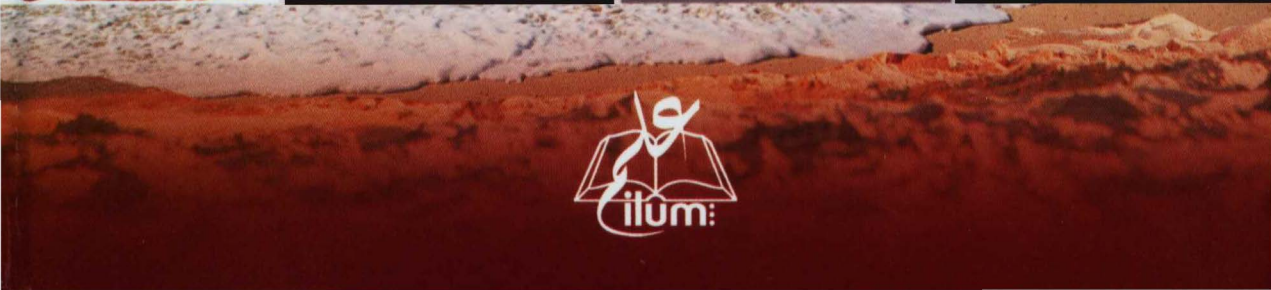
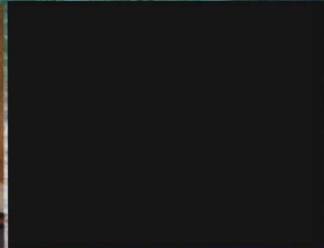
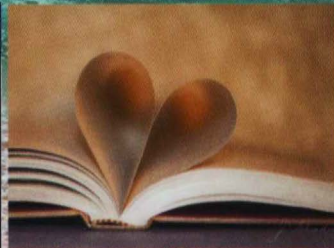
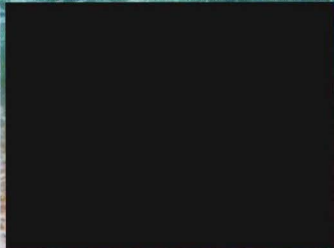


AMIRA AYAD

ZDRAVLJE TIJELA *i* duše

*Vaš vodič ka
cjelovitom zdravlju
kroz islamska učenja*



NASLOV ORIGINALA
Healing Body & Soul



PRIJEVOD SA ENGLESKOG

Amira Ayad

ZDRAVLJE

tijela i duše

vaš vodič ka cjelovitom zdravlju
kroz islamska učenja



Bužim, 2012

... رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ... ﴿٢٨٦﴾

”...O naš Gospodaru! Ne uzmi nam za zlo ako zaboravimo ili neoprezom nešto učinimo...” (El-Bekare, 286.)

Napomena

Cilj ove knjige jeste dati smjernice za postizanje zdravog stila života. Nijedan predloženi tretman ili preventivna mjera navedeni u knjizi niukom slučaju ne mogu biti zamjena za tretman i savjet stručnih medicinskih radnika. Autor i izdavač nisu odgovorni za bilo kakav gubitak, ozljedu ili štetu nastale kao rezultat korištenja ili zloupotrebe informacija koje knjiga sadržava.

Mojoj miloj majci, uz ljubav i zahvalnost za svu tvoju mudrost i strpljenje, za lijep odgoj koji si mi podarila i za podršku, poticaj i ljubav koje si mi ukazala. Neka te Allah obaspe Svojim blagoslovom i podari ti smiraj u misli, tijelu i duši

UVOD

Kada sam započela studij alternativne terapije i holističke medicine¹, čitala sam o stoljećima starim indijskim, kineskim i japanskim tradicionalnim metodama liječenja pomoću bilja i terapije. To me potaklo da se zapitam zbog čega slijedimo praksu izvedenu iz politeističkih sistema vjerovanja? Zar nemamo islamsku alternativu? Zašto? Zar naš voljeni Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, nije rekao: "Ostavljam vam dvije stvari, ako ih se budete držali, nećete nikada zalutati: Allahovu Knjigu i moj sunnet."²

To se ne odnosi samo na ibadet – vjerske obrede, jer islam obuhvata sve aspekte života. Emocionalna, fizička, duhovna i mentalna uravnoteženost neophodne su vjerniku kako bi bio u stanju u potpunosti izvršavati svoje dužnosti prema Allahu i zajednici i dati svoj doprinos u životu.

Kratka historija zapadne medicine

Od početka pisane historije, zapadni medicinski praktičari slijedili su jedan od dva oprečna pravca: *racionalizam* (stjecanje medicinskih vještina putem promišljanja) ili *empirizam* (stjecanje medicinskih vještina putem iskustva). Empirijski pristup u obzir uzima integritet i individualnost svake osobe. Njegov cilj

¹ Holistička medicina predstavlja koncept koji čovjeka posmatra kao sistem sačinjen od pet "tijelā": fizičkog, biohemijskog, intelektualnog, emocionalnog i duhovnog, te ga treba posmatrati kao cjelinu, a ne kao tek zbir dijelova.

² Bilježe Ibn Madže, Ebu Davud, Ahmed i Malik u *Muvetta'*. Albani je ovaj hadis ocijenio vjerodostojnim.

jeste stimuliranje, unapređivanje i (li) održavanje vitalnosti osobe, njenog imuniteta i iscjeliteljskih moći koje posjeduje. Ovakav pristup nalaže da se svaka individua posmatra kao poseban slučaj, sa njoj svojstvenom kombinacijom misli, emocija i (religijskih) ubjeđenja, a čije fizičko zdravlje, stil života (čiji su jedan segment, naprimjer, navike u vezi sa ishranom) i okolina doprinose ostvarenju dobrobiti ili pak razvitku bolesti.³ Suprotno tome, filozofija racionalizma usredsređuje se na liječenje bolesti uklanjanjem njenih simptoma, a ne traženjem uzroka koji su doveli do obolijevanja.

Hipokrat, koji je bio Grk, smatra se ocem "tradicionalne" zapadne medicine. Živio je u periodu od oko 1000 godina prije Hidžre, odnosno 400 godina prije rođenja Isaa, a. s., i svoju medicinsku praksu izgrađivao je na posmatranju i iskustvu, koristeći se prirodom kao učiteljem koji mu je pomogao da bolje razumije kako postići izlječenje. Njegova praksa zadržala se stoljećima kao standardni pristup metodama liječenja. Hipokratova zakletva (koja se sastoji od kodeksa moralnog ponašanja i koja se uzima od studenata zapadne medicine širom svijeta) pripisuje se njemu lično. Novi pristup, dijametralno suprotan empirizmu, ustanovljen je od strane njegovog zemljaka, Aristotela (živio oko 900 godina prije Hidžre, odnosno od 384. do 322. godine prije rođenja Isaa, a. s.). Aristotel je dao ogroman doprinos u oblasti anatomije i biologije. Također je studirao i podučavao filozofiju, fiziku i metafiziku, te zagovarao racionalistički način razmišljanja. Nekoliko stoljeća kasnije, još jedan Grk, liječnik Galen (živio oko 500 godina prije Hidžre, odnosno u drugom stoljeću nakon rođenja Isaa, a. s.), također prihvata racionalističku filozofiju. On je bio jedan od prvih liječnika koji su se koristili eksperimentima i naglašavali značaj posmatranja i logičkog rasuđivanja. Ogromno znanstveno nasljeđe koje je Galen

3 Lindlahr, 2005

ostavio iza sebe poslužiti će kasnije kao osnova Evropljanima i Arapima muslimanima za dalja naučna istraživanja i razvoj.⁴

U desetom stoljeću nakon Hidžre (šesnaesto stoljeće Nove ere), Paracelsus, švicarski hemičar i liječnik, ponovo oživljava empirizam kombinirajući teoriju i praksu i tretirajući pacijenta kao ljudsko biće – kao cjelovit entitet, sastavljen od duha i materije, a ne tek kao fizičko tijelo.⁵ Međutim, njegova filozofija ubrzo pada u sjenu kada ideje filozofa Renea Dekarta (René Descartes) počinju dobijati na popularnosti. Dekart, koji je bio fizičar, fiziolog i matematičar, bio je racionalista koji je sumnjao u sve i vjerovao da iskustvo ne vodi ka primarnom znanju.⁶ Zapadni naučnici nakon njega počinju proučavati tijelo u smislu njegove strukture i funkcija organa, tkiva i ćelija. U osamnaestom stoljeću, naučnici u oblasti medicine više ne posmatraju tijelo kao cjelinu; oni ga vide kao mašinu koja se sastoji od nezavisnih dijelova i koja može biti popravljena "valjanom" intervencijom koja se manifestirala u vidu propisivanja otrovnih lijekova i drugih vidova štetnog djelovanja, a nekada čak i krvavih tretmana i operacija. Ovaj se koncept u praksi zadržao sve donedavno. Sjećam se prve lekcije kada sam, kao student farmacije, zajedno sa drugim studentima ušla u mrtvačnicu: "Nemojte da vas uznemiri prizor koji ćete vidjeti. Posmatrajte ove leševe kao da su auta, a unutrašnje organe kao da su mašine koje treba popraviti."

Godine 1263. po Hidžri (1847. godine Nove ere) osnovana je Američka medicinska asocijacija (AMA – American Medical Association) s ciljem unapređenja standarda u medicinskoj edukaciji u Sjedinjenim Američkim Državama.⁷ Filozofija

⁴ National Library of Medicine, n.d.

⁵ Wood, 2005

⁶ Mannion, 2002

⁷ American Medical Association, 2007

AMA-e kontrirala je filozofiji empirista i podsticala racionalni pristup medicini. Napori koje je AMA ulagala dali su podsticaj pojavi farmaceutske industrije. U tom periodu dolazi do otpočinjanja Američkog građanskog rata. Ovaj nevjerovatno krvav sukob zahtijevao je, od sada već poznatih farmaceutskih kompanija, "čudotvorne" lijekove s brzim djelovanjem. Pored lijekova koje su isporučivale, ove kompanije također su slale i liječnike sa detaljnim opisima svake pojedinačne bolesti i metoda njihovog liječenja, te, naravno, "patentiranim lijekovima". Ovo je donijelo ekonomsku korist objema stranama: kompanije su zaradile bogatstvo, te zadobile jak politički utjecaj, dok su ljekari uštedjeli vrijeme i novac koji bi morali utrošiti na učenje novih tehnologija, te zadobili povjerenje očajnih pacijenata koji su pronašli lahke i brze načine medicinskog tretmana koji nije zahtijevao ulaganje bilo kakvog truda s njihove strane. Međutim, ono što su propustili da uoče jeste činjenica da to ne dovodi do potpunog izlječenja, kako ćemo uskoro vidjeti.

Ubrzo nakon ovih događaja, AMA počinje sa ispitivanjem i validacijom medicinskih škola u Sjedinjenim Američkim Državama. Kao što je bilo za očekivati, objavljeni rezultati ovog projekta išli su u korist *alopatskih*⁸ metoda liječenja, danas nam poznatih kao "moderna medicina". Mnoge škole, koje su podučavale "alternativnoj medicini", bile su prisiljene da biraju: ili da budu zatvorene, ili da slijede novi pravac "naučne medicine".

Radovi Roberta Koha (Robert Koch) i Luja Pastera (Louis Pasteur), dvojice utemeljitelja moderne bakteriologije, dalje su podstakli prelazak na modernu "ortodoksnu" medicinu. Oni su smatrali da je ljudsko tijelo prepušteno na milost i nemilost spoljašnjih organizama.⁹ Razvojem vakcina i antibiotika, ide-

⁸ *Alopatija* (Allopathy) predstavlja liječenje oboljenja korištenjem lijekova koji imaju suprotan efekat njegovim simptomima.

⁹ Lindlahr, 2005

ja o "čudesnom lijeku" razvijala se ubrzano, naročito za vrijeme Drugog svjetskog rata, a medicinska nauka postala je praksom usmjerenom ka bolesti, usredsređenom na "uništavanje" uzroka obolijevanja i "sprečavanje" neželjenih simptoma, što je ostvareno korištenjem medikamenata proizvedenih od strane farmaceutske industrije, a koji ne moraju nužno biti u najboljem interesu pacijenta.

Tipičan primjer ovoga jeste kemoterapija u slučaju obolijevanja od raka: popratni efekti ovog "medicinskog" tretmana često su ozbiljniji od same bolesti; korištenje otrovnih lijekova samo dodatno povećava opterećenje organizma i usporava ga u nastojanju da se odupre bolesti. Operacije/hirurški zahvati drugi su vid tretmana prema alopatskoj filozofiji. Allah nije stvorio nijedan organ niti ćeliju u našem tijelu koja nema svoju specifičnu i važnu ulogu, bilo da smo je mi spoznali ili ne. Dalje, pošto je osoba jedan cjelovit sistem, nemoguće je ozlijediti jedan njegov dio, a da se to, u određenoj mjeri, ne odrazi na cjelokupan organizam. Koristeći se istom analogijom koju su koristili moji profesori farmacije, ovo je slično slučaju kada su se njemački i američki automobili pojavili u mojoj zemlji, Egiptu. Egipatski automehaničari, koji su se do tada susretali samo sa ruskim i italijanskim automobilima, mnoge su dijelove posmatrali kao "beskorisne dodatke" i probleme sa motorom rješavali uklanjanjem "suvišnih dijelova". Stoga nije čudno da ovi novi tipovi automobila nisu dugo živjeli nakon njihovih "tretmana". Operacije općenito slabe organizam i snabdijevaju tkiva otrovnim antisepticima i anestheticima, čineći tako dijelove tijela koji su oboljeli, kao i cijelo tijelo, manje otpornim na propadanje i obolijevanje. Ne poričem da je u nekim slučajevima hirurški zahvat neophodan i jedini način da se spasi život, ali u većini slučajeva, a naročito danas, on se uzima isuviše olahko, a ne kao zadnje sredstvo, kako bi trebalo biti.

Danas, nakon dugogodišnjeg slijeđenja puta medicinskog "racionalizma", trebamo se zapitati koliki je postotak uspješnog djelovanja modernih sintetičkih medikamenata u slučaju bolesti kao što su šizofrenija, Parkinsonova bolest, autizam i mnoge druge? Da li je skupa, tehnološki intenzivna moderna medicina Zapada zaista korisna u tretmanima i utvrđivanju bolesti, ili se radi tek o umirujućem dejstvu, "osjećam se dobro"-faktoru, i za pacijente i za doktore? Da li se u prevelikoj mjeri oslanjamo na medikamente u procesu liječenja?

Usljed nemoći "najsavremenije" medicinske tehnologije da se pokaže efektivnom u borbi protiv najčešćih oboljenja modernog doba, kao što su gojaznost, visok krvni pritisak, oboljenja srca, dijabetes, te povećanje broja oboljelih od raka u mnogim društvima, ljudi se ponovo okreću ka onome što se naziva "alternativnom" terapijom. Ova terapija, kao što ćemo vidjeti, ustvari predstavlja istinski medicinski pristup zdravlju, koji je nekada bio poznat kao "holistička medicina".

Islamska medicina

Islamsko medicinsko znanje počinje sa saznanjima koja su prikupili muslimani u ranoj fazi islamske historije, uglavnom iz grčkih izvora, kao i onih iz Perzije, Sirije, Indije i Bizantije.¹⁰ Ove su informacije potom asimilirane i dalje razrađene. Liječnici tog vremena dali su svoj doprinos kroz posmatranja, praksu, iskustvo i eksperimente, pomažući tako razvoj i procvat takve medicinske nauke koja je prioritet davala očuvanju zdravlja nad liječenjem bolesti.

Ovdje je važno napomenuti, kako to navodi Ibn Haldun (poznati srednjevjekovni muslimanski pravnik, sociolog i historičar) u svojoj *Mukaddimi*, da islamska medicina "zasigurno nije

10 Nagamia, 1998

bila dio božanske objave, nego je bila dio običaja i prakse Arapa.”¹¹ Ipak, Kur'an spominje koristi upotrebe nekih prirodnih vrsta hrane, kao što su med i datule, te naređuje da se klonimo nekih drugih vrsta, kao što su svinjsko meso, alkohol i druga opojna sredstva. Drugi izvor islamskih nauka, sunnet (riječi i praksa poslanika Muhammeda, sallallahu 'alejhi ve sellem) također sadržava brojne smjernice u pogledu konzumiranja hrane i stila života općenito. Tako nas sunnet uči preventivnim mjerama i postupanju u slučaju jednostavnijih fizičkih problema poput groznice, glavobolje, proljeva i zatvora (konstipacije). Poslanička medicina poseban naglasak daje na čistoću, oralnu higijenu, te moralni, emocionalni i duhovni aspekt ljudskog života.

Prema islamskoj medicini, smatralo se da fizičko obolijevanje uglavnom nastaje usljed akumulacije štetnih tvari u tijelu. Prejedanje, nepravilan izbor hrane i nezdrav stil života općenito smatrani su izvorima akumuliranja nezdravih sastojaka, i vjerovalo se da, kada se pojave problemi sa probavnim procesom, dolazi do pojave bolesti. Ipak, najvažniji segment islamske medicine jeste činjenica da ona ljudsko biće posmatra kao nepovredivo biće koje sačinjavaju tijelo i duša (ar. **الرُّوح** /er-rūh/). Ovaj rūh, koji je čovjeku udahnut od strane Allaha, liječnici su smatrali pokretačkom silom ljudskoga tijela. Održavanje čistote duše krajnji je cilj onoga koji liječi.¹² U većini originalne islamske literature možemo naći posebna poglavlja o metodama čišćenja srca. Islamski su učenjaci savremene psihološke bolesti poput mržnje, zavidnosti, vezanosti za materijalni život, srdžbe i neprijateljstva smatrali "bolestima srca" ili "bolestima duše" koje je trebalo liječiti prije nego se pristupi liječenju bolesti tijela.

¹¹ Citirano u Nagamia, 1998

¹² Nagamia, 1998

Islamska je medicina prošla kroz tri faze: prvo dolazi do prevođenja grčkih i perzijskih knjiga iz oblasti medicine na arapski jezik, što se uglavnom učinilo u toku prva dva stoljeća nakon Hidžre (sedmo i osmo stoljeće Nove ere). Druga faza počinje kada muslimanski liječnici, nakon studiranja i selektivnog prihvatanja i prilagođavanja stranih djela, dodaju postojećem znanju vlastita posmatranja, istraživanja i iskustva. U ovoj fazi mnogi liječnici daju svoj doprinos procvatu islamske medicine. Jedan od najpoznatijih bio je Er-Razi (226.–313. h. g./841.–926. god.). Er-Razi je isticao važnost volje ili želje pacijenta da ozdravi. On je iznio određene principe za očuvanje zdravlja koji su obuhvatali umjerenost i ravnotežu u ishrani, piću, tjelesnoj aktivnosti i odmaranju, unapređenje okoline i uslova življenja, prihvatanje aktivnog, zdravog načina života, izbjegavanje griješenja i ružnih postupaka, te usklađivanje između ambicija, na jednoj, i snage volje i mogućnosti osobe, na drugoj strani.¹³

Er-Razijeva slava počinje otvaranjem bolnice u Bagdadu. Da bi odabrao najbolju lokaciju za bolnicu, naredio je da se na različita mjesta u gradu objese komadi mesa, te da se svaki dan pregledaju kako bi se uočili znakovi kvarenja. Mjesto na kojem se meso najduže zadržalo zdravim odabrano je za lokaciju bolnice.¹⁴

Ibn Sina (369.–429. h. g./980.–1037. god.), na Zapadu poznat kao "Avicena" (Avicenna), drugi je poznati muslimanski liječnik. Svjetsku slavu steći će zahvaljujući svojoj knjizi iz oblasti medicine, poznatoj kao *El-Kānūn*, odnosno *Zakon*. Kao i većina liječnika u to vrijeme, i Avicena je također posjedovao formalnu edukaciju iz oblasti nauka Kur'ana, islamskog prava, matematike, anatomije, logike i filozofije.¹⁵

¹³ Abouleish, n.d.

¹⁴ Nagamia, 1998

¹⁵ Marvin, 2000

Knjige koje su napisali Ibn Sina i Er-Razi objedinile su grčke i islamske principe medicine. Njihova djela, kao i djela mnogih drugih muslimanskih naučnika, kasnije su pronašle svoj put do ostatka Zapadne Evrope.¹⁶ Njihovi spisi prevedeni su na latinski i druge jezike, i stoljećima su korišteni kao udžbenici od strane evropskih studenata i naučnika.¹⁷

I tako, kao neposredan rezultat ovog islamskog utjecaja, znanje drevnih naroda biva otkriveno, očuvano, prošireno i unaprijeđeno, te, konačno, proslijeđeno nazad na Zapad.¹⁸

Druga faza trajala je do sedmog stoljeća po Hidžri (trinaesto stoljeće Nove ere), nakon čega dolazi do perioda stagnacije. U to vrijeme čitav islamski hilafet postepeno propada, a s njim, nažalost, i znanje i oblasti nauke u kojima su muslimani briljirali stoljećima.¹⁹

Za vrijeme osmog stoljeća po Hidžri (četрнаesto stoljeće Nove ere), pojavljuje se novi pristup u pisanju djela iz oblasti medicine, poznat kao "poslanička medicina". Namjera je bila pružiti alternativu medicinskoj nauci baziranoj na grčkoj teoriji i praksi. Autori ovih djela bili su učenjaci, ali ne i liječnici. Oni su oživili tradicionalno medicinsko znanje koje se primjenjivalo od strane Arapa za vrijeme Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, i zagovarali su davanje prednosti kur'ansko-hadiskim učenjima nad grčkom medicinskom praksom, ustanovljavajući na taj način novi vid prakse koji je rado prihvaćen od strane religioznih muslimana.²⁰ Najpoznatiji među njima bili su spisi Ibn Kajjima el-Dževzije i onî imama Zehebija, koji predstavljaju temelj islamske medicine kakvu poznajemo danas.

¹⁶ Hakam, 1999

¹⁷ Hourani, 1991, str. 202.

¹⁸ Hakam, 1999

¹⁹ Abouleish, n.d.

²⁰ National Library of Medicine, n.d.

U islamskoj medicini, liječenje započinje fizioterapijom i utvrđivanjem odgovarajuće ishrane. Ukoliko oni ne bi polučili željene rezultate, tek tada bi liječnik pribjegao korištenju lijekova.²¹ Arapi tog vremena posjedovali su ogromno znanje u pogledu hrane i načina ishrane i bili su svjesni da su ishrana i ispravni režimi dijete važni elementi i dijagnoze i medicinskog tretmana. Postojao je konsenzus u tome da, kada god se izlječenje može postići putem reguliranja ishrane i dijete, lijekove treba izbjegavati. Fizioterapija se sastojala od vježbi, ispravnog načina disanja, uzimanja abdesta i kupanja.

Konačno, ukoliko bi se i pribjeglo uzimanju lijekova, vodilo se računa o tome da oni budu slični ili u vezi sa hranom, te da ne smiju sadržavati nezdrave i štetne supstance.²² Farmakološki lijekovi klasificirani su kao prosti i kombinovani. Pošto su liječnici tog vremena izuzetno dobro poznavali hemiju, farmakologiju i dejstvo lijekova u interakciji jednog sa drugim, oni su prvo koristili proste lijekove, a, ukoliko ovi ne bi dali rezultate, pribegli bi korištenju kombinovanih lijekova. Med je veoma često korišten za liječenje raznih oboljenja, kao i veliki broj biljaka, od kojih su neke korištene i za aromaterapiju. Pored toga, puštanje krvi (hidžama) bilo je široko zastupljeno, dok je spaljivanje rane (kauterizacija) bilo prezreno i izbjegavalo se.²³

Ibn Kajjimova izjava da "poslanička medicina u sebi sadržava božansko"²⁴ ukazuje na prirodu cjelokupnog pristupa. Kako je ranije spomenuto, liječnici su bili temeljito upoznati sa "bolestima srca i duše" i metodama njihovog liječenja; oni su uočili kakav utjecaj imaju stres, raspoloženje i osjećaji na tijelo, te su se koristili pozitivnim riječima kako bi povećali nadu i ojačali

²¹ Abouleish, n.d.

²² Zehebi, Š. (أبو عبد الله شمس الدين بن عثمان الذهبي), 2004

²³ Jauziyah, 2003

²⁴ Jauziyah, 2003

volju za izlječenjem. Moralne vrijednosti kao što su ljubav, hrabrost, strpljivost, dobrota i altruizam propisivani su kao najbolji lijek za dušu, dok je namaz praktikovao za održavanje veze sa Allahom, očuvanje zdravlja i tijela i duše, jačanje vjere, unošenje radosti u dušu, te kao dodatna snaga za tijelo da se odupre bolesti.

U ranom desetom stoljeću po Hidžri (sedamnaesto stoljeće Nove ere), islamska medicina suočava se sa izazovom sve rasprostranjenije alopatske medicine, koja na kraju preuzima čitave sisteme zdravstvene zaštite u većini islamskih zemalja.²⁵ Islamska medicina i dalje uživa veliku popularnost među muslimanima, što biva uzrokom oživljavanja ovog drevnog znanja u našem vremenu i njegovog prakticiranja od strane liječnika koji svoje metode liječenja baziraju uporedo na savremenoj medicinskoj praksi i staroj islamskoj tradiciji. Stoga je sasvim uobičajeno susresti se sa liječnicima u Indiji, Maleziji i širom Srednjeg Istoka koji savjete i medicinske tretmane propisuju na temelju islamske medicine, uz korištenje i konvencionalnih Zapadnih metoda liječenja.

Holistički (cjeloviti) pristup zdravlju

Za razliku od konvencionalne medicine, holistička ili alternativna terapija ne koncentriše se isključivo na fizičko tijelo. Ona čovjeka posmatra kao cjelinu koju sačinjavaju pet "tijela":

1. fizičko tijelo, koje obuhvata mišiće i skelet, brojne funkcionalne sisteme i organe kao što su srce, pluća i probavni sistem;
2. biohemijsko tijelo, koje obuhvata sve hemijske sastave, kao i hemijske reakcije koje se odvijaju u organizmu, uključujući

²⁵ Nagamia, 1998

jući prehranu organizma, enzime i hormone, te cjelokupnu "okolinu", koja može biti ugrožena spoljašnjim zagađenjem zraka, prašinom, stranim tijelima ili drugim faktorima;

3. intelektualno tijelo, koje obuhvata čovjekov razum.²⁶ Razum je centar misli, pokretač ljudskih akcija i njihovog ponašanja; on je centar intelekta, moć ljudskog izbora. Intelektualno tijelo također obuhvata podsvijest, koja se ponekad naziva intuicijom ili ljudskim instinktom;
4. emocionalno tijelo, koje obuhvata psihološko stanje čovjeka, reakcije na stres, osjeća je prema drugim ljudima i interakcije s njima, bilo da se radi o osobama s kojima je u bliskom srodstvu, poput roditelja, supruge/supruga i djece, o prijateljima, komšijama i kolegama na poslu, ili, pak, o drugim osobama u društvu općenito. Emocionalno tijelo obuhvata i stepen saradnje među ljudima, humanitarna ubjeđenja i koncept bratstva;
5. duhovno tijelo, koje obuhvata dušu i više "ja". Ovo je segment koji često zanemarujemo u svojim svakodnevnim postupcima. Duša je ta koja nas veže sa Svevišnjim Tvorcem i ona svoju pokretačku energiju crpi neposredno iz ove svete veze.

Prema holističkom pristupu, zdravlje nije tek odsustvo bolesti, nego ravnoteža između ovih pet tijela. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) definiše zdravlje kao "stanje potpunog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja", a upravo to je centralna tačka islamskih učenja.

Kako sam ranije spomenula, holistička terapija bila je začetak i norma za medicinsku praksu; ovakvi su bili začeci medicinske prakse u drevnom Egiptu, Grčkoj, Indiji i Kini. U tom

²⁶ Treba obratiti pažnju na razliku između razuma i mozga, jer mozak predstavlja tek fizički organ.

vremenu, liječnici su svaku osobu tretirali kao poseban slučaj: oni se nisu ograničavali na puko utvrđivanje simptoma bolesti. Njihov zadatak bio je pomoći pacijentu da razumije bolest od koje boluje i bori se s njom, pokušavajući povratiti i osposobiti prirodni tjelesni odbrambeni mehanizam.

Hipokrat je prilikom liječenja svih pacijenata primjenjivao svoje zlatno pravilo: *Primum non nocere* ("Najprije, ne naškoditi"). Ovo je isto ono pravilo koje je primjenjivano u poslaničkoj medicini, primjer kojega je i hadis Ebu Hurejre, r. a., koji kaže da je Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, zabranio liječenje štetnim supstancama.²⁷

U drevnom djelu *Corpus Hippocraticum*, koje je, ustvari, kompilacija Hipokratovih pravila, navodi se da je slavni liječnik posebno naglašavao važnost obraćanja pažnje na način ishrane, emocionalno i psihološko stanje, pa čak i vjeru i duhovne veze pacijenta.

Islamska holistička učenja

Poslanik Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, koristio je različite načine liječenja (prirodne i duhovne) za različite vrste oboljenja. Poslaničko pravilo glasilo je da lijekove treba koristiti samo onda kada je to nužno. Ibn Kajjim savjetuje da, umjesto na liječenje tijela, više vremena i energije treba utrošiti na čišćenje srca i duše, te na očuvanje zdravlja tako što će se usvojiti umjeren i razuman stil života, izbjegavati stvaranje nezdravih navika, te unapređivati okolina u kojoj živimo.²⁸ Činjenica je da liječenje bolesti tijela, zanemarujući pri tome liječenje srca i duše, nije od velike koristi.

²⁷ Bilježi Ebu Davud

²⁸ Jauziyah, 2003

Ibn Kajjimov stav u pogledu najboljeg načina za rješavanje zdravstvenih problema ukazuje na mudrost islamskog pristupa očuvanju zdravlja; ovo mišljenje može se sažeti u narednih nekoliko preporuka koje je Ibn Kajjim uputio ljekarima:²⁹ Prvo je potrebno utvrditi o kojoj se bolesti radi i ispitati šta je pravi uzrok za njen nastanak. Potrebno je provjeriti da li je pacijent dovoljno snažan da se bori protiv bolesti bez uzimanja lijekova. Godine, navike, porijeklo, raspoloženje, kao i svaka promjena stanja pacijenta mora se uzeti u obzir. Također, ljekar treba uzeti u obzir i stanje pacijenta u vremenu kada ga je zadesila bolest, te imati na umu efekte koje okolina i godišnje doba imaju na zdravlje. Prije nego propiše lijek, ljekar treba ispitati da li je moguće sprovesti liječenje pravilnom ishranom i dijetom. Ako nema drugog načina nego da se koriste medikamenti, treba početi sa onim najjednostavnijim. Pored navedenog, ljekar također treba poznavati i bolesti srca i duše, kao i utjecaj koji stres, raspoloženje i osjećanja imaju na tijelo, te kako se na ispravan način nositi sa njima.³⁰

Kada kupite telefon, televizor ili računar, prvo što uradite jeste da pročitate uputstvo za upotrebu. Ukoliko to ne učinite, lahko je moguće da ćete uređaj pokvariti, ili ćete ga koristiti uz poteškoću, ali jedno je sigurno: nećete ostvariti potpunu korist od uređaja, niti ćete biti u stanju istražiti sve njegove mogućnosti, snagu i potencijal. Isto važi i za ljudsko biće: naše "uputstvo za upotrebu" poslano je od strane našega Stvoritelja lično. U mnogim kur'anskim ajetima Allah nas podsjeća da slijedimo Njegov put i uskladimo naše živote sa pravilima i savjetima koje nam je On pojasnio u Svojoj veličanstvenoj Knjizi:

أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ ﴿١٤﴾

²⁹ Jauziah, 2003

³⁰ Jauziah, 2003

"Pa zar da ne zna Onaj Koji stvara?! On sve do u sitnicu znade, obaviješten o svemu je!" (El-Mulk, 14.)

... مَا فَزَّطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ ... ﴿٣٨﴾

"...A u Knjizi Mi ništa nismo zanemarili..." (El-En'ām, 38.)

... وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِّكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَنُذْرًا
لِّلْمُسْلِمِينَ ﴿٨٩﴾

"...I tebi Mi objavljujemo Knjigu kao objašnjenje za sve i kao Uputu, i Milost, i radosnu Vijest za muslimane." (En-Nahl, 89.)

Upute i savjeti koje sadržavaju ove riječi osiguravaju sreću ne samo u ovozemaljskom životu, nego i u životu na ahiretu. Ovo je put ka vječnom blagostanju, lagodnosti, sreći, radosti i prosperitetu.

Allah je Taj Koji je stvorio čovjeka i odredio njegovu ulogu. On, Slavljeni i Uzvišeni, u Kur'anu kaže:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰٓئِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً ... ﴿٣٠﴾

"I kada Gospodar tvoj reče melekima: 'Na Zemlji ću, doista, Ja postaviti namjesnika!'" (El-Bekare, 30.)

Prema mišljenju Ibn Mes'uda, r. a., jednog od ashaba koji su se isticali u svom dubokom razumijevanju Kur'ana, biti namjesnik na Zemlji znači da nas je Allah učinio odgovornim za sprovođenje Njegovih zakona na Zemlji. Vjerovjesnik Adem, a. s., i njegovi potomci zaduženi su da uspostave Allahov zakon na Zemlji i vladaju se po tom zakonu, čuvajući red i mir, kako to Allah želi. Ova uloga zahtijeva posjedovanje lijepih osobina,

primjerno ponašanje, čistotu, ispravnu vjeru i čvrsto ubjeđenje. Ukratko, obavezni smo unaprijediti stanje u kojem se nalaze naša emocionalna i duhovna tijela kako bismo što bolje izvršili ovu zadaću.

Međutim, sâmo naseljavanje Zemlje nije dovoljno. Također nam je naređeno i to da je obrađujemo, održavamo i unapređujemo:

... هُوَ أَنشَأَكُمْ مِّنَ الْأَرْضِ وَأَسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا ﴿٦١﴾

"...On vas od zemlje stvara i na njoj vas nastanjuje..."
(Hūd, 61.)

Proces nastanjivanja zahtijeva rad, kako bi se Zemlja učinila boljim mjestom za život. Taj rad podrazumijeva istraživanje, akciju, posvećenost, inteligenciju i dobro zdravlje, a da bi se sve to ostvarilo, nužno je da radimo na unapređenju naših fizičkih, biohemijskih i intelektualnih tijela. Ipak, kako bismo u potpunosti izvršili sve zadatke koji se pred nama nalaze, mi moramo shvatiti pravo značenje svega ovoga – istinsku svrhu našega postojanja:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

"A ljude i džine stvorio sam samo da Meni robuju." (Ez-Zārijāt, 56.)

Drugim riječima kazano, cilj obrađivanja i unapređenja Zemlje, teškog rada i svih pozitivnih postupaka jeste robovanje Allahu. Sve što trebamo tražiti jeste Allahovo zadovoljstvo. Trebamo Ga neprestano moliti za uputu i zahvaljivati Mu na blagodatima koje nam je podario.

