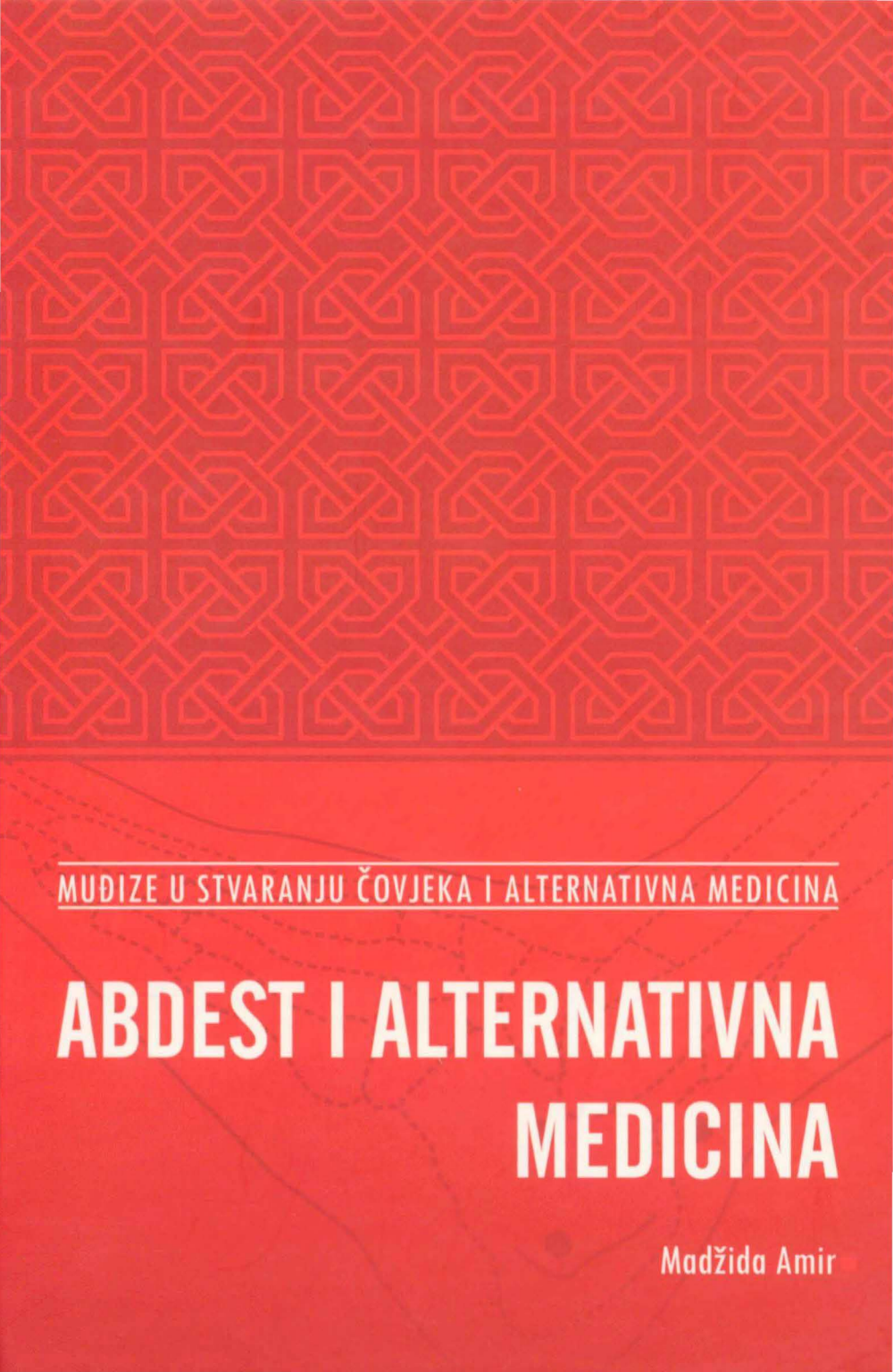




MUDIZE U STVARANJU ČOVJEKA I ALTERNATIVNA MEDICINA

ABDEST I ALTERNATIVNA MEDICINA

Madžida Amir

ISLAMSKA - BIBLIOTEKA.NET

DR. MADŽIDA AMIR

MUĐIZE U STVARANJU ČOVJEKA I ALTERNATIVNA MEDICINA

A B D E S T I ALTERNATIVNA MEDICINA

Preveli:

Al-Ali Adelita i Nihad Omanović

U ime Allaha Milostivog Samilosnog

ISLAMSKA - BIBLIOTEKA.NET

UVOD

Islamski Vjerezakon sastoji se od zapovijedi i zabrana koje je Allah dž.š propisao svojim robovima, kako bi ih sačuvao od onoga što je loše i uveo ih u ono što je dobro.

Nema nikakve sumnje da te zapovijedi i zabrane sadržavaju snažne razloge od kojih je Allah dž.š., neke sakrio, a neke je svojim robovima učinio vidljivim. U svakom slučaju, osnova robovanja je pokoravanje Allahovim naređenjima bez pitanja za povod i razlog.

Naučna tumačenja koja se odnose na skrivene dimenzije ibadeta sigurno predstavljaju nešto što osnažuje naše vjerovanje u mudrog Zakonodavca koji nas podržava znanjem o vjeri i ovome svijetu čineći tako muslimana skladnom jedinkom koja hodi Zemljom u saglasju sa tanahnom harmonijom i uravnoteženim preplitanjem uzroka i posljedica.

Allah, dž.š., me je nadahnuo da poslije dugog i napornog školovanja koje je obuhvatalo, između ostalog, alternativnu medicinu, vjerske nauke i islamsko pravo, iskoristim ove

znanosti za otkrivanje vela sa nekih vidova nadnaravnosti što ih u sebi nose ibadeti. Uzet ćemo za primjer abdest koji se smatra jednim od ključeva za ulazak u svijet namaza i obraćanja Znalcu skrivenoga. On pročišćuje dušu, smiruje tijelo, srcu donosi spokoj i snaži vjeru.

U tome smislu nastala je i ova knjiga, a za nadati je se da će ona poslužiti kao put ka ispravnoj vjeri. Molim Allaha, dž.š., da ovu knjigu učini korisnom za islam i muslimane. On je kadar učiniti to.

Ponizna Allahu, dž.š.

Madžida Amir

U ime Allaha Milostivog Samilosnog

Neka je hvala Allahu bezbroj puta. Zahvaljujemo Mu onako kako dolikuje Njegovoj uzvišenosti i veličanstvenosti. On nam je objavio znanje o vjeri ispravnoj i obasjao svjetlom Svojim srca dobrih robova koje je On odabrao.

I neka je salavat i selam na Božijeg Poslanika Muhameda i na njegovu porodicu i ashabe.

Allah, dž.š., nam je objavio da je sve stvorio od vode, voda je pomiješana sa zemljom pa je nastalo blato: On vas od zemlje stvara (el-En'am, 2), pa ga je ostavio da nadolazi i postalo je ustajalo blato: I kad Gospodar tvoj reče melekima: Ja ću stvoriti čovjeka od ilovače, od blata ustajalog (el-Hidžr, 28). Zatim mu je Allah, dž. š., udahnuo od Svoga Duha (ruha): I kad mu dam lik i u nj udahnem dušu... (el-Hidžr, 29).

Niko od nas nije doživio stvaranje ali svi ćemo doživjeti smrt tj. prestanak života, a prestanak nečega je suprotan njegovom stvaranju. Prvo izlazi duša, pa se tijelo osuši i postaje kao glina, zatim se pretvara u blato, pa se ispari voda iz njega i postaje zemlja. Uzvišeni je rekao: Onako kako smo stvorili tako ćemo vratiti... (el-Enbija', 104).

Čovjek je stvoren od vode i zemlje, a mudrost je u tome da se čovjek vraća svome izvoru. Uslov je robu da bude čist kad

stoji pred svojim Stvoriteljem, tj. da abdesti, a ako ne može da uzme tejemum.

U jeziku riječ vudu‘ (abdest) znači čistoća, jasnoća i blistavost.¹ Abdest (vudu‘) u fikhu znači pranje određenih dijelova tijela,² ali da je cilj abdesta samo čistoća, Allah ne bi propisao tejemum.

¹ *el-Kamus el-muhit*: el-vudu‘

² *Šerh Feth el-kadir*, 1: 14

BLAGODATI ABDESTA - SPOLJAŠNI I UNUTRAŠNJI UTJECAJI

Abdest je ključ dženeta, i to po onome što je Božiji poslanik, s.a.v.s., rekao: “Ko od vas upotpuni abdest i po završenom abdestu kaže: ‘Svjedočim da nema drugog Boga osim Allaha i da je Muhamed Božiji rob i poslanik’- bit će mu otvorena osmera vrata dženneta da uđe na koja hoće”.³

Abdest je svjetlost na dunjaluku i ahiretu. Na ovom svijetu abdest ostavlja trag u vidu svjetlosti na licima i smirenosti u srcima, čini čovjekov život oazom mira i izvorom čvrste vjere, a na budućem svijetu ta svjetlost će krasiti lica i noge vjernika. Ona će biti znak Poslaniku, s.a.v.s., na Sudnjem danu po kome će on prepoznati vjernike.

Neki su ashabi pitali Poslanika, s.a.v.s.: “Kako ćeš Božiji Poslaniče prepoznati onog koji će doći poslije tebe iz tvog ummeta?” On je odgovorio ovako: ‘Da li čovjek može prepoznati svog konja koji ima bijeli biljeg na čelu i bijele biljege na nogam kada se nađe među vranim konjima?’ Ashabi odgovoriše: ‘Naravno da može’. A Poslanik, s.a.v.s., na to reče:

³ Bilježe: Ahmed, 3: 265; Muslim, 2:17; Ebu Davud, 1: 169; Nesai, 1: 195. Albani kaže da je ovaj hadis vjerodostojan, vidi: *Sahih el-džami' el-hadis*, hadis br. 5803.

‘Tako će i vjernici kada budu dolazili do vrela (havd) imati svijetlo lice i noge kao trag abdesta’.⁴

Allah dž.š. pomaže ljudima da se putem abdesta čiste od grijeha, i time ih uzdiže na viši stupanj. Zahvaljujući abdestu oni će spremniji dočekati susret sa Allahom dž.š., kao što je rekao Božiji Poslanik, s.a.v.s.: “Hoćete li da vam kažem čime Allah briše grijeha i uzdiže? Rekli su: Hoćemo Božiji Poslaniče. On reče: Propisnim uzimanjem abdesta, mnogobrojnim koracima do džamije, iščekivanje namaza za namazom, to je vaša borba, to je vaša borba.”⁵ Božiji poslanik Muhamed, s.a.v.s., kazao je i: “Čistoća je pola vjere”.⁶

Eto tako islam vodi računa o pravilnom uzimanju abdesta i podstiče time unutrašnju i vanjsku čistoću muslimana. A najbolja potvrda da islam naglašeno istrajava na duhovnoj i tjelesnoj čistoći jesu slijedeće riječi Allahovog vjerovjesnika, s.a.v.s.: “Ko propisno uzme abdest, ode obaviti propisani namaz i obavi ga, bit će mu oprošteni grijesi”.⁷

⁴ Bilježe: Muslim, 2: 249; Nesai, 1: 49; Ibn Madždže, 2: 4306.

⁵ Bilježe: Muslim, u Poglavlju o čistoći, hadis br. 41; Tirmizi, 1: 51.

⁶ Bilježi Muslim, hadis br. 2696.

⁷ Bilježe Ahmed, a Albani u *Sahih el-džami’u* ocjenjuje da je ovaj hadis vjerodostojan; Muslim, 2: 232.

KINESKA MEDICINA OTKRIVA TAJNE ŽIVOTA I VEZU ČOVJEKA I SVIJETA

Ima već pet hiljada godina otkako Kinezi smatraju da je čovjek dio prirode, jedan mali djelić njene materije koja nosi u sebi nastajanje i nestajanje, negativno i pozitivno, muško i žensko, smrt i život, noć i dan, itd.

Poznato nam je da čovjekovo tijelo uvijek pokušava samo sebe da izliječi. Teorija kineske medicine koristi ovu činjenicu i mijenja čovjekovu nutrinu na način da podstiče čovjekovo tijelo da se liječi samo, prirodnim putem. Čovjekovo zdravlje odraz je onoga što se naziva vitalnom energijom ili skrivenom snagom koja se smatra normalnim životnim stanjem i ispunjava svaki organ u tijelu. Razlika između živog i mrtvog organizma ogleda se u postojanju, odnosno nepostojanju ove energije koja pokreće sve što je živo, bilo da se radi o čovjeku ili nečemu drugom. Poznato nam je i da je duhovna energija utjecajnija od materijalne. Da nije tako, čovjek ne bi nikada žrtvovao svoje tijelo za neki cilj u koji vjeruje. Vitalna energija je slična električnoj struji i magnetu, za koje ne znamo šta ih pokreće.

Ona nam daje snagu i sposobnost da se prilagodimo određenim situacijama. Njena reakcija na vanjske napade na tijelo se ponekad ispoljava u pojavi temperature ili povraćanja i drugim oblicima. Jedna od karakteristika te energije jeste da ona ima kohezionu ulogu i održava organizam u njegovom obliku, a ima i obnavljačku ulogu. Ova energija vlada organizmom.

U njene funkcije spada i održavanje normalne temperature tijela i zaštita tijela od vanjskih napada kao i to da pomaže dijelovima tijela da izvršavaju svoju funkciju na zadovoljavajući način. Također je zadužena da transformiše hranu i kisik u vitalnu materiju koja kroz vitalnu energiju održava čovjeka.

Po kineskoj filozofiji ova energija je tajna života koja se nalazi u svemu na svijetu. Ona u svijetu teče po pravilu ravnoteže između negativnog (yin) i pozitivnog (yang) i regulira njihove međusobne odnose, što znači da ne postoji ništa što je apsolutno yin, tj. negativno i da ne postoji ništa što je apsolutno yang, tj. pozitivno.

Ove dvije energije, pozitivna i negativna, ispoljavaju se u prirodnom obliku u pet osnovnih elemenata: drvetu, vatri, zemlji, mineralima i vodi. Svakom od ovih pet elementa pripada odgovarajuća klima, zvijezde, boja, osjećanja i organi. Tako i čovjek, kao i sve drugo u kosmosu, podliježe zakonu ravnoteže.

Ta sila ravnoteže neprekidno se kreće površinom tijela u linijama koje se zovu meridijani, uvijek u istom smjeru. Jačina kretanja te energije se razlikuje u ovisnosti o djelovanju različitih utjecaja, npr. napor, psihičko stanje, svakodnevni stresovi, ili u ovisnosti o prirodnim utjecajima, kao što su promjena godišnjih doba, mjesečeve faze, smjena dana i noći.

Na tijelu čovjeka nalazi se dvanaest meridijana koji se protežu kroz svaki dio tijela i svaki meridijan predstavlja jedan organ koji je odgovoran za određenu tjelesnu funkciju. Osim ovih dvanaest postoje još dva dodatna meridijana koji idu sredinom tijela, jedan ide duž prednje, a drugi duž leđne strane tijela (slika br. 19). Ovi meridijani se razlikuju od arterijskih, venskih i živčanih kanala.

Što se tiče kretanja energije radi se o dinamičkom kretanju, ono je stalno, neusiljeno i skladno. To kretanje kao rezultat ima veliki broj vitalnih procesa koji se odvijaju u pojedinim organima. Ako na čovjeka utječe neki faktor doći će do rasipanja energije ili zatvaranja tih kanala a rezultat toga je gubitak ravnoteže, što stvara u čovjeku bolest.

