 آفرین است.

چهار 4، در فرهنگ ایران دستکم نماد دو چیز است:

- **چهار آخشیح** (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 آخشیح 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 (هوروات امرتات) 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 اشیا 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 و هو" 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 همازوری 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.



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 [1] فروزان، آئینه، 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 (مجمر 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 [2]، 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.

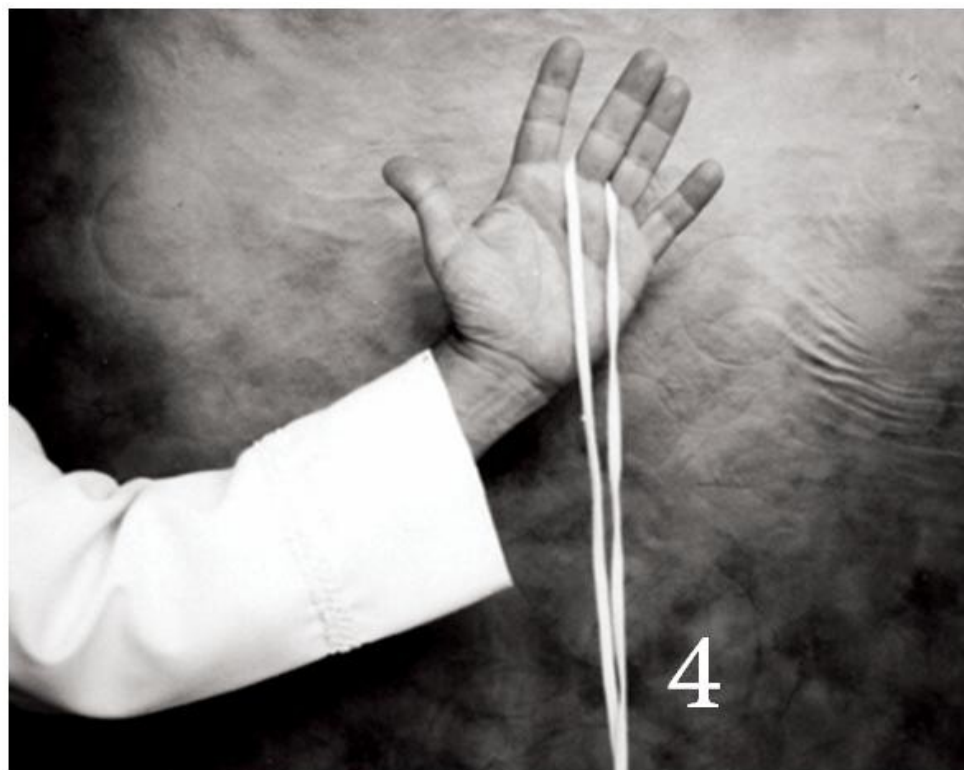
[1] شمع ها [2] گرونده یا سدره پوش شونده را می توان "نوزود" (نوزاد) نیز نامید زیرا به مانند نوزاد تازه ای است که به دنیای بهدینی پای می گذارد.

شیوه به دست گرفتن کشتی

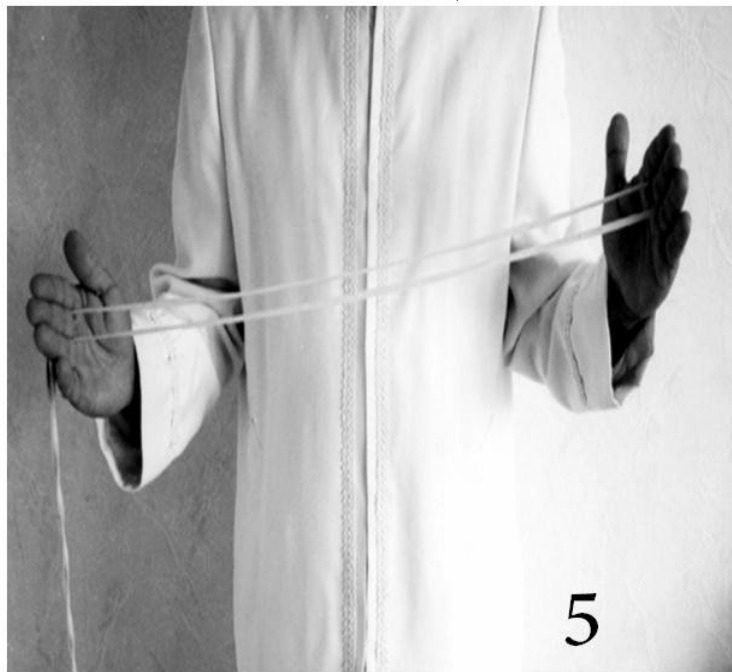
آغاز می کنیم با به هم آوردن دو سر آزاد کشتی که آن را در دست راست می گیریم (1) و سر دیگر کشتی را (که میان کشتی میباشد) آزاد رها می کنیم. (2)