Mnogi muslimani, koji vode računa o svojoj vjeri, danas žive raspeti između svoje vjerske i duhovne prakse, s jedne strane, i

svog profesionalnog i društvenog života, s druge. Oni se na kraju odlučuju za jednu od njih ili, pak, žive dvostruki život koji narušava njihov unutrašnji mir i prouzrokuje konstantan stres i konflikt. Čini se da nam priroda svakodnevnog života nameće neki vid raslojenosti. Tako imamo život na poslu, život u kući, vjerski život, a često i mnoge druge. U svakom od njih mi mijenjamo našu odjeću, ponašanje, pa čak i karakter. Ovo dovodi do zbunjenosti i udaljavanja od samoga sebe. Najbolji način da se svi ovi odvojeni dijelovi povežu, kako bi se ostvarili unutrašnji mir i zadovoljstvo, jeste da se prisjetimo svrhe našega stvaranja: "A ljude i džine stvorio sam samo da Meni robuju." (Ez-Zārijāt, 56.)

Slijedeći ovu uputu, mi smo u stanju da svaku našu naviku učinimo ibadetom. Uz iskrene namjere i istinsku posvećenost Allahu, čak i tjelesni trening, rad, kuhanje, igra ili bilo koji drugi postupak koji činimo može postati činom obožavanja Allaha, ibadetom. Namjera je ključni faktor koji daje smisao životu i radu, i koji obične mehaničke radnje pretvara u istinsko duševno prosvjetljenje. Prema riječima profesora Abdullaha Ulvana, dobre namjere i iskrenost predstavljaju ključni uvjet da naš rad bude primljen kod Allaha.³¹ One trebaju biti pokretačka sila svih postupaka jednog muslimana. Uzvišeni Allah kaže:

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٦٢﴾ لَا شَرِيكَ لَهُ ۚ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ ﴿١٦٣﴾

"Ti reci: 'I namaz moj, i obredi moji, i život moj, i smrt moja Allahu, svih svjetova Gospodaru, pripadaju, On nema Sebi ravná, i zato je naređeno meni da budem prvi od onih koji su Mu predani!'" (El-En'ām, 162.–163.)

³¹ Ulwan, 2003b

Uzvišeni Allah također kaže i sljedeće:

قُلْ إِنِّي أُمِرْتُ أَنْ أَعْبُدَ اللَّهَ مُخْلِصًا لَهُ الدِّينَ ﴿١١﴾

"Ti reci: 'Meni se zapovijeda da robujem Allahu, iskreno Mu ispovijedajući vjeru!'" (Ez-Zumer, 11.)

Islam – cjelovit način života

Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, posljednji je Allahov poslanik i poslan je čitavom čovječanstvu. Zbog toga je njegova poruka morala biti potpuna, te obuhvatiti sve aspekte života, kako na pojedinačnom nivou, tako i na nivou zajednice. Kur'an je objašnjen i praktično primijenjen kroz Poslanikov, sallallahu 'alejhi ve sellem, sunnet. Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, nije bio samo poglavar države, on je bio i zapovjednik vojske i učitelj svih muslimana; bio je i muž, i otac, i djed. Studirajući njegov život, upoznat ćemo se sa savršenim uzorom, primjerom svega što nam je potrebno da bismo živjeli miran, prosperitetan i produktivan život. Poslanička učenja uređuju naše odnose sa Allahom, nama samima, našim tijelima, roditeljima, djecom, rodbinom, komšijama i kolegama na poslu, pa čak i sa našim gostima i našim neprijateljima. Islam jasno definiše naše dužnosti i prava. On uspostavlja savršen sistem života koji obuhvata doslovno sve: šta ćemo jesti i piti, šta oblačiti, kako se ponašati u braku i porodici, on organizira naše molitve, posao, pa čak i odmor. Allah u Svojoj svetoj Knjizi kaže:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ
الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا ﴿٢١﴾

"Vi u Allahovu Poslaniku lijep uzor imate za onoga ko se u Allaha uzda, i onom svijetu nada, i puno spominje Allaha!" (El-Ahzāb, 21.)

Islamska učenja nisu ograničena na džamiju. Ona sadržavaju upute za sve aspekte života, bili oni socijalni, moralni, emocionalni, duhovni, ekonomski ili politički.

Ravnoteža i umjerenost

Islam se potpuno podudara sa ljudskom prirodom. On uspostavlja divan sklad između zahtjeva duše i zahtjeva tijela. Muhammed Gazali s pravom primjećuje da priroda islama povezuje univerzum sa životom, ljudsko tijelo sa ponašanjem, nauku sa moralom, intelekt sa molitvom (dovom).³² Jasno je da islam ne tretira odvojeno tijelo i dušu. Naprotiv, on ih posmatra kao jedinstvenu cjelinu.³³ Kur'an naglašava važnost umjerenosti i uspostavljanja ravnoteže između ovosvjetskih želja i Allahovog Pravoga puta:

وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا ... ﴿١٤٣﴾

"I Mi smo tako vas učinili zajednicom središnjom..." (El-Bekare, 143.)

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا ... ﴿٧٧﴾

"I onim što ti je Allah dao Onaj Svijet traži i udio svoj na Svijetu Ovom ne zaboravi..." (El-Kasas, 77.)

قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ ... ﴿٣٢﴾

"Ti upitaj: 'Ko je zabranio Allahove ukrase koje je On stvorio za Svoje robove, i lijepa jela iz opskrbe?!' Ti odgovori: 'Ona su data vjernicima na ovom svijetu, i samo su za njih na budućem svijetu!...' (El-A'rāf, 32.)

³² Gazali, M. (محمد الغزالي), 2003a

³³ Ulwan, 2003b

Sunnet (način života) Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, potvrđuje ovu ideju i nikada ne traži od čovjeka da pređe granice svoje prirode. On, sallallahu 'alejhi ve sellem, kaže: "Tako mi Allaha, zaista sam ja najbogobojazniji i najpobožniji od vas. Ali, ja postim, ali i ne postim, ja klanjam, ali i spavam, i ja sam oženjen. Zato, svaki onaj koji se udalji od mog puta nije moj sljedbenik."³⁴

U islamskom pravu i pretjerivanje i nemar neprihvatljivi su, bez obzira da li se radilo o obavezama prema Allahu, samome sebi, porodici ili pak zajednici. Uzvišeni Allah kaže:

لَا يَكْلِفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ... ﴿٢٨٦﴾

"Allah nijednog čovjeka ne zadužuje iznad mogućnosti njegove..." (El-Bekare, 286.)

Svemogući također kaže i sljedeće:

... يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ ... ﴿١٨٥﴾

"...Allah želi da vam olakša, a ne želi da vam oteža..." (El-Bekare, 185.)

Profesor Jusuf Kardavi islam vidi kao "uravnoteženu formulu dužnosti i obaveza", gdje ljudima nije dato isuviše prava pa da mogu ugrožavati prava drugih, niti su zaduženi sa više obaveza nego ih mogu podnijeti.³⁵

Kratak osvrt na sadržaj knjige

Na stranicama ove knjige pokušat ću prikazati na koji način možete povezati bogatu tradiciju islamskih učenja sa svim koristi-

³⁴ Muttefekun 'alejh

³⁵ Qardawi, 1997

ma koje nam pruža savremena nauka, kako biste živjeli u blagostanju i radosti.

Knjiga je podijeljena na pet poglavlja od kojih svako tretira pitanje jednog od pet "tijela", pojašnjavajući kako da se pazi na dato tijelo i kako se ono održava zdravim. Čitajući knjigu, uočićete u kolikoj su mjeri ova tijela međusobno povezana; primijetiti ćete da je zdravlje jednog u velikoj mjeri ovisno o zdravlju drugih, te da je za sretan i zdrav život neophodno ostvariti ravnotežu između svih pet.

Također, potrebno je napomenuti da prevođenje Kur'ana sa arapskog na neki drugi jezik nije nimalo jednostavan zadatak. Ono podrazumijeva prevođenje značenja Kur'ana i, ma kako precizno bilo, izostavlja ogroman broj drugih značenja koja savršeni originalni kur'anski izraz u sebi nosi. Iz tog razloga, prije navođenja prevoda/interpretacije kur'anskih ajeta uvijek će biti naveden i arapski tekst. Pored toga, treba napomenuti da je često neophodno obratiti se na više različitih prevoda i tumačenja ajeta kako bi se bolje razumjelo njihovo značenje. Iz tog razloga izvršene su manje izmjene u prevodu nekih ajeta u engleskoj verziji ove knjige.³⁶

Riječ-dvije o hadisima korištenim u knjizi: gdje god je to bilo moguće, korišteni su samo vjerodostojni hadisi, a većina ih se može naći u prevodu Nevevijevo djela *Vrtovi pobožnih (Rijā-dus-sālihīn)*. Nekoliko hadisa koje su islamski učenjaci ocijenili slabim navedeni su ne kao hadisi, već kao mudre izreke. Ovo je učinjeno samo na mjestima gdje oni pomažu da se iskaže smisao i gdje nisu u kontradikciji sa autentičnim hadisima ili, pak, Kur'anom.

³⁶ Za prevode ajeta na bosanski jezik koristili smo se *Prijevodom Kur'ana na bosanski jezik* (1995), preveo prof. dr. Enes Karić, Sarajevo: Bosanska knjiga. (op. prev.)

FIZIČKO TIJELO

Zdravlje našega fizičkog tijela od vitalne je važnosti za ostvarenje blagostanja. Oboljenja fizičkog tijela većina ljudi može uočiti, a simptomi ovih oboljenja predstavljaju centralnu tačku interesa ortodoksne medicine. Fizičko tijelo sačinjavaju strukturni elementi poput kostiju, mišića, zglobova i tetiva, kao i različiti funkcionalni sistemi: krvotok, dišni sistem, probavni sistem, imunološki sistem i drugi. Ključni faktor za ostvarenje zdravog i ispravno razvijenog fizičkog tijela jeste vođenje aktivnog i čednog života, slijedeći upute Kur'ana i sunneta.

Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Snažan vjernik draži je Allahu od slabog vjernika, a u obojici je dobro."¹ Ovaj hadis ukazuje na važnost poklanjanja pažnje tijelu, održavajući ga u formi, zdravog i snažnog, jer snažno tijelo sadržava potencijal za snažnu dušu, istaknut karakter i visok stepen inteligencije.

Islam nas uči mnogobrojnim načinima da štitimo, osnažimo i sačuvamo naša tijela, koristeći se preventivnim mjerama koje podrazumijevaju čuvanje od činjenja grijeha, te obraćanjem ljekaru tražeći medicinski savjet kada je to neophodno. Džabir, r. a., prenosi da je Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao: "Za svaku bolest postoji lijek, pa ako lijek nadvlada bolest, tada će bolesnik biti izliječen, Allahovom voljom."² On, sallallahu 'alejhi ve sellem, također je rekao i sljedeće: "Molite Allaha za oprost i zdravlje, jer nakon vjere ne postoji ništa

¹ Bilježi Muslim

² Bilježi Muslim

vrednije od zdravlja.”³ Ipak, Zehebi bilježi da nije dozvoljeno korištenje onih lijekova koji su zabranjeni i kazuje da će se izlječenje ostvariti samo uz korištenje onoga što je dozvoljeno (halal).⁴

Prije nego predemo na razmatranje efekata koje islamsko učenje ima na različite tjelesne sisteme, potrebno je skrenuti pažnju na dva veoma važna pravila u islamu, ustanovljena kako bi osigurala zdravlje fizičkog tijela.

Prvo pravilo: ne smije se nanositi šteta

Muhammed, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao je: ”Ne smije se nanositi šteta sebi, niti drugima.”⁵

Uzvišeni Allah u Kur’anu kaže:

﴿١٥٧﴾ ... وَيُجِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ ...

”...i koji će im ljepote dozvoliti a ružno zabraniti...” (El-A’rāf, 157.)

Pušenje

Pušenje cigareta je, bez imalo sumnje, izuzetno štetna navika. Prema izvještaju Svjetske zdravstvene organizacije, broj pušača na Zapadu smanjio se, dok je taj broj i dalje veoma velik u zemljama u razvoju. Pušenje je uzročnik oboljenja od raka pluća u 90% slučajeva, ono je, također, uzročnik oboljenja od drugih plućnih bolesti (kao što su bronhitis, emfizem i astma) u 85% slučajeva, te uzročnik srčanog udara i začepljenja srčanih arterija u 35% slučajeva. Pušenje je usko povezano sa oboljenjem od

³ Bilježe Tirmizi, Nesa’i i Ibn Madže. Hadis je vjerodostojan.

⁴ Zehebi, Š. (أبو عبد الله شمس الدين بن عثمان الذهبي), 2004

⁵ Hadis bilježe Ibn Madže, Malik i Ahmed, a Albani ga je ocijenio dobrim.

raka usta, grkljana, ždrijela, trbuha, gušterače, grla maternice, bubrega, mokraćnih kanala i mokraćnog mjehura. Američka agencija za zaštitu okoline (EPA – United States Environmental Protection Agency) svrstala je udisanje duhanskog dima u kancerogen klase A (poznat kao uzročnik raka kod čovjeka).⁶

Zašto je pušenje toliko štetno

Prije svega, utvrđeno je da pušenje cigareta paralizira treplje (*cilia*).⁷ Kada su treplje spriječene u obavljanju svoje zadaće, pluća se pune sluzi, što dovodi do kašlja. Funkcija treplji može biti permanentno poremećena ukoliko se pušenje nastavi godinama, ostavljajući tako pluća i druge dišne organe bez zaštite od štetnih tvari. Pušenje je također u velikoj mjeri povezano sa impotencijom, nemogućnosti izbacivanja sperme i neplodnosti kod muškarca. Uzrok se nalazi u efektu koji pušenje ostavlja na nervni, hormonalni i sistem krvnih sudova, te ulozi koju pušenje ima u smanjenju pokretljivosti i gustoći sperme. Dalje, u dimu koji proizvodi pušenje cigareta nalaze se hiljade različitih hemikalija, uključujući i mnoge poznate kancerogene i otrovne hemikalije i hemijska jedinjenja poput amonijaka, acetona, benzola, kadmijuma, nikla, formaldehida, olova i žive. Ovi otrovi šire se po tijelu i smještaju u svako tkivo i ćeliju odakle mogu ubrzati rast ćelija raka i pojavu drugih degenerativnih bolesti. Filteri na cigaretama ne uklanjaju većinu ovih smrtonosnih otrova; oni se koriste samo kao propaganda čiji je cilj uvjeriti pušače da su sigurni.⁸

⁶ Colome, Irvine, McCunney, Samet, & Swankin, 1994

⁷ Treplje su izrasline slične dlačicama koje se nalaze u plućima i čija je uloga da konstantno odvođuju sluz iz pluća, skupa sa prašinom, bakterijama i drugim materijama, te ih izbacuju u grlo, na taj način sprečavajući njihovo dospijevanje u dišni sistem.

⁸ Kleinman & Messina-Kleinman, 2001

Nikotin

Kada udahnete dim cigarete, nikotin dospijeva do vaših pluća gdje ubrzo biva apsorbiran u krvotok i prenesen do srca, mozga, jetre i slezene. Nikotin spada u grupu otrovnih alkaloida koji prouzrokuju ovisnost: ukoliko bi osoba konzumirala pola grama nikotina, umrla bi za manje od jedne minute usljed paralize dišnih mišića. Nikotin nadražuje i centralni i periferni nervni sistem, što dovodi do povišenog krvnog pritiska (usljed sužavanja krvnih sudova), povećanog broja otkucaja srca i gubitka apetita. Nekoliko studija ukazalo je na to da nikotin pospješuje lučenje adrenalina, dok sprečava lučenje inzulina, izlažući tako pušače velikom riziku od razvoja hiperglikemije (povećane razine šećera u krvi), što je preteča nastanku šećerne bolesti (dijabetesa).⁹

Pasivno pušenje

Pušač svojim pušenjem nanosi štetu velikom broju ljudi koji žive oko njega. "Pasivno pušenje" javlja se kada udišete duhanski dim koji se izvija sa cigarete, kao i dim koji dolazi iz pluća osobe koja puši. Pasivno pušenje poznato je i kao "pušenje iz druge ruke". Jedna od najvećih opasnosti pasivnog pušenja jeste ta što nepušač ustvari udiše nefiltriran duhanski dim. Kao što je prethodno spomenuto, iako filteri na cigaretama ne štite pušače od štetnih utjecaja duhana, oni ipak pružaju minimalan vid zaštite. Međutim, studije pokazuju da pasivni pušači mogu biti izloženi i do 100 puta većem stepenu kancerogena od pušača koji udišu dim direktno iz cigarete. Najčešće žrtve su djeca. Utvrđeno je da su djeca, koja su izložena pasivnom pušenju, mnogo sklonija obolijevanju od astme, bronhitisa, upale pluća,

⁹ Gutiérrez Moreno, Rubio Montañés, Buñuel Alvarez, & Guillén Galve, 1991

te drugih disfunkcija dišnog trakta.¹⁰ Da li uistinu želimo povrijediti naše najmilije na ovakav način, a sve to zbog uživanja u cigareti?

Svjetska zdravstvena organizacija klasificirala je duhan u "supstance koje izazivaju ovisnost i slabljenje".¹¹ Poznato nam je da je Ummu Selema, r. a., rekla: "Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, zabranio je svaku otrovnu supstancu, kao i onu koja izaziva slabljenje."¹²

Uzvišeni Allah kaže:

... وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ... ﴿١٩٥﴾

"... i rukama svojim u propast sebe ne bacajte..." (El-Bekare, 195.)

Stoga je, prema islamskim učenjima, duhan zabranjen iz razloga što je on supstanca koja izaziva ovisnost, proizvodi štetu i slabi organizam. Pored toga, pušenje polahko ubija pušača, a često i one koji žive i rade s njim.

Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Allah vam zabranjuje uništavanje imetka."¹³ Pušenje duhana je, bez imalo sumnje, sramno traćenje novca. Pušači novac troše na cigarete, bjelilo za zube, osvježivače daha, te osvježivače zraka za svoje kuće i automobile. Manje vidljiv, ali daleko veći trošak jeste onaj koji društvo mora platiti da bi osiguralo medicinski tretman za ozbiljne bolesti koje smo prethodno spomenuli – a da ne spominjemo koliko se negativno odražava na ekonomiju jedne zemlje odsustvo pušača s posla zbog obolijevanja od bolesti povezanih s pušenjem.

¹⁰ American Academy of Otolaryngology—Head and Neck Surgery, 2007

¹¹ Ibrahim, A. Š. (أحمد شوقي إبراهيم), 2004

¹² Bilježe Ahmed i Ebu Davud

¹³ Bilježi Buhari

Alkohol

Uzvišeni Allah u Kur'anu kaže:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْاَنْصَابُ وَالْاَزْلَمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطٰنِ فَاَجْتَنِبُوْهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ ﴿٩٠﴾ اِنَّمَا يُرِيْدُ الشَّيْطٰنُ اَنْ يُوَقَعَ بَيْنَكُمْ الْغَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللّٰهِ وَعَنِ الصَّلٰوةِ فَهَلْ اَنْتُمْ مُّنتَهُوْنَ ﴿٩١﴾

- "O vjernici! Doista su vino, i kocka, i kumiri, i strelice za proricanje, ružne stvari, posao šejtanski! Svega toga se klonite, da biste postigli što želite. Šejtan samo hoće da među vas neprijateljstvo i mržnju ubaci vinom i kockom, i da vas od spominjanja Allaha i namaza odvрати pa, hoćete li vi s tim prestati?!" (El-Mā'ide, 90.–91.)

Alkohol definitivno nije dobar za vas. U svojoj knjizi *The Holistic Doctor*, dr. Deborah McManners, pod naslovom: "Šta je vaš otrov?" nabraja efekte koje alkohol ima na ljudsko tijelo. Ona ukazuje da konzumiranje prevelike količine alkohola dovodi do starenja mozga, povećava rizik od raka dojke, oštećuje jetru, bubrege i gušteraču, dovodi do pojave velikog broja problema sa krvotokom i obolijevanja od srčanih bolesti, uzrokuje bolove u grudima, postepeno uništava želudačnu sluznicu (dovodi do pojave čira), povećava krvni pritisak i povećava rizik od impotencije – on "budi želju, ali onemogućava čin." Pored navedenog, alkohol povećava rizik od pobačaja, kao i mogućnost rođenja djeteta sa tjelesnim nedostacima ukoliko se konzumira za vrijeme trudnoće, a žene koje alkohol konzumiraju redovno sklonije su problemima sa promjenama raspoloženja pred nastup menstrualnog ciklusa, kao i problemima sa suzbijanjem neutažne želje za alkoholom.¹⁴

¹⁴ McManners, 2004

Neki ljudi misle da pijenje alkohola prilikom velikih hladnoća zagrijava tijelo. Ono što alkohol ustvari čini jeste da širi površinske krvne sudove uzrokujući da krv pojuri ka njima, što stvara **privremen osjećaj topline**. Taj **osjećaj** ubrzo nestaje usljed **cirkulacije krvi** i hlađenja prouzrokovanog niskom temperaturom okoline. Alkohol također prouzrokuje privremen prekid normalnog funkcioniranja hipotalamusa (dijela mozga zaduženog za signaliziranje kada tijelo osjeća hladnoću, toplinu, glad ili žeđ). Ovo dovodi do toga da osoba pod utjecajem alkohola ne osjeća hladnoću, zbog čega su česti slučajevi smržavanja uoči Božića (kada veliki broj ljudi pije alkohol i izlazi napolje), a da **čak nisu ni primijetili da im je hladno.**¹⁵

Ljudi **obično misle** kako alkohol **posjeduje** određene koristi za zdravlje, pa **često citiraju** kur'anski ajet u kojem se kaže:

يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنْ تَبَغَّى لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا ... ﴿٢١٩﴾

"Pitaju te o vinu i kocki. Ti reci: 'U tome dvome grijeh je veliki a i neke koristi za ljude! Ali, grijeh njihov veći je od koristi njihove!'" (El-Bekare, 219.)

Ustvari, ovaj ajet bio je jedan od koraka za odvikavanje od alkohola koje je Allah propisao za one koji su pili alkohol prije primanja islama. Kao što znamo, alkohol stvara ovisnost i **njegovo** ostavljanje u jednom koraku oni ne bi mogli podnijeti.

Potpuna zabrana korištenja alkohola, pa čak i u medicinske svrhe, jasna je iz sljedećeg Poslanikovog, sallallahu 'alejhi ve sellem, hadisa: Tarik ibn Suvejd el-Džu'fi upitao je Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, o proizvodnji alkohola, pa mu je

¹⁵ Bar, M. A. (محمد علي البار), 2000

on to zabranio. Tada Tarik reče: "Allahov Poslaniče, ali ja ga proizvodim radi lijeka", na šta mu Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, odgovori: "On nije lijek, nego bolest."¹⁶

Enes, r. a., prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, prokleo deset vrsta ljudi koji imaju doticaja sa vinom (i svakim drugim alkoholnim pićem): onoga ko ga proizvodi, onoga ko naručuje (i plaća) njegovu proizvodnju, onoga ko ga pije, onoga ko ga dostavlja, onoga kome se dostavlja, onoga ko ga servira, onoga ko ga prodaje, onoga ko na alkoholu zarađuje, onoga ko ga kupuje i onoga za koga je kupljen.¹⁷ Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, također nam poručuje: "Doći će vrijeme kada će jedna skupina iz moga ummeta piti alkohol, nazivajući ga drugim imenima."¹⁸

Stoga, bez obzira kako se nazivao: vino, špirit, votka, pivo i sl., svaki je vid alkohola zabranjen (haram).

Droga

"Sve što opija predstavlja *hamr*, a svaki je hamr zabranjen."¹⁹ Opijum, heroin, kanabis, kao i svi drugi oblici rekreacijskih droga imaju razorno dejstvo na razum i tijelo. Neke od njih pro-uzrokuju halucinacije i stvaraju privremen osjećaj ushićenja, ali ubrzo nakon toga korisnik droga skončava zarobljen u zlo-kobnom krugu depresije i ovisnosti.

¹⁶ Bilježi Muslim

¹⁷ Bilježe Tirmizi i Ibn Madže sa vjerodostojnim lancem prenosilaca. Hadis također bilježe i Ahmed i Ebu Davud od Ibn Omera, r. a.

¹⁸ Bilježi Ibn Madže. Ibn Tejmijje smatra da je lanac prenosilaca ovoga hadisa ispravan.

¹⁹ Bilježi Muslim.

Drugo pravilo: čistoća

U ovom poglavlju razmatrat ćemo samo fizičku čistoću, dok ćemo se u drugim dijelovima knjige osvrnuti na čišćenje srca, misli i duše.

Tjelesna higijena

Uzvišeni Allah kaže:

فِيهِ رَجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ ﴿١٠٨﴾

"...U njoj su ljudi koji se vole često čistiti, a Allah one koji se čiste doista voli." (Et-Tevbe, 108.)

Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Čistoća je pola vjere."²⁰ On je također rekao i sljedeće: "Ko god krene na spavanje prljavih ruku, ne opravši ih, pa ga nešto zadesi, neka krivi samo sebe."²¹ Da bi namaz bio primljen, islam zahtijeva od muslimana da prije namaza obavi propisano čišćenje. Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, uči nas: "Čistoća²² je ključ namaza."²³

Iz Kur'ana saznajemo:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا ... ﴿٦﴾

²⁰ Bilježi Muslim

²¹ Bilježe Ebu Davud, Tirmizi i Ibn Madže. Tirmizi je ovaj hadis ocijenio kao hasen-garib, pošto ga na određenom mjestu u lancu prenosilaca prenosi samo jedna osoba.

²² Tj. biti pod abdestom, po potrebi se okupati, ili u nuždi uzeti tejemmum. (op. prev.)

²³ Bilježe Ahmed, Ebu Davud i Tirmizi. Hadis je dobar.

”O vjernici! Kad namjeravate da namaz obavite, vi lica svoja umijte i ruke svoje do iza lakata operite, glave svoje vi potarite, i noge svoje do iznad članaka operite! A ako ste neokupani, vi se okupajte...” (El-Mā’ide, 6.)

Islam je učinio *gusul* (vjerom propisano kupanje) obaveznim u slučajevima noćne polucije (polucije u snu, bilo da se radi o muškarcu ili ženi), spolnog odnosa, te, specifično za ženu, nakon završetka menstrualnog ciklusa (*hajz*), kao i po prestanku postporođajnog krvarenja (*nifās*). Pored ovih situacija kada je kupanje obavezno, postoje i situacije u kojima je kupanje sunnetom preporučeno, kao što su prilikom dva Bajrama i petkom, prije odlaska na zajedničko obavljanje namaza karakterističnih za te dane. Muhammed, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao je: ”U obaveze svakog muslimana prema Allahu spada i to da se okupa (najmanje) jednom u sedam dana i da se namiriše, ukoliko je u mogućnosti.”²⁴

Postoji veoma važan fizički razlog za mudrost koja se krije u ovim islamskim propisima. Bakterije i virusi, naročito uzročnici obične prehlade, nakupljaju se na rukama, među prstima i ispod noktiju; stopala i nožni prsti također se brzo zaprljaju. Pored ovih, usta, nos i uši također predstavljaju pogodna mjesta na kojima se ovi napasnici nakupljaju, a oči su veoma osjetljive na infekciju. Islamom propisano čišćenje (abdest) osigurava da su sva ova mjesta na tijelu očišćena od površinskih mikroba prije nego se stupi u namaz.

Mudrost propisivanja uzimanja abdesta i(li) kupanja prije obavljanja namāzā posebno je značajno za zajedničko obavljanje namaza. Muškarci su obavezni prisustvovati zajedničkom obavljanju namaza u džamiji pet puta dnevno. Propis nalaže da pri obavljanju ovih namaza klanjači moraju stajati rame uz

²⁴ Albani je ovaj hadis ocijenio vjerodostojnim.

rame jedan sa drugim, njihove ruke često dodiruju ruke onih do sebe, a njihova lica (nosevi, oči, usta, uši) nalaze se u blizini jedni drugih. Pored toga, kada učine sedždu, njihova lica dotiču mjesta na podu koja su, možda prije svega nekoliko minuta, doticala lica drugih, dok se stopala klanjača koji stoje u jednom safu nalaze svega nekoliko centimetara udaljena od lica klanjača koji stoje u safu iza njih. Uzimajući abdest prije svakog namaza smanjuju se šanse za nastanak infekcije. (Interesantno je primijetiti da su instrukcije za pranje ruku, propisane ljekarima i medicinskim radnicima u bolnicama i klinikama širom svijeta, zapanjujuće slične procesu uzimanja abdesta, jer je ovim radnicima naloženo da obave pranje između prstiju i ispod noktiju na prstima).

Osim navedenog, treba spomenuti i to da je broj okupljenih na džuma-namazu petkom, te na bajram-namazima, a naročito prilikom obavljanja hadža, znatno veći nego broj prisutnih na dnevnim namazima. Stoga se od muslimana očekuje da se, prije prisustvovanja ovim velikim okupljanjima, okupa (gusul), kako bi na taj način dodatno smanjio mogućnost širenja zaraze među velikim grupama ljudi koji se nalaze u bliskom kontaktu.²⁵

Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, naredio je muslimanima da vode računa o kosi i održavaju je čistom. On sâm praktikovao je nanositi ulje na kosu i češljati je. Dalje, potrebno je voditi računa o tome da se redovno čiste uši, kao i o tome da se uklanjaju prašina i sekret iz nosa tako što će se prilikom uzimanja abdesta ušmrkati voda u nosnice, a zatim išmrkati. Prema riječima poznatog hadisa, dio čovjekove prirode (*fitra*) jeste i podrezivanje i čišćenje noktiju na prstima ruku i nogu, te uklanjanje dlaka ispod pazuha i sa stidnih mjesta.

²⁵ Dugujem zahvalnost mojoj kolegici, Džemili Hakem, za informacije o mudrosti koja se krije iza propisanih vidova čišćenja u islamu.

Iz sunneta također učimo i to da su među najdražim stvarima Poslaniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, bili mirisi. On je rekao: "Onaj kome bude ponuđen miris, ne treba ga odbijati."²⁶ Ibn Kajjim je rekao da su prijatan miris i parfem "hrana za dušu".²⁷

Oralna higijena

Briga o zubima igra veoma važnu ulogu u cjelokupnom tjelesnom zdravlju, a da ne spominjemo njenu ulogu u stvaranju samopouzdanja kroz blistav osmijeh i ugodan dah. Karijes nastaje kada bakterije, koje se nalaze u ustima, stupaju u reakciju sa ugljikohidratima (šećer i škrob) iz hrane, te proizvode kiseline. Ove kiseline razgrađuju ili "izjedaju" gleđi zuba (čvrstog spoljašnjeg prekrivača zuba), uzrokujući propadanje zuba. Štetno djelovanje oralnih bakterija traje dvadeset do četrdeset minuta nakon jela. Faktori koji dovode do rizika nastanka karijesa ustvari su učestalost konzumiranja hrane koja sadržava škrob i šećer, te koliko se dugo ova hrana zadržava u ustima.²⁸ Što se prije hrana rastvori i napusti usta, to je manja šansa nastanka karijesa.

Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, uči nas da su usta put za Kur'an, te ih stoga trebamo održavati čistim. Prilikom svakog uzimanja abdesta, on bi koristio *misvak* (štapić za čišćenje zuba). Rekao je: "Kada ne bi pričinilo poteškoću mojim sljedbenicima, naredio bih im korištenje misvaka prije svakog namaza."²⁹ On je također rekao i sljedeće: "Korištenje misvaka čisti usta i čini zadovoljnim Allaha."³⁰

²⁶ Bilježi Muslim

²⁷ Jauziyah, 2003

²⁸ Duyff, 2002

²⁹ Bilježe Buhari, Muslim, Ebu Davud, Tirmizi, Nesa'i, Ibn Madže i Ahmed

³⁰ Bilježe Buhari, Nesa'i, Ibn Madže i Ahmed

Misvak (ar. السِّوَاكُ /es-sivāk/) arapski je termin za *Salvatore Persica*, biljku koja se može naći na Arabijskom poluotoku. Kaže se da najbolja vrsta misvaka potječe od drveta *arak*. Misvak predstavlja efikasnu alatku za uklanjanje mehkkih naslaga na zubima, sprečavajući na taj način stvaranje kamenca. Naučna su istraživanja dokazala da su uzroci efektivnosti misvaka u oralnoj higijeni sljedeći:³¹

- misvak sadržava antibakterijske agense koji čiste usta i uništavaju mikrobe. Ovo su prirodna dezinfekcijska sredstva koja također sprečavaju i oboljenje desni;
- hlorid i silicij dioksid koji se nalaze u misvaku pomažu u čišćenju i izbjeljivanju zuba;
- misvak sadržava i vitamin C, kao i sitosteroles, koji pomažu u jačanju desni i krvnih sudova u ustima; pored toga, vitamin C igra značajnu ulogu u smanjenju zapaljenja;
- alkalna priroda misvaka pomaže neutralisanju efekta štetnih kiselina koje proizvode oralne bakterije, jer sadržava *trimethyl amine*.

Pored navedenih prednosti, misvak sadržava mirisne tvari koje daju prirodnu svježinu dahu; sumpor koji se nalazi u njemu pomaže u dezinfekciji usta, dok fluorid igra nezamjenjivu ulogu u jačanju zubne gleđi i sprečavanju propadanja zuba. Sastojci koji se nalaze u misvaku također povećavaju i lučenje pljuvačke, što je prirodni sistem za čišćenje usta. Misvak je idealna prirodna četkica za zube, prikladna za čišćenje mjesta između zuba, uklanjanje zubnih naslaga i ostataka hrane, ne oštećujući pri tome desni, niti zubnu gleđ.

³¹ Mustihi, M. R., Džasim, A. A., Jasin, I. E., Džendi, A. R. & Šukri, L. (محمود رجائي المصطفي، أحمد عبد العزيز الجاسم، إبراهيم المهلهل الياسين، أحمد رجائي الجندي، لاسان شكري), n.d.

Treba napomenuti da je potrebno redovno otkidati korišteni dio misvaka, jer on s vremenom gubi antibakterijsko dejstvo. Efektivnost misvaka može se procijeniti posmatranjem četkice: ukoliko je ona još uvijek oštra, ima okus sličan onome u senfu, te blag aromatičan miris, tada je još korisna za upotrebu. Misvak daje najbolje rezultate kada se koristi dok su naslage na zubima još uvijek mehke. Kada se one stvrdnu, efektivnost misvaka smanjuje se (kao i efektivnost bilo koje paste za zube), pa je stoga od izuzetne važnosti misvak koristiti redovno, upravo onako kako nas je podučio naš voljeni Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem.

Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, također je praktikovao ispirati usta vodom nakon što bi pio mlijeko. Rekao je: "Ono (mlijeko) sadržava masnoću."³² Danas znamo da je masnoća koja se nalazi u mlijeku glavni uzročnik karijesa kod male djece; nedavna naučna istraživanja savjetuju roditeljima da djeci ne daju mlijeko u krevetu, jer će ona zaspati prije nego temeljito isperu usta (međutim, ovo se ne odnosi na mlijeko iz grudi majke, jer ono ne prouzrokuje karijes). Naravno, mlijeko nije štetno za zube. Neki hranjivi sastojci koji se nalaze u mlijeku i mliječnim proizvodima, poput kalcija, fosfora i vitamina D, čine zube snažnijim i sprečavaju njihovo propadanje. Ovi sastojci također pomažu u izgradnji snažne čeljusti koja je nosilac zuba.

Pljuvačka, koja se proizvodi u ustima, pomaže u zaštiti zuba tako što ih brzo čisti od ostataka hrane. Da bi se osigurala dovoljna količina pljuvačke u ustima, potrebno je unositi dovoljno tečnosti u tijelo. Najbolji izbor je voda, jer ona ne sadržava ugljikohidrate koji su glavni uzročnici problema. Francuzi imaju običaj svoje obroke završiti sa komadom sira; sir pomaže u lučenju pljuvačke i neutralizira proizvedene kiseline, a, narav-

³² Bilježe Buhari i Muslim

no, on sadržava i veliku količinu kalcija i fosfora. Stoga, ne zaboravite pojesti komad sira nakon obroka!

Zdravlje pojedinih tjelesnih sistema

Dišni sistem

Disanje ili respiracija³³ prirodna je i neophodna funkcija zajednička svim živim bićima. Ono sačinjava osnovnu, životnu silu ili energiju koja kruži po vašem tijelu. Svi mi od rođenja znamo kako disati, ali, da li dišemo na pravilan način?

Sa svih strana bombarduju nas ogromnim brojem mitova i teorija koji savjetuju različite metode disanja: duboko disanje, površno disanje, udisati zrak kroz nos, a izdisati kroz usta, potpuno isprazniti pluća, koristiti stomak pri disanju, uraditi ovo, ne raditi ono... Šta je pravilno, a šta nije? S obzirom da je disanje prirodan i spontan proces, jednostavno slijedite zahtjeve vašega tijela: dišite kroz nos, blago i u pravilnim intervalima, potpuno, ali ne duboko; nemojte disati nasilu, pustite da disanje bude prirodno i normalno. Disanje je urođen proces, stoga ga ne pokušavajte kontrolisati. Možete ga posmatrati i osjetiti, ali ga ne pokušavajte prisiljavati.

U stanju smo provesti dane bez hrane i sate bez vode, ali ne možemo izdržati više od otprilike četiri minute bez disanja, jer nakon ovoga vremenskog perioda mozak počinje trpjeti nepopravljiva oštećenja. Disanje naše tijelo snabdijeva kisikom koji je neophodan za funkcionisanje ćelija i metabolizam.

Allahov je Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, u ovom kontekstu rekao: "Čovjek ne može napuniti goru posudu od svoga stomaka; nekoliko zalogaja dovoljno je da drži tijelo uspravljenim, a, ako je baš neizbježno, tada jedna trećina za hranu, jedna

³³ Dišni sistem naziva se još i *respiratorni sistem*.

trećina za piće, a jedna trećina za disanje.”³⁴ U ovome hadisu Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, naglašava važnost pravilnog disanja, ukazujući da je ono podjednako važno kao i hrana i piće.

Pravilno disanje povećava količinu kisika dopremljenu do mozga, te na taj način poboljšava koncentraciju i aktivnost. Ovakvo disanje djeluje smirujuće, popravlja vaše raspoloženje i pomaže vam u kontrolisanju emocija. Ova tehnika pokazala se naročito efektivnom kod hiperaktivne djece i pojedinaca sa visokim nivoom stresa. Ono također uravnotežuje metabolizam i donosi sklad u radu hormonalnog sistema.

Dr. Andrew Weil³⁵ naglašava važnost pravilnog disanja ističući da je ono sastavni dio njegovog programa namijenjenog za postizanje optimalnog zdravlja. Dr. Weil ukazuje da je dah veza između tijela i uma: on u sebi sadržava nevjerovatnu iscjeliteljsku moć, predstavlja ključ za kontrolisanje emocija, nervnog sistema, svijesti, kao i podsvijesti. Skretanje pažnje na disanje pomoći će vam da se opustite. Najjednostavniji način da to učinite jeste da misli usmjerite na disanje; pratite proces, ali ne pokušavajte utjecati na njega. Činite tako pet minuta svakoga jutra i posmatrajte kako ova jednostavna navika unosi sklad između vašega tijela, uma i duše.

Ako budemo disali duboko, kao šta nam savjetuju mnoge knjige i treneri joge, tačno je da ćemo udisati veće količine kisika, ali ćemo isto tako gubiti veće količine ugljik-dioksida. Prema riječima dr. Terese Hale³⁶, autorice vrijedne knjige *Breathing Free*, kada se smanji količina ugljik-dioksida u našoj krvi, tjelesne ćelije neće biti u stanju iskoristiti u potpunosti kisik koji

³⁴ Bilježe Ahmed, Tirmizi i Ibn Madže. Albani je ovaj hadis ocijenio vjerodostojnim.

³⁵ Weil, 1998

³⁶ Hale, 2001

je do njih dostavljen. Cilj treba biti ujednačiti količinu oba gasa u krvi, jer su oba neophodna za naše zdravlje. Ugljik-dioksid nije napasnik kojeg se trebamo riješiti, kako smo to mislili u prošlosti. Naprotiv, dr. Hale ukazuje da je ugljik-dioksid neophodan za pravilno korištenje kisika od strane tjelesnih ćelija; on je također neophodan za funkcionisanje krvotoka i dišnog sistema. Ugljik-dioksid je prirodni *bronhodilatator* (tj. održava prohodnim vazdušne puteve u plućima i sprečava njihov kolaps), te održava pH-ravnotežu³⁷ u tijelu koji je neophodan za pravilno funkcionisanje imunološkog sistema.

Najbolji meni poznat način da regulišete svoje disanje jeste učenje Kur'ana. Učite ga onako kako je to činio naš voljeni Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem. Imam Zehebi kaže: "Za svaki organ postoji vježba, a vježba za prsa jeste učenje Kur'ana. Započni učenje šapatom, a zatim postepeno povisuj ton."³⁸

Zaista je zapanjujuće kako ćete se osjećati nakon toga; čak i učenje svega nekoliko ajeta predstavlja odličnu vježbu disanja. Kur'an je božanskoga porijekla; ne postoji, niti će ikada postojati, neka druga knjiga koja u svojim recima sadržava ovakav nivo savršenosti i ravnoteže. Kur'an je nenadmašan u svojoj svojoj ljepoti, melodičnosti i ritmu. Pokušajte sami! Naučite ispravno učiti Kur'an (tedžvid) i usavršit ćete svoje disanje, te stvoriti ravnotežu i harmoniju između vašega tijela, uma i duše.

وَنَزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٨٢﴾

"U Kur'anu Mi objavljujemo ono što Lijek je i Milost vjernicima..." (El-Isrā', 82.)

³⁷ pH je mjera kiselosti ili bazičnosti nekog rastvora. Svaki rastvor čija je pH-vrijednost na temperaturi od 25°C manja od 7 smatra se kiselim, dok se oni sa pH-vrijednosti većom od 7 smatraju bazičnim (alkalnim). (op. prev.)

³⁸ Zehebi, Š. (أبو عبد الله شمس الدين بن عثمان الذهبي), 2004

Krvotok

Kada spomenemo krvotok, prvo što nam pada na um jeste srce. Muhammed, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao je: "U tijelu postoji organ koji, ako je zdrav, čini da bude zdravo čitavo tijelo, a ako on oboli, tada bolest zahvata čitavo tijelo; taj organ je srce."³⁹ Riječ "srce", koja se spominje u hadisu, može se protumačiti i u fizičkom i u duhovnom smislu.

Kao fizički organ, srce se sastoji od četiri odjeljka: dvije pretkomore (atriji) i dvije komore (ventrikuli). Krv prvo dospijeva u pretkomore, a zatim se prosljeđuje u komore, čiji je zadatak pumpanje krvi nazad u tijelo. Količina rada koji obavi srce zaista je nevjerovatan. Kada čovjek miruje, srce kuca 75 puta u minuti, pumpajući oko 5,25 litara krvi, tako da se u jednoj minuti obavi cirkulacija ukupne količine krvi u tijelu.⁴⁰ Stoga vidimo, kako nas je naš Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, obavijestio, da o ovome malome mišiću ovisi život svih ćelija u tijelu. Da bismo shvatili ogromni značaj uloge koju srce ima u tijelu, dovoljno je da znamo to da moždane ćelije bivaju uništene ukoliko im se uskrati krv bogata kisikom samo pet minuta.

Islam je dao važne preporuke u pogledu toga kako da srce i krvotok održimo zdravim, a prva od njih jeste fizička aktivnost. Ibn Kajjim skreće pažnju na to da će svaki organ koji bude podvrgnut odgovarajućoj i redovnoj fizičkoj aktivnosti biti snažniji i zdraviji, te navodi riječi koje neki pripisuju Muhammedu, sallallahu ‘alejhi ve sellem, a drugi Omeru, r. a., a koje naglašavaju važnost bavljenja sportom i podučavanja djece sportu: "Podučavajte svoju djecu bacanju koplja, plivanju i jahanju."

Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, također je zabranio lijenost i tromost.⁴¹ Prema Američkoj asocijaciji za srce

³⁹ Bilježe Buhari i Muslim

⁴⁰ Marieb, 2003

⁴¹ Kardavi, J. (يوسف القرضاوي), 2002b

(AHA – American Heart Association), jedna od najvažnijih preporuka za održavanje srca zdravim jeste biti fizički aktivan. Oni preporučuju da se aerobik uvrsti u svakodnevne aktivnosti. Čak i 30 minuta dnevnih fizičkih aktivnosti koristit će srcu; fizička aktivnost smanjuje rizik od nastanka srčanih bolesti tako što poboljšava cirkulaciju krvi, drži pod kontrolom tjelesnu masu, povećava tjelesnu energiju i smanjuje napetost. Tjelesna vježba također smanjuje nivo holesterola u krvi i kontrolira krvni pritisak; dalje, vježbom se osnažuju različiti tjelesni mišići, uključujući i srce.

Pored raznih vidova tjelesnih vježbi koje činite, protezanje mišića za vrijeme namaza poboljšava cirkulaciju krvi nježno masirajući krvne sudove. Ovo je posebno izraženo prilikom činjenja sedžde za koju je utvrđeno da smanjuje bol u slučaju proširenih vena i smanjuje rizik od nastanka tromboze (stvaranja ugrušaka u krvi) u nogama. Cijeli krvotok također je stimuliran pregibanjem i činjenjem sedžde kroz usklađen tok disanja i pomjeranja dijafragme, što vodi ka efikasnijem pumpanju krvi od strane srca. Pomjeranje vrata za vrijeme namaza i na njegovom završetku dodatno vitalizira krvne sudove koji dostavljaju krv do mozga. Stoga, odvojenih pet do sedam minuta u toku obavljanja dnevnih obaveza kako bi se klanjao namaz ne samo da obnavlja vaš duh, nego isto tako oživljava i vaše tijelo i um.

Pored tjelesnih vježbi, islamska medicina također preporučuje i određene programe ishrane kako bi se srce i krvotok održali zdravim:

- ne prejedati se;
- jesti različite vrste voća i povrća;
- jesti proizvode od neprerađenih žitarica;
- smanjiti upotrebu crvenog mesa u ishrani;
- što više jesti ribu;

- koristiti đumbir, bijeli i crveni luk, kao i maslinovo ulje u spravljanju hrane;
- redovno piti sok od crvenog grožđa i morskog šipka (nara).

O svakoj od ovih preporuka bit će govora u drugom poglavlju knjige, kada budemo govorili o biohemijskom tijelu.

Ako se ponovo osvrnemo na hadis koji govori o srcu, vidjet ćemo da niko ne može osporiti važnost emocionalnog i duhovnog aspekta srca. Stres, depresija, briga, srdžba i mnogi drugi negativni osjećaji predstavljaju teret za srce i slabe njegov rad. U djelu *Poslanikova medicina*, Ibn Kajjim preporučuje praktikovanje osjećaja poput zadovoljstva, radosti, ljubavi, dobrote, blagosti, strpljenja, ustrajnosti i hrabrosti kao najbolju vrstu "sporta" za srce. On također skreće pažnju na etiku i moralno ponašanje, te činjenje dobrih djela, koji predstavljaju veličanstvene iscjelitelje.⁴²

Allahovi poslanici, a. s., podučavali su nas korištenju ovih lijekova za liječenje duševnih bolesti srca. Ovi poslanički lijekovi, kada se koriste do te mjere da se učvrste u srcu čovjeka, jačaju srce i povećavaju vjeru i oslonac na Allaha, a kada srce čovjeka postane snažnije u duhovnom smislu, tada će i on biti u stanju oduprijeti se, odnosno izliječiti fizičku bolest. Uzvišeni Allah u Svojoj Knjizi kaže:

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

"O ljudi, došla vam je od Gospodara vašeg pouka i lijek za ono što je u grudima, i Prava Staza, i milost vjernicima." (Jūnus, 57.)

42 Jauziyah, 2003

Koža

Kožu možete posmatrati kao štit; da je ne posjedujete, bili biste lahak plijen raznim mikrobima, a također biste izgubili i vodu iz tijela, kao i tjelesnu temperaturu. Koža ima mnogo funkcija koje su od životne važnosti za čovjeka. Najvažnija od njih jeste ta da štiti tkiva od napada bakterija, ultraljubičastih zraka, vrućine, hladnoće i fizičkih ozljeda. Koža učestvuje i u kontrolisanju tjelesne temperature, kao i u uklanjanju štetnih materija i otrova putem znojenja. Vitamin D, jedan od vitamina otopivih u mastima a koji je veoma važan za integritet kostiju, sintetizira se kroz djelovanja sunčevih zraka na kožu. Dalje, koža sintetizira više proteina koji su važni za imunitet. Ona zadržava vodu u tijelu, kao i druge izuzetno važne tečnosti, te sprečava vanjsku vodu i druge supstance od upada u sistem – zamislite samo kada bi sva voda, sapun i šampon bili apsorbirani u vaše tijelo prilikom svakog tuširanja!⁴³

Koža se sastoji od vanjskog sloja (*epidermis*), te unutrašnjeg (*dermis*) kojeg sačinjavaju gusto povezana tkiva. Ispod dermisa nalazi se *hipodermis*, koji je pretežno sačinjen od potkožnog masnog tkiva. Hipodermis pričvršćuje kožu za organe koji se nalaze ispod i formira "izolacijski jastuk".⁴⁴

Epidermis je *avaskularan*⁴⁵, a većina njegovih ćelija proizvodi i pohranjuje *keratin*, strukturni protein koji koži daje snagu i čvrstinu. Donje ćelije epidermisa snabdijevaju se potrebnim sastojcima od dermisa, koji se nalazi ispod njih, i konstantno se nalaze u procesu dijeljenja: one proizvode milione novih ćelija svaki dan koje jedne druge tjeraju prema gore, dalje od izvora za snabdijevanje. Približavajući se površini kože, ćelije na kraju umiru, nakon čega se postepeno, ali konstantno, odvajaju i ot-

⁴³ Marieb, 2003

⁴⁴ Marieb, 2003

⁴⁵ Tj. nema vlastitog snabdijevanja krvi.

padaju s kože, te bivaju zamijenjene novim ćelijama iz donjih slojeva. Zaista je interesantno zamisliti da je gotovo sve što vidimo, kada gledamo u nekoga, ustvari mrtvo! Vanjski sloj naše kože u potpunosti biva zamijenjen u vremenskom periodu od 25 do 45 dana.⁴⁶ Kada bi se ove keratinizirane ćelije nakupljale na površini kože, one bi lahko mogle začepiti pore u koži predviđene za znojenje i izolirati kožu, na taj način je sprečavajući u vršenju njenih vitalnih funkcija.

Zaštita kože

1. Abdest. Kada smo govorili o čistoći, citirali smo sljedeći kur'anski ajet:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ
إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ
جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا ... ﴿٦﴾

”O vjernici! Kad namjeravate da namaz obavite, vi lica svoja umijte i ruke svoje do iza lakata operite, glave svoje vi potarite, i noge svoje do iznad članaka operite! A ako ste neokupani, vi se okupajte...” (El-Mā’ide, 6.)

Sada, kada smo se upoznali sa funkcijama kože, možemo razumjeti važnost abdesta. Pored toga što čisti pore u koži i uklanja ono što se na njoj nakupi, abdestom se redovno čiste svi oni dijelovi tijela koji su izloženi spoljašnjim utjecajima: koža, nokti, te prirodni tjelesni otvori, kao što su oči, usta, nos i uši. Ovim jednostavnim radnjama (uzimanjem abdesta) tijelo se štiti od štetnih hemikalija ili mikroorganizama koji se na nje-

⁴⁶ Marieb, 2003

mu nađu, kao i od svih štetnih supstanci kojih se tijelo pokušava riješiti.

2. Zaštita od sunčevih zraka. Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Ako se neko od vas nađe u hladu, pa se hlad povuče i neki od dijelova njegovog tijela bude izložen suncu, neka se smakne s tog mjesta."⁴⁷

Najčešći uzročnik raka kože jeste pretjerano izlaganje štetnim utjecajima ultraljubičastog zračenja (UV). Postoje dvije⁴⁸ vrste ultraljubičastog zračenja: UVA, ili dugovalno zračenje, te UVB, ili srednjevalno zračenje, koje je znatno štetnije i koje je uglavnom odgovorno za obolijevanje kože. Radi vlastite sigurnosti, trebate izbjegavati direktno izlaganje sunčevim zrakama u periodima dana kada je djelovanje sunčevih zraka najštetnije. Zbog ovoga je Uzvišeni Allah za hlad kazao da je on jedna od Njegovih blagodati:

وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِمَّا خَلَقَ ظِلَالًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنَ الْجِبَالِ أَكْنَانًا وَجَعَلَ
لَكُمْ سَرَابِيلَ تَقِيكُمُ الْحَرَّ... ﴿٨١﴾

"Allah vam hladove dariva od onoga što stvara, i skloništa u brdima vam daje, i odjeću vam daje, koja vas čuva od vrelina..." (En-Nahl, 81.)

3. Nanošenje ulja na kožu. Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Koristite (maslinovo) ulje u jelu i koristite ga za mazanje kože, jer ono potječe iz blagoslovljenog drveta."⁴⁹ Nauka je dokazala da se nanošenjem maslinovog ulja *nakon*

⁴⁷ Bilježe Ebu Davud i Ahmed. Albani je ovaj hadis ocijenio vjerodostojnim.

⁴⁸ Ustvari, postoji i treća vrsta ultraljubičastog zračenja: UVC, ili kratkovalno zračenje, međutim, ove se zrake apsorbiraju u ozonskom sloju atmosfere i tako ne dopiru do površine Zemlje. (op. prev.)

⁴⁹ Bilježi Ibn Madže. Albani je ovaj hadis ocijenio vjerodostojnim.

izlaganja sunčevim zrakama (ne za vrijeme izlaganja, jer ono ne štiti od utjecaja sunca) smanjuje rizik od nastanka raka kože.⁵⁰ Maslinovo je ulje jako učinkovito kao omekšivač za kožu i kosu. Imam Šafija preporučuje mazanje kože maslinovim uljem svaki drugi dan.

Maslinovo je ulje glavni sastojak mnogih kućnih recepata za zdravu kožu, nokte i kosu. Sâmo nanošenje toplog ulja na grubu kožu pokazalo se kao veoma učinkovit omekšivač, a veoma je korisna i masaža noktiju i jagodica prstiju njime. Ovo je naročito važno učiniti nakon izlaganja raznim hemikalijama i deterdžentima (naprimjer, prilikom pranja suda) kako bi se nokti zaštitili i osnažili. Što se tiče kose, jednostavan recept, koji se sastoji od nanošenja smjese samljevenog avokada pomiješanog sa šoljicom maslinovog ulja na kosu, nakon šamponiranja, te njeno ispiranje nakon što protekne 10–15 minuta, pokazao se veoma korisnim, naročito za suhu i ispucalu kosu.

4. Aloe vera. Aloe vera bila je poznata i u vrijeme Poslanika, sallallahu ‘alejhi ve sellem, kada je korištena kao losion za suhu kožu, ali i za uljepšavanje, kako to navodi Ibn Kajjim.⁵¹

Aloe vera je snažan hidratator i koristi se kao mehlem u slučajevima opekotina. Ona ublažava bol i vlaži suhu kožu, a učinkovita je i u slučaju manjih rana, kada sprečava nastanak ožiljka. Također se koristi i u slučajevima gljivičnih infekcija i ujeda insekata. Ibn Kajjim savjetuje da se Aloe vera pomiješa sa ružinom vodicom, kada se koristi kao mast. Aloe vera gel može se koristiti kao gel za kosu, umjesto sintetičkih vrsta gela koji su u prodaji danas. On nema štetne efekte na kosu koji su karakteristični za komercijalne vrste gela; naprotiv, on kosi daje čvrstoću i smanjuje njenu ispucalost. U knjizi *Natural Beauty*

⁵⁰ Budiyanto et al., 2000

⁵¹ Jauziyah, 2003

at Home, Janice Cox predlaže još neke korisne preparate čiji je primarni sastojak Aloe vera.⁵²

Imunološki sistem

U islamu je velika pažnja posvećena razvijanju zdravog imunološkog sistema čovjeka, počevši od njegovog ranog djetinjstva, pa stoga Uzvišeni Allah naređuje roditeljima da osiguraju svojoj djeci dojenje u trajanju od pune dvije godine nakon rođenja:

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَدَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ ... ﴿٢٣٣﴾

"Neka majke djecu svoju doje cijele dvije godine..." (El-Bekare, 233.)

Na drugom mjestu u Kur'anu, Allah ponovo stavlja naglasak na to da prestanak dojenja djeteta treba nastupiti nakon što ono napuni dvije godine:

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصْلُ الْهِ فِي عَامَيْنِ أَنْ
أَشْكُرَ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ ﴿١٤﴾

"Čovjeku smo oporučili Mi da poslušan bude roditeljima svojim. Majka ga njegova nosi i vehne li vehne, a i njegovo dojenje je dvije godine. Budi zahvalan Meni i roditeljima svojim, Meni će se sve vratiti!" (Lukmān, 14.)

Istraživanja su pokazala da su djeca koja se hrane majčinim mlijekom bolje zaštićena od alergija i običnih bolesti, a također je i manje vjerovatno da će kod sebe razviti odbojnost prema nekim vrstama hrane, nego je to slučaj kod djece koja se hrane iz flašice. Utvrđeno je da majčino mlijeko u sebi sadržava najmanje stotinu raznih sastojaka koji se ne nalaze u hrani koja

⁵² Cox, 2002

se proizvodi za dojenčad. Kolostrum (*Colostrum*)⁵³ je bogat vitaminom A, proteinima i antitijelima (zbog čega on predstavlja prvi oblik imunizacije dojenčeta). Prema navodima koje iznosi Američko udruženje dijetetičara (ADA – American Dietetic Association), manja je vjerovatnoća da djeca koja se hrane majčinim mlijekom kasnije u životu obole od određenih hroničnih bolesti poput dijabetesa, nekih vidova raka, te određenih stomaćnih i crijevnih oboljenja.⁵⁴ Pored toga, dvije masne kiseline koje se nalaze u majčinom mlijeku, behenijska (DHA – *docosahexaenoic acid*) i arahidonska (ARA – *arachidonic acid*), važni su sastojci ćelijskih membrana koje formiraju mozak i mrežnjaču u oku.

Još jedan koristan savjet u vezi sa imunitetom, koji Ibn Kajjim upućuje ljekarima, glasi: ukoliko je bolest uznapredovala, ljekari ne trebaju pribjegavati korištenju medikamenata. On ovo potkrepljuje time da će tijelo, kada mu se daju medikamenti, biti okupirano njima, umjesto da se koncentriše na borbu sa bolesti. Stoga, prema mišljenju Ibn Kajjima, u ovoj fazi ljekar se treba prvenstveno angažirati u snaženju odbrambenih sistema tijela.⁵⁵

Da bismo shvatili kako to ovaj savjet može povećati učinkovitost imunološkog sistema, prvo se moramo upoznati sa načinom na koji ovaj sistem radi. Kada strano tijelo dopiye unutar ljudskog tijela, njegov *antigen* (protein koji potiče stvaranje antitijela) vezuje se za površinu posebnih ćelija imunološkog sistema koje se nazivaju B-limfociti, a koje se zatim aktiviraju i ubrzano umnožavaju kako bi oformile "vojsku" ćelija. Potom se ove ćelije diferenciraju u *plazma*-ćelije, koje predstavlja-

⁵³ Kolostrum je čista žućkasta tečnost koju luče grudi majke dva do četiri dana nakon poroda.

⁵⁴ Duyff, 2002

⁵⁵ Jauziyah, 2003

ju "fabrike" za proizvodnju antitijela. Plazma-ćelije proizvode specifična antitijela izuzetnom brzinom (oko 2000 antitijela u sekundi), a zatim, u roku od četiri do pet dana, ove ćelije umiru, ostavljajući iza sebe visoku koncentraciju antitijela u krvi čija je zadaća da inaktiviraju i unište napadački antigen. Nakon toga, druga vrsta limfocita, poznatih kao *supresijske T-ćelije*, ispušta hemikalije koje vrše supresiju imunološkog odgovora, postepeno ga smanjujući i, na kraju, potpuno ga zaustavivši, nakon što su napadači uspješno uništeni. Sve imunološke ćelije koje su učestvovalе u odbrani organizma potom umiru, osim određenih specijaliziranih limfocita poznatih kao *memorijske ćelije*, koje ostaju žive kako bi sačuvale podatke o antigenu s kojim su se borile i tako u slučaju budućih napada istog antigena mogle odgovoriti brže i efikasnije, uz minimalne neugodne simptome, jer su sve pripreme za odbranu već učinjene.⁵⁶

Uloga antibiotika jeste direktan napad na bakterije, zaobilazeći sve prirodne faze odbrane koje tijelo nudi. Nekada je korištenje antibiotika nužno i od životne važnosti, kao što je, na primjer, u slučajevima kada je imunološki sistem narušen ili u slučaju epidemije; međutim, ukoliko se antibiotici uzimaju redovno, oni sprečavaju imunološki sistem u njegovom normalnom funkcionisanju, a, pored toga, negativno se odražavaju na prirodnu tjelesnu floru,⁵⁷ što vodi ka pretjeranom povećanju prisustva kvasca i gljivica u crijevima.

Ponekad se ljudi odluče na korištenje medikamenata protiv upale kako bi smanjili tegobe koje su simptomi infekcije, zaboravljajući da je upala prirodni pokazatelj procesa izlječenja i krucijalan alarmni sistem koji upozorava prirodni imunološki sistem da je vrijeme da obavi svoj zadatak. Ovi protivupalni medikamenti, naročito steroidni, poput kortizola, hidrokor-

⁵⁶ Marieb, 2003

⁵⁷ Ovo su korisne bakterije koje žive u ljudskom tijelu.

tizona i prednizona, sprečavaju rad tjelesnog imunološkog sistema, uzrokujući ubrzano smanjenje broja limfocita. Prema tome, kao što možemo vidjeti, bolje je tijelu dati šansu da sâmo vodi bitku protiv bolesti, kako bi, tokom vremena, postalo snažnije i zdravije. Ova borba može potrajati dugo, prije nego što bilo kakvi rezultati dođu do izražaja, može prouzrokovati privremene neugodne simptome i dovesti do toga da je potrebno više se odmarati nego što je to slučaj kada se koriste "čudesni lijekovi", antibiotici. Međutim, kada borba bude okončana, vi ćete imati snažnu i hrabru "armiju" u svom vlastitom tijelu, spremnu da vas brani od svih budućih napada.

U djelu *Poslanikova medicina*, Ibn Kajjim navodi da ljekar treba birati najjednostavniju vrstu liječenja i da ne treba prepisivati lijekove prije nego što istraži kakve su mogućnosti tretmana hranom i dijetom. On je vjerovao da je liječenje hranom umjesto lijekovima pravi pokazatelj profesionalnosti i sposobnosti ljekara.⁵⁸

Ne možemo govoriti o imunološkom sistemu a da ne spomenemo *limfu*. Limfa je čista, bezbojna tečnost koja u sebi sadržava bijele krvne ćelije nastale iz tkiva u tijelu. Limfni sistem, iako veoma važan tjelesni sistem, često je zanemaren. Sastoji se od limfnih sudova, koji prenose tekućine "pobjegle" krvnim sudovima, skupa sa limfocitima (imunološkim ćelijama), enzimima, mastima i hormonima. Sistem se također sastoji od limfnih organa⁵⁹ u kojima se nalaze fagociti (ćelije sposobne da apsorbiraju strana tijela) i limfociti, koji su važni za odbranu tijela i borbu protiv bolesti. Limfa hrani ćelije, uklanja otpadni materijal, brani tijelo i pomaže u regeneraciji tkiva.

⁵⁸ Jauziyah, 2003

⁵⁹ Limfni organi obuhvataju limfne čvorove, slezenu, grudnu žlijezdu (timus), krajnike, te Peyer-ove ploče u crijevima.

Za razliku od krvotoka (krvnih sudova), limfni sistem nema "pumpe"; limfa se prenosi grčenjem i opuštanjem mišića, radom crijeva i promjenom pritiska u grudnom košu prilikom disanja.⁶⁰ Da bi u potpunosti ispunila zadatak koji joj je dodijeljen, limfa mora pravilno cirkulisati kroz tijelo. Islamsko učenje zasigurno pospješuje ovaj proces tako što savjetuje redovnu fizičku aktivnost i pravilno disanje, kako smo ranije spomenuli. Pored ovoga, još neke od aktivnosti koje islam propisuje igraju veoma važnu ulogu u stimulisanju cirkulacije limfe kroz tijelo (limfna drenaža), a to su obredno pranje (abdest) i kupanje (gusul). Utvrđeno je da nježna redovna masaža, primijenjena duž putanje na kojoj se nalaze sudovi za prikupljanje limfe, pomaže u njenoj cirkulaciji i povećava aktivnost limfnih žlijezda (koje su "utvrde" sa vojskom sačinjenom od imunoloških ćelija) kroz manuelno stimulisanje cjelokupnog sistema.

Imam Ahmed bilježi predaju da je Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, opisao uzimanje abdesta kao jedan vid masaže. Prema mišljenju imama Malika, trljanje ili masiranje dijelova tijela koji se peru prilikom uzimanja abdesta obavezno je, pored toga što je naredba potekla iz sunneta. Masiranje također treba izvršiti i prilikom obrednog kupanja (gusul), prilikom kojeg vršimo masažu cijelog tijela, počevši od glave, zatim desne strane tijela, nakon čega se vrši masaža i lijeve strane tijela. Voda treba doprijeti do svakog dijela kože i kose, kako se navodi u vjerodostojnom hadisu koji opisuje kako je Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, uzimao gusul.

Limfni sudovi (*vasa lymphatica*) čine kanale kroz koje protječe limfa u jednom smjeru, prema srcu, gdje se potom prikuplja u venama putem dva velika limfna kanala⁶¹:

⁶⁰ Marieb, 2003

⁶¹ Marieb, 2003

- desni limfni kanal, koji prima limfu iz desne ruke, desne strane glave i desne strane grudnoga koša,
- grudni limfni kanal (*ductus thoracicus*), koji prima limfu iz ostalih dijelova tijela.

Da li je ovo objašnjenje mudrosti koja se krije iza preporuke da uvijek počinjemo sa desnom stranom tijela? Allah najbolje zna.

Mišićno-skeletni sistem

Većina nas ovih dana živi na način koji ne zahtijeva veću fizičku aktivnost. Mnogi od nas rade sjedeći za stolom, koristimo mašine za obavljanje kućnih poslova, radije se služimo liftom nego da se penjemo stepenicama, te se radije vozimo autom nego da pješачimo. Naša tijela nisu dizajnirana za sjedenje po čitav dan: nizak nivo tjelesne aktivnosti ugrozit će naše zdravlje i dovesti do pojave raznih degenerativnih bolesti kao što su arteroskleroza⁶², osteoporoza⁶³, slabljenje mišića, pa čak i dijabetesa.

Prvi muslimani nisu vodili ovakav način neaktivnog života kako to mi činimo; oni su hodali ili jahali konje i deve kada bi negdje išli; radili su teške fizičke poslove obrađujući zemlju ili su se bavili trgovinom – čak su i žene marljivo radile u kući i napolju, čistile, kuhale, prale i radile poljske poslove.

Niko ne traži od vas da promijenite posao, prodate auto ili izbacite mašinu za pranje suda ili veša iz kuće. Međutim, vi ipak možete u svoje dnevne aktivnosti uključiti i fizičku aktivnost, ne narušavajući komfor. Naprimjer, parkirajte auto malo dalje

⁶² Arteroskleroza je nestanak elastičnosti i zadebljanje zidova arterija, što je posebno izraženo u starosti.

⁶³ Osteoporoza je poremećaj gubitka koštane mase, kada kosti trpe nedostatak kalcija i(li) vitamina D, što ih čini krhkim.

od mjesta na koje ste krenuli i uživajte u kratkoj šetnji, zatim koristite stepenice umjesto lifta; posjetite prijatelja umjesto da telefonirate i otidite u prodavnicu lično, umjesto da vam se namirnice dostave kući.

Uzvišeni Allah u Kur'anu naređuje ljudima da hodaju po Zemlji i da jedu njene plodove:

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ
وَالِيهِ النُّشُورُ ﴿١٥﴾

"On je Taj Koji vam Zemlju krotkom učini, pa hodajte po stranama njenim i jedite iz Njegove opskrbe..." (El-Mulk, 15.)

Mnogi od naših islamskih obreda zahtijevaju od nas ulaganje fizičkog napora u određenoj mjeri, od fizički veoma zahtjevnih, kao što je hadž sa svim svojim obredima i obavezama, do manje zahtjevnih dnevnih situacija kao što su pomaganje drugim ljudima, obilazak bolesnika, slijeđenje dženaze ili odlazak u džamiju na zajednički namaz.

Tjelesna vježba nužna je za izgradnju zdravog tijela i duha. Fizička aktivnost općenito poboljšava rad srca, krvotoka i dišnih sistema, a povećava i snagu tijela, njegovu gipkost i izdržljivost.⁶⁴ Fizička aktivnost stimulira rad limfnog sistema, na taj način pomažući u uklanjanju otpadnih supstanci iz tijela, ojačavanju prirodnog imuniteta i obnavljanju tjelesnih ćelija i tkiva. Pored toga, tjelesna vježba podstiče proizvodnju prirodnih *endorfina*, supstanci u mozgu koje su zadužene za osjećanja zadovoljstva i blagostanja, te otklanjanje stresa. Tjelesna vježba također pozitivno utječe na seksualni život, povećavajući energiju i seksualnu želju.⁶⁵

⁶⁴ Hensrud, 2006

⁶⁵ McManners, 2004

Prisjetite se da su muslimani dužni podučavati svoju djecu različitim vrstama sporta: "Podučavajte svoju djecu bacanju koplja, plivanju i jahanju." Ovo će im pomoći da izgrade zdrava tijela, a time i zdrav način razmišljanja.