Shodno sistemu meridijana u tijelu treba da znamo određene tačke na tim meridijanima koje se koriste za liječenje. Meridijani ne samo da služe kao kanali kojima teče energija, već služe i kao sredstvo unutrašnje komunikacije među organima tijela, te sredstvo putem kojeg tijelo komunicira sa okruženjem.

IZMEĐU ČOVJEKA I SVIJETA POSTOJI JEZIK... KAKVO JE MJESTO ABDESTA U NJEMU

To je jezik putem kojeg čovjek i svijet uspostavljaju odnos. Svaki vjernik koji se udaljava od harama i svega što je Allah, dž.š., zabranio dobit će od Allaha nagradu i bit će voljen na nebesima i Zemlji.

Kao što kaže Poslanik, s.a.v.s.,: “Zaista Allah, dž.š., kada zavoli jednog roba pozove Džibrila i kaže mu: ‘O Džibrile, ja volim ovog roba pa voli ga i ti’, a onda Džibril zove na nebesima: ‘O meleki na nebesima, zaista Allah voli ovog roba pa volite ga i vi...’”⁸

Između čovjeka i svijeta postoji jezik komplementarnosti i isprepletenosti. Na to upućuju i riječi Vjerovjesnika, s.a.v.s., koji govoreći o obavljanju hadža kaže: “Koji god se musliman učeći telbijju odaziva Bogu, sa njim se odazivaju slijeva i zdesna svo kamenje, drveće i zemlja sve do kraja Zemlje, na sve četiri strane.”⁹

Kada se čovjek pokorava Allahovim naredbama i slijedi put koji je odredio Stvoritelj kosmosa, u njegovom srcu sija svjetlo

⁸ Bilježe Buharija i Muslim.

⁹ Bilježi Muslim, a Albani ocjenjuje da je ovaj hadis vjerodostojan, *Sahih el-džami*‘ br. 5770.

vjere i biva zadovoljan sobom, svojom porodicom i čitavim kosmosom. Otuda dolazi sklad između čovjeka i svega što se klanja Allahu: bilja, životinja i mrtve prirode.

Sve stvoreno u svijetu slijedi put koji je Allah odredio. Čovjek je jedno od Allahovih stvorenja. Tako, ako se i on pridržava tih propisa, čitav svijet će biti jedna skladna cjelina koja slavi ime svoga Gospodara.

Neka se čovjek čisti svim sredstvima za pranje, ali ako ne uzima abdest neće postići harmoniju sa svijetom. Jer abdest ne predstavlja samo fizičko pranje nego se njime čovjekova duša okreće svome Stvoritelju i to se odražava na sve organe tijela.

U ČEMU JE TAJNA HARMONIJE IZMEĐU ČOVJEKA I SVIJETA?

To je duhovna energija vjere, energija ravnoteže u najprefinjenijem obliku. Plodovi te energije jasno se pokazuju u tijelu i duši čovjeka, kao što kaže Ibn Abbas, r.a.: "Zaista dobro djelo daje sjaj licu i svijetlost u srcu, povećanu nafaku, snagu u tijelu i djeluje da drugi vole onoga ko takvo djelo čini. A loše djelo, uistinu, stvara crninu i tamu na licima, slabi tijelo, umanjuje nafaku i prema onome ko učini takvo djelo budi mržnju u srcima drugih ljudi".

Abdest zaista vraća snagu u tijelo čovjeka, čisti čovjeka od grijeha i loših djela, jer grijesi i loša djela utječu na fizičko i psihičko stanje čovjeka čime čovjek gubi snagu a lijek za to je abdest. Muslim u *Sahihu* bilježi hadis koji je prenio Amr

ibn Abese; naime Amr ibn Abese je zamolio Poslanika, s.a.v.s., kazavši: “Božiji Poslaniče, pričaj mi o abdestu?” A Poslanik, s.a.v.s., je rekao: “Svaki od vas koji uzima abdest pa pri tome ispere usta i nos, niz bradu će mu zajedno sa vodom otići grijesi sa lica; kad opere ruke do iza laktova, niz prste će mu otići grijesi sa ruku; kad učini mesh, sa vodom će niz kosu otići grijesi njegove glave; kad opere noge do iza članaka, sa vodom će niz nožne prste otići grijesi njegovih nogu; kad ustane i klanja, zahvali se Allahu, dž.š., i veliča Ga onako kako Njemu dolikuje i preda srce Allahu, dž.š., poslije toga će biti lišen grijeha i bit će kao na dan kada ga je majka rodila”.¹⁰

Kada bi se čovjek oprao svim sredstvima za pranje a ne bi izvršio radnje koje su vezane za abdest, kao što su potiranje i pranje između prstiju i pranje dijelova tijela koje nam je naredio Mudri da peremo, ipak ne bi dosegao tu ravnotežu.

DA LI SE GRIJESI VEZUJU ZA RUKE, NOGE, LICE, UŠI...?

Činjenica je da grijesi ostavljaju velike tragove na meridijane kojima protiče vitalna energija, kao i na vitalno polje koje okružuje čovjekovo tijelo. Naime, grijesi, očito je, remete to polje što se poslije odražava na čovjekovo zdravlje (slika br. 1). Razlog leži u činjenici da se čovjek ne sastoji samo od čvrste materije već istovremeno i od atoma koji formiraju

¹⁰ Bilježi Muslim.

njegovo tijelo, koji u konačnom ne predstavljaju ništa drugo do elektro-hemijsku i elektro-magnetnu energiju.

Takva energija se u ovom slučaju razumijeva kao: vitalna energija koja isijava iz naših tijela i koja se zove *prana* ili *vital force*. Kakogod da se imenuje, ta energija predstavlja nešto što je realno i dokučivo.¹¹

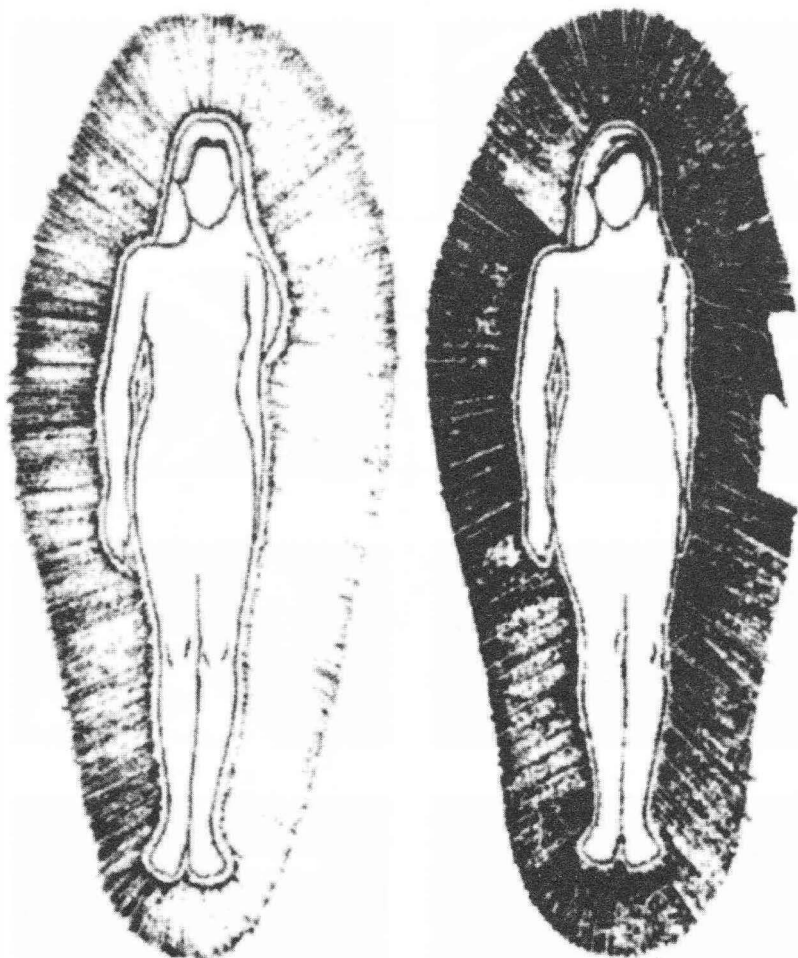
Savremena nauka došla je do uređaja za mjerenje biorezonance, kojima se može izmjeriti količina energije u čovjeku i svakom drugom živom biću. Izumljena je također kamera pomoću koje se prave tzv. kirilianovi snimci a koji daju sliku magnetnog polja što okružuje svako živo biće. Ovo polje koje pomaže da postojimo kao živa bića poznato je kao aura ili bioplazmatsko tijelo (slika br. 2 i 3).¹²

¹¹ Brecher (2001), *Secrets of Energy Work*, Dorling, Kindersley.

¹² Barbara (1988), *Hands of Light*, Bantam Books, A. B.

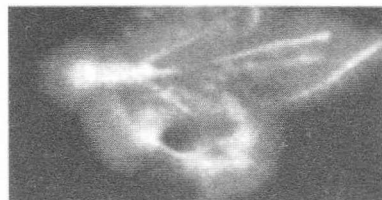
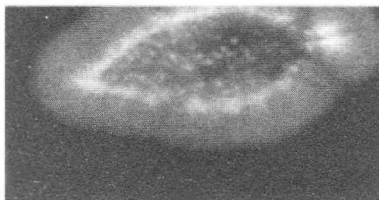
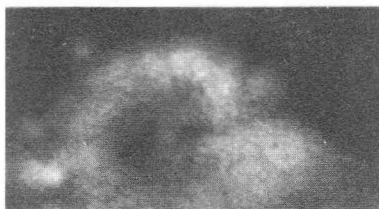
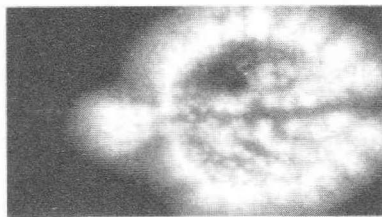
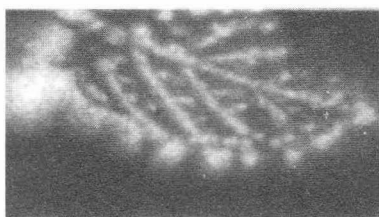
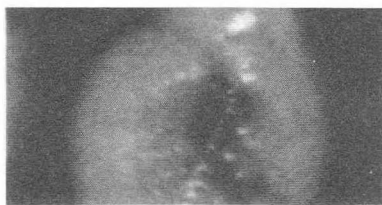
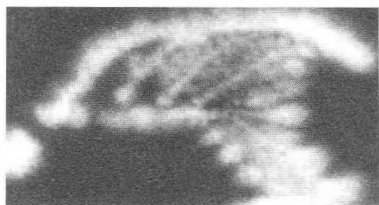
SLIKA 1.

Magnetno polje (aura, bioplazmatsko tijelo) koje okružuje ženu u stanju ravnoteže i u stanju kada ne postoji ravnoteža.



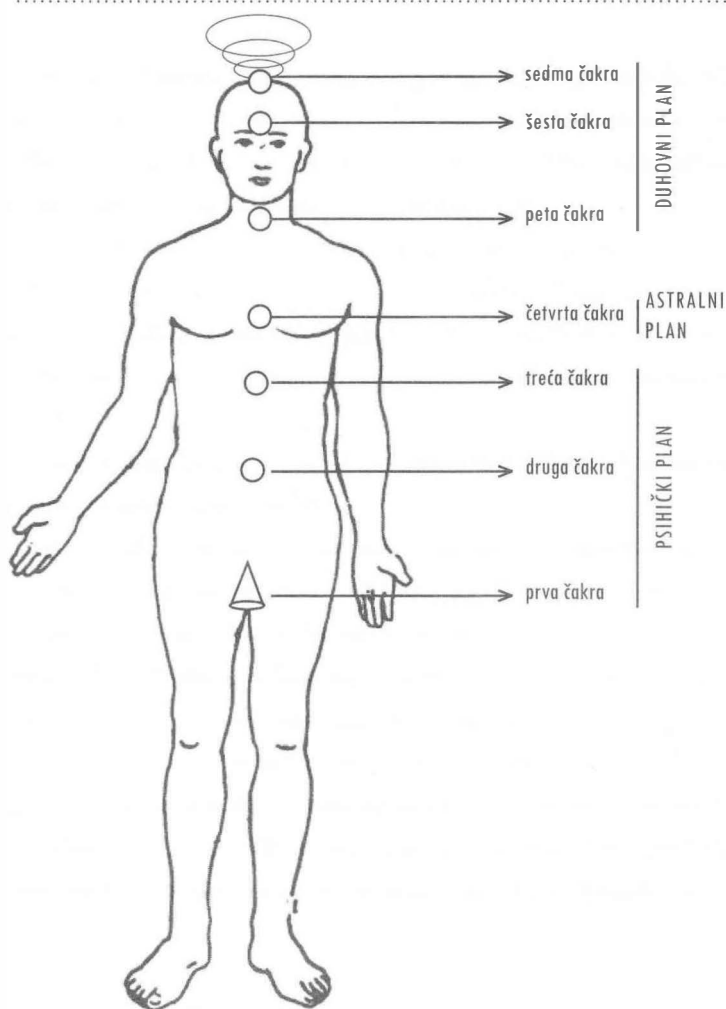
SLIKA 2.

Vitalno polje koje okružuje lišće drveća. Polja koja okružuju pojedinačne listove razlikuju se po sjaju aure, što ovisi o zdravlju svakog lista. (Snimci su napravljeni Kirilianovom kamerom.)



SLIKA 3.

Slika pokazuje kako se ljudsko tijelo sastoji od tijela i duše, te pokazuje vitalno polje koje okružuje čovjeka sa svih sedam nivoa koje vitalno polje uključuje.



ABDEST JE BLAGODAT I SVJETLOST

Hvala Allahu, dž.š., na blagodatima islama i hvala Mu za ljubav što njome obasipa muslimana koji redovno uzima abdest. Allah, dž. š., hvali one koji se čiste: Allah zaista voli one koji se često kaju i one koji se mnogo čiste. (el-Bekare, 222)

Plod te ljubavi potiče iz tajne Allahovog imena el-Hafiz (Onaj koji uvijek nad svime bdije). Naime, Allah čuva čovjeka oružjem kojim se brani i unutrašnje i vanjsko, a to oružje je abdest. Nije li to jedan od vidova Allahova pokazivanja čovjeku.

Allah, slavljen neka je, kaže: *I ako biste Allahove blagodati brojali ne biste ih nabrojali.* (Ibrahim, 34)

Razmisli o slijedećem: jedan abdest u odnosu na drugi jeste kao jedna svjetlost u odnosu na drugu. Za to bi Božiji Poslanika, s.a.v.s., kada bi krenuo na namaz učio slijedeću dovu: "Moj Bože, podari mi svjetlost u srcu, svjetlost u vidu, svjetlost u sluhu, svjetlost sa moje desne strane i svjetlost sa moje lijeve strane, iznad mene svjetlost i ispod mene svjetlost i ispred mene svjetlost, iza mene svjetlost i daj mi svjetlosti".¹³

Moguće je da je Poslanik, s.a.v.s., u ovoj dovi pod riječju svjetlost podrazumijevao auru koja okružuje čovjekovo tijelo.

¹³ Bilježi Buharija, hadis broj 5841.

Energija koja ispunja auru i koja se ne može opaziti, osjetiti putem dodira ili vidjeti može se mjeriti putem savremenih aparata kakvi su biorezonanca i Kirilianova kamera.