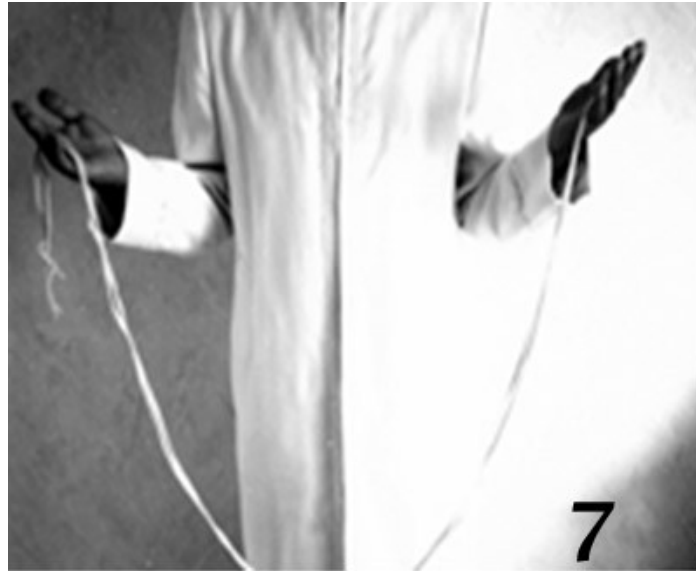


سپس انگشت میانی دست چپ را در میان دو لایه کشتی گذاشته و به سوی انتهای رها و بسته آن می کشیم تا آن که به انتها برسد (3). سپس این سر بسته را که اکنون در دست چپ قرار دارد به سوی بالا برده و سر دیگر (راست) را آزاد رها می کنیم. (4)



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.





اکنون زمان آن رسیده است که نیایش را آغاز کنیم.

خُشَنُوْتَر. اهورَه . مَزداو ...
 هومَت . هوخت . هورشت . یزَمئیدِه ...
 مَنشَنی و گُوشَنی و کُشَنی، تنی و روانی، گیتی و مینو، اَرشِ هَمَه گونه وَناهی
 اواخش و پشیمان، په پَتت هُم.
 شکسته اهریمن باد (۳ بار) [1]

به خشنودی اهورامزدا

اندیشه نیک، گفتار نیک و کردار نیک را می ستایم
 از هر دروغ و ناشایستی که از اندیشه و گفتار و کردار من، از تن و روان من و در
 گیتی و مینوی من سر زده، پشیمانم و باز می گردم.
 شکسته باد دروغ و بداندیشی (۳ بار)
 رزشتیا . چِستیا . مَزده داتیا . اَشئونیا . دَنیایو . وَنگهویا . مازَدیسَناویش ...

[1] 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 سرزده که زیانبار بوده و از کنش بدانه
 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 دورافکندن 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 بهدین 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 ما زبانی به چیزی یا کسی
 رسیده است بایست که آن را به شیوه خردمندانه جبران نماییم.

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

آت . و . سَنَوْتَا . اَوَجَائِي . مَزدا . اَنگهاچا .
يَوْت . اَشَا . تَوَاجَا . ايسائِي چَا .
داتا . اَنگه اوش . اَرِدَت . وُهو . مَننگها .
هَيِي تيا . وَرَشْتام . هَيِت . وَاَسنا . فَرَشَوْتِم ...
اي خداوند خرد، من ستایشگر تو بوده و تا زمانی که مرا تاب و توان است
به راه راستی خواهم رفت و ستایشگر تو 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 همواره تازه می کنند و پیشرفت می دهند.
سَنَوْمِي . اَشِم ... اَشِم . وُهو . وَاَهيشْتِم . اَسْتِي ... اوشتا . اَسْتِي ...
اوشتا . اَهْمَائِي . هَيِت . اَشايِي . وَاَهيشْتائِي . اَشِم ...