U *Poslanikovoj medicini*, Ibn Kajjim iznosi rezime u pogledu važnosti tjelesne vježbe za koji savremena nauka počinje uočavati da je ispravan. On kaže da se tijelo ne može osloboditi svih ostataka hrane i pića koji su konzumirani, što dovodi do toga da se ove neizlučene otpadne supstance akumuliraju u tijelu i zakrčuju različite sudove. Najbolji način da se spriječi akumulacija ovih štetnih tvari jeste fizička aktivnost, jer kretanje zagrijava organe, pomažući im da se oslobode svih zaostalih "otpadaka". Izloženo redovnoj vježbi, tijelo će biti u stanju da optimizira dotok hrane, a zglobovi, mišići i ligamenti postat će jači i čvršći. Prema Ibn Kajjimu, umjerena fizička aktivnost – koju danas nazivamo aerobikom – osnažuje imunitet, njeguje organe i pospješuje raspoloženje. On dalje naglašava važnost pravilnog odabira vježbi, koje se moraju izvoditi na pravilan način.⁶⁶

Tjelesne vježbe mogu se svrstati u tri glavne kategorije: aerobik, izgradnja mišićne mase (vježbe za povećanje snage) i vježbe istezanja.

1. Aerobik obuhvata umjerene tjelesne pokrete koje možete činiti na način koji vam najbolje odgovara, bez potrebe da se premorete i ostanete bez daha. Ove su vježbe esencijalne za svakoga, bez obzira na dob. Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, imao je običaj da ide u šetnju sa svojom suprugom Aišom, r. a.; nekada bi se čak natjecali u trčanju i ona je jednom pobijedila.⁶⁷ U djelu *Poslanikova medicina*, imam Zehebi savjetuje: "Šetnja nakon večere korisna je, a možete umjesto toga klanja-

⁶⁶ Jauziyah, 2003

⁶⁷ Kardavi, J. (يوسف القرضاوي), 2002b

ti namaz, kako bi se hrana u stomaku slegla i pospješila probava.”⁶⁸

Aerobik obuhvata šetnju, trčanje, plivanje, biciklizam, nogomet ili košarku, gimnastiku i mnoge druge slične aktivnosti. Ove vježbe pospješuju dotok krvi do mozga, što dalje unapređuje pamćenje i funkcije mozga općenito, što je posebno važno za starije osobe. One također pomažu u povećanju kapaciteta pluća, rada srca i cirkulacije krvi, a, ukoliko se praktikuju redovno, pomažu i u formiranju mišića i smanjenju krvnog pritiska. Kada je Allahov poslanik Ejjub, a. s., obolio, Allah mu je naredio da hoda ili udara svojim stopalima o zemlju, te da se liječi hladnom vodom:

أَرْكُضْ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ ﴿٤٢﴾

”Udari nogom o tlo! Eto ti vode hladne za kupanje i piće!”
(Sād, 42.)

Aerobik ubrzava vaš bazalni metabolizam (BMR – *basal metabolic rate*)⁶⁹, što je od posebnog značaja za osobe na dijeti. Za vrijeme dijete, tijelo teži ka usporavanju bazalnog metabolizma, što predstavlja prirodni vid odbrambenog mehanizma, kako bi sačuvalo energiju, jer ono iznenadno smanjenje u dostavljenoj količini kalorija tretira kao gladovanje.

Smatra se da su ovi vidovi tjelesne vježbe najbolji način da sagore tjelesnu masnoću (salo) i uravnoteže tjelesnu konstrukciju, tako da se poveća odnos mišići:masti. Izvori energije za pokretanje bilo kakve aktivnosti u tijelu jesu ugljikohidrati i masti, te proteini (koji se koriste samo u slučaju kada nema ugljikohidrata i masti). Ovi izvori dalje se razlažu kako bi dali *adenozin tri-*

⁶⁸ Zehebi, Š. (أبو عبد الله شمس الدين بن عثمان الذهبي), 2004

⁶⁹ BMR predstavlja broj kalorija koje tijelo sagori kada je u stanju mirovanja, a koje su potrebne za probavu, cirkulaciju krvi, disanje itd.

fosfat (adenosine triphosphate), poznat kao ATP, tjelesno skladište energije. Koliko je efikasna proizvodnja ATP-a zavisi od raspoloživosti kisika u tijelu. Ugljikohidrati se mogu koristiti za snabdijevanje energijom bez obzira da li kisik bio prisutan ili ne, dok se masti mogu koristiti za tu svrhu samo uz prisustvo kisika⁷⁰, gdje se za proizvodnju energije vrši sagorijevanje triglicerida u masnim rezervama. Kada tijelo miruje, krv je u stanju dostaviti dovoljnu količinu kisika do ćelija za *aerobni metabolizam*, tako da je većina proizvedene energije rezultat razlaganja masti. Za vrijeme vježbe, mišićima je potrebno više kisika, pa ako vježba nije isuviše naporna, masti, kao i ugljikohidrati, mogu poslužiti kao izvori energije, zbog čega su ovakve vježbe i nazvane aerobikom. Ukoliko su, pak, vježbe zahtjevne i veoma naporne, kisik ne može biti na vrijeme dopremljen do ćelija, pa su stoga prisiljene da se oslone na *anaerobni metabolizam*, što znači da se za snabdijevanje energijom vrši samo sagorijevanje ugljikohidrata.⁷¹

Kisik se transportuje iz pluća i dostavlja do ćelija putem crvenih krvnih zrnaca. Sposobnost dostavljanja kisika uslovljena je količinom crvenih krvnih zrnaca u krvi, te efikasnosti srca u pumpanju krvi. Ovo je razlog zbog kojega ste u stanju, praktikujući zdravu dijetu i redovne vježbe (aerobik), provesti više vremena u obavljanju aktivnosti koje zahtijevaju velike količine energije. Za ove vježbe potrebno je odvojiti najmanje 20 do 30 minuta dnevno, tri dana u sedmici, da biste ostvarili sve fizičke i kardiovaskularne koristi koje one nude.⁷²

2. Izgradnja mišićne mase ili vježbe za povećanje snage. Ovo su naporne vježbe koncentrisane na kreiranje mišićne mase.

⁷⁰ Ovaj proces naziva se *aerobni metabolizam*.

⁷¹ Smolin & Grosvenor, 1994

⁷² McManners, 2004

One osnažuju tijelo, povećavaju izdržljivost i ubrizgavaju kalcijum u kosti, što pomaže u održavanju koštane gustoće i čvrstoće. U djelu *Poslanikova medicina*, Ibn Kajjim primjećuje da redovno angažiranje različitih tjelesnih organa u odgovarajućim vidovima fizičkih aktivnosti ima za rezultat povećanje njihove snage.⁷³

Vježbe za povećanje snage nazivaju se i anaerobnim vježbama, jer srce u ovom slučaju ne može pumpati kisik dovoljno brzo da zadovolji potrebe za energijom koju ovi intenzivni treninzi iziskuju, zbog čega je tijelo prisiljeno da se osloni isključivo na razlaganje ugljikohidrata. U anaerobnim uvjetima, ugljikohidrati nisu u potpunosti razloženi, što dovodi do nastanka mliječne kiseline koja uzrokuje bolove i zamor kada se akumulira u mišićima. Zbog toga je nakon intenzivnih treninga korisno relaksirati se prošetavši, protegnuvši se ili čineći lagahne pokrete, kako bi se osiguralo da dovoljna količina krvi dospije do mišića. Krv će snabdjeti mišiće kisikom koji će ukloniti nastalu kiselinu, na taj način uklonivši bolove koje je ona prouzrokovala u mišićima.⁷⁴

Anaerobne vježbe obuhvataju trčanje, skakanje, intenzivne vrste gimnastike, dizanje tegova i svaku drugu aktivnost koja zahtijeva ulaganje ogromnog napora u kratkom vremenskom periodu. Ženama se posebno preporučuje da makar jednom sedmično praktikuju neku od anaerobnih vježbi kako bi se na taj način pomoglo u smanjenju rizika od osteoporoze i drugih postmenopauzalnih simptoma.

3. Vježbe istezanja/protezanja. Ove vježbe veoma su važne u razvoju fleksibilnosti i gipkosti mišića i zglobova. One se izvode polahko i blago: zauzmete odgovarajući položaj, a potom opu-

⁷³ Jauziyah, 2003

⁷⁴ Smolin & Grosvenor, 1994

stite mišiće ili se postepeno vraćate u početnu poziciju.⁷⁵ Ova vrsta vježbi korisna je za držanje tijela, a, pored toga, one mogu poslužiti kao pomoć u tehnikama meditacije, poboljšavajući umni rad, te unapređujući emocionalnu smirenost.

Ako posjedujete kućnog ljubimca, vjerovatno već znate da životinje također praktikuju protezanje. Kaže se da su ljudi jedini sisari koji zaboravljaju protegnuti se nakon buđenja, što ima negativan efekat na naše držanje i fleksibilnost mišića općenito. Protezanje je naročito važno za osobe koje provode mnogo vremena sjedeći: ono omogućava ponovno ispravljanje svih tjelesnih osa, kao i ispravljanje kičme, a također doprinosi i elastičnosti mišića i fleksibilnosti karlice. Protezanje umanjuje napetost, uravnotežuje ritam disanja i dovodi do potpune ravnoteže tijela i uma. Istezanje mišića djeluje poput cijeđenja krvi iz njih, a zatim njenog pumpanja nazad. Ovo pomaže u čišćenju mišića od ćelijskog otpada i poboljšava cirkulaciju krvi.⁷⁶

Najvažnija stvar kod vježbi istezanja jeste opustiti se, smiriti, osloboditi se napetosti i disati normalno. Što više budete praktikovali vježbe istezanja, to će one postajati lakše, a vaši će mišići postajati sve fleksibilniji. Ali, zapamtite, nemojte pretjerivati: istežite se samo onoliko koliko vam neće početi stvarati osjećaj nelagode.

Namaz se može ubrojati u jedan vid vježbe istezanja; pokreti tijela prilikom obavljanja namaza blage su i jednostavne vježbe prikladne za sve uzraste i uvjete. Za vrijeme namaza, mi činimo konstantne i umjerene kontrakcije i opuštanja mišića, u savršenoj harmoniji i balansu, podstičući fleksibilnost bez pojave iscrpljenosti. Gotovo svi tjelesni mišići, kosti i zglobovi učestvuju u obavljanju namaza:

⁷⁵ Kenton, 1999

⁷⁶ Kenton, 1999

- podižući ruke prilikom početnog tekbara mi istežemo prste, ramena i sve prednje mišiće ruke, te savijamo ruke u lakto-
vima;
- prilikom stajanja (*kijām*), tjelesna masa podjednako je raspoređena tako da leđa ne bivaju opterećena, a vrat i ramena su opušteni;
- prilikom pregibanja (*rukū'*), istežemo gornji dio tijela, karlicu, bokove, natkoljenice i mišiće nogu, te ramena, ruke i vratne mišiće. Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Potom učini naklon (*rukū'*), sve dok se potpuno ne smiriš u toj poziciji, a nakon toga se uspravljaš sve dok se ne vratiš u stojeći položaj."⁷⁷ Pregibanje popraćeno uspravljanjem veoma je korisna vježba za slaba leđa, jer ona redovno, ali na veoma blag način, isteže leđne mišiće koji se protežu duž cijele kičme i koji pomažu u pregibanju. Ukoliko se ne vježbaju na ispravan način, ovi se mišići grče i prouzrokuju bol;
- Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, naglašavao je da se trebamo potpuno uspraviti nakon pregibanja i padanja ničice (*sedžda*): "Nije potpun namaz onoga ko ne ispravi svoja leđa nakon pregibanja i ustajanja sa sedžde"⁷⁸;
- sedžda također dovodi do istezanja istih mišića koje isteže i *rukū'*, sa pojačanim naglaskom na vrat, nožne prste i noge. Naređeno nam je da učinimo dvije sedžde odvojene kratkim sjedenjem između njih. Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Potom učini sedždu sve dok se potpuno ne smiriš u toj poziciji, zatim sjedni dok se potpuno ne smi-

⁷⁷ Bilježe Buhari, Muslim i Nesa'i

⁷⁸ Bilježe Ahmed i Ebu Davud. Albani je ovaj hadis ocijenio vjerodostojnim.

riš u toj poziciji, a nakon toga ponovo učini sedždu sve dok se potpuno ne smiriš u toj poziciji”⁷⁹;

- konačno, kada predajemo selam na kraju namaza, okrećući glavu na desnu i lijevu stranu, masiramo vratne mišiće i povećavamo njihovu fleksibilnost. Ovo je naročito korisno za ljude čija priroda posla zahtijeva sjedenje ispred monitora po čitav dan i koji se žale na bolove u vratu.

Sada zamislite od kolike je koristi za vaše tijelo obavljanje pet dnevnih namaza! Stoga, obavljajte namaze redovno i osjetite razliku! Naravno, uvijek moramo imati na umu da je duhovna korist namaza puno važnija, te stoga moramo voditi računa da naš nijet za obavljanje namaza bude isključivo radi Allaha.

Reproduktivni sistem

Seksualna želja je instinkt karakterističan za sve ljude i životinje, a koji je Allah stvorio radi očuvanja vrsta i opstanka života na Zemlji. Ljudska bića ovaj instinkt koriste ne samo za reprodukciju, već i za ostvarenje fizičkog i emocionalnog zadovoljstva. Ovo je blagodat koju nam je Allah podario, ukoliko se praktikuje na ispravan i zakonom dozvoljen način, unutar pravovaljanog braka.

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ
بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

”I od Njegovih Znakova i to je da On za vas, od samih vas, žene stvara, da se uz njih smirite i među vas ljubav i samilost dao je. U tome, zbilja, ima znakova za ljude koji razmišljaju!” (Er-Rūm, 21.)

Seksualna požuda, ukoliko joj se udovolji unutar vjerskih i moralnih granica, zadovoljava emocionalnu i fizičku potrebu, pored svoje osnovne uloge, a to je očuvanje ljudske vrste. S druge strane, ukoliko je ova od Boga podarena blagodat zloupotrijebljena stupanjem u nezakonite veze, kao posljedica toga doći će do poremećaja harmonije u društvenom sistemu, uništenja porodičnih veza i uzurpiranja prava drugih.⁸⁰

Uzvišeni Allah u Kur'anu kaže:

وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا ﴿٣٢﴾

"I ne približavajte se bludu, jer to je razvrat! O, kako je to staza ogavna!" (El-Isrā', 32.)

Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Svakom onome koji mi garantuje za ono što se nalazi među njegovim vilicama⁸¹ i za ono što se nalazi među njegovim nogama⁸² ja garantujem Džennet."⁸³ Islam nas uči da je seksualna požuda snažnija od bilo koje druge ljudske potrebe; ona je u stanju ovladati čovjekovim umom i navesti na sramna djela. Većina ljudi susteže se od ovoga usljed straha, stida ili čak bolesti. Međutim, istinski vjernik jeste onaj koji je u stanju kontrolisati i ovu potrebu, bez obzira u kakvoj se situaciji našao. Allah nas podsjeća na kazivanje o Jusufu, a. s., koji se odbio pokoriti grješnim zahtjevima prelijepe upravnice supruge:

وَرَوَدَتْهُ الَّتِي هُوَ فِي بَيْتِهَا عَنْ نَفْسِهِ وَغَلَّقَتِ الْأَبْوَابَ وَقَالَتْ هَيْتَ لَكَ
قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ ﴿٢٣﴾

80 Abd al-Ati, 2003

81 Tj. jezik, u značenju: onaj koji se sustegne od grješnog govora.

82 Tj. stidna mjesta, u značenju: onaj koji se sustegne od stupanja u nezakonite spolne odnose.

83 Bilježi Buhari

"I poče da ga zavodi ona u čijoj kući on bi, pa sva vrata zatvori i prozbori: 'Hodi ti!' A on reče: 'Ne daj, Bože! Doista me gospodar moj lijepo pazi, a silnici nikada neće nikakva uspjeha polučiti!'" (Jūsuf, 23.)

Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, uči nas: "Allah će sedmericu smjestiti u hlad Svoga Arša na Dan suđenja, Dan kada neće biti drugog hlada do Njegovog hlada... (jedan od njih bit će) onaj koji odbije navođenje na blud od strane lijepe i ugledne žene, rekavši: 'Ja se bojim Allaha, Gospodara svjetova!'"⁸⁴

Islam zauzima kategoričan stav u pogledu ovoga društvenog zločina, ukazujući vjernicima na pogubne posljedice bluda kako na ovome svijetu, tako i na ahiretu. Islam smatra grijehom i svaki drugi akt koji može dovesti do bluda, pa, naprimjer, on "blud oka" smatra najozbiljnijim od malih grijeha. Allah u Kur'anu kaže:

قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّونَ مِنْ أَبْصَرِهِمْ وَيَحْفَظُونَ فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ ﴿٣٠﴾ وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَرِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا... ﴿٣١﴾

"Ti reci vjernicima da obore svoje poglede, i da čuvaju stidna mjesta svoja, to im je čednije! Allah zbilja zna sve šta oni čine! I reci vjernicama da obore poglede svoje, i da čuvaju stidna mjesta svoja, i da ne pokazuju ukrase svoje, osim što spoljašnje je..." (En-Nūr, 30.–31.)

Kaže se da je Isa, a. s., rekao: "Vodi računa o svome oku (pogledu) jer ono u srcu budi strast, a to je dovoljna propast." Jed-

⁸⁴ Učenjaci su složni u tome da je ovaj hadis vjerodostojan.

nom prilikom upitan je Jahja, a. s.: "Šta je glavni uzročnik bluda?", na što je on odgovorio: "Pogled i požuda."⁸⁵

Imam Gazali u djelu *Ihja' ulumid-din* bilježi da je Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao: "Pogled je otrovna strelica, jedna od šejtanovih otrovnih strelica. Allah će onome koji obuzda pogled iz straha od Allaha kao nagradu podariti snažnu vjeru koja će unijeti zadovoljstvo u njegovo srce."⁸⁶

S aspekta nauke, vjeruje se da pogled inicira stimulaciju hormona koji tijelo i spolne organe pripremaju za snošaj. Ovi hormoni vrše utjecaj na svaki organ u tijelu i kada su bespotrebno stimulirani, oni ostaju neiskorišteni u krvi prouzrokujući ozbiljna oštećenja tkiva, počevši od pojave akni na koži, pretjeranog znojenja i glavobolje, pa do osteoporoze, arteroskleroze i povišenog krvnog pritiska.

Islam nas upozorava da bespotrebno ne budimo strasti i savjetuje nas kako da spriječimo nastanak problema: žene ne trebaju otkrivati svoje ukrase i ljepotu u prisustvu muškaraca s kojima nisu u bliskom srodstvu, a i muškarci i žene trebaju voditi računa da ne gledaju u osobe suprotnog spola koje nisu članovi porodice, te da ne sjede, niti se osamljuju s njima. Drugi način da se spriječi problem jeste stupanje u brak mladih ljudi čim su u mogućnosti da to sebi priušte, a ako nisu u mogućnosti, onda neka poste da bi naučili kako kontrolisati strasti. Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "O mladići! Ženite se, ako ste u mogućnosti, a onaj od vas koji to nije u mogućnosti, neka posti, jer post kontrolise njegovu strast."⁸⁷

Sve ove mjere neophodne su za ostvarenje dobrobiti društva, jer one sprečavaju raspad porodice i porodičnih veza, pojavu

⁸⁵ Gazali, E. M. (أبو حامد محمد الغزالي), 2004

⁸⁶ Bilježi Ahmed (kao vjerodostojan hadis). Taberani istu predaju bilježi od Ibn Mes'uda, a Munziri kaže da ne vidi ništa sporno u njoj.

⁸⁷ Bilježi Buhari

sve većeg broja neželjene djece, kao i širenje spolno prenosivih bolesti kao što su sifilis, gonoreja i herpes, koje su opasne, teško izlječive ili čak neizlječive. Posljednja spolno prenosiva bolest predstavlja katastrofu svjetskih razmjera: AIDS (*acquired immune deficiency syndrome* – sindrom stečenog deficita imunološkog sistema) prvi je put identificirana u Sjedinjenim Američkim Državama u ranim 80-tim godinama među mladim muškarcima homoseksualcima.

HIV virus može se ukratko opisati na sljedeći način: imunološki sistem tijela oslanja se na dvije glavne vrste limfocita: T-limfocite i B-limfocite. T-limfociti služe kao detektori pojave mikroba u krvi i oni aktiviraju B-limfocite da počnu proizvoditi odgovarajuća antitijela. HIV virus napada i uništava T-limfocite, što za rezultat ima raspad cjelokupnog imunološkog sistema, ostavljajući tijelo bespomoćnim pred bolesti s kojom bi se ono inače borilo.

Muhammed, sallallahu ‘alejhi ve sellem, uči nas: "Nikada se ne pojavi nemoral u jednom narodu, pa ga oni ozakone (tj. javno ga čine i propagiraju), a da se među njima ne prošire opasne i teške bolesti koje nisu bile poznate onima prije njih."⁸⁸ Posmatrajući poruku ovoga hadisa, jasno nam je šta je razlog za pojavu i veliku raširenost ovih opasnih i neizlječivih bolesti, koje bi se lahko izbjegle kada bi se živjelo čednim životom. Muhammed, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao je: "Nepristojnost i razvrat nisu od islama."⁸⁹

Uzvišeni Allah u Kur'anu kaže:

قُلْ إِنَّمَا حَرَّمَ رَبِّيَ الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ ﴿٣٣﴾

"Ti reci: 'Gospodar moj zabranjuje razvratna djela, bila ona javna ili skrivena...'" (El-A'rāf, 33.)

⁸⁸ Bilježi Ibn Madže

⁸⁹ Bilježi Ahmed

U ova razvratna djela spada i homoseksualnost. U islamu, homoseksualnost je kategorisana kao veliki grijeh. Spominje se da je bila prisutna u vremenu poslanstva Luta, a. s. Allah jasnim riječima zabranjuje homoseksualnost, pa kaže:

أَتَأْتُونَ الذُّكْرَانَ مِنَ الْعَالَمِينَ ﴿١٦٥﴾ وَتَذَرُونَ مَا خَلَقَ لَكُمْ رَبُّكُمْ مِنْ
أَزْوَاجِكُمْ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ عَادُونَ ﴿١٦٦﴾

"Zar vi, mimo svijet ostali, muškarcima pristupate a žene svoje, koje vam Gospodar vaš stvorio je, napuštate?! Doista ste vi narod koji granicu prelazi!" (Eš-Šu'arā', 165.–166.)

وَلَوْطًا إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ ۖ أَتَأْتُونَ الْفَاحِشَةَ وَأَنْتُمْ تُبْصِرُونَ ﴿٥٤﴾ أَيْنَكُم
لِتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِنْ دُونِ النِّسَاءِ ۚ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ تَجْهَلُونَ ﴿٥٥﴾

"I (spasili smo) Luta, kad reče narodu svome: 'Zar razvrat činite a vi to vidite?! Zar muškarcima strasno pristupate, a ne ženama?! Zbilja ste vi narod neznački!'" (En-Neml, 54.–55.)

Allah je propisao žestoke kazne za svakoga ko počini ovaj grijeh, na taj način ukazujući na opasnost koju homoseksualnost predstavlja za zdravlje pojedinaca i zajednice:

وَالَّتِي يَأْتِيَنَّ الْفَاحِشَةَ مِنْ نِسَائِكُمْ فَاسْتَشْهِدُوا عَلَيْهِنَّ أَرْبَعَةً مِنْكُمْ
فَإِنْ شَهِدُوا فَأَمْسِكُوهُنَّ فِي الْبُيُوتِ حَتَّى يَتَوَفَّيَهُنَّ الْمَوْتُ أَوْ يَجْعَلَ اللَّهُ لَهُنَّ
سَبِيلًا ﴿١٥﴾ وَالَّذَانِ يَأْتِيَنِهَا مِنْكُمْ فَأَذَوْهُمَا فَإِنْ تَابَا وَأَصْلَحَا فَأَعْرِضُوا
عَنْهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ تَوَّابًا رَحِيمًا ﴿١٦﴾

"One koje izmed' žena vaših bludno zgriješe, protiv njih četiri svjedoka tražite između vas da posvjedoče. Pa ako posvjedoče, takve žene u kućama držite dok ih smrt ne usmrti, ili dok im Allah ne nađe izlaz neki! A ako dvojica

od vaših to učine, izružite ih, pa ako se pokaju i dobra djela budu radili, na miru ih ostavite. Allah doista prima pokajanje i On je samilostan!" (En-Nisā', 15.–16.)

Cilj islamskog zakona jeste osiguranje dobrobiti zajednice. On je jasan dokaz Allahove dobrote, milosti i brige za čovječanstvo. Kur'an i sunnet uče vjernike čednosti, vjernosti i sustezanju od razvrata. Ipak, učenjaci vjeruju da je odgovornost za sprovođenje islamskog zakona i sprečavanje vanbračnih seksualnih odnosa na plećima vođa zajednice, koji trebaju poduzeti odgovarajuće mjere kako bi se omogućilo ljudima da sebi mogu priuštiti stupanje u brak i na taj se način spriječilo širenje nemorala u društvu.

Prema islamskom zakonu, kazna za počinjen blud veoma je stroga:

الرَّائِيَةُ وَالرَّائِي فَأَجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِّنْهُمَا مِائَةً جَلْدَةً وَلَا تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ
فِي دِينِ اللَّهِ ... ﴿٢٠﴾

"Bludnici i bludniku, svakom od njih dvoje, stotinu udara biča udarite! I neka vas prema njima dvoma u poštivanju vjere Allahove sažaljenje ne obuzme..." (En-Nūr, 2.)

Ipak, kazna se ne može izvršiti ukoliko ne postoje četverica pouzdanih svjedoka koji će se zakleti da su svojinu očima vidjeli sam akt. U protivnom:

وَالَّذِينَ يَزْمُونَ الْمُحْصَنَاتِ ثُمَّ يَأْتُوا بِأَرْبَعَةِ شُهَدَاءَ فَأَجْلِدُوهُمْ ثَمَانِينَ
جَلْدَةً وَلَا تَقْبَلُوا لَهُمْ شَهَادَةً أَبَدًا وَأُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿٢١﴾

"A onima koji čedne žene potvaraju, a potom ne dovedu četiri svjedoka, udarite njima osamdeset udara biča! I ne

primajte od njih nikada nikakva svjedočenja! A takvi su zbilja smutljivci!" (En-Nūr, 4.)

Uslov koji je gotovo nemoguće ispuniti! Ove su mjere predviđene prvenstveno za one osobe koje su izgubile samopoštovanje u tolikoj mjeri da su spremne bludne radnje počiniti u javnosti. Sami zakoni i kazne ne mogu biti temeljem izgradnje zdravoga društva. Neporočne zajednice i snažne, iskrene nacije rezultat su istinske vjere koja vodi ka lijepom ponašanju i čistoti duša.⁹⁰

Još jedna od islamskih uputa u pogledu reproduktivnog sistema jeste suzdržavanje od spolnog odnosa za vrijeme menstrualnog ciklusa. Uzvišeni Allah kaže:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَىٰ فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾

"Pitaju te o mjesečnom pranju. Ti reci: 'To je gadljivo!' Od žena u mjesečnom pranju vi podalje! I ne približavajte im se dok se ne očiste! A kad se okupaju, onda im se, gdje vam je Allah naredio, približite. Allah, doista, voli one koji se kaju i voli one koji se čiste." (El-Bekare, 222.)

Bakterijska flora u vagini žene stvara kiselastu okolinu koja sačinjava prvu liniju odbrane protiv napada štetnih mikroorganizama. Ove korisne bakterije hranu uzimaju iz šećera polhranjenog u ćelijama koje se nalaze duž čitavog vaginalnog trakta i pretvaraju ga u mliječnu kiselinu radi zaštite. Za vrijeme menstruacije, zalihe šećera se prazne, pa usljed toga nestaju i korisne bakterije, a do tada kiselasta okolina postaje alkalna,

90 Qardawi, 1997

što dovodi do pojave velikog broja mikroorganizama u vagini u tim danima. Jedina zaštita od dospijevanja ovih mikroorganizama unutar reproduktivnih organa jeste ovo redovno krvarenje. Stoga, ukoliko dođe do intimnog odnosa u ovom periodu, povećava se rizik od infekcije reproduktivnih organa kako čovjeka, tako i žene.⁹¹

Obratite pažnju na to da je uvjet za nastavak seksualnog života koji se navodi u ajetu ne samo prestanak menstrualnog perioda, već pranje i čišćenje stidnog mjesta žene (a, naravno, i čitavog tijela), kako bi se bilo sigurno da spolni odnos neće imati štetne posljedice.⁹² Prenosi se da je Aiša, r. a., rekla: "Neka žena upitala je Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, o kupanju nakon prestanka menstruacije, pa joj je Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao da se treba okupati (gusul), a zatim dodao: 'Očisti se sa komadom tkanine namirisane miskom.' Žena upita: 'Kako ću se očistiti time?', na šta Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, uzviknu: 'Subhanallah! Očisti se time!' Zatim sam je privukla k sebi", nastavlja Aiša, r. a., "i rekla joj: 'Očisti njome tragove krvi.'"⁹³

Islamski zakon i etika ne zabranjuju mužu da bude pažljiv i ljubazan prema svojoj supruzi u ovim danima u mjesecu. Naprotiv, ako bude slijedio preporuke Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, i način na koji je on postupao sa svojim suprugama, tada će biti još nježniji i pažljiviji, jer je svjestan da je žena posebno osjetljiva u tom periodu usljed hormonalnih promjena. Ovo je u potpunoj suprotnosti sa drevnim vjerovanjima da su žene "otrovne" u periodu menstruacije i da ih ljudi trebaju izbjegavati. U mnogim sistemima vjerovanja (uključujući ortodoksni judaizam), žene koje imaju menstruaciju smatraju se

91 Ibrahim, A. Š. (أحمد شوقي إبراهيم), 2004

92 Ibrahim, A. Š. (أحمد شوقي إبراهيم), 2004

93 Bilježi Muslim

nečistim i naređeno im je da se potpuno odvoje i udalje od svojih muževa dok krvarenje ne prestane. Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, pokazuje nam upravo suprotno. U poznatom hadisu Ummu Selema, r. a., pripovijeda: "Dok sam ležala u krevetu pored Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, osjetila sam krvarenje, pa sam polahko ustala i obukla odjeću koju sam inače oblačila kada imam menstruaciju. Tada me Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, upita: 'Da li ti je počelo krvarenje?' 'Da', odgovorila sam. Zatim me pozvao i ja sam legla pored njega." Ona dalje kazuje i to da su ona i Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, imali običaj kupati se grabeci vodu iz iste posude nakon što bi bili nečisti (nakon spolnog odnosa u danima kada je ona bila čista).⁹⁴

Aiša, r. a., kazuje: "Kada bi nekoj od nas (tj. nekoj od supruge Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem) počela menstruacija, Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, tražio bi od nje da umota nečim svoje tijelo oko struka, a zatim bi je zagrlio."⁹⁵

Ova dva hadisa pokazuju da nema ništa loše u tome da muž i žena budu bliski i intimni jedno s drugim za vrijeme njene menstruacije. Jedina zabrana u ovom pogledu jeste ta da čovjek ne smije dolaziti u dodir sa njenim stidnim mjestom, zbog čega ga ona i treba prekriti.

⁹⁴ Bilježi Muslim

⁹⁵ Bilježi Muslim

BIOHEMIJSKO TIJELO

Kako smo na početku knjige pojasnili, biohemijsko tijelo obuhvata hranu i praksu u vezi sa ishranom, kao i okolinu i uvjete u kojima se nalazite. Počet ćemo sa ishranom i praksom vezanom za nju.

Ranije smo spomenuli da su Arapi u vrijeme Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, imali do u detalje razvijen sistem zdrave ishrane i znali su izabrati odgovarajuću hranu za svaku priliku.¹ Naravno, nije svaka vrsta hrane i bilja poimenice spomenuta u islamskim izvorima. Poslanikov, sallallahu 'alejhi ve sellem, sunnet podstiče zdrav način ishrane općenito, kao i zdrav način života. Ipak, tamo gdje postoji pouzdana predaja u vezi sa određenim tretmanom ili prevencijom, bit će spomenuta u ovome poglavlju.

Ishrana

Ja ne vjerujem u dijete koje vam govore kako i šta ćete jesti. One mogu u početku dovesti do smanjenja kilaže, međutim, na kraju ćete se osjećati isfrustriranim i iscrpljenim, što će dovesti do prejedanja i ponovnog debljanja. Ako želite biti zdravi i vitki, te ostati takvi, morate promijeniti cjelokupan način vašega života, uključujući način ishrane. Na početku, podsjetit ću na sljedeće kur'anske riječi:

... وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

¹ Abouleish, n.d.

”...Jedite i pijte, ali ne pretjerujte! Doista Allah ne voli one koji pretjeruju.” (El-A’rāf, 31.)

Riječi tako jasne i jednostavne: jedite šta želite, ali ne pretjerujte. Ovo je dalje pojašnjeno hadisom poslanika Muhammeda, sallallahu ‘alejhi ve sellem, koji smo spomenuli na početku prethodnog poglavlja: ”Čovjek ne može napuniti goru posudu od svoga stomaka; nekoliko zalogaja dovoljno je da drži tijelo uspravljenim, a, ako je baš neizbježno, tada jedna trećina za hranu, jedna trećina za piće, a jedna trećina za disanje.”² On, sallallahu ‘alejhi ve sellem, također je rekao i sljedeće: ”Hrana za dvojicu dovoljna je trojici, a hrana za trojicu dovoljna je četverici.”³

Ne pretrpavajte vaše trbuhe hranom; ostavite podjednako prostora za vodu i za disanje, i jedite tek toliko koliko vam je dovoljno za preživljavanje. U svom best-selleru *Optimum Nutrition Bible*, Patrick Holford zabilježio je da su mnoge studije pokazale kako su životinje, kojima je davana hranjiva, ali niskokalorična hrana, živjele zdravije i duže. Ovakve studije veoma je teško sprovesti na ljudima zbog nemogućnosti kontrolisanja i praćenja njihovog načina ishrane duži vremenski period, međutim, Holford smatra da je za očekivati, na osnovu onoga što je poznato o ishrani čovjeka, kako će ishrana koja tijelo snabdijeva onim što mu je potrebno i ničim više, zasigurno unaprijediti zdravlje i produžiti životni vijek.⁴

Poznata arapska izreka⁵ glasi: Mi smo narod koji ne jede dok ne izgladni, a kada jedemo, ne jedemo do sitosti.

² Bilježe Ahmed, Tirmizi i Ibn Madže. Albani je ovaj hadis ocijenio vjerodostojnim.