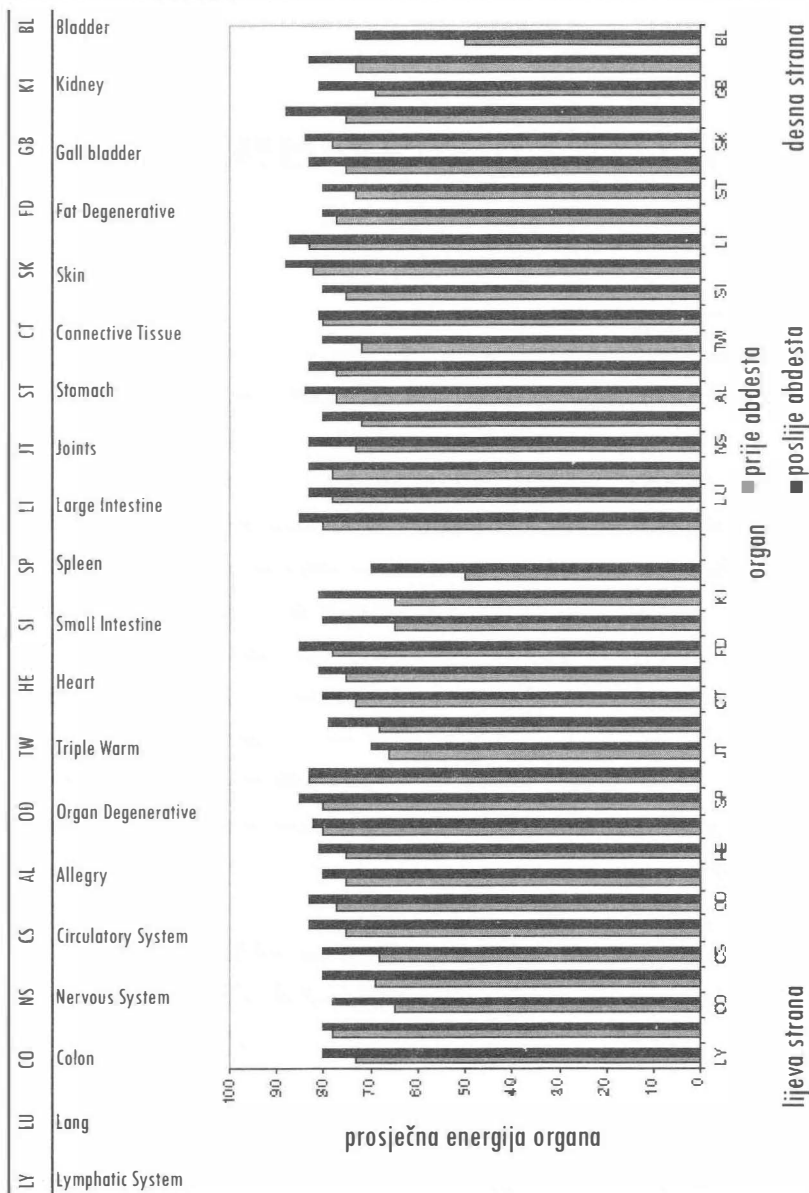
Izveden je veliki broj eksperimenata u okviru kojih je mjerena energija u različitim meridijanima i tačkama iz kojih se ona širi po tijelu. Eksperimenti su izvođeni prije i poslije uzimanja abdesta. Utvrđena je jasna razlika između te dvije situacije. Vršeni su također i eksperimenti u okviru kojih se htjelo doći do prosječne energija u pojedinim organima tijela kod većeg broja osoba, i to prije i poslije uzimanja abdesta. Rezultati su se u potpunosti razlikovali - poslije uzimanja abdesta bili su uveliko bliži skladu i ravnoteži. (slika br. 4)

Na osnovu iznesenog postaje jasno da je jedna od skrivenih blagodati za vjernika što ih u sebi nosi abdest i ta da vraća primarnu ravnotežu u vitalnom polju koje okružuje čovjeka i ispravlja svaki poremećaj u meridijanima kojima teče energija. (slika br. 19)

Abdestom se čovjek štiti od svih negativnih utjecaja savremene tehnologije i zagađenosti prirode koji utječu na vitalnu energiju čovjeka.

SLIKA 4.

Na temelju ovoga eksperimenta jasno je da abdest pomaže u otklanjanju spoljašnjih utjecaja na elektro-magnetnu energiju, čime se čovjek štiti od vanjskih negativnih faktora koji utječu na čovjekovo tijelo i ponovo uspostavlja energetska ravnotežu u svim organima. Usto, abdest sprečava vanjske utjecaje koji pomažu pojavu hroničnih poremećaja u organima.



VEZA IZMEĐU NAUKE O REFLEKSIMA I ABDESTA

Jedan od vidova Allahova otkrivanja robovima jeste da im je podario brojne unutarnje, skrivene energije. Uzvišeni kaže: Mi ćemo im pružati dokaze Naše u prostranstvima svemirskim, a i u njima samim, dok im ne bude sasvim jasno da je Kur'an istina (Fussilet, 53)

Čovjek je uznosit, mada nije kadar vidjeti suštinu samoga sebe, tajne svoga tijela i duše. Allah, dž.š., kaže: O čovječe, zašto da te obmanjuje to što je Gospodar tvoj plemenit, koji te je stvorio - pa učinio da si skladan i da si uspravan - i kako je htio lik ti dao. (el-Infitar, 6-8)

Utvrđeno je da pozitivni i negativni elementi koje kosmos sadrži stvaraju oko čovjeka magnetno polje - koje se naziva vitalno polje ili aura - koje utječe na čovjeka u duhovnom, intelektualnom, psihološkom i tjelesnom pogledu. Stoga liječenje čovjeka u skladu sa današnjom medicinom po kojoj je čovjek samo tijelo, ne uzima u obzir sve aspekte ljudskog bića.¹⁴

Nauka o refleksima (refleksologija)¹⁵ je vrsta alternativne medicine koja se ogleda u tome da se masiraju određene tačke na rukama i nogama.

¹⁴ Caroline Myss (1998). *Anatomy of the Spirit*. Bantam Books.

¹⁵ Doreene Bagly (1982). *Reflexology Today*, Thorosons Publishers Limited.

Tijelo se dijeli u području ruku i nogu na deset uzdužnih zona od kojih se svaka peta prostire sa obje strane zamišljene linije koja uzduž dijeli tijelo na dva jednaka dijela. Tako npr.: bubrezi se nalaze u drugoj i trećoj zoni, na jednoj i drugom dijelu tijela, pa se i njihove refleksivne tačke na rukama i nogama nalaze također u drugoj i trećoj zoni, shodno spomenutoj podjeli. (slike br. 5a, 5b, 6a, 6b i 7)

LIJEČENJE MASAŽOM

Liječenje masažom na odgovorajućim tačkama vraća stabilnost i aktivnost svim dijelovima tijela zbog toga što su te tačke povezane sa odgovarajućim organima putem meridijana kojima protiče nevidljiva fiziološka energija.¹⁶ Pomoću Kirilianove kamere primjećeno je da vitalna energija slabi na mjestima refleksa u nogama u slučaju da dio tijela koji se održava na tim tačkama nije u stabilnom stanju. Također je primjećeno da se polja ove energije - kao i energije vitalnog polja - stabiliziraju poslije tretiranja masažom.

Metod liječenja masažom lahak je i jednostavan i djeluje na principu pobuđivanja sposobnosti tijela da se samo liječi. Taj način koristi se za liječenje bolova u leđima, vratu, kičmi, za aktiviranje krvotoka, za liječenje povišenog krvnog pritiska, nesanice, glavobolje, napetosti, hormonalnog poremećaja i dr.¹⁷

¹⁶ Carolin Green (2000). *Et-Tibb el-hadis ve et-tibb el-bedil*, tr. Merkez et-te'arib ve el-bermedže.

¹⁷ Devendera, V. (1989). *Health in your Hands Acupressure Therapy, Reflexology*, Gola Publishers.

Masaža ima veliki utjecaj na čovjekovo tijelo, tako da ona aktivira krvotok i limfni sistem, stabilizira nervni sistem i vraća bolesniku osjećaj opuštenosti. Nadalje, masaža je najbolje sredstvo za oslobađanje od svakodnevne napetosti, i ona se počinje smatrati preventivnim sredstvom.¹⁸

Istinu je rekao Poslanik, s.a.v.s., kad nas je savjetovao: "Kada legneš u smrtnu postelju abdesti, kao što abdestiš za namaz."¹⁹

U većini slučajeva vidjet ćemo da nakon tretmana masažom ljude obuzima pospanost, kao i osjećaj raspoloženja nakon buđenja. Kako nam je poznato 75% bolesti vezano je za svakodnevne stresove, a samim time rasterećenje od napetosti smatra se najboljom preventivom za te bolesti. Pranje između prstiju, kao i masiranje do kojega dolazi u toku uzimanja abdesta su lijek za napetost i srdžbu. Božiji Poslanik, s.a.v.s., kaže: "Zaista ljutnja dolazi od šejtana i zaista je šejtan stvoren od vatre, a voda gasi vatru, pa ako se neko od vas naljuti neka abdesti".²⁰

Čovjeku se može desiti da mu povremeno splasne količina energije i moć za rad i pažnju, također može mu se desiti da počne osjećati fizički umor, a masiranje odgovarajućih mjesta, o kojima će biti govora, pomaže obnavljanje vitalne čovjekove energije i sposobnosti za svakodnevni rad i kretanje bez umora.

¹⁸ McLaughlin. C. and Hall. N. (2001). *Secrets of Reflexology*, Dorling Kindersley.

¹⁹ Bilježi Buharija, 1/247.

²⁰ Bilježe Ahmed i Ebu Davud. Albani smatra da je ovaj hadis slabe vjerodostojnosti (*da'if*, vidi: *Da'if el-Džami'*, hadis br. 1510).

Kada povežemo znanost o refleksima sa tajnama abdesta, uvidjet ćemo važnost trljanja (tedlik) koje se čini u toku uzimanja abdesta, što je farz kod malikija a sunnet u ostalim mezhebima.

U tome smislu ukazat ćemo na pozitivne utjecaje masiranja koje je potvrdila nauka o refleksima a koji se očituju na svim nivoima. Ti pozitivni utjecaji ogledaju se u oslobađanju čovjeka od uznemirenosti i stresa, oslobađanju od problema koji se javljaju u limfnom i probavnom sistemu, iz tijela se odstranjuju otrovne materije, snaži se vitalna energija, vraća se ravnoteža energije unutar organa, ispravlja se bilo koji poremećaj u tijelu i stvara se osjećaj duševne smirenosti. Za sve ovo kao potporu uzмимо činjenicu da kroz noge prolazi veliki broj nervnih završetaka.²¹

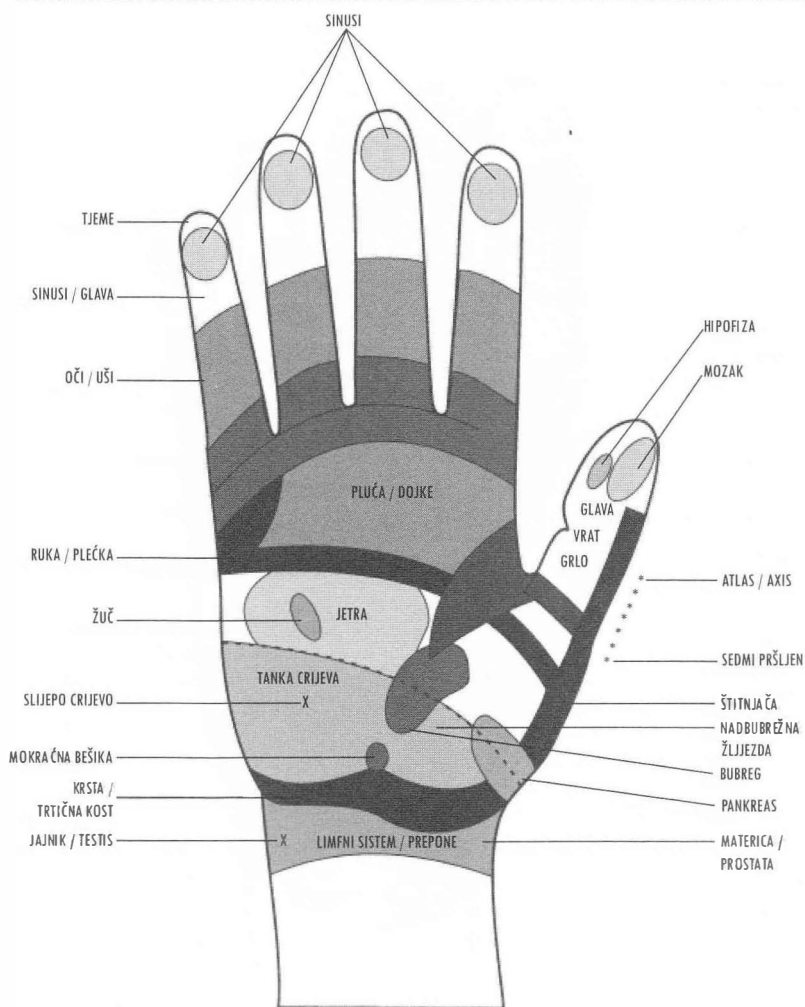
Poslanik, s.a.v.s., kaže: “Šejtan zaveže tri čvora iznad glave čovjeka dok spava. Kada ustane, ako spomene Allaha, dž. š., jedan čvor će se razvezati, ako abdesti, razvezat će se i drugi čvor, ako obavi namaz, razvezat će se i treći čvor i tako postaje raspoložen za rad i biva vedre duše”.²²

²¹ Smith. T. and Last. P. (1992). *The Family Guid to Health Living*, Dorling Kindersley.

²² Bilježi Buharija u “Kitab et-tehedždžud”, hadis br. 1142.

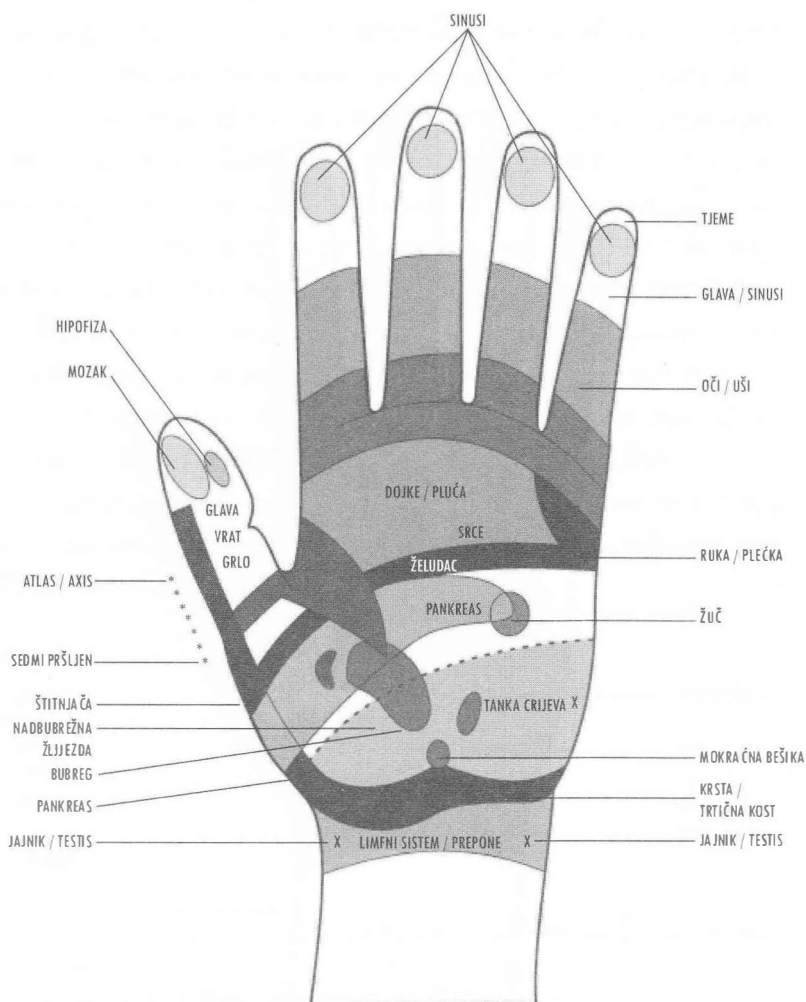
SLIKA 5 A.

