



Kaže Allah Uzvišeni: „ Ono što žele – vjernici će postići, oni koji molitvu Svoju ponizno obavljaju.“ (Mu'minun, 1-2)

Draga braćo u imanu i islamu, nedavno je bio miradž. Prisjetili smo se kroz hutbu njegovog značaja te smo započeli govoriti o najljepšem poklonu koji je darovan našem Poslaniku Muhammedu a.s., i njegovom ummetu. Poklon koji nas svakodnevno podsjeća na miradž, poklon putem kojeg bi se trebali uzdizati ka Allahu, taj poklon je namaz.

Govorili smo o raznim formama namaza, o skrušenom stajanju pred Allahom, o pregibanju činjenju rukua, te smo došli do sedžde tj., skrušenog spuštanja lica na zemlju i dodirivanje tla čelom i nosom. Kada se sedžda čini onda moramo paziti na tadili erkan, njeno upotpunjavanje kao i na činjenicu da prilikom sedžde ne smijemo spuštati naše laktove na zemlju, jer kako Poslanik a.s., kaže tako pas čini kada leži. Naše laktove moramo odignuti od zemlje, čelo, nos i nožni prsti moraju tlo dodirivati i tek kada se smirimo onda tri puta izgovoriti: Subhane rabbijel eala. Zatim se ispravljamo u sjedeći položaj izgovarajući tekbir, gdje malo predahnemo, a lijepo je izgovoriti i sljedeću dovu: Rabbifirli verhamni ve afini ili samo Rabbifirli, te se ponovo spuštamo na sedždu.

Sedžda je kao što smo rekli najuzvišeniji način odavanja počasti i iskazivanja pokornosti Uzvišenom Allahu. Sedždom se mi približavamo Allahu. Sedžda je bila uzrok da je šejtan postao proklet i time zaslužio vječnu džehennemsku patnju. Zato i oni koji neće sedždu Allahu da čine pitam se šta očekuju???

Sedžda je jedinstven položaj u namazu. Fizička komponenta namaza nije samo gimnastika za tijelo, nego ima i niz medicinskih i zdravstvenih prednosti za tijelo čovjeka. Ovdje treba spomenuti i hadis Allahovog Poslanika s.a.v.s. u kojem kaže da je namaz lijek za mnoge bolesti. Vjernik koji redovno obavlja namaz, pogotovo u džamiji, zaštićen je od mnogih bolesti, a da to možda i ne zna.

Položaj sedžde u kojem čelo čovjeka dodiruje tlo specijalno se asocira sa islamskim načinom obavljanja molitve. To je vrhunac namaza i u hadisima se spominje da je čovjek u tom položaju najbliži Allahu.

Ebu Hurejre r.a. prenosi da je Allahov Poslanik s.a.v.s. rekao: „*Rob je najbliži svome Gospodaru kad je na sedždi, zato dovite kad ste na sedždi*“ (Buhari)

Aiša r.a. prenosi da je Poslanik s.a.v.s. običavao dugo biti na sedždi, čak toliko da je znao učiti po pedeset ajeta iz Kur'ana u tom položaju prije nego digne glavu. (Buhari)

U drugom hadisu Poslanik s.a.v.s. savjetuje obavljanje sedžde i rukua smireno i polahko, uz podizanje tijela tek onda kad se posve smiri na sedždi i rukuu.

U namazu i dovi za pobjedu, Allahov Poslanik s.a.v.s. je običavao činiti ruku i sedždu dugo, kao i u namazu za vrijeme pomračenja sunca. Tako je prva pozitivna stvar za čovjeka koji čini sedždu to što se približava Allahu na taj način i što u tom položaju može da dovi. To je od velike važnosti za psihu čovjeka jer ga smiruje i daje mu snagu u životu koji je ispunjen brigama. Kada čovjek čini sedždu, njegovo cijelo tijelo je aktivno i u pokretu. Na taj način većina mišića (ako ne i svi) su u aktivnom kretanju, što predstavlja i izvanrednu tjelesnu vježbu.

Ruke su u specifičnom položaju i podlaktica i mišići ruku predstavljaju glavni oslonac dok je čovjek na sedždi. To je vježba za mišiće gornjih udova. Poslanik Muhammed s.a.v.s. nas je upozorio da podlaktice ne spuštamo na tlo, nego da ih za vrijeme sedžde držimo podignutim uvis, što je bolje za mišiće podlaktice i ruke.

Položaj sedžde je jedini položaj u kojem je mozak (tj. glava) čovjeka u nižem položaju od njegovog srca i tad krv snažno teče prema mozgu, dok se u svim ostalim položajima (čak i u ležećem položaju) mozak nalazi iznad srca i srce tada radi suprotno gravitaciji kako bi krv dostavilo do mozga.

U položaju sedžde mozak dobija više hrane zbog pojačane cirkulacije krvi, a to ima pozitivan utjecaj na pamćenje, vid, sluh, koncentraciju, psihičke i ostale kognitivne (misaone) sposobnosti. Ljudi koji redovno obavljaju namaz imaju jaču volju i lakše i brže se snalaze kad dospiju u životne teškoće. Rjeđe imaju glavobolje, probleme psihološke prirode i ostale smetnje kognitivnih funkcija.