³ Bilježe Buhari, Muslim i Tirmizi

⁴ Holford, 2005a

⁵ Ova izreka obično se pripisuje Poslaniku, sallallahu ‘alejhi ve sellem, ali ne postoji valjan dokaz koji bi potvrdio da se zaista radi o hadisu.

Ovdje moram zastati i izraziti svoje divljenje mudrosti sadržanoj u ovoj izreci. Prvo, ona pojašnjava da ne trebate jesti ukoliko niste gladni. Prema tome, nema uzimanja "par zalogaja" između obroka, niti konzumiranja nezdrave hrane.⁶ Drugo, kada sjednete jesti, nemojte jesti sve dok se u potpunosti ne zasitite. Nedavno sprovedeni naučni eksperimenti dokazali su da poruka, koju stomak šalje mozgu i koja vam daje osjećaj sitosti, putuje oko dvadeset minuta prije nego "stigne" na svoje odredište. To znači da ste, ukoliko nastavite jesti sve dok ne osjetite sitost, ustvari trebali prestati s jelom prije dvadeset minuta.

Ibn Sina savjetuje: "Ne jedi prije nego se hrana (koju si prethodno pojeo) provari." Ibn Kajjim u knjizi *Poslanikova medicina* objašnjava da mnogi probavni problemi nastaju usljed naše sklonosti da jedemo prije nego tijelo završi s probavljanjem prethodnog obroka. Također, konzumiramo više hrane nego je našem tijelu potrebno, a i izbor hrane nam je prilično loš (načito u modernom "brzom" načinu življenja) i bazira se na vrstama hrane koje imaju malu hranjivu vrijednost, teško su probavljive i masne su.⁷

Omer ibn Hattab, r. a., rekao je: "Čuvajte se prejedanja, jer ono uništava tijelo i uzrokuje bolest i lijenost u obavljanju namaza. Tražite sredinu, jer ona je zdravija za tijelo i dalja od otpadaka."⁸ Aiša, r. a., pripovijeda: "Porodica Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, nikada nije jela ječmeni kruh dva dana uzastopno sve do Poslanikove smrti."⁹

6 U engleskom jeziku poznata kao *junk food* (doslovno: *hrana-smeće*) i označava hranu koja ima malu hranjivu vrijednost i koja sadržava veliku količinu masti, holesterola, aditiva i raznih drugih štetnih sastojaka. U ovu vrstu hrane spadaju: čokolada, bomboni, grickalice, čips, pomfrit, hamburger, kobasice itd. (op. prev.)

7 Jauziah, 2003

8 Zehebi, Š. (أبو عبد الله شمس الدين بن عثمان الذهبي), 2004

9 Bilježe Buhari i Muslim

Još jedan izuzetno vrijedan savjet u pogledu hrane možemo naći u sljedećem kur'anskom ajetu:

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّوْا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَلًا طَيِّبًا ﴿١٦٨﴾

"O ljudi, od onog što na Zemlji dopušteno je, i što lijepo je, vi jedite..." (El-Bekare, 168.)

Dva termina treba pojasniti: šta je to "dopuštena", a šta "lijepa" hrana u ovom kontekstu?

Šta je to dopuštena (halal) hrana?

Prema islamskom zakonu, postoje dva uslova da bi hrana bila dopuštena za jelo.

Prvi uslov jeste taj da novac, kojim je hrana kupljena, kao i porijeklo hrane, moraju biti zakoniti (halal) i stečeni na zakonit način. Ebu Hurejre, r. a., prenosi hadis u kojem se kaže da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao: "Uzvišeni Allah je dobar i prima samo ono što je dobro. Zaista je Allah naredio vjernicima ono što je naredio i vjerovjesnicima. Tako Uzvišeni kaže:

يَتَأْتِيهَا الرُّسُلُ كُلُّوْا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ ﴿٥١﴾

'O poslanici! Jedite lijepa jela i radite dobra djela! Ja sve znam šta vi radite!' (El-Mu'minūn, 51.)

On također kaže:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُّوْا مِنَ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ ﴿١٧٢﴾

'O vjernici! Prijatna jela kojim smo vas opskrbili jedite...' (El-Bekare, 172.)

Potom je (Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem) spomenuo slučaj čovjeka koji je na putu, raščupane kose i prašnjav, pa podigne ruke ka nebu i moli: "O Allahu! O Allahu!", a njegova je hrana haram (nezakonita), njegovo je piće haram, njegova je odjeća haram, othranjen je haramom, pa kako da se udovolji njegovoj molbi?¹⁰

Drugi uslov jeste taj da hrana ne smije sadržavati nijednu od onih vrsta hrane koje su zabranjene Kur'anom ili sunnetom. Moramo shvatiti da je svaka zabranjena vrsta hrane štetna, jer, prisjetimo se, Uzvišeni Allah kaže:

... وَيُحِلُّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ ... ﴿١٥٧﴾

"...i koji će im ljepote dozvoliti a ružno zabraniti..." (El-A'raf, 157.)

On nam također kaže:

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ الْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ وَلَحْمُ الْخَنِزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَمِ ذَلِكُمْ فَنْقُ ... ﴿٣﴾

"Zabranjena vam je strvina, i krv, i svinjsko meso, i sve što je zaklano u nečije drugo, a ne ime Allahovo, i ona životinja koja je udavljena, i koja je ubijena, i koja je strmoglavljena, i koja je rogom nabodena, i koja je od zvijeri naklana, osim ako je od vas preklana, i koja je na žrtvenicima žrtvovana. I zabranjuje vam se da strelicama gatate, jer to grijeh je..." (El-Mā'ide, 3.)

¹⁰ Bilježi Muslim

Strvina označava životinju koja nije preklana na propisan način. Kada životinja uquine, ona predstavlja idealno mjesto za razmnožavanje svih vrsta bakterija. Prisustvo krvi u strvini ubrzava truhljenje i raspad tkiva. Zabranjeno nam je da jedemo svaku vrstu strvine, osim ribe i skakavaca, kako je to kazao Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem.¹¹ Mudra izreka koja potječe iz islamskih učenja specificira: "Sve ono što izbaci more ili se pojavi na obali nakon oseke, možete jesti; ali, ono što uquine u njemu i pluta, to nemojte jesti." Kada uginule ribe plutaju u vodi neko vrijeme, one se također počinju raspadati i bivaju pogodno tlo za razvoj različitih vrsta zaraznih bolesti.

Godine 1406. po Hidžri (1986. god.), mudrost koja se krije iza zabrane konzumiranja mesa strvine biva još jasnijom kada se u Velikoj Britaniji pojavljuje "kravlje ludilo". *Goveđa spongiformna encefalopatija* (BSE – *Bovine Spongiform Encephalopathy*), poznata kao *kravlje ludilo*, predstavlja degenerativnu i smrtonosnu zaraznu bolest koja veoma brzo napreduje i koja napada centralni nervni sistem stoke. Jedan dio stočne industrije recikliralo je ostatke uginulih krava i ovaca, sušilo ih i dodavalo u stočnu hranu. Bolest se prvo pojavila kod krava koje su hranjene ovom hranom, a ubrzo se proširila i na ljude koji su jeli meso ovih krava. Priroda uzročnika kravljeg ludila nije u potpunosti poznata. Smatra se da je uzročnik modificirani oblik proteina, nazvan *prion*, koji postaje zarazan i akumulira se u nervnom (moždanom) tkivu, uzrokujući smrtonosno nervno oboljenje. Prioni su otporni na uobičajene načine dezinfekcije hrane – čak ih ni kuhanje ne uništava. Godine 1417. po Hidžri (1997. god.) Sjedinjene Američke Države i Kanada zabranjuju, uz određene izuzetke, korištenje proteina dobivenih iz tkiva sisara za spravljanje stočne hrane kojom bi se hranile krave i drugi preživari. Međutim, krv je još uvijek izuzeta iz ove zabrane. U mnogim fa-

¹¹ Hadis koji govori o ovome zabilježili su Ahmed i Ibn Madže.

brikama, mlijeko kojim se hrani telad obogaćena je kravljim serumom kako bi se povećao kvalitet proteina, a vještačka stočna hrana, koja se također koristi za ishranu mladunčadi, ponekad se čak pršće kravljom krvlju.¹²

Ovdje se moramo prisjetiti hadisa kojeg bilježi Tirmizi i u kojem se izriče zabrana konzumiranja mesa i mlijeka životinja koje su se hranile nečistoćom¹³ (kao što su, naprimjer, ostaci uginulih životinja i otpaci iz klaonica). Navodi se da je Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, savjetovao da se ove životinje zatvore i hrane odgovarajućom biljnom hranom određen vremenski period, sve dok se njihova tijela ne očiste.¹⁴

Jedan je naučnik napisao zaprepašujuću izvješta u kojem ističe da se u klaonicama u Sjedinjenim Američkim Državama stoka obično udara u glavu kako bi se onesvijestila prije nego se zakolje. Naučne studije pokazale su da su u krvotoku, kao i drugim organima ovih životinja, prisutni djelići moždanog tkiva koji mogu lahko prouzrokovati širenje priona, uzročnika kravljeg ludila, duž čitavog tijela, a ne samo u predjelu mozga i nervnih tkiva.¹⁵ Ovo je jasan dokaz o velikoj važnosti pridržavanja islamskog načina klanja životinja.

Šta islam kaže o krvi?

Uzvišeni Allah u Kur'anu kaže:

قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً
أَوْ دَمًا مَنفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهْلًا لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ
فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿١٤٥﴾

¹² Greger, 2003

¹³ Ovaj je hadis ocijenjen dobrim, ali ga na određenom mjestu u lancu prenosi samo jedna osoba.

¹⁴ Nedždžar, Z. (زغلول النجار), 2003b

¹⁵ Greger, 2003

”Ti reci: ’Ja u ovome što mi se objavljuje ne nalazim da je zabranjeno jesti bilo šta drugo osim strvi i lešine, ili krvi koja šiklja, ili mesa svinjskoga – to je doista ogavno i grješno – ili ono što je zaklano grješno u nečije drugo, a ne ime Allahovo! A onom ko bude primoran, ne žudeći za zabranjenim i ne pretjerujući, pa, Gospodar tvoj će oprostiti i samilostan biti.’” (El-En’ām, 145.)

Godine 1426. po Hidžri (2005. god.), jedan mladi čovjek iz sjevernog Vijetnama vratio se kući nakon posla noseći sa sobom patku, kako bi sa svojom majkom proslavio tradicionalnu mjesječevu novu godinu. Nakon što je zaklao patku, njenu krv upotrijebio je u spravljanju tradicionalne vijetnamske supe. Pojeo je supu, a pet dana kasnije, razbolio se i odvezen je u bolnicu gdje je utvrđeno da je obolio od ”ptičije gripe” (H5N1 virus). Virus se do tada već bio proširio na njegova pluća. Suočen sa ovako opasnim virusom, imunološki sistem tijela pokreće snažan odbrambeni mehanizam, uzrokujući jaku upalu usljed koje su pluća preplavljena tekućinom i odumrlim ćelijama. Neke bakterije, poput pneumokoka (*pneumococci*), iskorištavaju nastalu situaciju pogoršavajući stanje, te se oboljela osoba na kraju guši u vlastitim tjelesnim tekućinama.¹⁶

Kada životinja biva zaražena, mikrobi napadači razmnožavaju se u njenoj krvi, koja i sama nosi različite otrovne supstance. Kada zaražena životinja uquine ili biva zaklana, mikrobi koji se nalaze u krvi imaju odličnu priliku da se razmnože i rastu, neometani od strane odbrambenog sistema koje bi tijelo žive životinje inače aktiviralo; stoga, čak i ako životinja ne pokazuje simptome oboljenja dok je živa, njena krv ipak može nositi znatnu količinu otrovnih supstanci koje nisu uništene kuhanjem.

¹⁶ Revill, 2005

Ipak, prema riječima hadisa, dozvoljeno nam je konzumiranje "dvije vrste krvi: jetre i slezene."¹⁷ Zašto? Ova dva organa sadržavaju posebnu vrstu ćelija koje se nazivaju *retikuloendotelne (reticuloendothelial)* ćelije. Njihova uloga sastoji se u tome da "gutaju" mikrobe koji se nalaze u krvi i uništavaju ih. Pored toga, jetra je glavni organ za detoksikaciju u tijelu, ona otrovne supstance pronađene u krvi podvrgava različitim metaboličkim procesima, razlažući ih na jednostavnije spojeve kojih se tijelo može osloboditi. Zbog toga je najčistija krv u tijelu ona koja se nalazi u jetri i slezeni.¹⁸

Svinjsko meso

Poznato je da je svinjsko meso bogato zasićenim mastima, koje povećavaju nivo holesterola u krvi, kao i rizik od nastanka problema u krvotoku i cirkulaciji. Osim toga, nauka je dokazala da je tijelo svinje leglo određenog broja izuzetno opasnih mikroba. Ovo nije nimalo čudno, ako uzmemo u obzir sklonost ka prljavštini i način ishrane ovih životinja.

Svinje su prenosioci velikog broja bolesti. Tipičan su primjer paraziti (crvi) *Trichinella spiralis* (trihina) i *Taenia solium* (pantljičara), koji prouzrokuju bolne, a ponekad i smrtonosne bolesti kod ljudi. Ovi paraziti šire se preko crijeva inficirane osobe do ostalih dijelova tijela, uključujući mišiće, srce, pa čak i mozak.¹⁹ Svinje su također izvor mnogih bakterioloških i virusnih zaraža, čak iako same ne pokazuju simptome bolesti. Navodi se da je dr. Carleton Gajdusek, dobitnik Nobelove nagrade za medicinu za svoje djelo o nervnom poremećaju sličnom kravljem ludilu²⁰, rekao da vjeruje kako svinje, kao i goveda, mogu biti

¹⁷ Bilježe Ahmed i Ibn Madže

¹⁸ Ibrahim, A. Š. (أحمد شوقي إبراهيم), 2004

¹⁹ Ibrahim, A. Š. (أحمد شوقي إبراهيم), 2004

²⁰ Gajdusek, 1976

nosioци ove smrtonosne bolesti.²¹ Ipak, opasnost od prenošenja kravljeg ludila na čovjeka teže je uočljiva kad se radi o svinjama iz razloga što se one obično kolju prije nego pokažu prve znake oboljenja, za razliku od krava koje se najčešće kolju u dobi od dvije godine, ili se pak uzgajaju radi proizvodnje mlijeka, zbog čega simptomi oboljenja bivaju uočljivi.

U proljeće godine 1423. po Hidžri (2003. god.) u Kini se pojavio virus koji je uzrokovao neuobičajeno teške slučajeve upale pluća. Dr. Malik Peiris, ugledni virolog iz Šri Lanke, započeo je istragu koja ga je dovela do otkrića novog genetskog sastava virusa danas poznatog kao *teški akutni respiratorni sindrom* (SARS – *Severe Acute Respiratory Syndrome*).²² Iako smrtonosan, ovaj virus ne prenosi se lahko među ljudima, zbog čega je čovječanstvo (hvala Allahu) izbjeglo smrtonosnu epidemiju. Ipak, još uvijek postoji mogućnost da SARS ili drugi ptičiji virusi, poput H5N1, mutiraju u oblik lahko prenosiv među ljudima, kao što je obična gripa. Prema riječima profesora Peirisa, farme svinja mogu prouzrokovati ovu mutaciju. Pošto su svinje već nosioci drugog virusa uzročnika gripe kod ljudi i pošto žive pored peradi na mnogim farmama, ovo je pogodno okruženje za ukrštanje virūsā, gdje će svinje igrati ulogu posrednika između ptičijih i ljudskih virusa.²³

Šta je to lijepa hrana?

Mnogi ljudi imaju poteškoće u razumijevanju šta je to lijepa hrana, pošto je danas prilično teško pronaći "lijepu" hranu. Lijepa je ona hrana koja je zadržala svoje originalne sastojke. Voće je, naprimjer, lijepa hrana, ali džem i marmelada to nisu; oni su prerađeni da bi imali "ljepši" izgled, zasićeni raznim adi-

²¹ Greger, 2003

²² Revill, 2005

²³ Revill, 2005

tivima kako bi dobili ljepšu boju, miris i okus, te da bi mogli duže stajati na policama. Slično tome, brašno dobiveno iz čistih i cjelovitih zrna pšenice ili ječma lijepa je i potpuna hrana, dok brašno dobiveno uklanjanjem mekinja i klica, a zatim izbjeljivanjem finalnog proizvoda pomoću hlora (da, istog onoga hlora koji koristite u praonicama veša) kako bi nastalo bijelo brašno nije potpuna hrana, čak ni nakon njegovog obogaćivanja vještačkim vitaminima i mineralima.

Lijepa hrana, bilo da se radi o žitaricama, povrću, voću ili proizvodima životinjskoga porijekla (poput mesa i mliječnih proizvoda), sadržava sve hranjive sastojke koji su nam potrebni. Što ih više prerađujemo, mijenjajući njihovo prvobitno stanje i karakteristike, to je manja korist koju imamo od njih. Konstantnim otkrivanjem novih vitamina, minerala i fitonutrijenta²⁴ sve više je očito da je naše znanje izuzetno ograničeno i da stoga nismo kvalificirani da pokušavamo mijenjati Allahovo savršeno stvaranje kroz naše naivne i neznalačke napore.

Smatram da je jedini način da budemo sigurni kako smo iz hrane dobili sve hranjive sastojke potrebne za naš zdrav rast i razvoj taj da ih crpimo iz potpune hrane. Nema nikakvog smisla jesti sintetičku, prerađenu hranu, iz koje su odstranjeni mnogi hranjivi sastojci, a zatim trošiti i vrijeme i novac na vitamine i dodatke hrani kako bismo povratili iste te sastojke. Ustvari, probava hrane bez kalorija dovodi do povlačenja hranjivih sastojaka iz našega tijela. Da bi se hrana asimilirala u tijelo, prvo je potrebno da se metabolizira kroz različite biohemijske reakcije koje, da bi se izvršile, trebaju različite enzime i vitamine kao katalizatore. Prerađena hrana obično ne sadržava u sebi vitamine i minerale potrebne za ove reakcije, usljed čega se, zapravo, ovi sastojci povlače iz tijela.²⁵

²⁴ Korisni hranjivi sastojci biljnoga porijekla

²⁵ Holford, 2005a

Piramida pravilne ishrane

Knjižare i mediji javnog informisanja iznose širok spektar popularnih teorija i "uradi sam" savjeta u pogledu zdravog načina ishrane. Jedna od tih teorija i savjeta, za koju smatram da je u saglasnosti sa našim islamskim učenjem, jeste *Piramida pravilne ishrane* (slika 2.1), objavljena od strane Američkog ministarstva poljoprivrede (USDA – *United States Department of Agriculture*), koje je odgovorno za hranu i smjernice u vezi sa ishranom na teritoriju Sjedinjenih Američkih Država. Cilj Piramide jeste širenje dobre prakse u pogledu ishrane, planskog konzumiranja onih vrsta hrane koje obuhvataju potrebne hranjive sastojke, te unapređenje zdravlja i sprečavanje obolijevanja.



Slika 2.1: Piramida pravilne ishrane

Hrana je podijeljena u šest grupa i grafički prikazana u obliku piramide i to na takav način da je grupa hrane koja se treba konzumirati u najvećim količinama smještena u dno piramide, dok je grupa hrane koja se treba konzumirati u najmanjim koli-

činama smještena u vrh piramide. Na ovaj način piramida svojim oblikom pomaže u predstavljanju koliko bi učešće u ishrani trebala uzeti svaka grupa hrane. U dnu piramide nalaze se kruh i žitarice, hrana bogata ugljikohidratima, koji trebaju biti temelj ishrane i koje je preporučeno konzumirati u količinama od 6 do 11 jedinica serviranja²⁶ dnevno. Ako pazite na liniju, držite se manjeg broja jedinica.

Iznad grupe žitarica nalaze se dvije grupe hrane biljnoga porijekla: povrće i voće, koje je preporučeno konzumirati u količinama od 3 do 5 jedinica serviranja za povrće, i od 2 do 4 jedinice serviranja za voće. Za osobe na dijeti preporučeno je da povećaju korištenje ovih dviju grupa u ishrani na račun grupe žitarica, pošto one – naročito povrće – sadržavaju manje količine kalorija po jedinici serviranja usljed velike količine vlakana prisutnih u njima.

Na trećem mjestu, idući od dna piramide, nalaze se grupe proteina i mlijeka i mliječnih proizvoda. Preporučena dnevna količina ovih dviju grupa jeste 2 do 3 jedinice serviranja od svake grupe.

I, na kraju, dolazimo do grupe masti i slatkiša, smještenih na vrhu piramide, što ih čini najmanje preporučljivim. Savjetuje se minimalno konzumiranje ove vrste hrane.²⁷

Glavna prednost Piramide pravilne ishrane jeste ta što je ona dovoljno fleksibilna da udovolji potrebama i ukusima ljudi različitih kultura, navika i vjerovanja, što upravo odgovara učenjima našeg Poslanika, sallallahu ‘alejhi ve sellem, koji nikada nije zabranjivao konzumiranje bilo koje vrste hrane, osim

²⁶ *Jedinica serviranja* ili *serviranje* (engl. *serving*) predstavlja standardnu mjeru količine određene vrste hrane utvrđenu od strane nadležnih institucija, odnosno ustanovljenu raznim receptima, programima ishrane i sl. Iznos jedne jedinice serviranja za svaku od šest grupa prikazanih u Piramidi pravilne ishrane bit će pojašnjena u nastavku teksta. (op. prev.)

²⁷ Duyff, 2002

ukoliko se radilo o hrani koju je Uzvišeni Allah zabranio. Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, jeo bi ono što mu se sviđalo i nikada nije prigovarao za hranu koja bi bila iznesena pred njega; ukoliko mu se hrana ne bi svidjela, jednostavno je ne bi jeo. Naglašavao je da ljudi trebaju jesti ono što vole, ali umjereno.

Većina biljaka koje su opisane na narednim stranicama nalaze se u supermarketima i piljarnicama širom svijeta. Ukoliko neka od spomenutih biljaka nije dostupna u mjestu gdje živite, možete je zamijeniti nekom drugom biljkom koja posjeduje slična svojstva. Naprimjer, ukoliko ne možete pronaći blitvu, koristite ciklu ili špinat umjesto nje. Ova lista nije namijenjena da bude isključiva, već početna tačka na vašem putu do boljeg zdravlja.

Pogledajmo sada svaku od navedenih grupa hrane.

Kruh i žitarice

Hiljadama godina, žitarice su bile glavna hrana, esencijalna za ljudski život. Tipovi žitarica koji su se koristili razlikuju se od područja do područja, shodno klimatskim uslovima.

Žitarice, pšenica i izdanci spomenuti su mnogo puta u Kur’anu. Na većini ovih mjesta Allah opisuje blagodat hrane koju je podario čovječanstvu; prvo su spomenute žitarice, što možda naglašava njihovu važnost u odnosu na druge vrste hrane. U svojoj časnoj Knjizi Uzvišeni Allah kaže:

وَأَنْزَلْنَا مِنَ الْمُعْصِرَاتِ مَاءً ثَجَّاجًا ﴿١٤﴾ لِّنُخْرِجَ بِهِ حَبًّا وَنَبَاتًا ﴿١٥﴾
وَجَنَّاتٍ أَلْفَافًا ﴿١٦﴾

”A Mi iz oblaka vodu obilnu spuštamo da njome sjemenje i biljke izvedemo, i bašče guste!” (Nebe’, 14.–16.)

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ﴿٢٤﴾ أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾ ثُمَّ شَقَقْنَا
الْأَرْضَ شَقًّا ﴿٢٦﴾ فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾ وَعَيْنَبًا وَقَصَبًا ﴿٢٨﴾ وَرَزَقْنَاهَا
وَنَخْلًا ﴿٢٩﴾ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ﴿٣٠﴾ وَفَلَكِهَةً وَأَبْأًا ﴿٣١﴾ مَتَلَعًا لَّكُمْ
وَلَا نَعْلَمُكُمْ ﴿٣٢﴾

”Deder nek’ čovjek u hranu svoju pogleda! Mi s neba kišu prolijevamo u pljuscima, potom Zemlju rasijećamo pukotinama i dajemo da iz nje izbija zrnje, i grožđe, i povrće, i masline, i palme, i bašče bujne, i voće, i piće – vama i stoci vašoj uživanje!” (Abese, 24.–32.)

Prema Piramidi pravilne ishrane Američkog ministarstva poljoprivrede, naša hrana trebala bi se sastojati pretežno od kruha, žitarica i sjemenki. Preporučena količina ove vrste hrane sadržava vitamin B, vlakna, željezo, magnezij i cink, pored velikog broja enzima, antioksidanta²⁸ i fitonutrijenta. Inte-

Jedinica serviranja za žitarice/kruh

- 1 šnita dvopeka
- ¼ lepinje
- ½ šolje kuhane riže ili tjestenine
- 1 šolja pahuljica
- 1 mala palačinka
- 5–6 komada nemasnog slanog keksa
- 3 šolje kokica

²⁸ Šta je to antioksidant? Kisik je vitalni sastojak potreban svakoj ćeliji tijela svake sekunde u našem životu za proizvodnju energije potrebne da bi se održali svi vitalni procesi. Za vrijeme normalnih biohemijskih reakcija, kisik može postati nestabilan usljed gubitka jednog od svojih elektrona; da bi povratio stabilnost, kisik pokušava nedostajući elektron nadomjestiti iz okolnih ćelija i tkiva, preinačujući ih u tzv. *slobodne radikale*. Slobodni radikali također mogu nastati i bilo kojim drugom vidom sagorijevanja kao što su pušenje, izlaganje radijaciji, te prženje u ulju ili na roštilju. Nastali slobodni radikali ustvari su i sami nestabilne molekule, te i oni traže stabilnost napadajući druge ćelije i tako prouzrokujući lanac reakcija koje mogu nanijeti ogromnu štetu čitavom našem organizmu.

gralni kruh i žitarice, integralnu (smeđu) rižu, te integralnu tjesteninu treba preferirati nad prerađenim oblicima žitarica i hrane spravljene od njih. Cjelokupno zrno sastoji se od sljedećih dijelova:

1. vanjskog omotača (mekinje), koji je bogat vlaknima, vitaminima B i mineralima;
2. skrobnog dijela (*endosperm*), koji se uglavnom sastoji od ugljikohidrata i proteina;
3. hranjivog sjemena (klica), koje je bogato vitaminima E i B, te drugim mineralima, a sadržava i neke proteine.

Stoga cjelovito zrno sadržava mnoge tijelu potrebne hranjive sastojke. S druge strane, iz prerađenih žitarica (dostupnih na tržištu u obliku bijelog brašna, bijele riže i tjestenine) odstranjene su klice i mekinje, te oni ne posjeduju ove korisne hranjive sastojke.

Žitarice koje su bile poznate na Arabijskom poluotoku u vrijeme Poslanika, sallallahu ‘alejhi ve sellem, bile su uglavnom pšenica i ječam. U to vrijeme ljudi nisu prerađivali žitarice na način na koji mi to činimo danas, nego su korištena cjelovita zrna, uključujući i klice i mekinje, pa je i takva hrana bila hranjiva i korisna. U Kur’anu, Uzvišeni Allah ubraja žitarice skupa sa njihovim ljuskama u Njegove blagodati koje nam je podario:

وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ﴿١٢﴾

”I (na Zemlji ima) zrnevlja sa lišćem (ljuskom) i cvijeća mirisna.” (Er-Rahmān, 12.)

Brašno se spravljalo mljevenjem cjelovitih zrna, a Muhammed, sallallahu ‘alejhi ve sellem, svojim je ashabima zabranio da jedu kruh od prerađenog brašna. Sehl, r. a., upitan je: ”Da

li ste za vrijeme Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, imali bijelog brašna?", na šta je on odgovorio: "Ne." Potom je ponovo upitan: "Da li ste prosijavali ječmeno brašno?", na šta je on odgovorio: "Ne, ali smo imali običaj puhnuti po njemu (kako bi otklonili otpatke)."²⁹

Hranjivi sastojci u žitaricama

- ugljikohidrati
- vitamini B
- vlakna
- željezo
- magnezij
- cink

Prije više stotina godina u Aziji se počinje odstranjivati ljuska riže kako bi se proizvela riža ljepšeg izgleda, bijela riža. Ova sudbonosna intervencija prouzrokovala je širenje bolesti poznate pod nazivom *beriberi*, a koju karakteri-

šu depresija i slabljenje, gubitak orijentacije i drhtavica. Tek krajem devetnaestog stoljeća jedan hirurg u japanskoj mornarici otkriva da se efekti ove bolesti mogu poništiti dodavanjem cjelovitih zrna riže u ishranu.³⁰

Poznato je da su cjelovita zrna žitarica bogat izvor *tiamina* (vitamin B₁). Pored ovoga neophodnog vitamina B, naučna su istraživanja dokazala da cjelovita zrna također obiluju i sljedećim sastojcima:

- antioksidantima poput vitamina E i selen; a
- drugim vrstama vitamīnā B;
- esencijalnim mineralima poput željeza, magnezija i cinka;
- lignanima, fitonutrijentima koji blokiraju djelovanje estrogena i na taj način smanjuju rizik od nastanka raka dojke, jajnika, debelog crijeva, prostate i dr.;
- ligninima, nerastvorljivim vlaknima koja pomažu u sprečavanju raka debelog crijeva;

²⁹ Bilježi Buhari

³⁰ Smolin & Grosvenor, 1994

- fitičnom kiselinom koja vezuje minerale sprečavajući formiranje slobodnih radikala i na taj način smanjujući rizik od nastanka raka.

Ječam

Ječam je nekada bio najvažnija žitarica na Arabijskom poluotoku. On ima izrazito nizak *glikemijski indeks*, što znači da uzrokuje spor rast nivoa šećera u krvi, što, s druge strane, usporava lučenje inzulina, na taj način stabilizirajući nivo šećera u krvi, kontrolišući glad i smanjujući rizik od pojave gojaznosti i dijabetesa. Pored toga, zrno ječma bogato je hromom, mineralom koji pomaže inzulinu u njegovoj ulozi kontrolisanja nivoa šećera u krvi.

U poređenju sa drugim žitaricama, ječam je posebno bogat vitaminom B₃; on je također dobar izvor vitamina B₆, folata, cinka, bakra i željeza. Klica ječma bogata je esencijalnim masnim kiselinama (linolna i linolenska kiselina) koje se ne mogu proizvesti u tijelu. Ove kiseline igraju presudnu ulogu u sintezi *hemoglobina*³¹, *prostaglandina*³² i ćelijskih zidova, pored uloge koju imaju u proizvodnji energije, dijeljenju ćelija i nadgledanju pravilnog rada srčanog mišića, te drugih funkcija.

U domu Allahovog Poslanika, sallallahu ‘alejhi ve sellem, kruh se spravljao od ječmenog brašna. On, sallallahu ‘alejhi ve sellem, također je volio i ječmenu kašu.³³

³¹ *Hemoglobin* je metaloprotein koji se nalazi u crvenim krvnim zrnima (eritrocitima) svih kičmenjaka, kao i u tkivu nekih beskičmenjaka, i koji služi za prenos kisika, te za još neke veoma važne funkcije. (op. prev.)

³² *Prostaglandini* su supstance slične hormonima koje, između ostalog, kontrolišu procese upala, zgrušavanja krvi i alergijskih reakcija.

³³ Buhari i Muslim u svojim zbirkama bilježe veliki broj hadisa koji govore o tome.

Prenosi se da su Hasan ibn Ali, Ibn Abbas i Ibn Džafer otišli kod Ummu Seleme, r. a., i zamolili je da im pripremi jelo koje je Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, volio jesti. Ona im reče: "Vi danas ne volite takvu hranu", na šta oni kazaše: "Volimo, pripremi je za nas." Potom je Ummu Selema, r. a., samljela nešto ječma, stavila ga u lonac, posula uljem i skuhala, dodavši mu malo bibera i začina. Servirala im je jelo i rekla: "Ovo je jelo koje se sviđalo Poslaniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, i koje je on volio jesti."³⁴

Aiša, r. a., supruga Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekla je sljedeće: "Kada bi se razbolio neko iz porodice Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, on bi naredio da se pripremi supa od ječma koja bi se zatim dala bolesniku. Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, imao je običaj kazati: 'Ona osnažuje srce tužnoga i otklanja bolesti srca baš kao kada neko od vas vodom opere prljavštinu sa svoga lica.'"³⁵

Supa od ječma spravlja se kuhanjem određene količine zrna ječma u pet puta više vode, na umjerenoj temperaturi, sve dok se količina vode ne smanji na petinu od svoje početne zapremine.

Nedavno sprovedena istraživanja pokazala su da je zrno ječma bogato vlaknima, naročito rastvorljivim vlaknima (koja se nazivaju *beta-glukan*) koja imaju sposobnost povezivanja masnih supstanci, žučnih kiselina i holesterola, izlučujući ih kao otpad i na taj način smanjujući nivo holesterola u krvi. Na temelju ovog otkrića, od 2006. godine proizvođačima integralnih ječmenih proizvoda (kao što su ječmeno brašno, pahuljice i griz) dozvoljeno je od strane Američke administracije za hranu i lijekove (FDA – Food and Drug Administration) da na svojim proizvodima istaknu kako ječmeno zrno smanjuje rizik od nastan-

³⁴ Bilježe Taberani, u *Mu'džemul-kebiru*, i Tirmizi, u *Eš-šema'ilul-muhammedijje*

³⁵ Bilježe Tirmizi i Ahmed

ka koronarnih srčanih bolesti. Ova rastvorljiva vlakna također pomažu u kontroli rasta nivoa šećera u krvi nakon uzimanja obroka, vjerovatno tako što sadržaj stomaka čine viskoznijim (ljepljivijim), na taj način produžavajući vrijeme za pražnjenje želuca, pa ugljikohidrati bivaju sporije apsorbirani.

Još jedna vrsta hrane spravljene od ječma jeste i *telbina*³⁶. Aiša, r. a., kazuje da bi ona, kada bi neko od njene rodbine umro, naredila spravljanje telbine, koju bi koristila kao preljev za drugo tradicionalno arapsko jelo koje se spravljalo od mesa i kruha, te bi ovo jelo nudila ženama da jedu, govoreći: "Čula sam Allahovog Poslanika, šallallahu 'alejhi ve sellem, kako kaže: 'Telbina odmara srce bolesnoga i otklanja dio žalosti.'"³⁷

Istraživanja su pokazala da su ječmena zrna bogata aminokiselinama, a neke od njih tijelo koristi za sintetiziranje *neurotransmitera* (hemijskih supstanci neophodnih za pravilno funkcionisanje mozga i nervnog sistema, a koji također doprinose i poboljšanju raspoloženja).