Skica dijelova tijela na desnoj ruci. Organi desnog dijela tijela reflektiraju se na desnoj ruci shodno odgovarajućim pozicijama koje utvrđuje refleksologija.



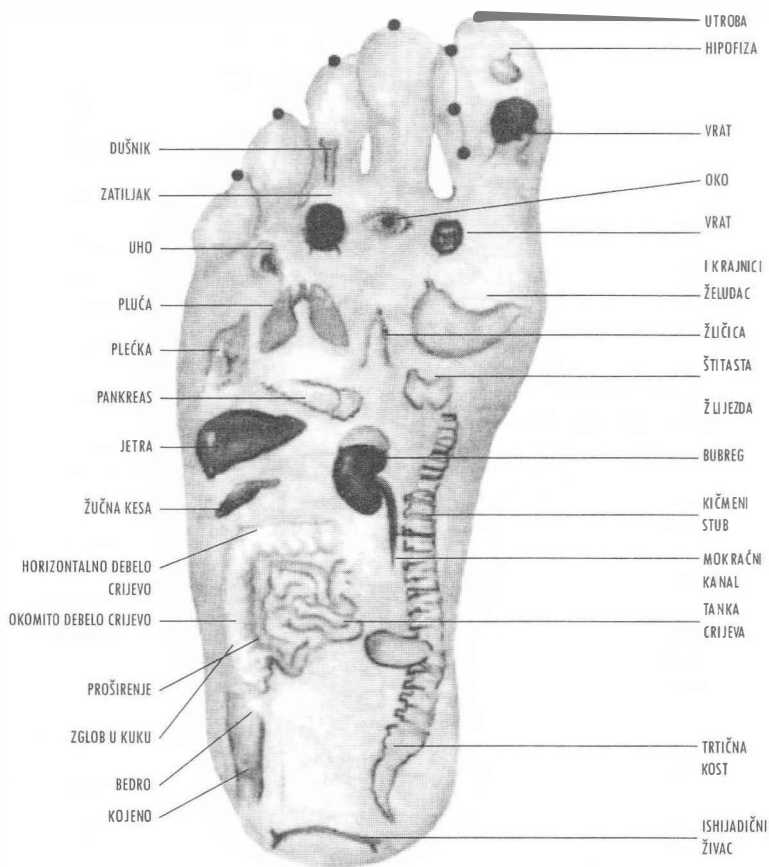
SLIKA 5 B.

Skica dijelova tijela na lijevoj strani. Organi lijevog dijela tijela reflektiraju se na desnoj ruci shodno odgovarajućim pozicijama koje utvrđuje refleksologija.



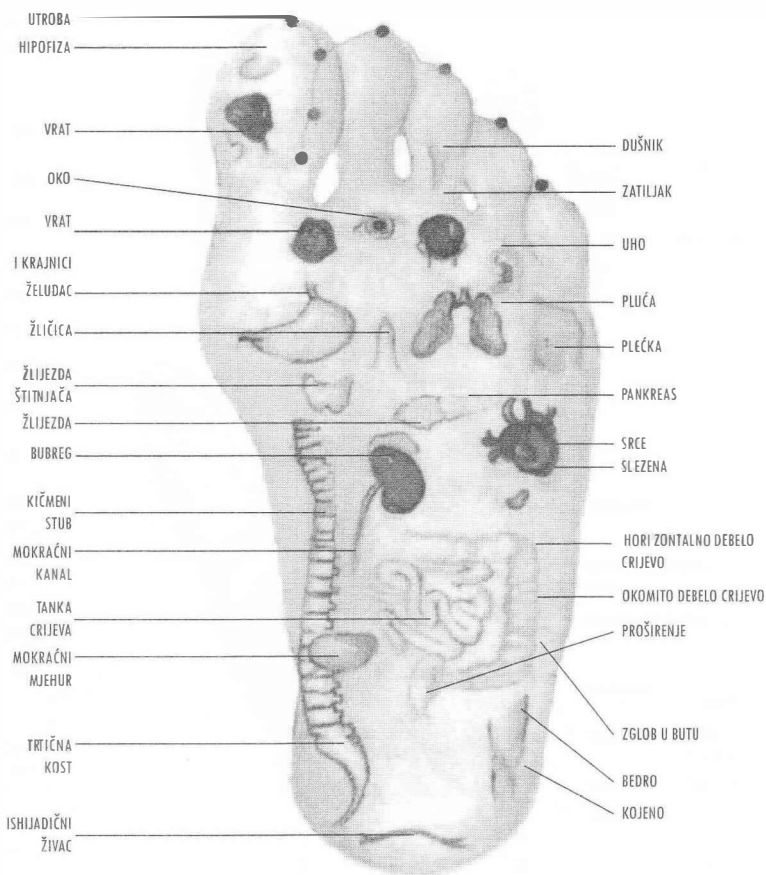
SLIKA 6 A.

Skica dijelova tijela na desnoj nozi. Organi desnog dijela tijela reflektiraju se na desnoj nozi shodno odgovarajućim pozicijama koje utvrđuje refleksologija.



SLIKA 6 B.

Skica dijelova tijela na lijevoj nozi. Organi lijevog dijela tijela reflektiraju se na lijevoj nozi shodno odgovarajućim pozicijama koje utvrđuje refleksologija.

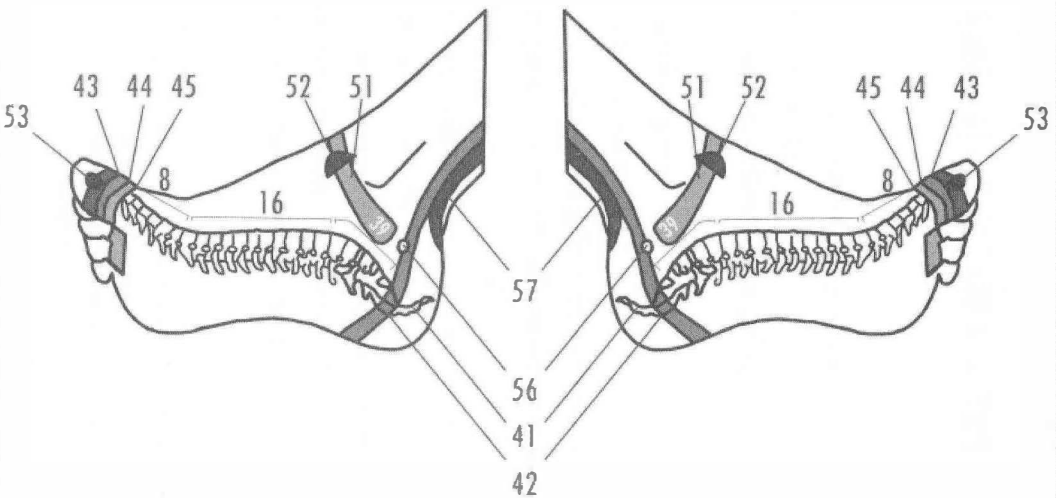


SLIKA 7.

Skica reflektiranja kičmenog stuba u stopalima.

UNUTRAŠNJA STRANA DESNOG STOPALA

UNUTRAŠNJA STRANA LIJEVOG STOPALA



NAČIN NA KOJI SE PRAVILNO I TEMELJITO UZIMA ABDEST²³

1. Nijet učiniti (mjesto nijeta je u srcu).
2. Izgovoriti bismillu.
3. Oprati ruke do članaka uz pranje između prstiju tri puta.²⁴
4. Isprati usta tri puta.
5. Isprati nos tri puta.
6. Oprati lice od mjesta gdje niče kosa do ispod brade i od uha do uha uz pročešljavanje brade mokrim rukama.
7. Oprati desnu ruku do iza lakta tri puta.
8. Oprati lijevu ruku do iza lakta tri puta.
9. Mesh po glavi učiniti.
10. Vlažnom rukom potrati uši sa vanjske i unutrašnje strane, kažiprstom i palcem. Ruka može biti vlažna od činjenja mesha po glavi ili se može ponovo navlažiti.

²³ Pod pravilnim i temeljitim uzimanjem abdesta (*isbāg el-vudū'*) misli se na krajnje temeljito uzimanje abdesta pri kojem se dijelovi tijela koji se peru ujedno i trljaju i masiraju (*delk*) što je po mišljenju imama Malika farz, dok drugi imami smatraju da je riječ o sunetu.

²⁴ Pranje između prstiju (*tahliḥ*) ogleda se u tome da se prsti jedne stave između prstiju druge ruke te da se pere uz trljanje (vidi: *Vehbe ez-zuhejli*, t.1.).

11. Oprati desnu nogu do iza članaka i paziti naročito na pete zbog predostrožnosti pred onim što je kazao Vjerovjesnik, s.a.v.s.,: “Teško petama od vatre.”²⁵

12. Sunet je da se pri pranju nogu posveti pažnja pranju između prstiju.

13. Isto učiniti i sa lijevom nogom.

14. Po završetku abdesta izgovoriti: Ešhedu en lā ilāhe illal-lāhu vahdehū lā šerīke lehū ve ešhedu enne muhammeden ‘abduhu ve resūluhū, allāhumme-dž’alnī minet- tevvābīn ve-dž’alnī minel-mutetahhirīn. (“Svjedočim da nema drugog boga osim Allaha jedinog koji sudruga nema, i svjedočim da je Muhammed Njegov rob i Njegov Vjerovjesnik. Allahu moj, daj da budem od onih koji se često kaju i koji se često čiste.”)

15. Koristiti misvak.

16. Voditi računa o tome da se poštuje redosljed i vremenska konstantnost (*muwālāt*)²⁶, zatim da se dijelovi tijela koji se u toku abdesta peru trljaju, odnosno masiraju, da se protrlja između prstiju na rukama i nogama, da se lice opere i više nego je obavezno, kao i da se stopala operu do mjesta gdje počinju potkoljenice.

²⁵ Bilježi Buharija, u poglavlju “Kirab el-‘ilm”, hadis br. 58.

²⁶ Vremenska konstantnost (*muwālāt*) podrazumijeva da se abdest uzima bez pravljenja prekida za vrijeme kojih bi se voda mogla osušiti sa tijela.

O REZULTATIMA PRAVILNOG UZIMANJA ABDESTA SA NAUČNOG STANOVIŠTA

PRANJE RUKU

Potiranje i pranje među prstima u abdestu povezujemo sa kineskom naukom o akupresuri. Akupresura znači: masaža određenih dijelova ili tačaka tijela koje se zovu tačke liječenja.

To je način koji vraća ravnotežu i omogućava normalni tok vitalne energije²⁷ i otklanja se svaki problem i zastoј vezan za energiju *chi*. Jedan od razloga zbog kojih primjenom spomenutog tretmana nestaje bol jeste što se usljed primjene istog pojačano izlučuje endorfin ili prirodni morfin putem nervnih ćelija.²⁸

Kinezi su otkrili da se između prstiju ruku nalaze tačke koje se danas zovu *extra points* 28, a masaža ili potiranje po tim tačkama liječi glavobolju i smatra se prirodnim umirujućim sredstvom za upalu živaca. (slika br. 8)

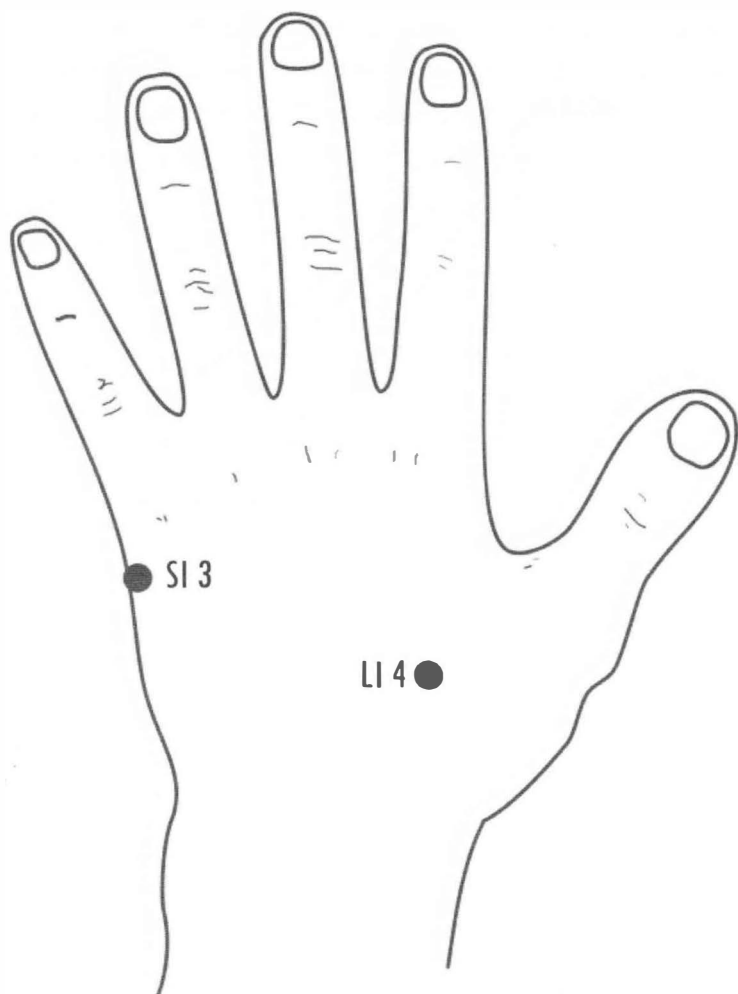
²⁷ Woodham, A. and Peter, D. (1997), *Encyclopedia of Complementary Medicine*, Dorling Kindersk.

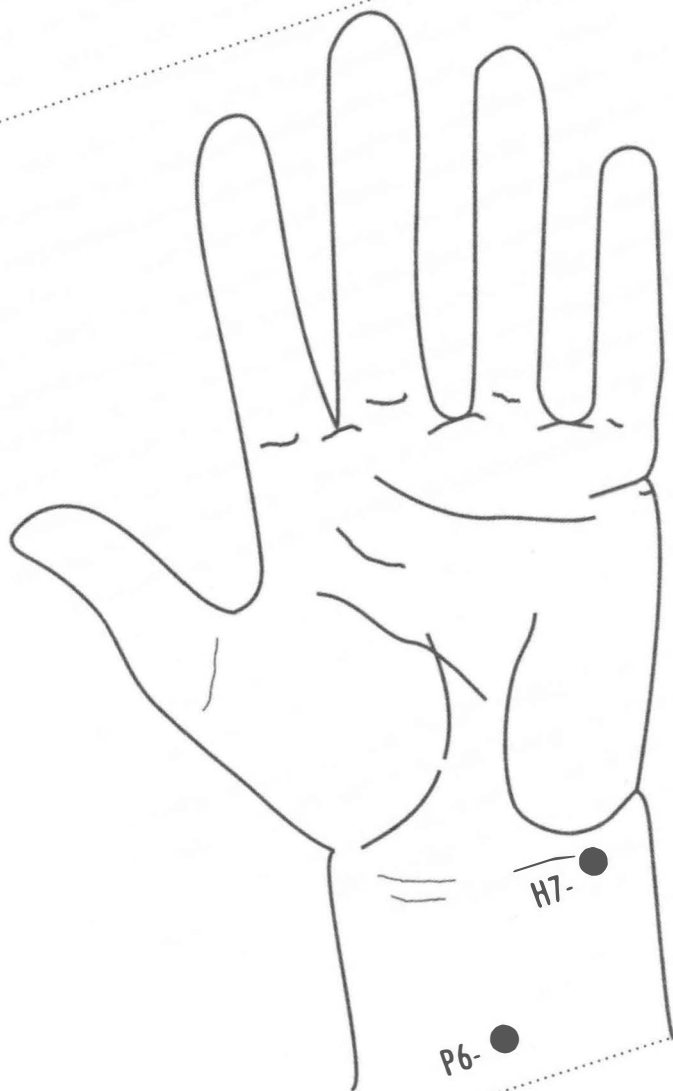
²⁸ Li Ding (1991). *Acupuncture Meridians Theory and Acupuncture Points*, Foreign Language.