Sedžda predstavlja i svojevrsnu vježbu za mišiće vrata. Kad je čelo na tlu, mišići vrata su oslonac za teret i pri tome jačaju. Jači vratni mišići znače bolju zaštitu za vratne pršljenove.

Osoba koja redovno obavlja pet dnevnih namaza obavi dnevno 34 sedžde. Time se vratni mišići jačaju do te mjere da takve osobe vrlo rijetko obolijevaju od ukočenosti vrata.

Položaj sedžde pozitivno djeluje i na mišiće leđa i oni na taj način jačaju. Iz tog razloga, rijetko se dešava da osoba koja redovno klanja i redovno obavlja sedžu osjeća bol u leđima.

Nakon obavljene sedžde sljedeći položaj u koji dolazi tijelo klanjača je ili sjedenje ili ustajanje u uspravni položaj. Tad čovjek sjedi mirno, a njegove ruke su ispružene na koljenima. To je položaj sličan opuštajućem položaju yoge i pozitivno djeluje na zdravlje i psihu.

Poslanik Muhammed s.a.v.s. je volio biti dugu na rukuu i sedždi i druge je savjetovao da to isto čine. U svjetlu gore navedenih činjenica može se reći da su ovi savjeti s medicinskog stanovišta zlata vrijedni savjeti.

Veoma je bitno znati šta učimo na namazu, jer tako se možemo dublje uživjeti u namaz. Bilo bi dobro kada bi makar određene dijelove naučili napamet, kao što je prijevod Subhaneke, Euze, Bismille, Fatihe i onoga što učimo na rukuu i sedždi.

Prva stvar koju činimo prilikom namaza jeste donešenje tekbira gdje dižući ruke izgovaramo tekbir (Allahu ekber) Allah je najveći. Zatim vežemo ruke i učimo Subhaneke koji u prijevodu glasi: Slava Tebi moj Bože i hvala Ti, uzvišeno je ime Tvoje i nema drugog boga osim Tebe. Zatim proučimo Euzu i Bismillu: Utječem se Allahu da me sačuva od prokletog šejtana. U ime Allaha Milostivog Samilosnog. A nakon toga Fatihu koja u prijevodu glasi:

1. Tebe, Allaha, Gospodara svjetova, hvalimo, 2. Milostivog, Samilosnog, 3. Vladara Dana sudnjeg, 4. Tebi se klanjamo i od Tebe pomoc tražimo! 5. Uputi nas na pravi put, 6. na put onih

kojima si milost Svoju darovao,7. a ne onih koji su protiv sebe srdžbu izazvali, niti onih koji su zalutali! Nakon Fatihe proučimo jednu suru te poslije činimo ruku gdje tri puta izgovaramo:Subhane rabbijel-azim, Slava Gospodaru velikom. Nakon što smo to izgovorili uspravljamo se i izgovaramo:Semiallahulimen hamideh-Čuje Allah onoga ko Ga hvali, a zatim:Rabbena lekel hamd-Gospodaru naš Tebi hvala. Izgovarajući Allah je najveći spuštamo se na sedždu i izgovaramo tri puta:Subhane rabbijel eala-Slava Gospodaru Uzvišenom. Ovo se ponavlja kroz cijeli namaz gdje na kraju dolazi ettehijatu, salavati i dove te se preda selam koji u prijevodu glasi: Neka je na vas Allahov mir i rahmet na desnu i i neka je na vas Allahov mir i rahmet na lijevu stranu. Dok potiremo lice rukama izgovaramo: Bože naš Ti si mir i od Tebe dolazi mir, Slavljem Si o vlasniče uzvišenosti. Ovim završavamo naš namaz poslije kojeg činimo zikr kojeg je isto tako dobro napamet memorisati kako bi se uživjeli u ono što učimo.

Namaz u islamu ima veliku važnost jer je namaz:

1. Drugi stub islama

2. Prva stvar za koju će čovjek biti pitan na Sudnjem danu, pa ako on bude prihvaćen, bit će prihvaćena i čovjekova djela, a ako namaz ne bude prihvaćen, neće biti prihvaćena ni ostala djela.

3. Znak po kojem se prepoznaju pokorni i predani vjernici, kao što to Allah kaže: **Elif Lam Mim. Ova Knjiga u koju nema nikakve sumnje, uputstvo je svima onima koji se Allaha budu bojali, i onima koji u nevidjeljivi svijet budu vjerovali i molitvu obavljali i udjeljivali od onoga što im Mi budemo davali**

. (sura Al-Baqara, 1-3 ajet)

4. Pokazatelj da onaj ko čuva svoj namaz čuva i svoju vjeru, a onaj ko napusti namaz, napušta i vjeru.

5. Znak da je u čovjekovom srcu onoliko islama koliko je namaza.

Molim Allaha da nas i naše porodice učiniš od onih koji redovno namaz obavljaju. Amin.