Aiša, r. a., također prenosi da je Allahovom Poslaniku, salallahu 'alejhi ve sellem, neko spomenuo čovjeka koji je trpio bolove i nije se primicao hrani, na šta je on rekao: "Spremite mu telbinu, jer tako mi Onoga u Čijoj je Ruci moja duša, ona ispira stomak kao kada neko od vas opere prljavštinu sa svoga lica."³⁸

S obzirom na visoku koncentraciju vlakana u zrnu ječma, on služi i kao laksativ, te sprečava nadutost, na taj način umanjujući bolove u stomaku. Ječam potpomaže redovan rad crijeva, sprečava zatvor i skraćuje vrijeme zadržavanja hrane u crijevima.³⁹

³⁶ *Telbina* (ar. التَلْبِينَةُ /et-telbīna/) je lahka supa koja ima blag mliječni sastav, po čemu je i dobila ime (tj. od arapske riječi اللَّبَنُ /el-leben/, što znači mlijeko). Telbina se spravlja od integralnog ječmenog brašna.

³⁷ Bilježe Buhari, Muslim i Ahmed

³⁸ Bilježe Ahmed i drugi

U supermarketima i prodavnicama zdrave hrane mogu se naći različiti oblici ječma i ječmenih proizvoda⁴⁰:

- cjelovito zrno, koje je ujedno i najhranjiviji oblik, ali zahtijeva višesatno kuhanje, pa je stoga najbolje prvo ga zapeći ili ga potopiti u vodu i ostaviti da odstoji preko noći;
- prerađeni ječam, koji je izgubio najveći dio ljuske i klice, a samim tim i većinu vitamina, minerala i vlakana koje inače sadržava;
- ječmene pahuljice, koje se dobijaju gnječenjem zrna kako bi se ubrzao proces kuhanja. Ječmene pahuljice pomiješane sa mlijekom i zaslađene medom ili datulinim sokom veoma su ukusne;
- ječmeno brašno, koje se koristi za spravljanje kruha i daje mu slatkoću; međutim, kako je ječam siromašan *glutenom*⁴¹, bolje ga je pomiješati sa pšeničnim brašnom. Naravno, integralno ječmeno brašno puno je hranjivije od prerađenog;
- ječmena voda, piće pripremljeno kuhanjem zrnevlja u vodi, kojem se potom dodaje med, narandža ili limun;
- ječmeni sok ili slatki ekstrakt, koji se koristi kao prirodni zaslađivač u mnogim desertima.

Pšenica

Pšenica je najrasprostranjenija i najvažnija žitarica koja se danas koristi. Dostupna je u većem broju oblika, od kojih je cje-

³⁹ Tj. skraćuje vremenski period koji ostaci hrane borave u crijevima prije nego se odstrane iz tijela putem velike nužde.

⁴⁰ S. Brown, 1991

⁴¹ *Gluten* je protein koji je odgovoran za nadolaženje kruha i jedan je od najčešćih uzročnika alergije na hranu.

lovito zrno najhranjivije iz razloga što su ljuska i klica, sa vlaknima koje sadržavaju, te mineralni i vitaminski sadržaj zrna sačuvani. Pšenično zrno veoma je bogato glutenom, proteinom koji zadržava gasne balončiće kada kruh nadolazi i na taj način pomaže u procesu fermentacije kvasca. Ovo pšenicu čini najpogodnijom za spravljanje kruha. Cjelovito pšenično zrno veoma je bogato enzimima, fitonutrijentima, vitaminima, mineralima, proteinima i masnim kiselinama. Kada Allah, Silni i Svemogući, opisuje blagodati koje nam je podario, On spominje zrna pšenice:

وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُبْرَكًا فَأَنْبَتْنَا بِهِ حَبَّ الْحَبِيدِ ﴿٩﴾

”A i sa neba spuštamo blagoslovljenu vodu i njome dajemo da bašče rastu, i žito što se žanje⁴².” (Kāf, 9.)

Pšenično zrno – naročito njegova ljuska – veoma je bogato vlaknima. Za razliku od vlakana koja se nalaze u ječmu, vlakna u zrnu pšenice gotovo su nerastvorljiva. Nerastvorljiva vlakna imaju sposobnost zadržavanja vode u crijevima. To znači da ona pomažu u formiranju mase i omekšavanju stolice, što pospješuje redovan rad crijeva i skraćuje vrijeme zadržavanja otpadnih supstanci u njima, što dalje smanjuje kontakt crijeva sa ovim otpadnim materijalima i ograničava njihovo ponovno apsorpiranje. Pospješivanje redovnog rada crijeva pomaže u sprečavanju zatvora i smanjuje rizik nastanka *hemoroida*⁴³ i *divertikuloze*⁴⁴.

⁴² Primijetite da je sintagma *habbul-hasid* (حَبَّ الْحَبِيدِ) prevedena kao ”žito što se žanje”, iako, u užem značenju, ona označava pšenicu.

⁴³ *Hemoroidi* su bolne natekline vena u blizini anusa (čmara).

⁴⁴ *Divertikuloza* predstavlja formiranje sićušnih džepova u zidu crijeva prilikom njegovog slabljenja, a koji se mogu inficirati i prouzrokovati jake bolove.

Povećanjem mase stolice razrjeđuje se koncentracija potencijalnih kancerogena i tako smanjuje rizik od nastanka raka debelog crijeva. Koristan efekat ovih vlakana još je veći usljed činjenice da ona pomažu u kontroli crijeвне pH-ravnoteže (nivoa kiselosti), smanjujući mogućnosti proizvodnje potencijalnih kancerogena od strane crijevnih mikroba.

Pšenica i pšenični proizvodi mogu se naći u različitim oblicima⁴⁵:

- pšenično brašno, koje se koristi širom svijeta za spravljanje kolača i kruha. Za ovu svrhu može se koristiti cjelovito ili pak prerađeno, manje hranjivo, zrno pšenice;
- bulgar (burgul, bungur), koji se spravlja od prženih ili skuhanih istučenih pšeničnih zrna. Zrna se kuhaju kratko ili čak nikako. Bulgar se koristi u tradicionalnim mediteranskim salatama, u bliskoistočnom *pilavu*⁴⁶, kao i izmiješan sa mesom u spravljanju libanskih ćufti;
- krupica, koja se priprema iz skrobnog dijela zrna, endosperma; pretežno se koristi za spravljanje kaše i pudinga, kao i u proizvodnji tjestenine;
- afrička krupica, koja se spravlja od krupice posute brašnom. Ona također zahtijeva sasvim kratko kuhanje i obično se poslužuje sa mesom i čorbom s povrćem, ili se jede sa šećerom, orasima ili šlagom;
- tjestenina je još jedan proizvod od pšeničnog brašna pomiješanog s vodom i jajima.

⁴⁵ S. Brown, 1991

⁴⁶ *Pilav* je vrsta jela spravljenog od riže ili istučene pšenice. (op. prev.)

Ostale žitarice

Razne žitarice koriste se kao stajska hrana širom svijeta. Koje će žitarice biti uzgajane u određenim oblastima vjerovatno je određeno klimatskim prilikama.⁴⁷

Riža

Riža je druga najvažnija žitarica u ljudskoj ishrani. Postoji mnogo vrsta riže, a njihove hranjive vrijednosti uglavnom zavise od stepena prerade.⁴⁸ Spomenut ćemo nekoliko najzastupljenijih oblika riže:

- smeđa riža, koja je podvrgnuta najmanjem stepenu prerade; sa zrna smeđe riže uklonjena je samo ljuska, dok je klica zadržana, pa je stoga ono bogatije vlaknima od bijele riže i sadržava vitamine B i minerale. Ova vrsta riže zahtijeva duže kuhanje i veću količinu vode;
- polukuhana riža, koja je hranjivija od bijele riže iz razloga što sadržava veću količinu vitamina B koji se širi po zrnu kada je ono izloženo pari prije nego se pristupi mljevenju;
- basmati riža je duguljasta, aromatična riža specifičnog okusa. Ona ima niži glikemijski indeks od obične bijele riže, što znači da prouzrokuje sporiji rast šećera u krvi, a time i sporije lučenje inzulina;
- divlja riža, koja je izgledom slična riži, ali koja ustvari nije riža, iako se još uvijek svrstava u familiju trava. Ona sadržava veće količine proteina, vitamina B₂ i cinka nego što se nalazi u običnoj smeđoj riži, kao i manje količine ugljikohidrata. Divlja riža ima specifičan okus sličan orahu i pogodna je za korištenje u salatama, supama i uz prženu hranu.

⁴⁷ Ursell, 2000

⁴⁸ S. Brown, 1991

Kukuruz

Kukuruz je bogat izvor ugljikohidrata, vlakana i minerala kao što su kalij, magnezij i fosfor. Iako je zrno kukuruza bogat izvor vitamina B₃ (niacin, nikotinska kiselina), on se nalazi u obliku koji nije odmah spreman za apsorbaranje.⁴⁹

Spomenut ćemo neke od oblika u kojem se mogu naći kukuruz i proizvodi od kukuruza:

- slatki kukuruz, koji se može jesti kuhan ili pečen na otvorenoj vatri ili roštilju;
- kukuruzne pahuljice, koje su ukusan i zdrav doručak, naročito kada se konzumiraju uz svjež mlijeko;
- kokice, koje su također hranjiva poslastica za djecu, ali i za odrasle; međutim, treba voditi računa da se izbjegava dodavanje puno soli i ulja/masla;
- kukuruzno brašno, koje se koristi za spravljanje kukuruze, kolača i kruha.

Kukuruz je, također, važan izvor ulja koje se koristi prilikom kuhanja, a koje ne sadrži kolesterol.

Zob

Zob sa kojeg je uklonjena ljuska naziva se prekrupa. Zobena prekrupa koristi se u pripremanju različitih proizvoda kao što su zobeno brašno i zobena klica (koja je jedan od najbogatijih izvora rastvorljivih vlakana). Zobeno brašno je sitno mljevena zob, koja je prije mljevenja izložena pari. Ono sadrži značajnu količinu vitamina E, esencijalnih masnih kiselina i željeza, iako je najbolje pomiješati ga sa hranom koja je bogata vitaminom C

⁴⁹ Smolin & Grosvenor, 1994

kako bi se poboljšalo apsorpiranje željeza. Zob je izuzetno pogodna za spravljanje slatke ili slane kaše i veoma je koristan i zdrav dodatak supama i čorbama.⁵⁰ Zob je poznata po tome što djeluje na snižavanje holesterola, te kao pogodan izvor ugljikohidrata za dijabetičare, pošto ima nizak glikemijski indeks.

Raž

Raž sadržava manju količinu glutena nego pšenica, pa je zato i rjeđi uzročnik alergijskih reakcija. Raž je bogata vitaminima B i mineralima poput magnezija, bakra, cinka i željeza, a i dobar je izvor vlakana. Pored toga, ona sadržava i *rutin*⁵¹, fitonutrijent koji pomaže u saniranju problema sa cirkulacijom. Ražov kruh, spravljen od cjelovitih zrna raži, također je veoma popularan.

Proso

Proso je bogato željezom i vitaminima B. Ono je rjeđi uzročnik alergijskih reakcija od pšenice pošto sadržava manju količinu glutena, te ga i osjetljivi probavni organi prihvataju dosta dobro. Još jedna prednost koju proso posjeduje jeste ta da se lahko i brzo kuha. Može se kuhati kao obična riža, dodavati supama i čorbama, ili se pak koristiti za pripremanje pudinga.

Kinoa

S obzirom da predstavlja jedan od najboljih izvora proteina u carstvu biljaka, kinoa je veoma dobar izbor za vegetarijance.⁵²

⁵⁰ S. Brown, 1991

⁵¹ Rutin je veoma učinkovit u snaženju krvnih kapilara, na taj način ublažujući mnoge probleme sa cirkulacijom; također se koristi i u liječenju glaukoma.

⁵² Holford, 2005a

Kinoa se kuha brže od ostalih žitarica. Ona, također, sadržava male količine glutena, a bogata je vitaminima B i E, kao i kalcijem, fosforom i željezom.

Heljda

Heljda nije prava žitarica, već sjeme jedne zeljaste biljke.⁵³ Bogata je vitaminima B, željezom i drugim mineralima, te vlaknima i rutinom. Preporučljivo je sjeme heljde ispržiti prije kuhanja. Pahuljice proizvedene od heljde (poznate kao *kaša*) veoma su popularne u Rusiji. Istučene sjemenke također mogu biti korištene kao dodatak supi i pečenoj hrani.⁵⁴

Izdanci

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَسِيعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦١﴾

"Primjer onih koji dijele svoje imetke na putu Allahovu je kao primjer zrna iz kojeg iznikne sedam klasova, i u svakom klasu stotinu zrna! A Allah onome kome On hoće dodaje i više! Allah sve obuhvata i On zna sve." (El-Bekare, 261.)

Sjeme žitarica, grahorica i povrtnica nekada se naziva i "živa hrana" pošto u sebi nosi klicu (koja je biljni zametak, embri-on), spremnu da klija kada se za to stvore odgovarajući uslovi, puštajući zdrave i hranjive izdanke. U grobnicama drevnih egipatskih faraona pronađena su zrna pšenice koja su, čak i nakon proteka više od pet hiljada godina, u stanju proklijati. Mladice

⁵³ S. Brown, 1991

⁵⁴ S. Brown, 1991

čine koristan, prirodan i kompaktan izvor hranjivih sastojaka koji su lahko probavljivi i spremni za asimiliranje.

Izdanci sadržavaju širok spektar i ogroman broj koncentriranih vitamina (kao što su pro-vitamin A, vitamin B-complex, te vitamini C i E) i minerala poput kalcija, željeza, magnezija, kalija, selena i cinka. Izdanci također sadržavaju *hlorofil*⁵⁵, enzime⁵⁶ i antioksidante.⁵⁷ Izdanci mogu pomoći tijelu koje je redovno izloženo otrovnim hemikalijama i kada imunitet za-kaže.⁵⁸

Konzumiranje izdanaka žitarica dio je tradicionalne ishrane mnogih kultura već stoljećima, a postaje sve popularnija u raznim dijelovima svijeta. Zrna koja klijaaju prouzrokuju povećanu aktivnost *hidrolitičkih*⁵⁹ enzima, razlažu skrob u jednostavnije šećere, proteine u aminokiseline, a masti u masne kiseline, na taj način poboljšavajući njihovu probavljivost. Također je prisutno poboljšanje sadržaja nekih esencijalnih aminokiselina, ukupnog šećera i vitamina B grupe. Otkriveno je da neki izdanci čak sadržavaju vitamin B₁₂, koji se inače nalazi samo u hrani životinjskog porijekla.⁶⁰

*Kako pripremiti svježe izdanke?*⁶¹

U vrijeme kada izdanci dopiju na police supermarketa, oni bivaju stari i povijeni, izgubivši svježinu. Izdanke je lahko uzgajati kod kuće iz bilo koje vrste sjemena.

⁵⁵ *Hlorofil* je zeleni pigment koji se nalazi u biljci i zadužen je za apsorpiranje energije iz sunčeve svjetlosti i njeno prenošenje do ćelija.

⁵⁶ Langley, 2004

⁵⁷ Marsili, Calzuola, & Gianfranceschi, 2004

⁵⁸ Langley, 2004

⁵⁹ *Hidrolitički* znači da oni stupaju u reakciju sa vodom i na kraju se razlažu.

⁶⁰ Lipschutz-Robinson, 1996–2005

⁶¹ Kenton, 1999

1. Izaberite sjeme pšenice, ječma, raži, zobi, sočivice, odnosno zrnca mahune, piskavice (fenugreek), sezama, slanutka (leblebije) ili graška. Prvo provjerite da li je zrno cjelovito i da li još uvijek sadržava klicu koja je nosilac zametka.
2. Smjestite sjemenke/zrnca u galon, ulijte malo vode i ostavite preko noći.
3. Ujutro izlijte vodu (ukoliko je sjemenje suho, to znači da mu treba još vode).
4. Isperite i osušite vaše sjemenke, a zatim galon prekrijte *muslinom*⁶². Svako jutro isperite sjemenke svježom vodom, a zatim ih osušite tako što ćete galon staviti u stalak za suđe i nageti ga da voda može izići. Ukoliko bi ostalo vode unutar galona, sjemenke mogu izgnjiliti.
5. Vaši izdanci trebali bi biti spremni u roku od 3 do 7 dana. Možete ih servirati uz salatu ili kao dodatak prženoj hrani. Izdanke možete čuvati u plastičnim ili staklenim posudama u frižideru nekih 5 do 10 dana.

Pšenična i ječmena trava

Pšenična i ječmena trava veoma su bogate hlorofilom. Istraživanja pokazuju da hlorofil igra značajnu ulogu u sprečavanju nastanka određenih vrsta raka, vjerovatno putem sprečavanja određenih hemikalija koje oštećuju DNK da prouzrokuju mutaciju ćelija (ćelijskih genetskih promjena).⁶³ Pšenična i ječmena trava visoko su alkalni, zbog čega su idealni za suzbijanje negativnih efekata današnje, pretežno kiselaste, hrane. Ravnoteža

⁶² *Muslin* je fina pamučna tkanina nazvana po Mosulu u Iraku, gdje se prvo počela izradivati. (op. prev.)

⁶³ Langley, 2004

između kiselosti i alkalnosti tijela od presudne je važnosti za nivo vaše energije. Da bi se održalo dobro zdravlje, veoma je važno pohraniti određene količine alkalnih rezervi u tijelu, jer svaki višak kiselih otpadnih materijala⁶⁴ pohranjuje se u tjelesnim tkivima i uznemirava i truje različite organe.⁶⁵ Pšenična i ječmena trava sadržava beta-karotene, vitamine B (uključujući B₁₂), C, E i K, a također sadržava i željezo i kalij. Oni tijelo snabdijevaju većinom poznatih aminokiselina, uključujući osam esencijalnih.⁶⁶ Ove trave pomažu u detoksikaciji jetre, obnavljanju tkiva, regulisanju nivoa šećera u krvi, jačanju imuniteta, poboljšanju vitalnosti i čišćenju limfnog sistema. One također vraćaju snagu i poboljšavaju ten.⁶⁷

Pšeničnu i ječmenu travu lahko je uzgajati kod kuće, baš kao i izdanke. Za samo sedam dana bit će spremna za branje i spravljanje tamnozelenog visokohranjivog soka koristeći se mikserom ili drugim uređajima za cijedenje voća. Da bi imao efekta, sok treba piti odmah nakon spravljanja.

Povrće

Prema Piramidi pravilne ishrane, trebali bismo jesti povrće u količini makar tri do pet jedinica serviranja dnevno. Ova količina snabdijeva tijelo vitaminima, mineralima, fitonutrijentima i vlaknima, naročito vitaminom C, folatom (koji je vrsta vitamina B), beta-karotenom, magnezijem i željezom.

⁶⁴ Kiseli otpadni materijali obično su rezultat toplog suhog okruženja, konzumiranja malih količina vode, kao i hrane koja formira kiseline, poput mesa i prerađenog šećera.

⁶⁵ Langley, 2004

⁶⁶ Esencijalne aminokiseline predstavljaju osnovne blokove od kojih se sastoje proteini, a koje ljudsko tijelo nije u stanju sintetizirati, nego se u tijelo moraju unijeti putem hrane.

⁶⁷ Lipschutz-Robinson, 1996–2005

Najbolji način da se osigura unošenje raznih vitamina u tijelo jeste taj da se konzumira povrće različitih boja. Allah, Sve-mogući i Svemilosni, kaže:

أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ ثَمَرَاتٍ مُخْتَلِفًا
الْوُثْنًا ... ﴿٢٧﴾

"Zar ne vidiš da Allah s neba vodu spušta, pa Mi pomoću nje izvodimo plodove raznolikih boja..." (Fâtir, 27)

Allah je stvorio povrće u divnim bojama, i svaka boja predstavlja određenu grupu vitamina, minerala i fitonutrijenta. Naprimjer, tamnozele-no lisnato povrće poput špinata, listova cikle i blitve do-bar je izvor folata, vitamina C

Hranjivi sastojci

- karoteni (prekursori vitamina A)
- folati
- željezo i magnezij
- vlakna
- fitonutrijenti

i željeza. Ono također sadrži izuzetno veliku količinu hlorofila, koji je detoksikant⁶⁸ i, moguće je, antikancerogen.⁶⁹ Narandžasto i žuto povrće, poput mrkve, tikve i slatkog krompira, bogato je beta-karotenom, koji je antioksidant, antikancerogen i prekursor vitamina A u tijelu. Crveno povrće, poput paradajza, snabdijeva tijelo *likopenom* (*lycopene*), snažnim antioksidantom za koji se vjeruje da ima antikancerogeno dejstvo. *Antocijanidi* (*anthocyanidins*) su kompleksni flavonoidi koji proizvode plavu, ljubičastu i crvenu boju. Mogu se naći u cikli, borovnici, trešnji, ljubičastom i crvenom grožđu, te u ljubičastom (crvenom) kupusu. Antocijanidi su neophodni za zdravo vezivno tkivo, snažni su antioksidanti, sadržavaju potencijal za borbu protiv kar-

⁶⁸ Langley, 2004

⁶⁹ Divisi, Di Tommaso, Salvemini, Garramone, & Crisci, 2006

cinoma i imaju značajan protivupalni utjecaj. Oni također smanjuju količinu holesterola u krvi i osnažuju i štite kapilare.⁷⁰

Sumporna jedinjenja također su prisutna u različitim vrstama voća i povrća, uključujući bijeli luk, crveni luk, ananas i familiju kupusa (u koju spadaju brokule, "briseljski izdanci" /kelj pupčar/, kupus, karfiol, gorušica, rotkvica i repa). Sumporna jedinjenja u biljkama poznata su po svom detoksikacijskom dejstvu i zaštiti od raka.⁷¹

U vrijeme Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, povrće nije bilo zastupljeno u većim količinama na Arabijskom poluotoku, što je uzrokovano pustinjskom prirodom zemlje. Ipak, bitnije povrće i biljke koje su korištene u to vrijeme spomenute su u djelima Ibn Kajjima i Zehebija koja nose naslov *Poslanikova medicina*.

Krastavac

Krastavci su veoma zdravo povrće. Pripadaju istoj porodici kao i tikve, tikvice, lubenice i druge vrste tikvenjača.

Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, jeo je krastavce zajedno sa zrelim datulama, govoreći: "Vrućina drugoga (tj. datula) ublažena je hladnoćom prvoga (tj. krastavca)."⁷²

Oko 95% zapremine krastavca sačinjava voda, zbog čega je krastavac odličan za prirodnu hidraciju kože. Krastavac također sadržava i askorbinsku kiselinu (vitamin C), kao i kafeinsku kiselinu, koje pomažu u smirivanju nadražene kože i smanjuju zadržavanje vode, zbog čega su krastavci redovan sastojak maski za lice, a često se koriste i za reduciranje podočnjaka. Krastavac je također koristan u slučajevima opekлина uzrokovanih izlaganjem sunčevim zrakama, kao i dermatitisa (upale kože).

⁷⁰ Stansbury, 1999

⁷¹ Stansbury, 1999

⁷² Bilježe Buhari, Muslim, Ebu Davud i Ibn Madže

Zelena ljuska krastavca bogata je vlaknima, a sadržava i brojne korisne minerale, uključujući silicij, kalij, magnezij i molibden. Silikon-dioksid (*silica*) jedna je od osnovnih komponenti zdravog vezivnog tkiva koje se nalazi u mišićima, tetivama, ligamentima, hrskavici i kostima. Zbog toga se često preporučuje sok od krastavca radi poboljšanja tena i zdravlja kože. Pored vlakana koja se nalaze u strukturi krastavca, prisustvo kalija i magnezija čine ga odličnim međuobrokom za ljude sa povišenim krvnim pritiskom. Krastavac također sadržava bioflavonoide koji su jaki antioksidanti i za koje se vjeruje da imaju antikancerogeno dejstvo. Ovi fitonutrijenti djeluju skupa sa vitaminom C prisutnim u sastavu krastavca.⁷³

Krastavci se mogu jesti svježi, u zelenoj salati i jogurtu, ili kiseli, a mogu se koristiti i kao dodatak supi.

Mrkva

Mrkva je jedna od onih vrsta povrća koje su bile dostupne u vrijeme Poslanika, sallallahu ‘alejhi ve sellem, i prenosi se da ju je on volio. Također se spominje da je on, sallallahu ‘alejhi ve sellem, jeo mrkvu sa peršunom kao vid lahke i zdrave večere, nakon koje bi popio šolju mlaćenice da bi olakšao probavu.⁷⁴

Mrkva je bogata *karotenima* (pigmenti antioksidanti među kojima su i beta-karoteni), koje tijelo koristi za sintetiziranje vitamina A, neophodnog za zaštitu od noćnog sljepila i katarakte. Visoka koncentracija beta-karotena čini mrkvu dobrim detoksikantom i antioksidantom.⁷⁵ Mrkva je odličan pospješivač imuniteta⁷⁶ usljed visoke koncentracije fitonutrijenta, uključu-

⁷³ Holford, 2005a

⁷⁴ Sejjid, A. (عبد الباسط السيد), 2002

⁷⁵ Ursell, 2000

⁷⁶ Holford, 2005a

jući i likopen koji nudi dobru zaštitu od nastanka raka prostate.⁷⁷ Mrkva je izuzetno bogata vlaknima, što je čini odličnim regulatorom stolice⁷⁸, a prisustvo velike količine vlakana i kalija čini je povrćem zdravim za srce i korisnim pomoćnikom u reduciranju holesterola. Sok od mrkve pospješuje izmokravanje i koristi se u saniranju hiperacidnosti i žgaravice.⁷⁹

Mrkva se može čuvati neoprana, u frižideru, gdje je treba držati odvojenom od voća koje proizvodi *etilen*⁸⁰, poput jabuke, kruške i banane. Mrkva je odličan dodatak salati. Ona je također izuzetno hranjiva kada se isjecka, a zatim isprži u maslinovom ulju. Kuhanjem se razlažu čvrsti ćelijski zidovi sačinjeni od vlakana, pa se na taj način olakšava otpuštanje i asimilacija karotena i drugih fitonutrijenta.

Kapar

Kapar su sićušni zeleni cvijetni pupoljci ili plodovi za koje se kaže da uspijevaju u mediteranskim zemljama. Obično se potapaju u sirće ili slanu otopinu i koriste se kao sredstvo za poboljšanje apetita i kao začim.⁸¹ Kapar je u bliskom srodstvu sa porodicom kupusa, naročito začinskih biljaka poput grbice, crne i bijele gorušice, japanskog hrena (*wasabi*) i hrena. Sve ove biljke sadržavaju glikozide ulja gorušice zbog čega dijele oštar i blago gorak okus, sličan onome gorušice i crnog bibera.⁸²

Među flavonoidima koji se nalaze u kaparu, najznačajniji je bioflavonoid rutin (koji na više načina djeluje kao antioksidant)

⁷⁷ Duyff, 2002

⁷⁸ Duyff, 2002

⁷⁹ Ursell, 2000

⁸⁰ Gas *etilen* prouzrokuje ubrzano sazrijevanje voća i povrća i čini da mrkve postanu gorke.

⁸¹ Alkire, 1998

⁸² Katzer, 2005

i njegovi bijeli kristali mogu se vidjeti na površini kapara potopljenog u sirće ili otopinu soli.⁸³

Zehebi spominje koristan efekat koji kapar ima na funkcionisanje slezene. On također navodi i interesantnu izreku iz davnina: "Nebo se nasmijalo, pa nastade gomoljika, a i zemlja se nasmijala, pa nastade kapar."⁸⁴

Poznato je da kapar smanjuje nadutost, kao i probleme sa reumom. U tradicionalnoj medicini Indije (*ayurvedeic medicine*), kapar se preporučivao za poboljšanje funkcionisanja jetre. Koristi se i kod arteroskleroze, kao sredstvo za poboljšanje izmokravanja, dezinfekciju bubrega, uklanjanje crijevnih parazita (crva) i za vraćanje energije.

U kuhinji, kapar se naširoko koristi u italijanskim i mediteranskim jelima, kao sos za tjesteninu, u spravljanju pizze, ribe, mesnih jela, a koristi se i u svježim i kuhanim salatama.

Gomoljika i pečurke

Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Gomoljika je poput *māne* (Allahova blagodat) i njena voda liječi oči."⁸⁵ Kaže se da je uz *mānu*, koju je Allah slao sinovima Israilovim, spuštano i nekoliko biljaka koje rastu u divljini. Neki učenjaci smatraju da je gomoljika jedna vrsta *māne*, iako se riječ "*māna*" u Kur'anu odnosi na slatku rosu koja se spuštala s drveća.⁸⁶ Navedeni hadis relevantan je i za prethodno spomenutu izreku: "Nebo se nasmijalo, pa nastade gomoljika, a i zemlja se nasmijala, pa nastade kapar."

Gomoljika raste divlje, ispod zemlje, na šta ukazuje i arapski naziv za ovu biljku, *el-kem'e* (الْكَمْءُ). Gomoljika je vrsta gljiva i

⁸³ Katzer, 2005

⁸⁴ Zehebi, Š. (أبو عبد الله شمس الدين بن عثمان الذهبي), 2004

⁸⁵ Bilježi Buhari

⁸⁶ Jauziyah, 2003

nekada se svrstava u pečurke. Ima jak okus i miris, a oblik joj je neugledan i nepravilan, donekle zaobljen, sa debelom, grubom i naboranom kožom koja varira u bojama od tamnosive do prljavobijele.

Gomoljika je poslastica gurmana stoljećima, a bila je i veoma cijenjena u staroj Grčkoj i Rimskom carstvu zbog svojih koristi kao lijeka i sredstva za podsticanje seksualnog nagona, iako ova njena svojstva nisu naučno potvrđena. Drevni egipatski hijeroglifi otkrivaju da se smatralo kako pečurke donose besmrtnost, te da su bile cijenjena hrana, ali i lijek. Mnoge studije ukazuju da neke vrste pečuraka (ili njihovih sastojaka) imaju jak antikancerogeni potencijal, te da osnažuju imunitet i smanjuju rizik od nastanka koronarnih srčanih bolesti.⁸⁷

Istraživači još uvijek ispituju ova svojstva, naročito iz razloga što je u prirodi prisutan ogroman broj različitih vrsta pečuraka.

Jestive pečurke općenito sadržavaju veliku količinu proteina. One mogu poslužiti kao važan izvor esencijalnih amino-kiselina u ishrani vegetarijanaca. Pečurke se, u pogledu kvaliteta proteina koje sadržavaju, nalaze negdje između mesa i povrća. One su, također, odličan izvor vlakana i vitamina, kao i nekih minerala, poput selena. Pečurke sadržavaju veoma male količine masti, a, poput povrća, uopće ne sadržavaju kolesterol. Mala energetska vrijednost, kao i male količine masti koje sadržavaju, omogućava korištenje pečuraka u niskokaloričnoj ishrani. Pečurke su također odličan izvor B-complex vitamina, uključujući i B₁₂ (po čemu su jedinstvene, jer povrće obično nije u stanju proizvesti vitamin B₁₂). Ovo je od posebne koristi vegetarijancima.

Gomoljika i pečurke mogu se dobro zapakovati i čuvati u hladnom i tamnom mjestu do jedne sedmice. Ne zamrzavaju se

⁸⁷ Ingram, 2002

naročito dobro.⁸⁸ Mogu se jesti svježe ili kuhane, mada ne bih preporučila da se jedu svježe, jer neke studije povezuju konzumiranje svježih pečuraka sa određenim probavnim poteškoćama, kao i nekim drugim mogućim zdravstvenim problemima, iako dokaz o tome nije jako ubjedljiv.⁸⁹

Limunska trava

Limunska trava (oštra vlaska, cimhopogon) duga je i debela trava sa čvrstim bijelim korijenom i zelenim listovima. Ona ima svjež okus, sličan limunu, sa blagom nijansom đumbira.

Limunska trava pomaže izmokravanje i vraćanje snage, a djeluje i kao stimulans. Korisna je za probavljanje hrane, a, u kombinaciji sa biberom, tradicionalno se koristi za ublažavanje menstrualnih bolova i mučnine. Također se unosi u tijelo u slučajevima groznice kako bi izazvala preznojavanje.⁹⁰ Esencijalno ulje limunske trave koristi se širom svijeta za suzbijanje kukaca (*citronella*)⁹¹, u proizvodnji sapuna i kozmetičkim preparatima za čišćenje masne kože, te u aromaterapijama kao blago sredstvo za opuštanje.

U poznatom hadisu navodi se da je Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao (u pogledu Meke, kada su muslimani bili na njenom ulazu, nakon poraza idolopoklonika): "Ne sijecite njene biljke!", na što Abbas, r. a., zamoli: "Osim limunske trave, Allahov Poslaniče, jer je Mekelije koriste u svojim kućama, kao i van njih?" Tada Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, reče: "Osim limunske trave."⁹²

⁸⁸ Berberoglu, 2003

⁸⁹ Lindgren, 1997

⁹⁰ Epicenter, 2003

⁹¹ Epicenter, 2003

⁹² Bilježe Buhari, Muslim, Ebu Davud, Nesa'i i Ahmed

Ibn Kajjim navodi da limunska trava proširuje vene, odnosno arterije. On, također, kaže da ona pojačava tok mokraće i menstrualne krvi, stišava mučninu i razgrađuje kamenac i čvrste izrasline u stomaku, jetri i bubrezima.⁹³

Limunska trava redovan je sastojak indijskih i kineskih recepata. Ona predstavlja ugodan dodatak mesu, morskoj hrani, povrću i kuriju, a njene stabiljike koriste se za dodatak arome različitim čajevima i kiselim krastavcima.⁹⁴

Blitva

Blitva je tamnozeleno, lisnato povrće sa bijelim, žutim ili crvenim peteljka (drškama) lista. U pogledu okusa, hranjive vrijednosti i metoda kuhanja, blitva je usko povezana sa drugim lisnatim biljkama, poput špinata, kelja, lisnatog kelja, listova cikle i indijske gorušice.

Prenosi se da su jednog dana Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, i Alija, r. a., otišli kod Ummu Munzir, r. a., dok se Alija još uvijek oporavljao od bolesti. Kod nje su zatekli nekoliko datuljinih grozdova, pa je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, počeo jesti, a i Alija mu se pridruži. Tada Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, reče: "Ne, Alija, prestani, ti se još uvijek oporavljaš!" Alija prestade jesti, a Ummu Munzir pripremi nešto ječma sa blitvom i iznese to pred njih. Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, reče: "Alija, ovo možeš jesti i više će ti koristiti (nego datule)." ⁹⁵

Blitva sadržava ogromne količine minerala i vitamina, naročito beta-karotena, kalcija, fosfora, željeza i kalija. Ona je pri-

⁹³ Jauziyah, 2003

⁹⁴ Epicenter, 2003

⁹⁵ Bilježe Ibn Madže, Ebu Davud i Tirmizi, koji ga je ocijenio dobrim, ali uz napomenu da ga na određenom mjestu u lancu prenosilaca prenosi samo jedna osoba.

rodno bogata natrijem, a sadržava i vitamin C, te B-complex vitamine tiamin, riboflavin i niacin (vitamin B₃). Blitva, kao i tamnozeleno lisnato povrće općenito, predstavljaju glavni izvor folne kiseline, vitamina B koji reguliše metabolizam proteina i nudi odličan vid zaštite od arteroskleroze i koronarnih srčanih oboljenja. Pored toga, blitva sadrži i visok nivo proteina, hlorofila i vlakana.