Sada nam je jasno da trljanje između prstiju koje je preporučio Poslanik, s.a.v.s, kada je rekao jednom ashabu: “Pravilno i temeljito uzimaj abdest i pri pranju protrljaj između prstiju”- dakle da to trljanje predstavlja jedan od načina da se spriječi glavobolja te da se umire bolovi u prstima. Trljanje ruku prilikom uzimanja abdesta slično je kineskoj masaži određenih tačaka, kakve su recimo tačke koje imaju ulogu sredstva za umirenje (npr. Si 3 i Si 4), ili tačke koje imaju ulogu sredstva za podsticanje i jačanje (npr. H 7) (slika br. 9).

SLIKA 9.

Tačke kineske akupunkture na rukama koje imaju ulogu sredstva za umirenje, odnosno podsticanje i jačanje.





Sunnet je tespihati prstima poslije završetka namaza, i bolje je to činiti desnom rukom, kao što je radio Poslanik, s.a.v.s. Prenosi se da je on u vezi s tim za prste rekao: “Oni će biti pitani, od njih će se tražiti da govore.”²⁹

Indijska medicina (yoga) uči da je svaki prst simbol za određenu stvar. Primjerice, palac je simbol za duševnu energiju, kažiprst je simbol za intelekt i psihi čovjeka, srednji prst simbol je za snagu i stabilnost, domali prst simbol je za intelektualnu i fizičku aktivnost a mali prst simbol je za treću čakru i ličnu energiju. Po tome učenju, kad spojimo vrhove palca i kažiprsta, dobijemo osjećaj povezanosti duše sa svojim Stvoriteljem, kad spojimo vrhove palca i srednjeg prsta, dobijemo osjećaj strpljenja i smirenosti, kad spojimo vrhove palca i prstenjaka, razvijamo sposobnost pronicavosti i kad spojimo vrhove palca i malog prsta, dobijemo osjećaj zdravlja, snage i pronicavosti.³⁰

ISPIRANJE USTA

Poslanik, s.a.v.s., je rekao: “Kada abdestiš isperi usta tako što ćeš prohmuckati u njima vodu”.³¹ Ovaj način ispiranja usta (madmada) ogleda se u tome da se voda uzme u usta, prohmucka i poslije vrati iz usta. Ovakve radnje predstavljaju neku vrstu vježbe za čuvanje lica od bora.

²⁹ Bilježi Ebu Davud.

³⁰ Singh Khalsa and Statuth, C. (2001), *Mediation as Medicine*, Joan Borysenko.

³¹ Bilježi Ebu Davud.

Vjerovjesnik, s.a.v.s., podsticao je i da se koristi misvak. Tako je kazao: "Kada ne bi time mojim sljedbenicima pricinio teškoću, naredio bih im da svaki put kada uzimaju abdest koriste misvak."³² Aiša, r.a., prenosi da je Poslanik, s.a.v.s., rekao: "Misvak čisti usta i donosi zadovoljstvo Gospodara."³³

Misvak održava i čuva zdravlje usta i zubi a time i zdravlje probavnog i disajnog sistema. Naime, misvak sadrži određene materije bliske gorušici koje sprečavaju razmnožavanje bakterija, kvarenje zuba, upalu desni. On sadrži i materije koje uklanjaju neprijatni zadah iz usta, kao što je taninska kiselina. Pore toga, misvak jača desni, poboljšava vid, daje bjelinu i sjaj zubima, glas čini čistim i milozvučnijim, snaži pamćenje i oštroumnost, usporava starenje, uništava crijevne parazite, poboljšava probavu i krvotok.³⁴

Jedan od znakova Allahove nedostižne mudrosti jeste i taj da je jezik učinio sredstvom pomoću kojega se može identificirati bolest (na osnovu oblika, boje, obujma). Uzvišeni Allah Kaže: I jedan od dokaza Njegovih je stvaranje nebesa i Zemlje, i raznovrsnost jezika vaših i boja vaših.. (er-Rum, 22).

Slike broj 10 i 11 pokazuju nam razlike između prikazanih jezika u pogledu boje, oblika, obujma i pokreta. Crvena boja označava da organizam pojačano funkcioniра (hiperfunktionalnost), a bijela boja označava povećano prisustvo štetnih materija i smanjeni opseg funkcija u organizmu (hipofunktionalnost), dok je crna boja znak za poremećaj u krvotoku.

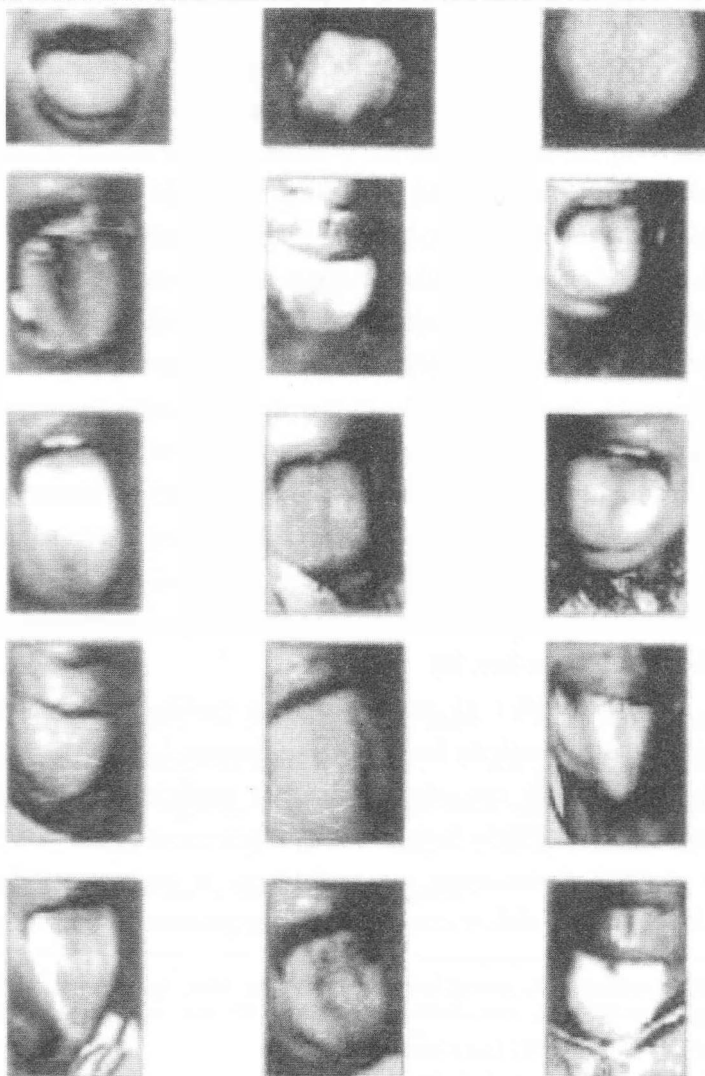
³² Albani ocjenjuje da je ovaj hadis vjerodostojan. Vidi: *Sahih el-džami'*, hadis br. 5317.

³³ Bilježe: Nesai, 1/10 i Ibn Huzejme, 1/70.

³⁴ Vidi: Abdullah es-Se'id, *Es-Sivak ve inajet el-esnan*.

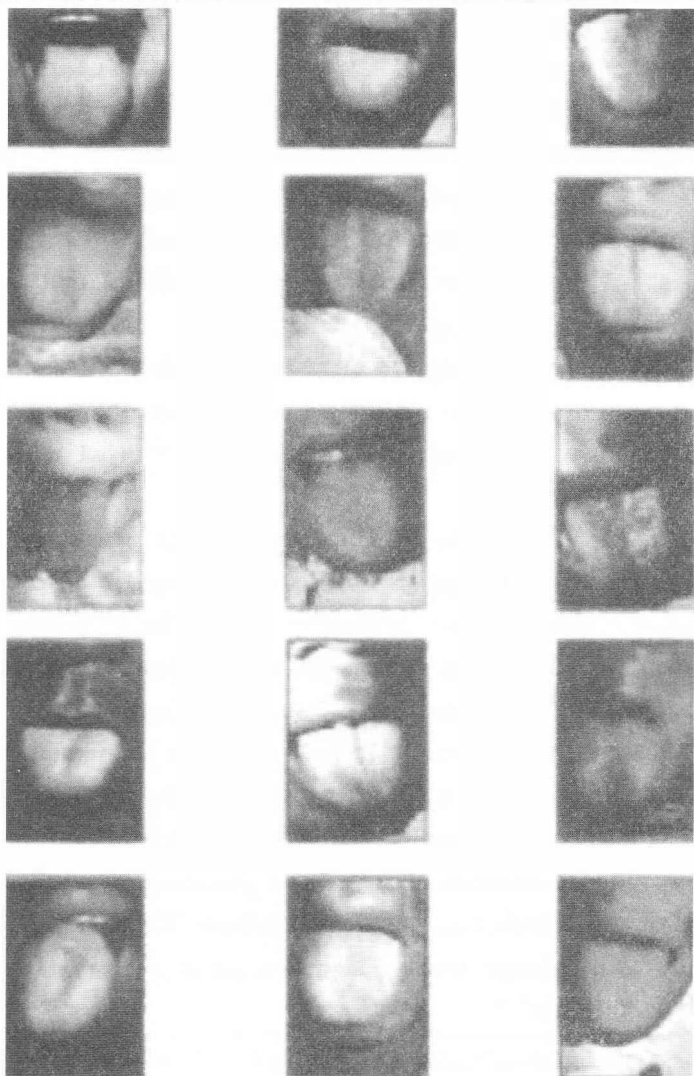
SLIKA 10.

Jedan od načina dijagnosticiranja bolesti koji se primjenjuje u kineskoj akupunkturi.



SLIKA 11.

Jedan od načina dijagnosticiranja bolesti koji se primjenjuje u kineskoj akupunkturi.



Dakle, kineska medicina nudi nam još jednu prizmu kroz koju se može posmatrati značenje navedenog kur'anskog ajeta, a to je da se riječi *ve-htilafu elsinetikum* ("raznovrsnost jezika" ili "razlika u jezicima") ne razumijevaju samo kao postojanje razlike među jezicima (govornim), kako je pojašnjeno i Kurtubijevom Tefsiru,³⁵ već i kao postojanje razlike među jezicima (organ) kod različitih osoba ili u različitim situacijama.

Uzvišeni Allah je jeziku koji izgovara *šehadet* i uči Kur'an podario naročito snažne mišiće, što je rezultat svojevrsnog načina vježbanja i gimnasticiranja jezika i vilica koje se javlja kao posljedica pravilnog učenja Kur'ana.

Jezik Kur'ana je arapski, on je temelj svih jezika, razlikuje se od ostalih jezika po nekim glasovima koji imaju posebno mjesto, svojstva i značenje, kao npr. ص (ṣ), ض (ḍ), ط (ṭ), ق (q), ح (ḥ).

Zar nije čudno da se mjesta nastajanja nekih arapskih glasova na jeziku (organu) podudaraju sa mjestima koja se u znanosti o akupunkturi prepoznaju kao tačke na jeziku koje odgovaraju određenim organima! Tako mjesto artikuliranja glasa ض (ḍ), koji je najsnažnije naglašen (emfatičan) glas u arapskom jeziku odgovara tački koja reflektira jetru kao izrazito važan i vitalan organ u ljudskom tijelu (slika br. 12). Omer ibn el-Hattab, r.a., kazao je: "Učite arapski jezik i podučavajte druge ljude jer on zaista ojačava srce i povećava velikodušnost). Omer ibn el-Hatab, r.a., kazao je i slijedeće: "Učite arapski jezik i podučavajte druge arapskom jeziku, jer je to jezik Kur'ana i jezik džennetlija".³⁶

³⁵ El-Kurtubi, *el-Džami' li ahkam el-kur'an*, t. 7.

³⁶ *Kenz el-'ummal*, t. 3.

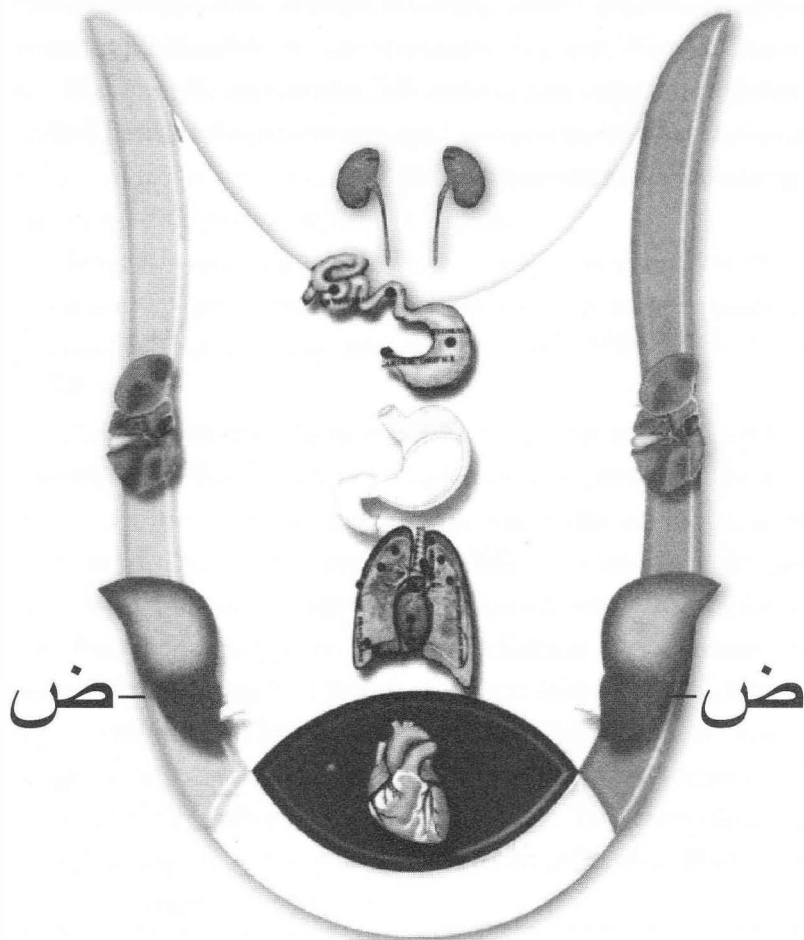
Pored toga, slušanje učenja Kur'ana sa tedžvidom utječe na stabiliziranje opće energije u tijelu i daje osjećaj smirenosti. Ispitivanja su pokazala da Kur'an umirujuće djeluje na 97% osoba. Do toga zaključka došlo se promatranjem fizioloških promjena koje upućuju na smanjenje stepena napetosti nervnog sistema.³⁷ Isto tako, na osnovu mjerenja električne struje u mišićima zaključeno je da je električni napon u mišićima mnogo niži nakon slušanja učenja Kur'ana, što je rezultat pozitivnog utjecaja koji ima slušanje Kur'ana i koji se ogleda u smanjenju napetosti.³⁸

³⁷ *Medželle el-i'džaz el-'ilmi*, br. 8.