میستایم راستی را . راستی بهترین نیکی است. خرسندی است.
خرسندی برای کسی که راستی را برای بهترین راستی بخااهد.
هنگامی که به واژه "ورشتم" اوستایی برابر با "کارهای راست و درست" می رسیم
(که زیر آن ها خط کشیده شده است) ، میان کشتی را که روی انگشت میان دست
چپ جای دارد (8) با دو دست می گیریم (9)، آن را بر لبان گذاشته، بر پیوند و
پیمان خود بوسه ای می زنیم، آن را بالا برده بر چشمان نیز می نهیم، و سپس دو
سر آزاد کشتی را رها کرده و میان را بر روی شکم می گذاریم (10) و کشتی را
از دو سو کشیده و به پشت می بریم (11)، یک دور زده (12) و به پیش می
آوریم. در اینجا کشتی را آماده برای گره زدن در پیش نگاه می داریم. (13)





پیش از آنکه گره زدن ها را آغاز کنیم دو نکته را یادآوری می نمایم:

۱- گره ها هنگام سرودن دو نیایش ارجمند "یتا اهو" و "اشم وهو" زده می شوند. 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 می شود 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 می اندازد و برای دومین گره، دست چپ چنین می کند. 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 "شَیئُو تَننام" برابر با "کارهای زندگانی" یک گره، برابر با روش یاد شده، می زنیم.

یتا . اهو . وَئیریو ... آتا . رتوش . آشات چیت . هچا...
وَنگه-اوش . دزدا . مَنگهو . شَیئُو تَننام . اَنگه-اوش . مَزدائی...
خَشَنرمچا . آهورائی . آ... بیم . دریگو بیو . دَدت . واستارم (۲ بار)

همانگونه که رهبر دنیوی را تنها از روی راستی اش برمی گزینیم، به همانگونه رهبر دینی را از برای راستی اش می پسندیم. اندیشه نیک بر همه ارزانی باد، تا کارهای زندگانی از روی خرد و بنام مزدا سامان یابند.

توانایی راستین را کسی دارد که نیاز ستمدیدگان را برآورده 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

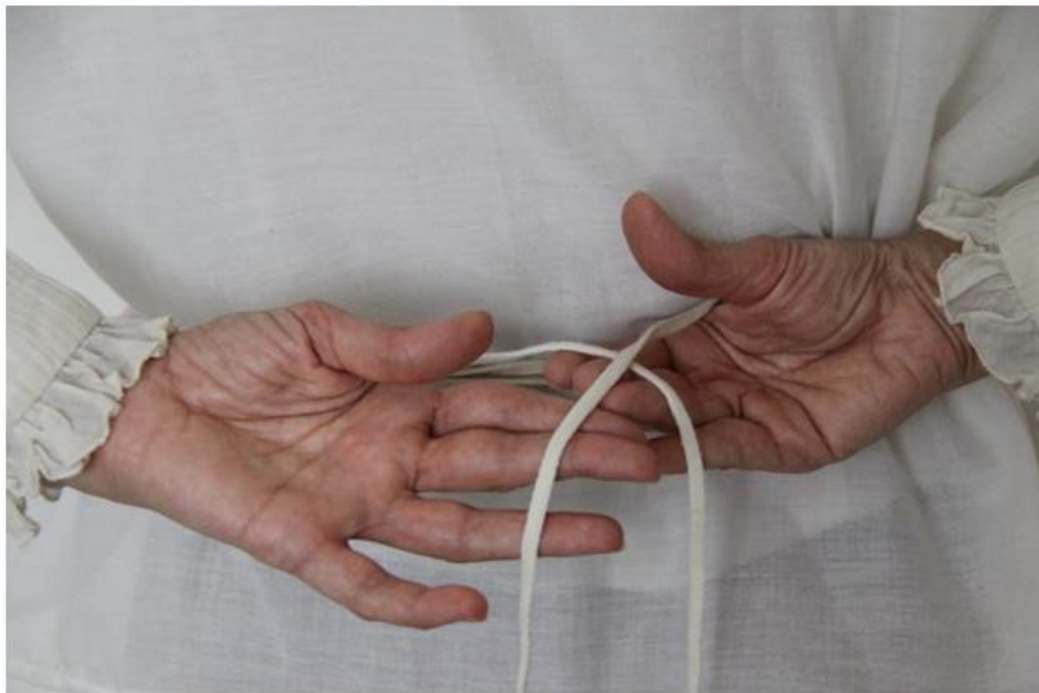




کشتی به پشت می رود و برای گره های پشت آماده می شود



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.
اوشتا . اهمائی . هیت . آشایی اشم . وهو . وهیشتم . استی... اوشتا . استی... میستایم راستی را . راستی بهترین نیکی است . خرسندی است .
خرسندی برای کسی که راستی را برای بهترین راستی بخواند.
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 نماید





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.