U supermarketima možete pronaći blitvu u vidu mladih, nježnih listova, u cjelini pogodnih za kuhanje, kao i u vidu većih, sazrelih listova sa čvrstim stabljikama, koje je prije kuhanja bolje odstraniti. Blitva, kao i većina zelenog povrća, brzo se kvvari, pa je zato treba držati u frižideru minimalan vremenski period.⁹⁶

Mladi, nježni listovi blitve mogu se jesti svježi, kada salati ili sendviču dodaju blag okus sličan senfu. U ovakvom obliku, blitva je odličan izvor vitamina C, kao i vitamīnā B, naročito folata, koje toplina lahko uništava. Blitva se također može koristiti kao zamjena špinatu u bilo kojem receptu.⁹⁷ Minerali, fitonutrijenti i vlakna koja se nalaze u blitvi pogodniji su za konzumiranje u kuhanoj formi, a s dodatkom limuna ili limunovog soka, željezo koje se u njoj nalazi preinačuje se u oblik koji je pogodniji za apsorbiranje.

Bijeli luk

Ljekovita svojstva i koristi bijelog luka dobro su poznata još od drevnih vremena. Bijeli luk posjeduje antigljivična i antivirusna svojstva, a također je veoma učinkovit u borbi protiv bakterija koje uzrokuju trovanje hranom (*Salmonella*). Pored toga, postoji dokaz da ishrana bogata bijelim lukom dovodi do uspo-

⁹⁶ Chard, n.d.

⁹⁷ Chard, n.d.

- ravanja napredovanja karcinoma. Bijeli luk bogat je mineralima, uključujući kalij, cink, željezo i selen.⁹⁸

Konzumiranje bijelog luka snižava krvni pritisak i smanjuje količinu holesterola u krvi usljed prisustva aktivnog fitonutrijenta *alicina* (*allicin*). On također reducira i formiranje krvnih ugrušaka zahvaljujući prisustvu drugih lahko isparljivih fitonutrijenta (*ajoene*).⁹⁹ Do ovih zdravih efekata dolazi samo kada se čehna bijelog luka zdrobe ili isjeckaju, jer se na taj način vrši oslobađanje enzima alinase, koji jedinjenja prisutna u bijelom luku pretvara u korisne aktivne nutrijente (hranjive sastojke).

S obzirom da bijeli luk posjeduje karakterističan miris, koji može prouzročiti neugodnost drugima, Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, zabranio je njegovo konzumiranje, izuzev ako je skuhan, kako to prenosi Alija ibn Ebi Talib, r. a.¹⁰⁰ Ovo nam ukazuje da, suprotno onome što se obično misli, kuhanje bijelog luka ne umanjuje njegove koristi.

Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, lično nije uopće jeo bijeli luk. Ebu Ejjub el-Ensari, r. a., pripovijeda da bi Poslaniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, dok je boravio u njegovoj kući, bila poslana hrana, pa bi on jeo, a poslao bi nešto hrane i Ebu Ejjubu. Jednog dana, Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, poslao mu hranu od koje sâm nije uzeo ništa, jer je sadržavala bijeli luk. Ebu Ejjub upita da li je bijeli luk zabranjen, na šta Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, odgovori: "Ne, ali ga ne volim zbog njegovog mirisa." Tada Ebu Ejjub reče: "Ni ja ne volim ono što ti ne voliš."¹⁰¹

Pitali su Enesa, r. a., o bijelom luku, pa je on kao odgovor naveo riječi Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem:

⁹⁸ Ursell, 2000

⁹⁹ Ursell, 2000

¹⁰⁰ Bilježe Ebu Davud i Tirmizi. Albani je ovaj hadis ocijenio vjerodostojnim.

¹⁰¹ Bilježe Muslim i Tirmizi

”Onaj od vas, koji bude jeo ovu biljku, neka nam ne prilazi i neka ne dolazi na zajednički namaz sa nama.”¹⁰² Stoga, kada planirate jesti bijeli luk, vodite računa da to ne bude onda kada se približi vrijeme namaza i prethodno ga skuhaite kako biste ublažili njegov jak miris. Također, nije zgoreg nakon konzumiranja bijelog luka sažvakati malo svježeg peršuna, metvice ili sjemenki anisa, a može se pojesti i malo meda.

Crveni luk

U crveni luk ubrajaju se još i luk vlasac, luk kozjak i praziluk. Baš kao i bijelog luka, ljekovita svojstva crvenog luka poznata su hiljadama godina. Crveni luk tradicionalno se koristi za liječenje kašlja i bronhitisa, te kao energetska hrana općenito¹⁰³: drevni faraoni redovno su u hrani davali luk radnicima koji su gradili piramide, kako bi ih na taj način osnažili.

Istraživanja su pokazala da je crveni luk snažan antioksidant usljed toga što u sebi sadržava fitonutrijent kvercetin (*quercetin*). Ovo pomaže u čišćenju tijela od štetnih slobodnih radikala koji doprinose nastanku/razvoju oboljenja srca, arteroskleroze i raka.¹⁰⁴ Pored toga, crveni luk ima snažno antimikrobno dejstvo i snižava nivo šećera u krvi, što je od posebne koristi za dijabetičare.

Poput bijelog luka, i crveni luk također ima neugodan miris. Kao znak poštovanja prema Allahovim kućama, Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, zabranio je ulazak u džamiju svakom onome ko bude jeo crveni luk ili praziluk, objašnjavajući da meleke uznemirava ono što uznemirava i ljude: ”Onaj koji bude jeo ovu biljku, neka se ne približava našoj džamiji, jer me-

¹⁰² Bilježe Buhari i Muslim

¹⁰³ Ursell, 2000

¹⁰⁴ Ursell, 2000

leke uznemirava ono što uznemirava i ljude.”¹⁰⁵ Stoga, baš kao što je slučaj i kod bijelog luka, preporučuje se i crveni luk dobro skuhati¹⁰⁶, kako bi se uklonio njegov jak miris, i ne približavati se džamijama dok god je prisutan zadah na luk.

Tikva i bundeva

Ova skupina povrća pripada rodu *Cucurbita*, koji obuhvata povrće sa tankim omotačem, kao što su tikvice i krastavci, ali i ono sa debljim omotačem, kao što su bundeve.¹⁰⁷

Bundeva (ili slično povrće) spomenuta je u Kur'anu, u kazivanju o poslaniku Junusu, a. s.:

وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّنْ يَّفْطِينٍ ﴿١٤٦﴾

”I iznad njega dadosmo da iznikne vriježa tikve.” (Es-Sāf-fāt, 146.)

Muhammed, sallallahu ‘alejhi ve sellem, volio je tikve. Prenosi se da je jednom rekao svojoj supruzi Aiši, r. a.: ”O Aiša, kada budeš pripremala lonac, stavi u njega tikve, jer ona osnažuje srce koje je obuzela tuga.”¹⁰⁸

Enes ibn Malik, r. a., rekao je: ”Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, volio je tikvu.” Neki je krojač jednom prilikom pozvao Poslanika, sallallahu ‘alejhi ve sellem, na ručak, pa je i Enes, r. a., otišao s njim. Krojač iznese nešto ječmenog kruha i čorbu u kojoj je bilo tikve i suhog mesa. Enes, r. a., kazuje: ”Vidio sam Allahovog Poslanika, sallallahu ‘alejhi ve sellem, kako pra-

¹⁰⁵ Bilježe Buhari i Muslim

¹⁰⁶ Bilježe Muslim, Ibn Madže, Nesa’i i Ahmed

¹⁰⁷ Ursell, 2000

¹⁰⁸ Dževzije, I. (شمس الدين ابن قيم الجوزية), 2001

ti trag tikve duž ivica posude (komadom kruha), te sam od tada zavolio tikvu.”¹⁰⁹

Ne zna se tačno na koju je vrstu tikve Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, mislio kada je savjetovao Aišu, r. a., ali znamo da gotovo sve vrste unutar ove skupine sadržavaju beta-karotene, alfa-karotene, vitamine E i C, te kalij i vlakna. Zbog toga što sadržavaju antioksidante, bundeva, tikva i tikvica korisne su u slučaju srčanih oboljenja, jer umanjuju štetu koju arterijama nanose slobodni radikali. Pored toga, vjeruje se da bundeva osnažuje imunološki sistem i štiti organizam od raka, katarakta (sive mrežnice) i obične prehlade.¹¹⁰

Tikve sa debelom korom mogu se kuhati ili peći, i mogu se koristiti kao dodatak loncu i pečenju. Od bundeve se, također, mogu spraviti ukusne poslastice, poput bundavnjače ili pudinga, uz dodatak šećera i mlijeka. Tikvice se mogu kuhati cijele, a mogu se i isjeći i ispržiti, skuhati ili dodati u čorbu. Punjene su tikvice omiljena hrana na Bliskom istoku.

Sjemenke bundeve. Sjemenke su općenito dobar izvor proteina, nezasićenih masti, minerala i vitamina. One ustvari pripadaju grupi proteina u Piramidi pravilne ishrane. Sjemenke bundeve bogate su cinkom, selenom i željezom. Cink i selen od presudne su važnosti za zdravlje prostate i plodnost muškarca. Što se tiče željeza, općepoznato je da je ono vitalni sastojak krvi i nalazi se u molekulama hemoglobina.¹¹¹

Sjemenke su također dobar izvor esencijalnih omega-3 masnih kiselina, koje smanjuju rizik od stvaranja krvnih ugrušaka, reduciraju nivo holesterola i poboljšavaju zdravlje krvotoka. Pored toga, sjemenke snabdijevaju tijelo omega-6 masnim

¹⁰⁹ Bilježe Buhari i Muslim

¹¹⁰ Ursell, 2000

¹¹¹ Ursell, 2000

kiselinama, koje se koriste za sintetiziranje prostaglandinā. Sjemenke bundeve korisne su za zdravu kožu, daju joj mehkoću i ublažavaju zapaljenja poput psorijaze.¹¹²

Sjemenke treba dobro osušiti i pohraniti u tamnu, neprovidnu staklenu posudu koja ne propušta zrak, a zatim je staviti na mjesto udaljeno od izvora toplote, kao i sunčevog svjetla, kako se ulje ne bi užeglo i tako izgubilo svoja korisna svojstva. Sjemenke predstavljaju zdrave grickalice koje se mogu uzimati između obroka, a mogu se koristiti i kao dodatak salati, žitaricama, prženim jelima, pa čak i kolačima i kruhu. Međutim, treba imati na umu da je njihova korist znatno smanjena kada su pržene ili podgrijane.

Biljke

Đumbir

Korijen đumbira (isiot, zendžebil) u Aziji se koristi u medicinske svrhe već hiljadama godina. Đumbir je spomenut u Kur'a-nu kao piće pobožnih u Džennetu:

وَيُنْفِقُونَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا ﴿١٧﴾

"U njemu će napajani biti iz čaša pićem kojem je dodato zendžebila." (El-Insān, 17.)

Prenosi se da je rimski car poslao vrč đumbira kao poklon Poslaniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, pa je on svakom od svojih ashaba dao po jedan dio.¹¹³

¹¹² Ursell, 2000. *Psorijaza* je hronično oboljenje kože koje se manifestira pojavom crvenkastih žarišta na koži, prekrivenih srebrnastobijelim ljuskama. Bolest najčešće zahvata područja koljena, laktova i tjemena. Javlja se kod oba spola i u bilo kojoj životnoj dobi, ali najčešće u dobi između 20 i 40 godina. Nije zarazna i nije opasna po život. (op. prev.)

¹¹³ Zehebi, Š. (أبو عبد الله شمس الدين بن عثمان الذهبي), 2004

U knjizi *Poslanikova medicina*, Ibn Kajjim opisuje đumbir kao izuzetno koristan za probavu i navodi kako on sprečava ili smanjuje formiranje gasova u crijevima, te olakšava iskašljavanje i izbacivanje sluzi. On također spominje i to da se đumbir smatra dobrim za vid i jetru, pa čak i kao afrodizijak.¹¹⁴

Danas se svjež korijen đumbira koristi za olakšavanje iskašljavanja, kao antiseptik¹¹⁵ kod infekcije grla, te kao stimulant za disanje i cirkulaciju. Đumbir se pokazao učinkovitim kod liječenja mučnine, morske bolesti (bolesti kretanja) i jutarnje mučnine za vrijeme trudnoće.¹¹⁶ Vjeruje se da đumbir grije tijelo, naročito u slučajevima obične prehlade.¹¹⁷ On također djeluje kao sredstvo za pročišćavanje i detoksikaciju, te kao stimulant imunološkog sistema. Kada se konzumira uz hranu, đumbirov prah pomaže u njenoj probavi pospješujući rad različitih probavnih enzima. Pored toga, on u značajnoj mjeri podstiče tok žuči, čime aktivira funkcionisanje jetre i pomaže u varenju masti.¹¹⁸

Đumbir sadržava mnoge aktivne principe¹¹⁹ od kojih nam je poznata samo nekolicina, dok se veliki broj još uvijek proučava. Naučni eksperimenti otkrili su u korijenu đumbira pedesetak jedinjenja antioksidanta, od kojih je najsnažniji *gingerol*.¹²⁰ Utvrđeno je da gingerol presijeca put aktivaciji faktora povezanih sa mnogim oboljenjima, kao što su rak, arteroskleroza, srčani udar, dijabetes, alergija, astma, artritis, multipla

¹¹⁴ Jauziyah, 2003

¹¹⁵ *Antiseptici* su sredstva koja se nanose na tkiva/kožu kako bi spriječila mogućnost infekcije, truhlosti i raspadanja. (op. prev.)

¹¹⁶ Ursell, 2000

¹¹⁷ Huang, Matsuda, Sakai, Yamahara, & Tamai, 1990

¹¹⁸ Yamahara et al., 1985

¹¹⁹ *Aktivni principi* predstavljaju sastojke lijeka od kojih zavisi njegovo specifično djelovanje. (op. prev.)

¹²⁰ Masuda, Kikuzaki, Hisamoto, & Nakatani, 2004

skleroza, Alzheimerova bolest, osteoporoza, psorijaza, pa čak i AIDS.¹²¹

Dalje je otkriveno da određeni sastojci koji se nalaze u đumbiru posjeduju snažne analgetske i protivupalne karakteristike koje pomažu protiv reumatskog artritisa tako što sprečavaju sintezu prostaglandina.¹²² Mehanizam njihovog dejstva sličan je onom aspirina i drugih nesteroidnih protivupalnih lijekova. Poređenjem ovih sastojaka sa nesteroidnim protivupalnim lijekovima utvrđeno je da su prirodni sastojci koji se nalaze u đumbiru učinkovitiji u sprečavanju nastanka krvnih ugrušaka, a i ne prouzrokuju neugodne iritacije stomaka niti druge popratne efekte korištenja nesteroidnih protivupalnih lijekova.¹²³ Također je utvrđeno da je gingerol, aktivni sastojak korijena đumbira koji je najviše proučavan, efikasan u borbi protiv *Helicobacter pylori* bakterije, koja je glavni uzročnik dispepsije, peptične bolesti i razvitka raka želuca i raka debelog crijeva.¹²⁴

Neki preparati od đumbira često se koriste u kućnom liječenju. Tako se, naprimjer, mješavina ekstrakta đumbira sa cimetom i medom koristi u liječenju drhtavice, kao i za liječenje grčeva za vrijeme menstruacije. Ekstrakt đumbira, pomiješan sa mlijekom i medom, veoma je efektivan disajni stimulant, a također olakšava i iskašljavanje u slučajevima bronhitisa i plućnih infekcija. On se koristi zajedno sa medom i u slučajevima nadimanja, mučnine i trbušnih poremećaja, kao pospješivač apetita i općenito kao sredstvo za snaženje i čišćenje crijeva.

Kao začim, đumbir je glavni sastojak u kineskim i mnogim italijanskim jelima. Može se koristiti kao dodatak čorbi i sosu.

¹²¹ Aggarwal & Shishodia, 2004

¹²² Young et al., 2005

¹²³ Nurtjahja-Tjendraputra, Ammit, Roufogalis, Tran, & Duke, 2003

¹²⁴ Mahady, Pendland, Yun, Lu, & Stoia, 2003

Đumbir u prahu divan je začim koji se koristi u spravljanju medenjaka, torti i kolača.

Bosiljak

Bosiljak je u Kur'anu spomenut kao poklon čovječanstvu:

وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ﴿١٢﴾

"I zrnevlja sa lišćem i cvijeća mirisna!"¹²⁵ (Er-Rahmān, 12.)

Preporuku u pogledu bosiljka nalazimo i u riječima Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem: "Kome god bude ponuđen bosiljak, neka ga ne odbija, jer on je iz Dženneta."¹²⁶

Bosiljak je od davnina smatran važnim lijekom. Vjeruje se da djeluje kao antidepresiv i antiseptik, sprečava i otklanja nadutost, te olakšava iskašljavanje. Istraživanja su pokazala da bosiljak snižava nivo šećera u krvi, kao i krvni pritisak. Svježi listovi bosiljka ublažavaju svrab i peckanje kada se nanese na mjesta ujeda insekata¹²⁷, dok ekstrakt bosiljka pospješuje rad imunološkog sistema i djeluje kao snažan antioksidant. Smatra se da su fenolna jedinjenja u biljci (naročito kiselina poznata pod nazivom ruzmarinska kiselina) odgovorna za antioksidacijsku moć bosiljka.¹²⁸ Ruzmarinska kiselina pokazuje sinergističko¹²⁹ djelovanje kada se kombinuje sa vitaminom E (koji se

¹²⁵ Arapski termin *er-rejhān* (الرَّيْحَانُ) može se prevesti na dva načina: u širem smislu, kada označava "mirisno cvijeće", ili u užem smislu, kada se odnosi na bosiljak.

¹²⁶ Bilježe Nesa'i i Ebu Davud

¹²⁷ Ody, 2000

¹²⁸ Jayasinghe, Gotoh, Aoki, & Wada, 2003

¹²⁹ *Sinergijom* nazivamo interakciju dvaju ili više lijekova, odnosno hemijskih agensa, kako bi se proizveo novi ili pak bolji efekat od njihovih pojedinačnih efekata.

uglavnom nalazi u biljnim uljima, sjemenkama i orasima). Dalje, nedavna istraživanja pokazala su detoksikacijsku moć povezanu sa lišćem bosiljka, a za esencijalno ulje bosiljka utvrđeno je da pokazuje antimikrobno djelovanje protiv velikog broja bakterija, gljivica i kvasca.

U jednom hadisu Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, daje preporuku u pogledu bosiljka zbog njegovog lijepog mirisa, pa kaže: "Kome god bude ponuđen bosiljak, neka ga ne odbija, jer on je lahak za ponijeti i lijepog je mirisa."¹³⁰ Nedavno istraživanje, sprovedeno na osobama koje su udisale ugodan miris esencijalnog ulja bosiljka, pokazalo je da on ostavlja pozitivan utisak, naročito nakon obavljanja poslova koji iziskuju mentalni napor.¹³¹

Bosiljak je široko zastupljen u italijanskim jelima. Odličan je dodatak sosu za tjesteninu i kao začim za salatu.

Mažuran

Ibn Kajjim spominje mažuran u djelu *Poslanikova medicina*, kojom se prilikom osvrnuo na njegovu inhalaciju u slučajevima prehlade, lučenja sluzi i glavobolje. U kućnoj medicini, ekstrakt mažurana koristi se za liječenje prehlade, glavobolje, kašlja i iritacije.¹³² Nedavno sprovedena istraživanja pokazala su da mažuran djeluje kao antioksidant i zaštitnik protiv oštećenja DNK prouzrokovanih oksidativnim stresom.¹³³ Eksperimenti su također demonstrirali veliku antimikrobnu moć koju posjedu-

¹³⁰ Bilježe Muslim, Ebu Davud i Nesa'i

¹³¹ Satoh & Sugawara, 2003

¹³² Jauziyah, 2003

¹³³ Kapiszewska, Soltys, Visioli, Cierniak, & Zajac, 2005. *Oksidativni stres* javlja se kada produkcija slobodnih radikala nadvlada sposobnost tijela da ih eliminiše. Nastaje usljed pojave prevelikog broja slobodnih radikala ili usljed manjka antioksidanta. (op. prev.)

je esencijalno ulje ove biljke u borbi protiv velikog broja različitih vrsta bakterija, gljivica, kvasca, pa čak i nekih virusa.¹³⁴

Mažuran je, baš kao i origan, veoma zastupljen u mediteranskoj kuhinji, naročito kao dodatak salatama, te u spravljanju različitih vrsta sosa i marinade uz pečenje. Odličan je dodatak za pizzu i prženu govedinu.

Majčina dušica

Majčina dušica bila je često u upotrebi u vremenu Poslanika, sallallahu 'alehi ve sellem. Možda je razlog za to bila njena dostupnost u specifičnim ekološkim uvjetima koji vladaju u pustinji. Ekstrakt majčine dušice bio je popularan napitak za koji se znalo da sprečava nadimanje, poboljšava probavu, te olakšava izmokranje, a vjerovalo se da podstiče i spolni nagon.¹³⁵

Istraživanja su pokazala da majčina dušica ima snažno antimikrobno dejstvo protiv efekta bakterija *Salmonella* i *E. coli*, koje uzrokuju trovanje hranom; to dejstvo pripisuje se fenolnom sadržaju biljke. Ekstrakt majčine dušice koristan je u liječenju grudnih infekcija i infekcija grla, slabe probave i sindroma nadraženog crijeva. Za ovu biljku potvrđeno je da djeluje kao antiseptik, olakšava iskašljavanje i sprečava grčeve, a također pokazuje i antibakterijsko djelovanje protiv *Helicobacter pylori*, bakterija koje uzrokuju nastanak čira na želucu.¹³⁶

U aromaterapijama, ulje majčine dušice koristi se za stimuliranje i popravljavanje raspoloženja. Kada se eterično ulje majčine dušice, skupa sa uljem lavande, rastvori u bademovom ili suncokretovom ulju, može se koristiti za lokalnu masažu onih mjesta na tijelu koja su pogođena reumatskim bolovima, kada

¹³⁴ Sökmen et al., 2004

¹³⁵ Zehebi, Š. (أبو عبد الله شمس الدين بن عثمان الذهبي), 2004

¹³⁶ Ody, 2000

prouzrokuje pojačan protok krvi u tim predjelima.¹³⁷ U vremenu Poslanika, sallallahu ‘alejhi ve sellem, praktikovalo se paljenje tamjana u kućama, u koju se svrhu koristio tamjan skupa sa majčinom dušicom.¹³⁸

Konačno, majčina dušica upotrebljava se i u kuhinji, gdje sačinjava ukusan dodatak mesu peradi i ribe, kao i uz tjesteninu i pizzu.

Ruzmarin

Ruzmarin se u drevnim vremenima koristio kao simbol dobrog pamćenja. U narodnoj medicini, koristi se kao sredstvo za vraćanje snage, opći stimulant i pospješivač vitalnosti.¹³⁹ Zehebi navodi hadis u kojem se kaže da je Alija, r. a., čovjeku koji se žalio da brzo zaboravlja, rekao: "Koristi ruzmarin, jer on ohrabruje srce i liječi zaborav." Isti savjet, samo u drugim prilikama, dali su i Ibn Abbas i Enes, r. a.

Sa naučnog aspekta, ruzmarin posjeduje svojstva koja dovode do poboljšanja probave, sprečavanja nadutosti i olakšanog izmokravanja. Pored toga što osnažuje srce, krvotok i nervni sistem, ruzmarin također pospješuje proces znojenja i protok žuči.¹⁴⁰ Nedavno sprovedena istraživanja pokazala su da ova biljka posjeduje značajne antioksidacijske efekte, te da stimulira imunološki sistem.¹⁴¹ U aromaterapijama, esencijalno ulje ruzmarina pokazalo se sposobnim da poboljša raspoloženje i unaprijedi kognitivne funkcije, uključujući i pamćenje.¹⁴² Ekstrakti

¹³⁷ Ody, 2000

¹³⁸ Bilježi Bejheki. Ova predaja navedena je u: Zehebi, Š. (أبو عبد الله شمس الدين بن), 2004. (عثمان الذهبي).

¹³⁹ Ody, 2000

¹⁴⁰ Ody, 2000

¹⁴¹ Valenzuela, Sanhueza, & Nieto, 2003

¹⁴² Moss, Cook, Wesnes, & Duckett, 2003

ruzmarina već dugo se koriste u liječenju prehlade, gripe, reumatizma i loše probave, te kao stimulanti općenito. Mogu se koristiti i za ispiranje kose radi uklanjanja peruti.¹⁴³

U kuhinji, ruzmarin možete koristiti kao aromatičan dodatak ribi, janjetini i mesu peradi. On također daje odličnu aromu prženoj hrani i povrtnim čorbama.

Eukaliptus

Eukaliptus se tradicionalno koristi za liječenje prehlade i bronhitisa putem inhalacije ili nanošenjem na određene dijelove tijela. Prema jednom tumačenju, "kamfor", koji se u Kur'anu spominje kao piće čestitih u Džennetu, odnosi se na eukaliptus:

إِنَّ الْأَبْرَارَ يَشْرَبُونَ مِنْ كَأْسٍ كَانَ مِزَاجُهَا كَافُورًا ﴿٥﴾

"A čestiti će iz čaša kamforom začinjeno piće piti." (El-Insān, 5.)

Inhalacija eukaliptusa djeluje kao stimulant i antiseptik, te sprečava grčeve i pospješuje izbacivanje sluzi. Ulje ili svježe lišće eukaliptusa potopi se u vrelu vodu, te se koristi u liječenju grudnih infekcija putem inhalacije, a kada se rastvori u bademovom ulju, može se koristiti za nanošenje na grudi, kada olakšava tegobe izazvane plućnim bolestima. Eukaliptus se također može koristiti i za masažu kod reumatizma i artritisa.¹⁴⁴ Njegov ekstrakt, naročito kada mu se dodaju limun i med, veoma je pogodan za liječenje upale grla, kada se koristi kao sredstvo za ispiranje.¹⁴⁵

¹⁴³ Ody, 2000

¹⁴⁴ Ody, 2000

¹⁴⁵ Bremness, 1990

Aloe vera

Drevni su Egipćani Aloe veru nazivali biljkom besmrtnosti. Prema riječima Ibn Kajjima i Zehebija, Aloe vera i grbica su u vremenu Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, nazivane "dvije gorke" i korištene su u medicinskim tretmanima. Gorke biljke obično se koriste u liječenju poremećaja u radu jetre. One stimuliraju protok žuči i pomažu tijelu da se oslobodi viška holesterola i estrogena.¹⁴⁶

Ibn Kajjim preporučuje korištenje dvije kašike Aloe vere pomiješane sa vodom za oslobađanje tijela od žučnih smjesa nastalih nepravilnim radom jetre i akumulirane sluzi.¹⁴⁷ Aloe vera opušta crijeva i sprečava pretjerano lučenje hlorovodične kiseline (hiperacidnost). Ona je također snažan laksativ, osnažuje stomak i efikasna je u liječenju čireva. Pored toga, Aloe vera poboljšava protok žuči, te smanjuje nivo šećera i holesterola u krvi. Istraživanja ukazuju na mogućnost aktivne uloge Aloe vere u borbi protiv raka grudi i jetre, kao i HIV infekcija. Ova indicija proizilazi iz studije sprovedene nad *acemannan*-om, jednim od jedinjenja koja se nalaze u Aloe veri. Ovo jedinjenje koristi se u liječenju mačije leukemije koja je, prema nekim mišljenjima, rezultat virusne infekcije povezane sa HIV-om.¹⁴⁸

U knjizi *The Mars and Venus diet and exercise solution*, John Gray preporučuje svakodnevno korištenje soka Aloe vere za reduciranje pretjeranog nakupljanja tekućine u tkivima (edema) i jačanje imunološkog sistema.¹⁴⁹ Istraživanja pokazuju da redovno konzumiranje soka Aloe vere pomaže u održavanju normalne i zdrave želudačne sluznice, te da pomaže u probavi. Također je utvrđeno da ona općenito jača tijelo, poboljšava imuni-

¹⁴⁶ Trickey, 2003. *Estrogeni su ženski polni hormoni*. (op. prev.)

¹⁴⁷ Jauziyah, 2003

¹⁴⁸ Atkins, 2002

¹⁴⁹ Gray, 2003

tet, djeluje antivirusno i kao antiseptik, te da pomaže u regeneraciji tkiva i stimulira zdrav rast ćelija. Ovo može biti objašnjenje za smanjenje veličine ožiljaka (pa čak i njihovog potpunog uklanjanja u nekim slučajevima) nakon rana i opekotina kada se one mažu gelom Aloe vere. Prema dr. Grayu, sok Aloe vere vrši detoksikaciju crijeva, sprečava pretjeranu kiselost želuca i hronični zatvor (konstipaciju), te liječi čireve. Pored toga, on reguliše nivo šećera u krvi, reducira zapaljenja i otekline tkiva, odstranjuje otrovne materije iz tijela, sprečava pretjerano razmnožavanje kandidate¹⁵⁰ u utrobi i reguliše floru u crijevima. Povedite računa o tome da je gel koji koristite dobiven bez zagrijavanja, te da je pretrpio minimalan stepen prerade. Alternativno, možete i sami uzgajati ovu biljku na balkonu do kojeg dopiru sunčeve zrake, te spraviti sok iz njenih listova.¹⁵¹

Potočarka

Potočarka pripada porodici kupusa, jakog je mirisa (sličnog biberu) i osvježavajućeg, pomalo oštrog okusa. Zehebi navodi da ona ima isto djelovanje kao i gorušica.

Kao i mnogi drugi pripadnici porodice kupusa (crna i bijela gorušica, hren, japanski hren */wasabi/*, rikula) i potočarka sadržava hranjive sastojke koji lahko ishlape i izgube se kada se biljka izloži toploti, te se razlože u vlažnim uvjetima (tj. prilikom kuhanja). Stoga se listovi potočarke trebaju koristiti svježi, jer fitonutrijenti koji se nalaze u njima ne mogu izdržati bilo koju metodu kuhanja ili sušenja.¹⁵² Redovno konzumiranje potočarke povećava vaš antioksidacijski potencijal.

¹⁵⁰ *Kandida (Candida)* je gljivica koja se nalazi u sluzokoži čovjeka i koja može prouzrokovati zdravstvene probleme ako se pretjerano razmnoži (kada dolazi do pojave oboljenja koje se naziva *kandidijaza*). (op. prev.)

¹⁵¹ Atkins, 2002

¹⁵² Katzer, 2005

Lišće potočarke, kao i lišće rikule, može se koristiti u pripremanju sendviča (uz maslac, sir, pesto, namaz od maslina i sl.), kao i uz salatu. Također se može koristiti kao dodatak raznim jelima, poput supa od povrća i lonca, te prženom povrću, ali tek na kraju procesa kuhanja kako bi se sačuvala njihova hranjiva svojstva.

Gorušica

Sjeme gorušice koristilo se u Grčkoj i drevnom Egiptu i kao jelo i kao lijek. Rimljani su također znali za gorušicu i upotrebljavali su je u svojoj ishrani.¹⁵³ Gorušicu je veoma lahko uzgajati, a i sazrijeva brzo. Može se uzgajati u saksijama koje će se staviti pored prozora.

Sjeme gorušice sadržava mnoge fenolne i flavonoidne antioksidante. Istraživanja su pokazala da ovi antioksidanti, ukoliko se sjeme gorušice konzumira redovno kao dio pažljivo isplanirane i uravnotežene ishrane, mogu pomoći u sprečavanju pojave raka, te unaprijediti antioksidacijski odbrambeni sistem tijela.¹⁵⁴ U narodnoj medicini, samljevena sjemena gorušice koriste se u pripremanju toplih obloga za otklanjanje bolova i upale koje prouzrokuju reumatizam i artritis.¹⁵⁵ Ove obloge djeluju tako što zagrijevaju bolne zglobove i pospješuju protok krvi u okolnim područjima.

Postoje različite vrste gorušice, od one najžešće, crne gorušice, do blage, bijele gorušice. Bijeloj gorušici obično se dodaje kurkuma (žuti korijen), kako bi zadobila žućkastosmeđu boju, što ujedno rezultira i većim antioksidacijskim potencijalom dobivene smjese.

¹⁵³ Bremness, 1990

¹⁵⁴ Gagandeep, Dhiman, Mendiz, Rao, & Kale, 2005

¹⁵⁵ Bremness, 1990

Kopar

Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Koristite *senna*¹⁵⁶ i *sanut*, jer one liječe svaku bolest, osim smrti."¹⁵⁷

Postavlja se pitanje na šta se odnosi *sanut*? Prema nekim mišljenjima, ova riječ odnosi se na sjeme kumina, komorač ili kopar. Sve tri biljke pripadaju istoj porodici (*Apiacea*), kojoj pripadaju i korijander, kim, peršun, celer, ljupčac i anis. Sve ove biljke bogate su aromatičnim eteričnim uljima koja stimuliraju i pomažu proces probave, te sprečavaju nadimanje. Ova ulja posebno su korisna u slučajevima nadimanja i plača malih beba/dojenčadi, jer reduciraju grčeve, a do sada nisu primijećeni bilo kakvi popratni efekti izazvani njihovim korištenjem. U narodnoj medicini, ove se biljke često koriste za stimuliranje protoka mlijeka kod dojilje za vrijeme dojenja djeteta.¹⁵⁸ Nedavno sprovedena istraživanja također su pokazala da one imaju i antibakterijsko djelovanje, kao i značajnu antioksidacijsku aktivnost, superiornu čak i djelovanju vitamina C, koji je jedan od najpoznatijih antioksidanta, kada se redovno koriste kao začim za hranu.¹⁵⁹

Zaključak nedavno sprovedenog istraživanja nad nekim začinima koji se često koriste u hrani bio je da se uz njihovo pažljivo i selektivno korištenje mogu ostvariti koristi za zdravlje. Istraživanje je uključivalo faktor pod nazivom *kappa B*, čija je aktivacija povezana sa više upalnih bolesti.¹⁶⁰ Temeljitim istraživanjima utvrđeno je da aktiviranje ovog faktora može biti spriječeno fitohemikalijama dobivenim iz začina kao što su kurku-

¹⁵⁶ Sena, biljka koja se koristi kao laksativ.

¹⁵⁷ Bilježe Ibn Madže i Hakim. Hadis je dobar.

¹⁵⁸ Ody, 2000

¹⁵⁹ Satyanarayana, Sushruta, Sarma, Srinivas, & Subba Raju, 2004

¹⁶⁰ Pogledati naslov "Đumbir", str. 92.

ma, crvena paprika, klinčić, đumbir, kumin, anis, komorač, bosiljak, ruzmarin, bijeli luk i morski šipak (nar).¹⁶¹

Sjeme kopra, kao i njegovo osušeno i svježe lišće, često se koristi kao začini i u kombinaciji za kiselim povrćem. Pored toga, koristi se i u salatama, ribljim umacima i supama.

Komorač

Ulje i voda komorača koriste se kao lijek kako u narodnoj, tako i u konvencionalnoj medicini. U Velikoj Britaniji voda komorača koristi se kao službeni lijek za nadimanje, te kao sladak i ukusan dodatak drugim lijekovima za sprečavanje probavnih problema.