³⁸ Ahmed el-Kadi, *Nešre et-tibb el-islami*.

SLIKA 12.

Mjesta na jeziku gdje se reflektiraju pojedini dijelovi tijela. Sredinom jezika, od korijena prema vrhu: srce, pluća, slezena, crijeva i bubrezi. Na stranama ce nalaze mjesta koja reflektiraju jetru i žuč.



ISPIRANJE NOSA

Ispiranje nosa prilikom uzimanja abdesta ogleda se u tome da se voda ušmrkne u nos putem udisanja (istinšak) te da se istjera iz nosa putem izdisanja (istinšar), kojom prilikom se na nos stave kažiprst i palac lijeve ruke kao prilikom oseknivanja.³⁹

Poslanik, s.a.v.s., je rekao: “Kada abdestiš dobro isperi nos, osim ako ne postiš.”⁴⁰ Dokazano je da često ispiranje nosa sprječava osjetljivost nosa i pluća jer ojačava dlačice u nosu za koje se vežu bakterije i prašina i tako ne dospijevaju do disajnog sistema. Ispiranjem se štiti i sluzokoža u nosu te uklanjaju činioci koji uzrokuju bolest.⁴¹ Ispiranjem nosa se uklanja i suvišna nagomilana sluzokoža iz nosne duplje:

Govoreći o ispiranju nosa Vjerovjesnik, s.a.v.s., je kazao: “Kogod od vas uzima abdest pa pritom prohmućka vodu u ustima i ispere nos, kroz usta i nos sa vodom će otići njegovi grijesi.”⁴² To znači da je veliki sevap kod Allaha, dž.š., ispirati usta i nos prilikom uzimanja abdesta.

³⁹ Ez-Zuhejli V. *Kitab fikh el-islami ve edilletuh*.

⁴⁰ Bilježi Tirmizi, Ebu Davud i Nesai. Albani ocjenjuje da je ovaj hadis vjerodostojan, *Sahih el-džami'*, hadis br. 927.

⁴¹ Zuhejr S., *El-Istišfā' bi es-salah*, Hej'e el-i'džaz el-ilmi fi el-kur'an ve es-sunne.

⁴² Ez-Zuhejli V. *Kitab fikh el-islami ve edilletuh*. Albani ocjenjuje da je ovaj hadis vjerodostojan, *Sahih el-džami'*, hadis br. 5804.

PRANJE LICA

Uzvišeni Allah, dž.š., kaže: ..kad hoćete namaz da obavite, operite lica svoja..(el-Ma'ide, 6)

Kada govorimo o utjecaju koji uzimanje abdesta ima na lice, treba kazati da se on ogleda u mnogostrukim koristima: masiraju se tačke koje su prikazane na slici br. 13, liječi se glavobolja i vrtoglavica, prevenira se paraliza lica i dr.⁴³. Usto, učestalo pranje lica daje koži prirodnu mehkoću i sprečava nastanak bora usljed sušenja kože.

LICE I FIZIOGNOMIJA

Uzvišeni Allah, dž.š., kaže: Na licima su im znaci - tragovi od padanja na tle (el-Feth, 29).

Lice je - kako uči fiziognomija - ogledalo po kojem se čovjek prepoznaje, a osnova toga je da svako od nas predstavlja živu enciklopediju čovjekovog fizičkog, intelektualnog, emocionalnog i duhovnog razvoja. U okviru spomenutog učenja nasljedni faktori posmatraju se kao rezultat prirode u kojoj čovjek živi i hrane koju čovjek jede, a unutrašnji organi se smatraju povezanim sa svojstvima, odnosno crtama lica.

Lice je podijeljeno na tri dijela:

Gornji dio: od početka čela do obrva, odnosi se na duševni i intelektualni nivo.

⁴³ Rišard D., *el-Hifaz 'ala as-sihha bi tarika basita ka'ima 'ala mabadi' ed-dagf el-i'beri...*

Srednji dio: od obrva do vrha nosa je dio koji je vezan za osjetila i čovjekovu moć osjetilnog zapažanja.

Donji dio: od kraja nosa do vrha donje vilice je dio vezan za tijelo.

Ako je, primjerice, srednji dio veći od ostalih, to pokazuje da su osjetilne moći kod tog čovjeka jače od ostalih i sl.⁴⁴

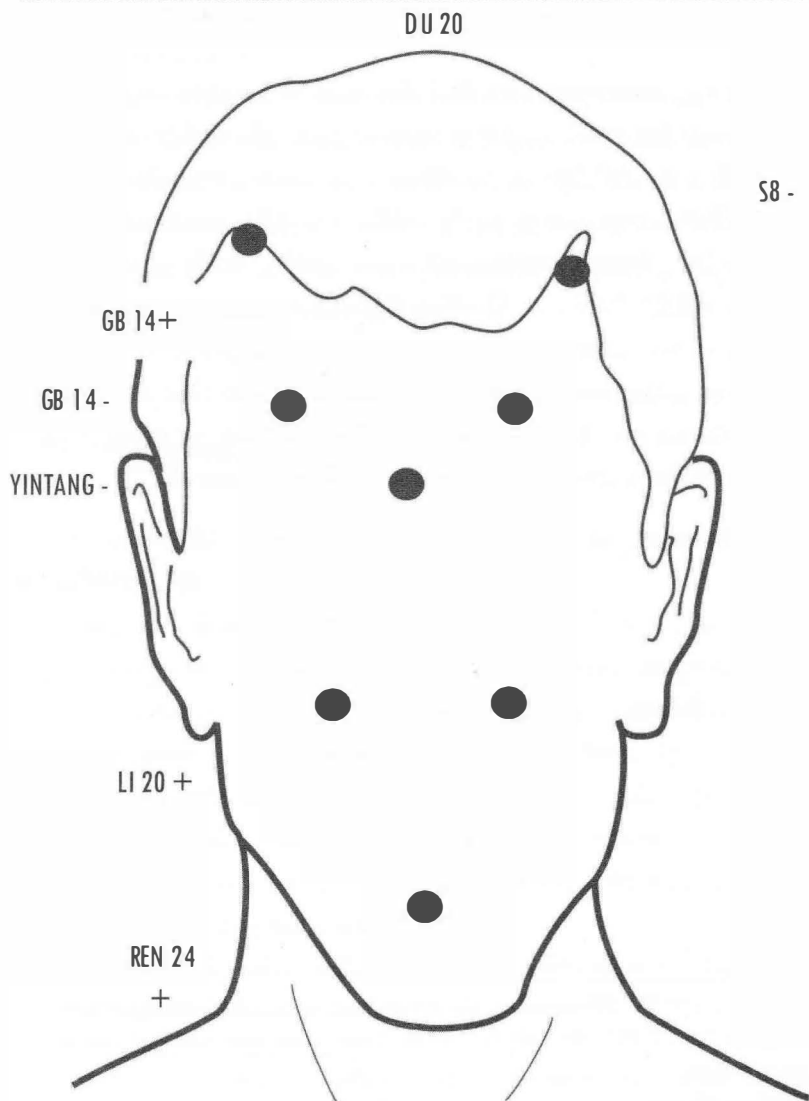
Jedna od Allahovih mudžiza u stvaranju čovjeka jeste da su dijelovi čovjekovog tijela (slika br. 13) predstavljeni na nosu i čelu koje čovjek spušta na zemlju kada čini sedždu Allahu, dž.š.⁴⁵ Neka je Slavljen Onaj koji sve stvara i koji je dao da se spuštanjem čela i nosa na zemlju prilikom činjenja sedžde spuštaju svi organi u isto vrijeme i tako čine sedždu. (2) Poslanik, s.a.v.s., kaže: "Kada rob čini sedždu, sa njim je čini sedam dijelova tijela: lice, dlanovi, koljena i stopala."⁴⁶

⁴⁴ Lefas, J. (1975). *Physiognomy, the Art of Reading face*, Industrial Gratica.

⁴⁵ Salim, M. (1981). *An Introduction to Acupuncture treatment and Anesthesia*, Ajoib Stores.

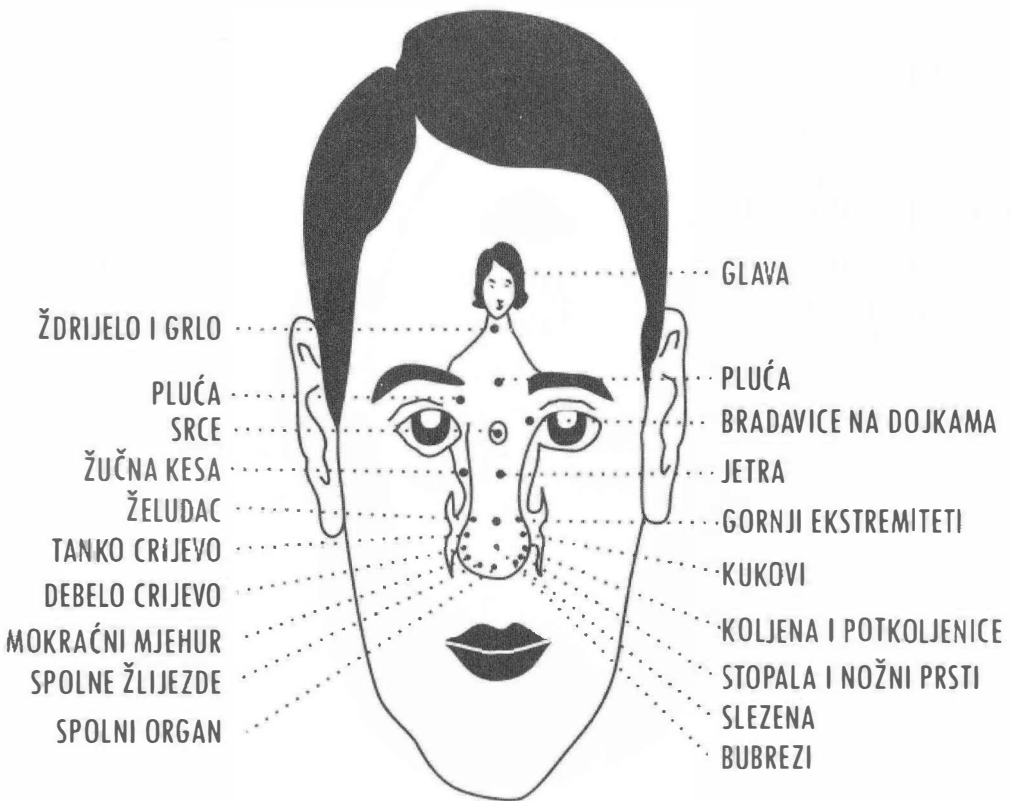
⁴⁶ Bilježi Muslim.

Tačke kineske akupunkture koje se nalaze na licu.



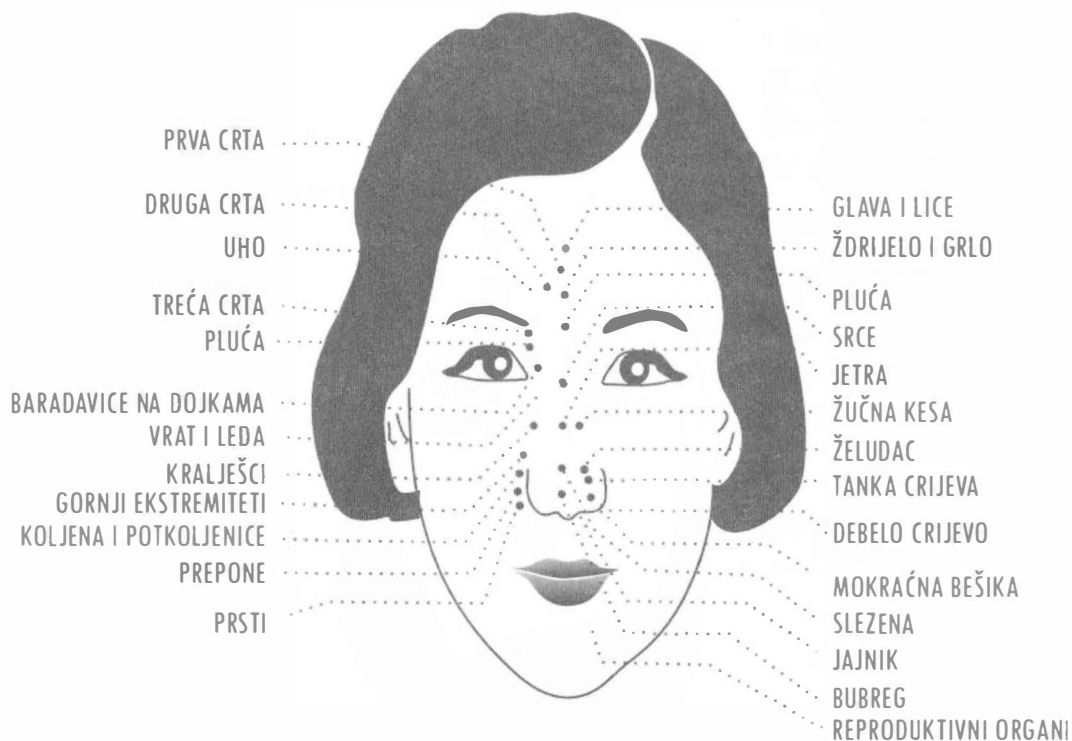
SLIKA 13 B.

Dijelove tijela muškarca koji se odlikavaju na nosu i čelu.



SLIKA 13 C.

Dijelovi tijela žene koji se odlikavaju na nosu i čelu.



PRANJE RUKU DO IZA LAKTOVA

Govoreći o abdestu Allah, dž.š., je rekao: ...i ruke svoje do iza lakata operite... (el-Ma'ide, 6)

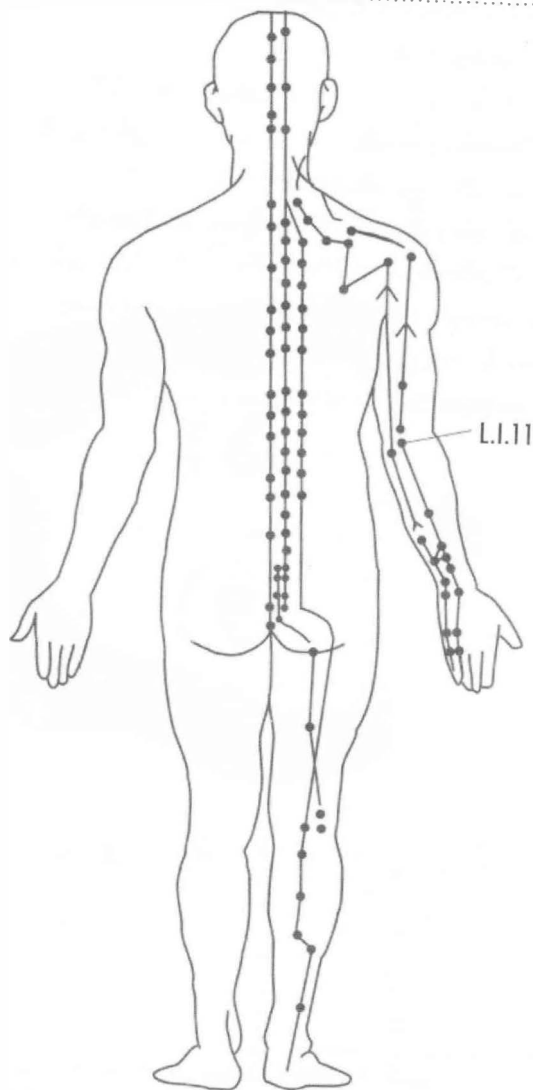
Po kineskoj medicini u predjelu podlaktica prolazi šest meridijana kojima protiče energija, i to za pluća, debelo crijevo, tanka crijeva, srce i perikardium.⁴⁷

- Potiranje ruku do članaka u toku abdesta može se smatrati najboljom zdravstvenom preventivom za čovjeka jer se na taj način uravnotežuje energija u tim meridijanima i uklanja svaka zapreka. Pored toga neke tačke kroz koje prolaze ovi meridijani (Li 11) imaju pozitivan utjecaj na imunološki sistem (slika br. 14).