<p>مَزْدَیَسَنو . اَهِمِ . مَزْدَیَسَنو . زَرَتوشتَریش . فَرورانه . آستوتسچا . فَرورَتسچا آستویه . هومتم . مَنو . آستویه . هُوختم . وچو . آستویه . هُوَرشتم . شینوئتم . آستویه . دَنام . ونگوهیم . مازدیسنیم ... فَرَسپایئو . خدram . نیداسنی . تیشم . حنَت و دتام . اشنونیم ... یاهایی . تینامچا . بوش یه نین . تینامچا . مزیشتاچا . وهیشتاچا . سریشتاچا . یا . آهونیریش . زرتوشتریش ... آهورائی . مزدائی . ویسپا . و هو . چینهمی ... ائشا . آستی . دَنیاو . مازدیسنوئیش . آستو ایتیش ... جَس . م . اوَنگَهه . مَزدا ... (۳ بار خواندن) اشم و هو (۱)</p>	<p>مَزدا پرستم برمی گزینم که مَزدا پرست زرتشتی باشم، با ستایش ها و باورها. اندیشه نیک را می ستایم گفتار نیک را می ستایم کردار نیک را می ستایم. دین بهی مزداپرستی را می ستایم که آزادی و آزادگی می بخشد، جنگ افزار را کنار می نهد، و انسان را با خویشتن و سامان جهان زنده یگانه می سازد. که (برای من) از دین هایی که هستند و خواهند بود برترین و بهترین و زیباترین است. که اهورایی است و زرتشتی. اهورامزدا، خدای دانا را، بنیان همه نیکی ها می دانم. این است ستایش دین مزداپرستی. به یاری من بیا ای اهورامزدا (۳ بار) راستی بهترین نیکی است. خرسندی است. خرسندی برای کسی که راستی را برای بهترین راستی بخواد.</p>
---	--

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

همازور بیم . هما زورِ هما اشو بیم . هما زورِ ویشْ کرِفِه بیم . هم کرِفِه یِ کرِفِه
کاران بیم . دور از وَناه و وَناه کاران بیم . هم کرِفِه یِ بَسْتِه کشتیان و نیکان و وَهان
هفت کشور زمین بیم ... آته جمیات یته آفرینامی .

بشود که همگی هم پیوند باشیم. با همه اشوان و نیکان هم پیوند باشیم .

در انجام دادن کار نیک هم پیوند باشیم. با نیکوکاران در کردن کار نیک همگام باشیم.
از کارهای ناپسند و نادرست دوری جوئیم و با همه بسته کشتیان (زرتشتیان) و
خوبان همه سرزمین ها همگام باشیم.

چنین باد که ما خواهانیم. اشم وهو (۱)

و با خواندن چند جمله زیر نیایش را به پایان می بریم :

پیروز باد خروه اویژه وهدین مازدیسنان (3)

پیروز باد دین نیک و با شکوه مزدیسنی اشم وهو (۱)

په اورمزد و امشاسپندان کامه باد ...

ایدون باد . ایدون ترج باد.

اشم وهو (۱)

اکنون نوزود در جای خود می ایستد یا می نشیند و برگزارکننده با خواندن مانترای
تندرستی برای او آرزوی تندرستی، شادی و زندگانی خوب و پر بار می نماید.
شایسته ترین شادباش های ما ارمغان باد به همگی گروندگان به دین بهی زرتشتی و
بازگشتگان به خویشتن خویش. بی گمان گزینش چنین راهی، که همانا راه راستی و
درستی می باشد به خشنودی و آرامش خواهد انجامید و رسایی و جاودانگی و
خوشباشی همیشگی را در پیش خواهد داشت.

کسی که در پرتو خرد افزاینده و با دلی پاک

اندیشه و گفتار و کردارش نیک

و با راستی و درستی هماهنگ باشد

مزدا اهورا با توانایی و مهر خویش

به او رسایی و جاودانگی ارزانی می دارد

گاتاها، سرود دوازده (یسنا ۴۷)

برگرفته از سایت رسمی موبد کامران جمشیدی

<http://mobedjamshidi.com>