⁴⁷ Stux, G. and Pomeranz, B. (1997). *Acupuncture Textbook and Atlas*. Springer Verlag.

SLIKA 14.

Meridijani kroz koje protječe energija u predjelu podlaktica.



MESH PO GLAVI

Kada govori o abdestu Uzvišeni Allah kaže: ...i dio glava svojih potarite... (el-Ma'ide, 6)

Islamski učenjaci se razilaze u pogledu načina na koji se vrši mesh (potiranje glave prilikom uzimanja abdesta). Sljedbenici šafijskog mezheba kažu da je dovoljno potrati nekoliko dlaka na glavi, dok imam Malik i Ahmed kažu da je potrebno potrati čitavu glavu i vratiti ruku u suprotnom smjeru, a Ebu Hanife kaže da se mesh sastoji u tome da se potare prednji dio glave, oko četvrtine glave.⁴⁸

To mjesto kod učenjaka koji se bave alternativnom medicinom zove se spiritualna (duhovna) čakra 7 (slika br.3 i 15)

Naučno je dokazano da je prva četvrtina glave centar duševne energije koji priprema čovjeka na stajanje pred Allahom. Tako kada se čovjek okrene prema kibli da bi klanjao, otvara se taj centar duhovne energije i ispunjava tom energijom tijelo.

Na glavi se takođe nalaze neke važne tačke (Du 20) čijim se masiranjem postiže umirujući efekat (slika br. 13a).

⁴⁸ Zuhejli, V., *Kitab fikh el-islami...*, 1/372.

SLIKA 15.

Slika pokazuje bioplazmatičko polje koje okružuje dijete i sedam centara energije, od kojih najviše mjesto zauzima onaj koji se nalazi na tjemenu. Ovaj centar kod odrasle osobe je izraženiji.



Na ovom mjestu treba postaviti pitanje šta znači čakra (*chakra*), koja je važnost *čakri* i koliko ih ima na tijelu?

Što se tiče definiranja značenje riječi *čakra* za koju se još upotrebljava i naziv svjetlosni točak, treba kazati da se radi o centrima energije. U ovim centrima se energija u ljudskom tijelu transformira. *Čakre* imaju ulogu zupčanika u konstantnom kretanju; one su direktno povezane sa fizičkim tijelom i jedna sa drugom putem tanahnih kanala koji prenose energiju.

Svaki centar energije, tj. svaka *čakra* se okreće u krug i to u smjeru kazaljke u prednjem dijelu, dok se u zadnjem dijelu događa suprotno. Na taj način se stvara određeni broj vitalnih polja koja tvore jedinstveno vitalno polje ljudskog tijela.

Savremena znanost koja se bavi ovom oblašću utvrdila je da su mišljenje i emocije povezani sa svakom od *čakri* kao i to da zakrčenje energije u bilo kojoj od njih dovodi do pojave bolesti. Njih ima sedam i svaka od njih utječe na određenu hormonsku žlijezdu i određeni organ. Svaka od njih ima posebnu boju.

Prva čakra: crvene je boje, vezana je za zemlju i osjetilo mirisa. Smatra se centrom vitalne energije koji je povezan sa tijelom i održavanjem života. U vitalnom polju ona je vezana za tjelesni nivo.

Druga čakra: narandaste je boje, vezana je za vodu i osjetilo ukusa. Utječe na spolnost, odnosno na reprodukcione organe. U vitalnom polju ona je vezana za psihološki nivo.

Treća čakra: žute je boje, vezana je za vatru i osjetilo vida. Utječe na nadbubrežnu žlijezdu, zadužena je za probavni sistem i za apsorpiranje hranjivih materija. U vitalnom polju vezana je za intelektualni nivo.

Četvrta čakra: zelene je boje, vezana je za zrak. Utječe na grudnu žlijezdu, odgovorna je za funkcije srca, krvne sudove imunološki sistem. U vitalnom polju vezana je za astralni nivo.

Peta čakra: plave je boje, povezana je sa osjetilom sluha. Utječe na štitastu i paraštitastu žlijezdu. U vitalnom polju vezana je za eterički nivo.

Šesta čakra: otvoreno plave je boje, vezana je za um i unutrašnje organe. Utječe na hormosku žlijezdu i hipofizu. U vitalnom polju vezana je za nebeski nivo.

Sedma čakra: ljubičaste je boje, utječe na epifizu i sposobnost pronicljivosti. Odgovorna je za duhovnu ravnotežu, nervni sistem i funkcije mozga koje su vezane za tijelo. U vitalnom polju vezana je za duhovni nivo.

Treba spomenuti da se vitalno polje koje okružuje čovjeka sastoji od sedam naprijed spomenutih nivoa.⁴⁹

Da se primijetiti da neke od vježbi koje se preporučuju u oiongu (jedan od najstarijih načina liječenja u Indiji) potpomažu djelovanje *čakri*. Začuđuje to što postoji sličnost između namaskih radnji i ovih vježbi. Npr. dizanje ruku kod izgovaranje tekbira kada se dodiruje mjesto iza ušiju vraća ravnotežu u šestoj *čakri*. Ako se - sa stanovišta joge - posmatra i položaj ruku'a, sedžde i sjedenja između dvije sedžde, onda se može kazati da oni reguliraju ravnotežu pete *čakre*. Što se tiče prakse, koja je sunet da se prilikom jela sjedne, time se regulira ravnoteža unutar četvrte *čakre*.⁵⁰

⁴⁹ Vidi: Gimbel, Theo. (1990), *Form, Sound, Colour and Healing*, St. Edmundsburg Press Limited.

Ruth, White. (1997), *Working With Your Chakraas*, Piatkus. i dr.

⁵⁰ Singh Khalsa&Stauth C. (2001). *Mediatin as Medicine*, Joan Borysenko.

ALLAHOVA MUĐŽIZA U STVARANJU UŠIJU

- POGLED NA AURIKULARNU TERAPIJU

Uho je mjesto u kome se sastaju svi kanali kojima protiče energija. Do sada se zna za više od dvjesto tačaka u uhu, koje se ne tiču samo sluha nego se tiču cijelog tijela. (slika br. 16)

Kada neki unutarnji organi ili vanjski organi koji su daleko od uha trpe bol mogu se primijetiti vidljive promjene na određenim dijelovima uha. Naime, javlja se bol i nakon najmanjeg pritiska na te dijelove uha, kao i promjene boje i izgleda.

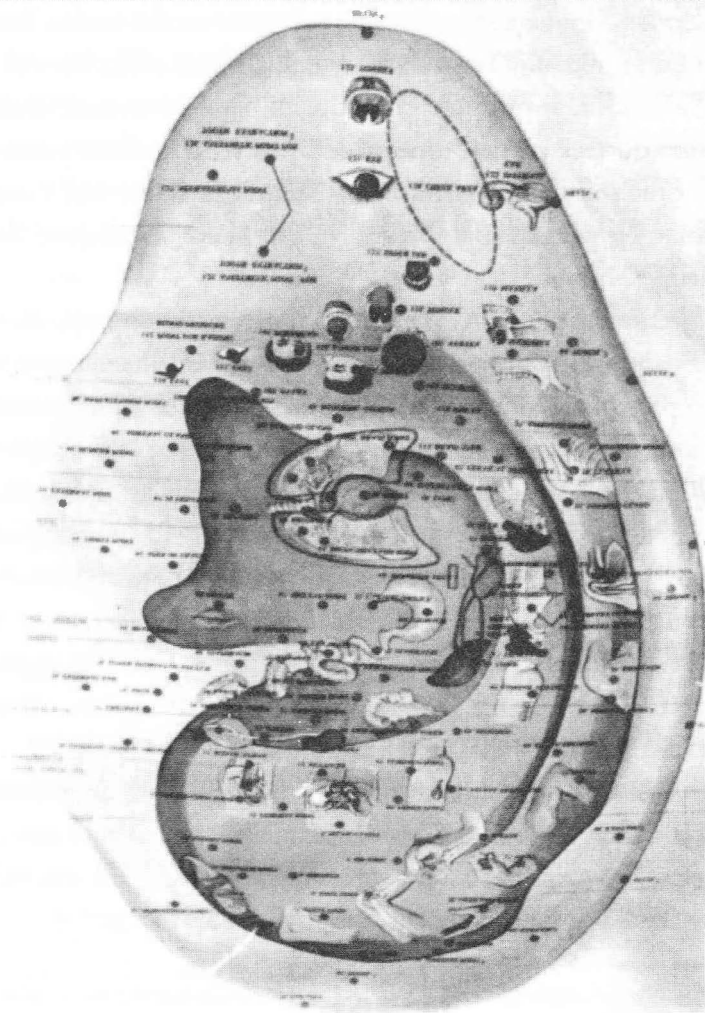
Jedna od Allahovih, dž.š., muđžiza u stvaranju čovjeka jeste da možemo vidjeti dijelove njegovog tijela na ušnoj školjci. Uho predstavlja neku vrsu slike djeteta u majčinoj utrobi, glava je okrenuta nadole, noge gore, a kičmeni stub predstavljen je u bridu ušne školjke. Jedan od prvih naučnika koji su otkrili ovo čudo vezano za uho jeste francuski ljekar Paul Noger, potkraj 1950. godine u Lyonu. Tada je nastala teorija aurikularne kineske medicine. Ta terapija služi da se njome aktiviraju tačke na uhu koje reflektiraju pojedine organe i to putem lagahnog pritiska prstom, primjenom iglica za akupunkturu, lasera i električne struje.⁵¹

Ako usporedimo ovaj način liječenja i uzimanje abdesta, vidjet ćemo da je sunet potрати vanjski i unutrašnji dio ušiju palcem i kažiprstom, što se smatra jednim od načina za uspostavljanje ravnoteže u svim organima (slika br.16).

⁵¹ Woodham, A. and Peter, D. (1997), *Enciclopedia of Complementary Medicine*, Dorling Kindersley.

SLIKA 16.

Djelovi tijela koji su predstavljeni u tačkama na uhu u obliku djeteta u utrobi
majke



PRANJE NOGU

Uzvišeni Allah, govoreći o abestu kaže: ...i noge svoje do iza članaka (operite)... (el-Ma'ide, 6).

Već smo spomenuli kada smo govorili o refleksologiji koja je važnost trljanja prstiju i između prstiju i pozitivni utjecaj toga na tjelesne organe i kičmeni stub.

Pranjem između prstiju noge dotiču se tačke extra 36, putem kojih se liječe upala stopala i nekih nerava (slika br. 17).

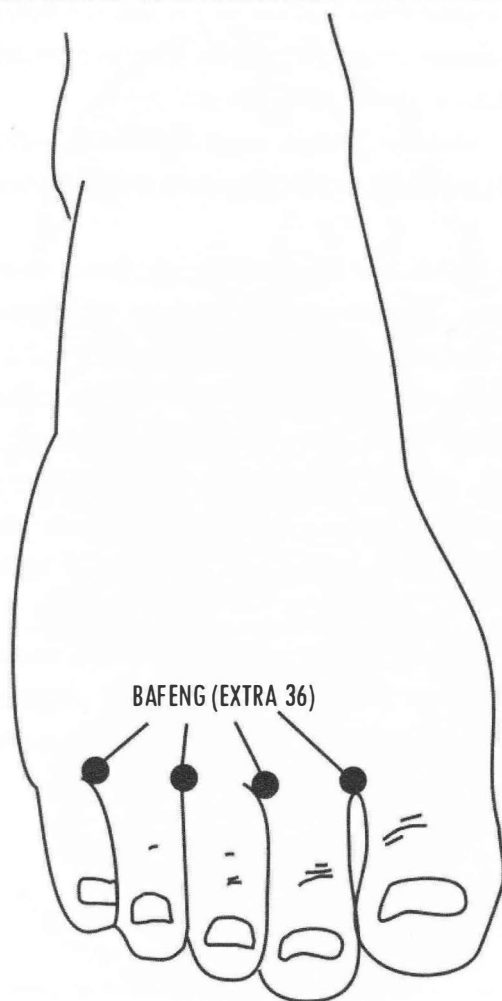
Kineska medicina je utvrdila da kroz stopala prolazi šest meridijana kojima protiče energija za slijedeće organe: crijeva, slezenu, mokraćni mjehur, bubrege, žuč i jetru (slika br. 19). Dokazano je da trljanje određenih tačaka u blizini nožnih zglobova vraća ravnotežu u kičmeni stub UB 60 i u reproduktivne organe UB 61, te umiruje bolove u tijelu UB 62. Neke tačke umirujuće djeluju na drugom nivou ST 44, a neke poticajno djeluju na rad jetre LIV 3 (slika br. 18a i 18b).⁵²

Imamo li navedeno na umu, onda svaki musliman treba nastojati temeljito prati stopala prilikom uzimanja abdesta, trljati ih (masirati) i poduže prati uz trljanje između prstiju.

⁵² Cheng Xinong, (1996), *Chinese Acupuncture and Moxibustion*, Vol. 1. 2. Foreign Language Press.

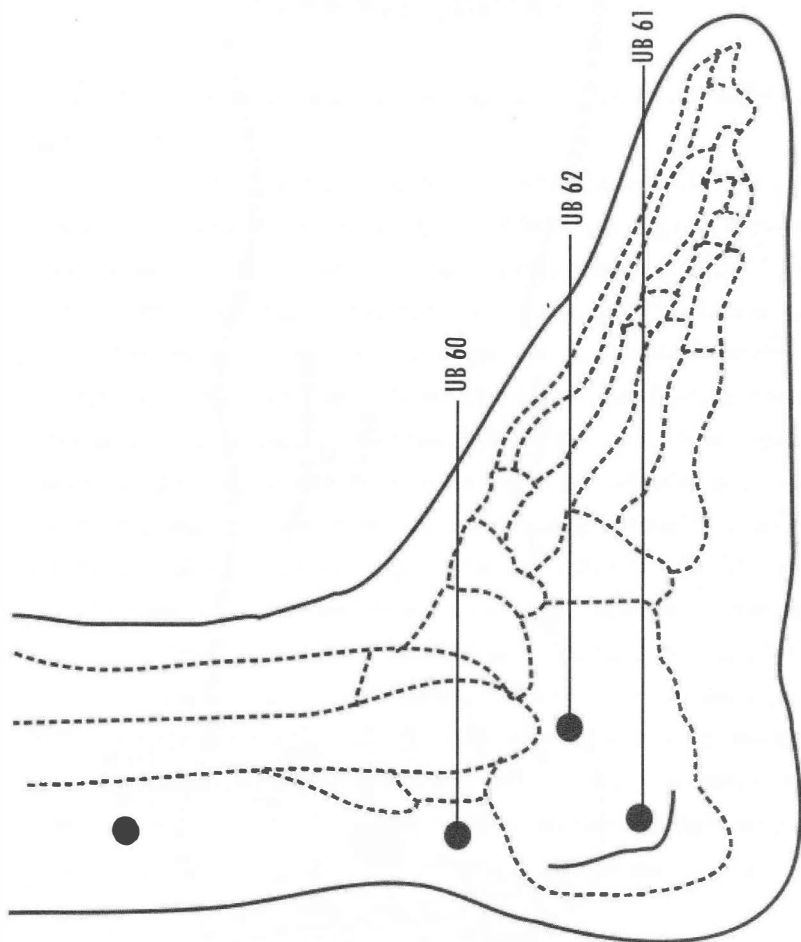
SLIKA 17.

Tačke kineske akupunkture (extra 38) koje se nalaze između nožnih prstiju.



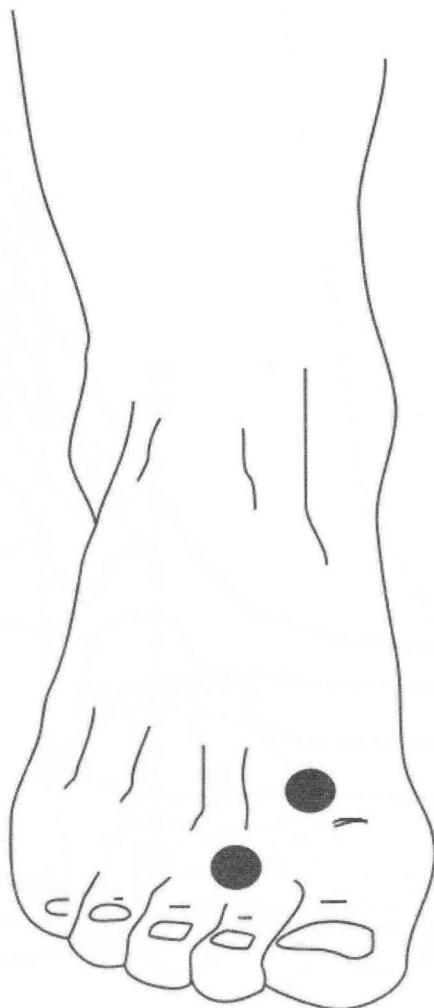
SLIKA 18 A.

Tačke kineske akupunkture koje se nalaze uz stopalo.



SLIKA 18 B.

Tačke kineske akupunkture koje se nalaze uz stopalo.



LIV 3 -
S 44 -

KUPANJE (GUSUL)

Kupanje (gusul) podrazumijeva polivanje čiste vode po cijelom tijelu.⁵³

Preporučljivo (mendub) je da se uzima abdest prije gusula. Možda je to neka vrsta upozorenja za neke organe prije nego se polije voda po cijelom tijelu. Treba obratiti pažnju i na to da se u okviru hidroterapije (primjena vode u liječenju) bolesnik ne poljeva vodom prije nego se neki organi ne "upozore" vodom.⁵⁴

Trljanje tijela u toku gusula, koje je farz u malikijskom mezhebu, a sunet u ostalim mezhebima, je, ustvari, potiranje (masiranje) nevidljivih meridijana kojima protiče fiziološka energija. Tih meridijana ima četrnaest duž cijelog tijela i protežu se, kako sa prednje, tako i sa zadnje strane tijela (vidi sliku br. 19). Masiranjem ovih meridijana u njih se vraća energija, uklanjaju se sve zapreke i obezbjeđuje skladno i ravnomjerno proticanje energije.

Jedan od hadisa Vjerovjesnika, s.a.v.s., gdje on govori o liječenju jeste onaj gdje kaže da voda kojom se uzima abdest, odnosno gusul štiti od urokljiva pogleda: "Urok je istina, kada bi bilo nešto što bi moglo preduprijediti sudbinu, onda bi to bio urokljiv pogled. Zato kada trebate gusul učiniti, učinite ga."⁵⁵

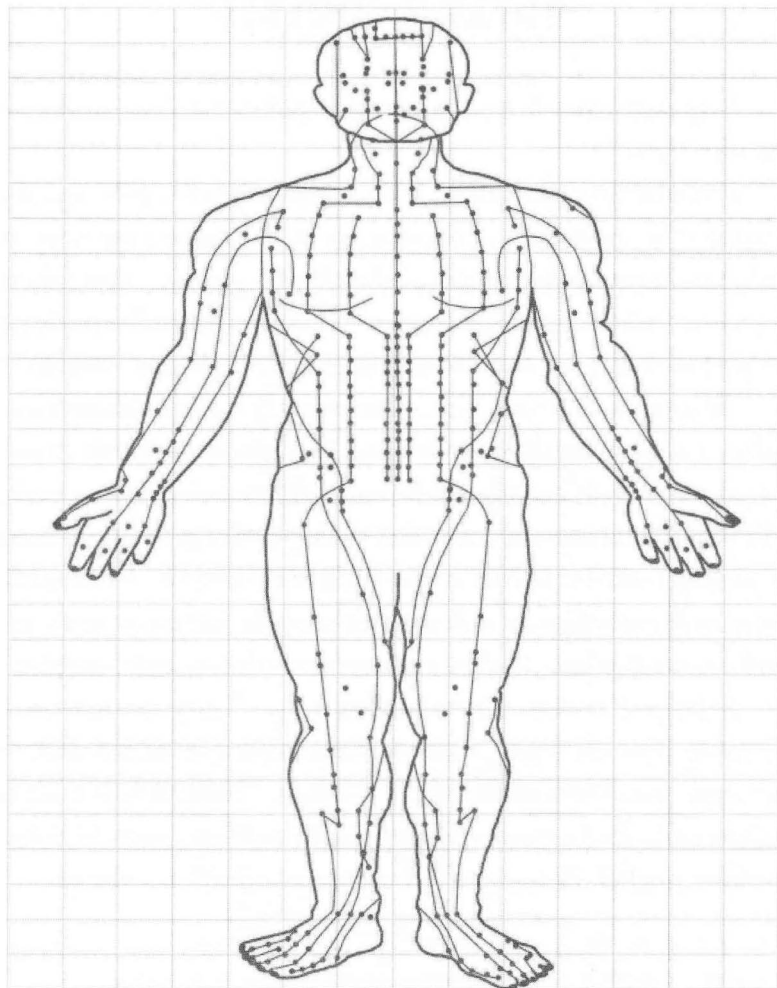
⁵³ Ez-Zuhejli. V., *Kitab el-fikh el-islami ve edilletuh*, 1/512.

⁵⁴ Gurshe, S. (1997), *Natural Healing, Medical Editor*; Zoltan Rona.

⁵⁵ Bilježe Buharija i Muslim.

SLIKA 19.

Meridijani kojima prolazi energija koji se protežu prednjom i stražnjom stranom tijela, od vrha ruku do vrha stopala i od vrha glave do vrha stopala.



ZAVRŠETAK

Poznato nam je da je uzimanje abdesta uvjet za valjanost namaza, za koji će čovjek, kao što kaže Božiji Poslanik, s.a.v.s., biti prvo upitan na Sudnjem danu, pa ako namaz bude valjan bit će valjana i ostala djela.⁵⁶

Govoreći o abdestu i namazu Vjerovjesnik, s.a.v.s., je kazao: “Obavljanje pet dnevnih namaza slično je kao da bistra prijatna rijeka protiče ispred vrata nekoga od vas, pa se on svaki dan po pet puta okupa u njoj. Šta mislite, da li bi na takvome ostalo ikakve nečistoće? Ne, ne bi - rekoše oni, a Vjerovjesnik каза: “Klanjanje pet namaza uklanja grijehe kao što voda uklanja nečistoću.”⁵⁷

Namaz je jedina naredba koja je direktno naređena Božijem Poslaniku, s.a.v.s., od Allaha dž.š., a ne putem Objave. Namaz je stub vjere koji obuhvata sve islamske šarte, jer obuhvata šehadet, zekat (zekat na vrijeme), post (post od govora i hrane), hadž (okretanje prema Kibli).

Vođenje računa o abdestu i namazu znak je čvrste vjere, dokaz o tome koliko čovjek voli Allaha, dž.š. Putem namaza i abdesta čovjek dokučuje duhovno i svoje tijelo oplemenjuje najboljom energijom, a to je energija svjetla vjere.

⁵⁶ Bilježi Taberani. Albani ocjenjuje da je ovaj hadis vjerodostojan, *Sahih el-džami'*, hadis br. 2573.

⁵⁷ Bilježi Muslim, 1/228.

Namaz je odmor za dušu i tijelo, kao što je Poslanik, s.a.v.s., kazao Bilalu: "Odmori nas njime, Bilale."⁵⁸

Namaz je svjetlost i lijek, blizina i povezanost, prisutnost i pokornost, zato je musliman odgovoran prema sebi i svom tijelu valjano i temeljito uzimati abdest i redovno obavljati namaz.

Zaista, vjera islam upućuje na ono što je najbolje. Veličina ove vjere jeste u tome što se ibadet, u kome je spas, povezuje sa ovosvjetskim koristima, što čovjekov život čini uravnoteženim. Time islam čuva zdravlje tijela i mir duše. Slavljen neka je Allah, Stvoritelj Veličanstveni.

⁵⁸ Bilježe Ahmed i Ebu Davud: Albani ocjenjuje da je ovaj hadis vjerodostojan, *Sahih el-Džami'*, hadis br. 7892.

LITERATURA NA ARAPSKOM JEZIKU

1. Imam Šafij, Kitab el-umm
2. Eš-Ša‘ravi, Tefsir eš-ša‘ravi
3. El-Kurtubi, El-Džami‘ li ahkam el-kur’an
4. Ahmed el-Kadi, Tešir el-kur’an ‘ala e‘da’ el-džism el-bešeri ve kijasuhu bi vasita ‘edžhize el-murakabe el-elektrunijje (“Utjecaj Kur’ana na tjelesne funkcije i rezultati do kojih se došlo putem elektronske kamere”), Nešre et-tibb el-islami
5. Nilson B. (1998). Et-Tibb es-sini (“Kineska medicina”), Ed-Dar el-‘arebijje li el-‘ulum
6. Zuhejr Salih (1996). El-Istišfa bi es-sala (“Liječenje namazom”), Hej‘e el-i‘džaz el ‘ilmi fi el-kur’an ve es-sunne
7. Deen Richard (1991). El-Hifaz ‘ala es-sihha bi tarika besita...(Čuvanje zdravlja jednostavnim putem...), Austarlia
8. Ebu Davud, Sunen
9. Abdullah es-Se‘id, Es-sivak ve el-‘inaje bi el-‘esnan (“Upotreba misvaka i održavanje zuba”)
10. Ibn Usejmin, Šerh Rijad es-salihin, “Tumačenje ‘Rijadussalihin”
11. En-Nevevi, Šerh Sahih Muslim (“Tumačenje Muslimovog ‘Sahiha”)
12. Šerh Feth el-kadir (“Tumačenje ‘Feth el-Kadira”)
13. Šejh El-Albani, Sahih el-džami‘
14. Et-Tirmizi, Sunen
15. Carolin Green, (2000). Et-Tibb el-hadis ve et-tibb el-bedil (“Moderna i alternativna medicina”), Dar el-‘arebijje li el-‘ulum
16. Ibn Hadžer el-Eskalani, Feth el-bari fi šerh Sahih el-buhari

17. Vehba el-Zuhejli, El-Fikh el-islami ve edilletuh, Dar el-fikr el-mu'asir

18. El-Džeziri, El-Fikh 'ala el-mezahib el-erbe'a ("Fikh četri mezheba"), Dar el-kutub el-'ilmijje

19. El-Firuzabadi, El-Kamus el-muhit

20. El-Hejsemi, Medžme' ez-zeva'id

21. El-Hakim, El-Mustedrek

23. Ibn Kudame, El-Mugni

LITERATURA NA OSTALIM JEZICIMA

1. Barbara, A. B.(1988). Hands of Light. Bantam Books
2. Brecher, P. (2001). Secrets of Energy Work. Dorling
3. Bruyere, R. L.(1994). Wheels of Light. Simon & Schuster
4. Caroline Myss. (1998). Anatomy of the Spirit. Bantam Books
5. Cheng Xinnong. (1996). Chinese Acupunture & Moxibustion. Vol. 1, 2. Foreing Language Press.
6. Devendera, V. (1989). Health in your Hands, Acupressure Therapy and Reflexology. Gola Publishers.
7. Dorcene Bagly. (1982). Reflexoloogy today. Thorsons Publisher Limited
8. Gimbel, Theo. (1990). Form, Sound, Colour and Healing. St. Edmundsburg Press Limited
9. Gurshe, S. (1997). Natural Healing. Medical Editor - Zoltan Rona
10. Lefas, J. (1975). Physiognomy, the Art of Reading Face. Industrial Gratica
11. Li Ding. (1991). Acupunture Meridians Theory and Acupunture Points. Foreing Language
12. Mclaughlin, C. & Hall, N. (2001). Secrets of Reflexology. Dorling Kindersley
13. Ruth, White. (1997). Working with your Chakras. Piatkus
14. Smith, T. & Last, P. (1992). The Family Guide to Health Living. Dorling Kindersley

15. Singh Khalsa & Strauth, C. (2001). *Mediation as Medicine*. Joan Borysenko
16. Stux, G. & Pomeranz, B. (1997). *Acupuncture Textbook & Atlas*. Springer-Verlag
17. Woodham, A. & Peter, D. (1997). *Encyclopedia of Complementary Medicine*. Dorling Kindersley.

SADRŽAJ

9	•	UVOD
13	•	BLAGODATI ABDESTA - SPOLJAŠNI I UNUTRAŠNJI
	•	UTJECAJI
15	•	KINESKA MEDICINA OTKRIVA TAJNE ŽIVOTA I VEZU
	•	ČOVJEKA I SVIJETA
19	•	IZMEĐU ČOVJEKA I SVIJETA POSTOJI JEZIK... KAKVO
	•	JE MJESTO ABDESTA U NJEMU
20	•	U ČEMU JE TAJNA HARMONIJE IZMEĐU ČOVJEKA I SVIJETA?
21	•	DA LI SE GRIJESI VEZUJU ZA RUKE, NOGE,
	•	LICE, UŠI...?
27	•	ABDEST JE BLAGODAT I SVJETLOST
31	•	VEZA IZMEĐU NAUKE O REFLEKSIMA I ABDESTA
32	•	LIJEČENJE MASAŽOM
41	•	NAČIN NA KOJI SE PRAVILNO I TEMELJITO UZIMA
	•	ABDEST ²³
43	•	O REZULTATIMA PRAVILNOG UZIMANJA ABDESTA SA
	•	NAUČNOG STANOVIŠTA
43	•	PRANJE RUKU
48	•	ISPIRANJE USTA
55	•	ISPIRANJE NOSA
56	•	PRANJE LICA

56	•	LICE I FIZIOGNOMIJA
61	•	PRANJE RUKU DO IZA LAKTOVA
63	•	MESH PO GLAVI
67	•	ALLAHOVA MUDŽIZA U STVARANJU UŠIJU - POGLED NA
	•	AURIKULARNU TERAPIJU
69	•	PRANJE NOGU
	•	
73	•	KUPANJE (GUSUL)
75	•	ZAVRŠETAK
	•	
77	•	LITERATURA NA ARAPSKOM JEZIKU
	•	
79	•	LITERATURA NA OSTALIM JEZICIMA

- Čovjek je uznositi, a nije kadar dokučiti suštinu snage i energije koje su u njemu pohranjene.

- Da li ti je poznato da se svi organi tvoga tijela reflektiraju na rukama, stopalima, ušima i licu?

- Da li ti je poznato da se ispravnim i temeljitim uzimanjem abdesta energija u svim organima i vitalnom polju koje okružuje čovjeka vraća u ravnotežu?

- Da li ti je poznato da se redovnim uzimanjem abdesta štitiš od negativnih utjecaja savremene tehnologije koje ona ostavlja na vitalno polje oko tvoga tijela.
Bez sumnje, abdest je najbolje vjernikovo oružje.

- Za nadati je se da će naučni pristup u tumačenju skrivenih aspekata vjerskih propisa osnažiti naše vjerovanje...