Istraživanja su pokazala da unošenje ekstrakta komorača u tijelo oralnim putem smanjuje efekte upala i nekih alergijskih reakcija na najmanji nivo. Utvrđeno je da ova biljka djeluje kao centralni analgetik (sredstvo za otklanjanje bolova), te da opušta bronhije. Također je otkriveno i to da ekstrakt komorača značajno pojačava aktivnost jakih unutrašnjih antioksidanta i podiže nivo HDL holesterola (lipoproteina velike gustoće ili "dobrog" holesterola).¹⁶² Pored toga, utvrđeno je da esencijalno ulje komorača štiti od nekih hemikalija koje imaju toksično djelovanje na jetru.

Biljni čaj koji sadržava korijen sladića, komorač i majčinu dušicu pokazao se veoma korisnim za pročišćavanje sluzi u grlu. Ova mješavina djeluje tako što reguliše lučenje sluzi bronhija, a, pored toga, sprečava i grčeve i ima antimikrobno dejstvo.¹⁶³

Komorač dijeli karakterističan miris i okus sa sjemenkama anisa. Koristi se u salatama, uz pržena jela i u čorbama, dok se

¹⁶¹ Aggarwal & Shishodia, 2004

¹⁶² Choi & Hwang, 2004

¹⁶³ Puodžiūniene, Janulis, Milasius, & Budnikas, 2004

njegovo sjeme izrazito prijatnog mirisa koristi za davanje posebnog okusa ribi, kruhu, kolačima i mnogim mediteranskim jelima.

Kumin

Kumin je, poput korijandera, uobičajen mediteranski začín. Ima slično djelovanje kao i drugi plodovi iz porodice *Umbelliferae*: sprečava nadimanje, blag je stimulant, poboljšava probavu, koristi se kao aromatik i sprečava grčeve. Međutim, rjeđe se koristi zbog snažnog i ponekad neugodnog mirisa i okusa njegovog ekstrakta. Neki pedijatri savjetuju njegovo korištenje za odbijanje djeteta od flašice. U slučaju djetetovog plača, kumin se može zamijeniti sa kimom, još jednom biljkom iz porodice *Umbelliferae*, koji ima jednako djelovanje kao i kumin, ali je mnogo prijatnijeg okusa.

Sjeme kumina bogato je esencijalnim uljima, za koja je utvrđeno da posjeduju jaka antibakterijska i antimikrobna svojstva, što ovu biljku čini prirodnim sredstvom za zaštitu, očuvanje i dezinfekciju hrane.¹⁶⁴ Ekstrakt kumina pokazao se učinkovitim i u borbi protiv *Helicobacter pylori* bakterija.¹⁶⁵

Utvrđeno je da mješavina kumina sa nekim drugim začini-ma, koji se nalaze u širokoj upotrebi, poput korijandera, kurkume, crvenih feferona, crne paprike i đumbira, poboljšava probavu pojačavajući aktivnost probavnih enzima i podstičući tok žuči.¹⁶⁶ Kumin je također bogat flavonoidima koji posjeduju snažna antioksidacijska svojstva – oni štite ćelije u tijelu od štetnih efekata slobodnih radikala. U toku su istraživanja mogućih antikancerogenih efekata sjemena kumina.

¹⁶⁴ De, Krishna De, & Banerjee, 1999

¹⁶⁵ Nostro et al., 2005

¹⁶⁶ Platel, Rao, Saraswathi, & Srinivasan, 2002

Kumin se u spravljanju jela koristi uz grah, kupus i karfiol, kada olakšava njihovu probavu i smanjuje nadimanje koje oni prouzrokuju. Također se koristi kao redovan dodatak raznim arapskim začinima koji se koriste uz meso i kuhana jela.

Crno sjeme (Nigella sativa)

Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Koristite crno sjeme, jer ono je lijek za svaku bolest, osim smrti."¹⁶⁷

Crno sjeme naziva se još i crni kumin ili indijski kumin. Koristi se u narodnoj medicini širom svijeta za liječenje i prevenciju velikog broja bolesti i zdravstvenih tegoba, među kojima su i astma i proljev. Kao biljni lijek, poznato je hiljadama godina – bočica sa uljem crnog sjemena pronađena je i u grobnici egipatskog faraona Tutankamona.

Crno sjeme sadržava i esencijalno i masno ulje. *Timokinon* i *nigelon* sačinjavaju glavne aktivne sastojke njegovog esencijalnog ulja. Nigelon djeluje na širenje bronhija, te sprečava određene alergijske reakcije i grčeve, zbog čega je koristan u medicinskom tretmanu astme i alergija. Timokinon je, s druge strane, odgovoran za protivupalne efekte crnog sjemena, te efekat ublažavanja bolova. On je također i snažan antioksidant, a podstiče i proizvodnju žuči, što crnom sjemenu daje veoma učinkovite detoksikacijske karakteristike.¹⁶⁸

Veći dio crnog sjemena čini masno ulje. Ono je uglavnom sačinjeno od polinezasićenih masti, koje su neophodne za ljudsko zdravlje. Ove masti pomažu u regulisanju općeg tjelesnog metabolizma i produkciji hormona, a od ključne su važnosti i u održavanju zdravlja ćelijske membrane, kao i u razvoju funkcionalnog nervnog sistema. Pored toga, masno ulje crnog sjeme-

¹⁶⁷ Bilježe Buhari, Muslim, Tirmizi, Ibn Madže i Ahmed

¹⁶⁸ Luetjohann, 1998

na sadržava i dva važna aktivna sastojka: *saponin* i *nigelin*. Oba ova sastojka djeluju stimulativno na apetit i probavu, te blago podstiču čišćenje crijeva. Osim toga, oni poboljšavaju funkcionisanje jetre, žučne kese i bubrega, te pomažu u uspostavljanju pH-ravnoteže organizma. Saponini još pomažu i u razlaganju i otklanjanju sluzi iz bronhija. Masno ulje crnog sjemena također sadržava i sterol za koji je utvrđeno da snižava nivo holesterola u krvi.¹⁶⁹

Neprerađeni ekstrakti sjemena crnog kumina nude zaštitu od toksičkog dejstva bubrega i jetre. I sjeme i ulje također imaju snažne efekte u borbi protiv upala, alergija, groznice, mikroba i tumora, te djeluju kao antioksidanti i analgetici. Ulje crnog sjemena snižava krvni pritisak, olakšava disanje i pokazuje korisne efekte u slučaju tromboze¹⁷⁰, sa efektom sličnim onome aspirina, ali bez neugodnih popratnih efekata¹⁷¹, a uočeno je i to da njegove sjemenke sprečavaju rast bakterija i kvasca. *Nigella sativa* se, uz još neke biljke, koristi u narodnoj medicini za liječenje dijabetesa. Istraživanja pokazuju da sjemenke posjeduju antidijabetično dejstvo koje može, makar djelomično, nastati kao rezultat stimulisanog lučenja inzulina.¹⁷²

Crni kumin dugo se koristio eksterno za tretiranje kože i kose. U ovom pogledu nisu sprovedena značajnija istraživanja, mada neke studije ukazuju na mogućnost pojave kontakt dermatitisa kod nekih osoba kada se ulje nanese na određena mjesta na koži (drugim riječima, crno sjeme prouzrokuje dermatitis kod nekih osoba).¹⁷³

¹⁶⁹ Luetjohann, 1998

¹⁷⁰ *Tromboza* je stanje u kojem krv prelazi iz tečnog u čvrsto stanje, usljed čega nastaju krvni ugrušci (trombovi).

¹⁷¹ Enomoto et al., 2001

¹⁷² Rchid et al., 2004

¹⁷³ Ali & Blunden, 2003

Izuzetni pozitivni efekti crnog sjemena ne mogu se potpuno objasniti na temelju komponenti koje su do sada otkrivene u njegovim uljima. Ta činjenica ukazuje na jaku povezanost i sinergistički efekat raznih komponenti esencijalnih i masnih ulja crnog sjemena, a možda i onih koje još nisu otkrivene.¹⁷⁴

Piskavica

Ibn Kajjim bilježi hadis u kojem se navodi da je Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, jednom prilikom posjetio Sa'da ibn Ebi Vekkasa, r. a., dok je on bio u Meki, bolestan, pa je pozvao ljekara da dođe i pregleda ga. Haris ibn Kalade dođe i pregleda Sa'da, a zatim reče: "Nije mu ništa, samo skuhajte malo piskavice sa datulama i dajte mu neka to pojede." Prenosi se da je Sa'd tako i uradio, nakon čega je ozdravio.¹⁷⁵

Piskavica pripada porodici mahunarki (*leguminosae*). Drevni Egipćani cijenili su piskavicu kao hranu, a koristili su je i kao lijek i sredstvo za balzamiranje. Izdanci piskavice još uvijek su popularan međuobrok kod Egipćana. Rimljani, Grci i Indijci također su koristili ovu biljku i kao hranu, i kao lijek.¹⁷⁶ Prenosi se da su neki ljekari u vremenu Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, govorili: "Kada bi ljudi znali kolika je korist u piskavici, plaćali bi je zlatom u iznosu koliko je teška."¹⁷⁷

Sjeme piskavice sadržava veliku količinu ljepljive ili želatinozne supstance koja je bila razlog za korištenje piskavice u tradicionalnoj medicini u svrhu poboljšavanja probave, kao i za olakšanje tegoba nadimanja, proljeva i kašlja. Biljka također sadržava i *diosgenin*, supstancu sličnu hormonu, koja se koristi

¹⁷⁴ Luetjohann, 1998

¹⁷⁵ Jauziyah, 2003

¹⁷⁶ Bremness, 1990

¹⁷⁷ Jauziyah, 2003

u sintezi oralnih kontracepcijskih sredstava i u liječenju polnih hormona. Piskavica je bogata flavonoidima sa antioksidacijskim djelovanjem, a pokazala je i snažan zaštitni efekat protiv raka dojke.¹⁷⁸

Tradicionalno, piskavica se stotinama godina koristila za povećanje produkcije mlijeka kod dojilja, oporavak majke nakon porođaja, smanjenje rizika od zadržavanja posteljice u maternici (pošto piskavica djeluje tako da čisti maternicu) i vraćanje energije i snage izgubljenih za vrijeme porođaja. Nova istraživanja pokazala su da korištenje piskavice nakon porođaja povećava količinu mlijeka u grudima majke, s tim da mlijeko zadržava svoj kvalitet (u pogledu sastava makronutrijenta i mikronutrijenta).¹⁷⁹

Istraživanjem piskavice došlo se do saznanja da ona ima *hipoglikemijski* učinak (smanjuje nivo šećera u krvi), što je čini posebno korisnom za dijabetičare.¹⁸⁰ Također je otkriveno i to da je ekstrakt sjemena piskavice koristan u reduciranju povećanja tjelesne mase usljed režima ishrane bogate mastima, jer on značajno smanjuje nivo triglicerida¹⁸¹ i ukupnog holesterola u krvi.¹⁸²

Tušt

U djelu *Poslanikova medicina*, Zehebi navodi da je tušt sa sirćetom koristan i kao hrana, i kao obloga za rane i čireve. Tušt (*Portulaca oleracea*) jestiva je biljka porijeklom sa Bliskog Istoka i Indije. Listovi tušta relativno su bogati proteinima i omega-3

¹⁷⁸ Bremness, 1990

¹⁷⁹ Damanik, Wahlqvist, & Wattanapenpaiboon, 2004

¹⁸⁰ Saxena & Vikram, 2004

¹⁸¹ Handa, Yamaguchi, Sono, & Yazawa, 2005

¹⁸² Thompson-Coon & Ernst, 2003

masnim kiselinama kada se uporede sa drugom zeleni.¹⁸³ Omega-3 masne kiseline pomažu tijelu u regulisanju krvnog pritiska i zgrušavanja krvi, kao i u kontrolisanju upala. Oni su također jedan od faktora koji učestvuju u smanjenju nivoa "lošeg" holesterola (LDL – low-density lipoproteins /lipoproteini male gustoće/), sprečavanju nastanka određenih vrsta raka i ojačavanju imunološkog sistema i krvotoka. Pored toga, nedavno sprovedena istraživanja ukazuju na to da omega-3 masne kiseline imaju pozitivne efekte na neka stanja centralnog nervnog sistema, kao što su depresija, Alzheimerova bolest i hiperaktivnost.¹⁸⁴

Tušt je općenito sredstvo za jačanje, uništava bakterije i crve, te poboljšava izmokravanje. Istraživanja sve više ukazuju na važnu ulogu tušta u reduciranju rasta ćelija zahvaćenih tumorom; pored toga, ekstrakti tušta bore se protiv slobodnih radikala, a moguće je da igraju ulogu u liječenju dijabetesa tip II (*diabetes mellitus*).¹⁸⁵

Nedavno sprovedena istraživanja pokazala su da je lišće tušta korisno kada se stavi u obloge koje se nanose na opekotine, a i lišće i sok ove biljke posebno su učinkoviti u liječenju kožnih oboljenja, kao i ujeda i uboda insekata.¹⁸⁶

Tušt se može jesti svjež, u salatama i sendvičima, ili kuhan, u supama i čorbama. Za razliku od grbice, listovi tušta zadržavaju svoje korisno djelovanje i nakon što su osušeni.¹⁸⁷

¹⁸³ Sjemenke i orašasti plodovi (kao što su orasi) predstavljaju čak i bogatiji biljni izvor omega-3 masnih kiselina. Najčešći izvor ovih kiselina u ishrani predstavljaju masne ribe poput sardina i lososa.

¹⁸⁴ Reed, 2002

¹⁸⁵ Zeng, 1999

¹⁸⁶ Plants for a future, 1997–2000

¹⁸⁷ Reed, 2002

Tamjan

Tamjan (ar. اللُّبَانُ /el-lubān/) je smola ili sok drveta koje uspijeva u južnim dijelovima Arabijskog poluotoka. Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, preporučio je mirisanje kuće paljenjem tamjana: "Palite mirišljivu smolu u vašim kućama, sa tamjanom i majčinom dušicom."¹⁸⁸

U djelu *Poslanikova medicina*, Ibn Kajjim zastupa stav da je žvakanje tamjana, kako samog, tako i sa majčinom dušicom, korisno za odstranjivanje sluzi, opuštanje mišića jezika, kao i za unapređenje mentalnih funkcija. On navodi da tamjan, kao mirisna smola, čisti i osvježava zrak, te olakšava tegobe nekih bolesti.¹⁸⁹

U nedavno sprovedenim istraživanjima otkriveno je da se u tamjanu nalazi snažan protivupalni agens poznat kao bosvelična kiselina. Ona se pokazala učinkovitom protiv oboljenja koja karakterišu jaki bolovi, kao što je artritis.¹⁹⁰ Korištenje nesteroidnih protivupalnih lijekova od strane pacijenata oboljelih od reumatskog artritisa smanjeno je nakon što im je svakodnevno davan tamjan. Istraživanja su također pokazala da je tamjan učinkovit i u slučajevima drugih tipova alergija i upala, kao što su hronični kolitis (upala sluznice crijeva) i bronhijalna astma. U tradicionalnoj arapskoj medicini, tamjan se koristio (nakon što se smola potopi u vodu, ostavi preko noći, a zatim dobijeni rastvor popije) kao efikasan lijek za odstranjivanje sluzi iz dišnih organa, te za ublažavanje tegoba artritisa.

Tamjan se nekada koristi u tradicionalnim arapskim jelima, za davanje okusa supama i pečenim jelima.

¹⁸⁸ Bilježi Bejheki

¹⁸⁹ Jauziyah, 2003

¹⁹⁰ Chevrier et al., 2005

Voće

Voće se nalazi skupa sa povrćem u drugoj grupi Piramide pravilne ishrane. Količina voća koju biste trebali konzumirati svaki dan iznosi dvije do četiri jedinice serviranja. Voće sadržava vitamine, minerale, fitonutrijente i vlakna. Iako je veoma hranjivo, nemojte prekoračivati preporučeni broj serviranja, naročito ukoliko ste dijabetičar ili pazite na liniju, jer voće sadržava velike količine jednostavnih šećera i ugljikohidrata.

Jedinica serviranja za voće

- 1 osrednja jabuka ili kruška
- ½ šolje isjeckanog voća
- ¾ šolje voćnog soka
- ¼ šolje suhog voća

Ja lično preferiram svjež voće nad sokovima, iz jednostavnog razloga što se cijedenjem voća uklanja veliki broj korisnih vlakana koja su inače prisutna u njemu.

Hranjivi sastojci u voću

- vitamini A i C
- kalij
- vlakna
- fitonutrijenti i antioksidanti

Savjeti u pogledu voća

- Da biste iz voća izvukli maksimalnu korist, nastojte ga ne gutiti. Naravno, ovim ciljam na one vrste voća čija je kora jestiva, poput jabuke, kajsije, smokve i sl. Također, nastojte pojesti dio bijele unutrašnjosti kore narandže i drugog voća iz roda citrusa, jer je ona najbolji izvor flavonoida. Osim toga, možete koristiti i izrendanu koru narandže i limuna u spravljanju kolača i jela sa mesom, ili je čak dodavati vodi za piće.
- Sušeno voće predstavlja veoma zdrav međuobrok za djecu, jer je bogato vitaminima i antioksidantima, a također snabdijeva tijelo energijom i velikom količinom vlakana. Koristite smokvu, kajsiju, šljive i datule; možete ih čak napuniti orasima i na

taj način dodatno povećati ukupnu energetska vrijednost, te osigurati dodatne količine proteina, kao i zdravih ulja.

- Nastojte spravljati vlastite voćne sokove kod kuće. Ako nemate vremena za to, tada kupujte samo one vrste sokova koje su spravljene od 100% čistog i svježeg voća i koje ne sadržavaju nikakve dodatke u vidu šećera, boje ili konzervansa.
- U toplim ljetnim danima možete zamrznuti voćni sok i od njega napraviti sladoled na štapiću – zdravu poslasticu za djecu.

Voće je u Kur'anu spomenuto mnogo puta, kao Allahova blagodat i na Zemlji i u Džennetu:

إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي ظِلَالٍ وَعُيُونٍ ﴿٤١﴾ وَفَوَاحٍ مِمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٤٢﴾ كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿٤٣﴾

"A bogobojažni će biti zbilja u hladovima i međ' izvorima, i međ' kakvim zažele voćkama: 'Jedite i pijte, ugodno nek' vam je, za ono što radili ste!'" (El-Murselāt, 41.–43.)

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ﴿٢٤﴾ أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾ ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ﴿٢٦﴾ فَأَنْبَغْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾ وَعِنَبًا وَقَضْبًا ﴿٢٨﴾ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ﴿٢٩﴾ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ﴿٣٠﴾ وَفَيْكِهَ وَأَبًّا ﴿٣١﴾ مَتَّعْنَا لَكُمْ وَلَآ نَعْمِيكُمْ ﴿٣٢﴾

"Deder nek' čovjek u hranu svoju pogleda! Mi s neba kišu prolijevamo u pljuscima, potom Zemlju rasijecamo pukotinama i dajemo da iz nje izbija zrnje, i grožđe, i povrće, i masline, i palme, i bašče bujne, i voće, i piće – vama i stoci vašoj uživanje!" ('Abese, 24.–32.)

Mnoge vrste voća posebno su istaknute u Kur'anu i Poslanikovom, sallallahu 'alejhi ve sellem, hadisu i mi ćemo ih navesti u sljedećim recima.

Datula

Datule su ukusno voće, plod palminog drveta široko rasprostranjenog na Bliskom Istoku i u Sjevernoj Africi. Palmينو je drvo izvor hrane koji se najčešće spominje u Kur'anu, čime se ukazuje na njene izuzetne koristi:

وَالْأَرْضَ وَضَعَهَا لِلْأَنَامِ ﴿١٠﴾ فِيهَا فَكْهَةٌ وَالتَّخْلُ ذَاتُ الْأَكْمَامِ ﴿١١﴾

"I Zemlju je postavio za žića, na njoj ima voća i palmi sa čaškama." (Er-Rahmān, 10.–11.)

وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجْرْنَا فِيهَا مِنَ الْعُيُونِ ﴿٣٤﴾

"I po njoj smo stvorili bašče, palmike i vinograde, i učinili da po njoj provriju izvori." (Jā Sīn, 34.)

Jednom prilikom, Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, svojoj supruzi Aiši, r. a., kaza: "Gladni su stanovnici kuće u kojoj nema datula."¹⁹¹ Mnogi drugi hadisi ukazuju na korist datula. Tako je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao: "Adžva"¹⁹² je iz Dženneta i ona je lijek za otrov."¹⁹³ Također je rekao i sljedeće: "U zrelih datulama iz oblasti Alija nalazi se lijek."¹⁹⁴ On, sallallahu 'alejhi ve sellem, imao je običaj da svako jutro potopi sedam datula u mlijeko prije nego ih pojede. Prenosi se da je rekao: "Onome koji započne dan sa sedam zrelih datula (adžva-datulama), toga dana neće moći nauditi ni otrov, niti vradžbina."¹⁹⁵ U drugoj predaji navodi se sljedeće: "Ako ne-

¹⁹¹ Bilježi Muslim

¹⁹² Adžva je vrsta datula, zrele datule ili kaša od datula.

¹⁹³ Bilježe Tirmizi, Ibn Madže i Ahmed. Albani je ovaj hadis ocijenio vjerodostojnim.

¹⁹⁴ Bilježi Muslim

¹⁹⁵ Bilježe Buhari i Muslim

ko pojede sedam datula iz okoline Medine, neće mu nauditi otrov sve do večeri.”¹⁹⁶

Ibn Esir kaže: ”*Adžva* su vrsta datula čija boja teži crnoj, a prve ih je u Medini zasijao Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, svojom rukom.” Imam Kurtubi pojašnjava: ”Ono što razumijemo iz ovih predaja jeste to da samo adžva-datule iz Medine imaju karakteristiku da štite od otrova i vradžbine. Ipak, neki učenjaci smatraju da onaj koji ne bude u mogućnosti naći datule iz Medine, može pojesti one datule koje već ima kod sebe.”¹⁹⁷

Datule sa mlijekom sačinjavaju potpun obrok u pogledu sadržaja proteina, ugljikohidrata, masti, vitamina, minerala i vlakana. Masti koje su prisutne u mlijeku sprečavaju ubranu apsorpciju jednostavnih šećera iz datula, na taj način sprečavajući naglo podizanje nivoa šećera u krvi.

Muhammed, sallallahu ‘alejhi ve sellem, također je volio jesti datule sa drugim vrstama hrane. Tako je jeo zrele datule sa krastavcem, u pogledu čega se prenosi da je rekao kako vrućina prvog (tj. datula) biva ublažena hladnoćom drugog (tj. krastavca).¹⁹⁸ Također je jeo datule sa maslacem, kruhom, lubenicom ili pak same, bez ikakvih dodataka.

Allahov je Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, preporučio postačima da, kada god je to moguće, svoj post okončaju datulama: ”Kada neko od vas posti, neka se iftari datulama, a u slučaju da nema datula, neka se iftari vodom. A zaista voda čisti.”¹⁹⁹ Datule sadržavaju veliku količinu ugljikohidrata, proizvođača energije, prisutnih uglavnom u obliku jednostavnih šećera koji se lahko i brzo apsorbiraju. Tako će prekidanje posta datulama, nakon dugog dana, snabdjeti tijelo (a naročito mozak) veli-

¹⁹⁶ Bilježi Muslim

¹⁹⁷ Islamweb Fatwa Center, n.d.

¹⁹⁸ Bilježe Buhari, Muslim, Tirmizi i Ebu Davud

¹⁹⁹ Bilježe Buhari i Bejhkei. Hadis je ocijenjen kao vjerodostojan.

kom količinom energije da bi ono nastavilo normalno funkcionisati.

Datule snabdijevaju tijelo značajnom količinom vlakana i tako sprečavaju zatvor i hemoroide, smanjuju nivo holesterola u krvi i štite od nastanka raka debelog crijeva. Aminokiseline, koje su gradivni blokovi proteina, također su prisutne u datulama, pored velikog broja korisnih enzima, vitamina i minerala.

Datule su dobar izvor sljedećih sastojaka:

- željezo, mineral koji sprečava anemiju i koji je sastavni dio molekule hemoglobina u krvi;
- magnezij, koji igra važnu ulogu u integritetu nervnog sistema i proizvodnji energije;
- kalij, koji je koristan u slučajevima povišenog krvnog pritiska;
- kalcij i fosfor, koji su neophodni za zdravlje kostiju;
- vitamin A, koji je neophodan za zdravu kožu i vid;
- vitamin B₃ (niacin), koji štiti od pelagre, bolesti koja se manifestira kao upala kože, te senilnosti i zamora. Niacin također smanjuje nivo triglicerida i holesterola (LDL) u krvi, na taj način štiteći srce i krvotok;
- folna kiselina, koja je neophodna za zaštitu od arteroskleroze i srčanih problema, te za metabolizam proteina.

Još jedna situacija u kojoj se koriste datule spominje se u Kur'anu u kazivanju o Merjemi, majci Isaa, a. s.:

وَهَرَىٰ إِلَيْكَ بِجُذْعِ النَّخْلَةِ تُسْقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾ فَكُلِي وَاشْرَبِي
وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرَيْنَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا
فَلَنْ أَكَلِمَ الْيَوْمَ أَنسِيًّا ﴿٢٦﴾

"A zatresi i stablo palme, po tebi posut će svježe datule! Pa jedi, i pij, i vesela oka budi! A ako budeš ikakva čovjeka vidjela, ti reci: 'Ja sam se Svemilosnom doista zavjetovala na šutnju, i danas ni s jednim čovjekom progovoriti neću!'" (Merjem, 25.–26.)

Naučna istraživanja pokazuju da zrele datule sadržavaju jedinjenje koje povećava kontrakcije maternice. Ovo jedinjenje slično je *oksitocinu*, prirodnom tjelesnom hormonu koji se oslobađa iz hipofize radi podsticanja kontrakcija maternice za vrijeme porođaja. Datule također povećavaju i proizvodnju mlijeka kod dojilja, za šta se već stoljećima koriste u tradicionalnoj medicini.

Istraživanje sprovedeno na kairskom univerzitetu pokazalo je da je ekstrakt datule dobiven kuhanjem koristan u liječenju bronhitisa i kašlja (olakšava iskašljavanje), kao i upale debelog crijeva. Pored toga, otkriveno je da se datule mogu koristiti i kao afrodizijak, kada se pomiješaju sa mlijekom i cimetom. Istraživanje dalje ukazuje da redovno konzumiranje datula ojačava imunitet tijela i otpornost na rak, a pokazalo je i to da su datule sposobne spriječiti formiranje kamenca u bubrezima, jer poboljšavaju izmokravanje i djeluju protivupalno.²⁰⁰

Smokva

Jedna od kur'anskih sura nosi naziv Smokva (Et-Tīn). Činjenica da se Allah zaklinje ovim drvetom ukazuje na ogromne koristi smokve i veliku vrijednost njenog ploda:

وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ ﴿١﴾ وَطُورِ سِينِينَ ﴿٢﴾ وَهَٰذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ ﴿٣﴾

²⁰⁰ Amer, n.d.

"Tako mi smokve i masline, i Sinajske gore, i ovoga grada sigurnoga." (Et-Tīn, 1.–3.)

Ibn Kajjim preporučuje korištenje smokve za jačanje jetre i slezene, čišćenje bubrega i mokraćnog mjehura, te kao sredstvo za izmokravanje. On također savjetuje da se smokve jedu sa bademima i orasima radi ostvarivanja dodatnih koristi.²⁰¹

U vremenu Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, smokve nisu često susretane na Arabijskom poluotoku, pa zbog toga nisu ni spomenute u sunnetu, izuzev u hadisu nesigurnog porijekla kojega bilježi Kurtubi kao predanje od Ebu Derda'a, r. a., a u kojem se navodi da je Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, kada mu je ponuđena posuda sa smokvama, jeo i ponudio svojim drugovima da jedu, rekavši: "Ako je ikada voće spuštено iz Dženneta, rekao bih da je to ovo voće, jer dženetsko voće nema košpica. Jedite (smokve), jer one ublažavaju hemoroide i liječe giht."²⁰²

Smokve su slatke i dobar su izvor dijetalnih vlakana. Mnoga su istraživanja pokazala da hrana bogata vlaknima smanjuje rizik od nastanka nekih vrsta raka. Vlakna također pomažu i u snižavanju nivoa ukupnog holesterola u krvi, a naročito nepoželjnog LDL-holesterola. Pored toga, vlakna ubrzavaju kretanje hrane kroz probavni sistem, zbog čega se smokve preporučuju u liječenju hemoroida, divertikuloze²⁰³ i hroničnog zatvora, jer poboljšavaju rad crijeva na siguran način.²⁰⁴

S obzirom da su smokve alkalne po prirodi, one pomažu u vraćanju ravnoteže u kiselim uvjetima nastalim usljed pretjera-

²⁰¹ Jauziyah, 2003

²⁰² *Giht* je bolno stanje nastalo kao rezultat taloženja mokraćne kiseline u zglobovima, nastalo uglavnom usljed pretjeranog konzumiranja mesa.

²⁰³ *Divertikuloza* je oboljenje koje zahvata crijeva, kada dolazi do vrećastih proširenja crijevne stijenke. (op. prev.)

²⁰⁴ Alabaster, n.d.

nog konzumiranja mesa i nezdrave hrane.²⁰⁵ Ovo, uz potvrđeno poboljšavanje izmokravanja koje smokve prouzrokuju, mogu biti razlozi zbog čega se one koriste u liječenju gihta, kako je to preporučio Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem. Ova mogućnost treba se detaljnije istražiti.

Smokve su bogate jednostavnim šećerima, koji se brzo asimiliraju i bivaju iskorišteni od strane tijela, te dovode do brzog porasta energije. Visoka koncentracija probavnih enzima čini smokve učinkovitim u liječenju crijevnih poremećaja. One također djeluju smirujuće i blago čiste sluznicu želudačno-crijevnog trakta, te se koriste u liječenju i zaštiti od peptičkih i duodenalnih čireva (čireva na želucu i dvanaestopalačnom crijevu). Dojilje ih koriste za poboljšanje lučenja mlijeka. Smokve sadržavaju mnoge minerale i vitamine, kao što su kalij, željezo, kalcij i fosfor (koji grade kosti), te vitamini A, C i K.²⁰⁶ Vitamin K igra presudnu ulogu u zgrušavanju krvi. Smokve se koriste u nekim tradicionalnim kućnim lijekovima na Bliskom Istoku za liječenje jake menstruacije i postporođajnog krvarenja.

Grožđe

Mnogi učenjaci grožđe, zajedno sa zrelim datulama i smokvama, smatraju "kraljevima" voća, veličanstvenim darom koji je Allah podario čovječanstvu. Grožđe se u Kur'anu mnogo puta spominje u vezi sa Džennetom (i nagradom na budućem svijetu), kao i prilikom spominjanja bezbrojnih Allahovih blagodati koje je On podario Svojim stvorenjima na Zemlji:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ﴿٢٤﴾ أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾ ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ﴿٢٦﴾ فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾ وَعَيْنَبًا وَقَصْبًا ﴿٢٨﴾

²⁰⁵ Ursell, 2000

²⁰⁶ Ursell, 2000

"Deder nek' čovjek u hranu svoju pogleda! Mi s neba kišu prolijevamo u pljuscima, potom Zemlju rasijecamo pukotinama i dajemo da iz nje izbija zrnje, i grožde, i povrće." (Abese, 24.–28.)

يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ
فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١١﴾

"On daje da vam s vodom niče žito, i masline, i palme, i grožde, i svakovrsni plodovi! Doista, u tome je znak ljudima koji razmišljaju." (En-Nahl, 11.)

أَيُّدُ أَحَدُكُمْ أَنْ تَكُونَ لَهُ جَنَّةٌ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ ... ﴿٢٦٦﴾

"Da li bi iko od vas poželio da ima vrt palmi i grožđa..." (El-Bekare, 266.)

إِنَّ لِلْمُتَّقِينَ مَفَازًا ﴿٣١﴾ حَدَائِقَ وَأَعْنَابًا ﴿٣٢﴾

"A bogobojažnima – ostvarenje želja: bašče i vinogradi." (En-Nebe', 31.–32.)

Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, volio je grožde. Prenosi se da je Zehebi rekao: "Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, volio je jesti suho grožđe potopljeno u vodi, ali je zabranio da se grožđe i datule potapaju u istoj posudi"²⁰⁷ (još uvijek nije utvrđen razlog koji se nalazi iza ovog dragocjenog savjeta). Zehebi u svojoj knjizi spominje i to da se u vremenu Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, govorilo: "Kako je divna hrana sušeno grožđe! Ono otklanja umor, stišava srdžbu, jača živce, poboljšava okus, otklanja sluz i čisti boju kože."²⁰⁸ Ovo kazivanje sadržava informaciju za koju se danas zna da ju je nauka okarakterisala tačnom.

²⁰⁷ Prema hadisu kojeg bilježe Buhari i Muslim.

²⁰⁸ Zehebi, Š. (أبو عبد الله شمس الدين بن عثمان الذهبي), 2004

Zuhri je rekao: "Ko god želi pamtiti hadis, neka jede suho grožđe", a vjerovalo se i da će porasti pronicljivost onoga koji bude ujutro jeo suho grožđe, pistacije i ruzmarin.²⁰⁹ Suho grožđe koristilo se u islamskoj medicini za poboljšanje probave i za ojačavanje želuca, jetre i slezene. Ono se također koristilo i u slučajevima poremećaja grla, dišnog trakta i pluća, kao i u slučajevima nepravilnog rada bubrega i mokraćne bešike.²¹⁰ Ibn Kajjim je zabilježio još jednu interesantnu izreku: "Ko god bude jeo dvadeset i jedno zrno suhog grožđa svaki dan, neće naći u svome tijelu ništa na šta bi se mogao požaliti."

Dr. Patrick Holford preporučuje da se svakog dana pojede šolja suhog grožđa kako bi se povećao antioksidacijski nivo.²¹¹ Zadnja istraživanja pokazala su da se suho grožđe, zajedno sa suhim šljivama, jagodama, keljom, špinatom i šljivama, nalaze među najsnažnijim prirodnim antioksidantima.²¹²

Grožđe sadržava fitonutrijent poznat kao *elaginska kiselina*, a ljuska crvenog grožđa sadržava jedinjenje poznato kao *resveratrol*; oba ova sastojka posjeduju sposobnost odbijanja napada mnogih kancerogena u ljudskom tijelu.

Uprkos velikoj količini šećera koja se nalazi u njemu, grožđe ima relativno nizak glikemijski indeks (ne uzrokuje iznenađan porast nivoa šećera u krvi), što ga čini savršenim energetskeg meduobrokom. Bogato je kalijem, mineralom poznatim po svo-

209 Zehebi, Š. (أبو عبد الله شمس الدين بن عثمان الذهبي), 2004

210 Jauziyah, 2003

211 Holford, 2005a

212 Carper, 2001. Poznato je da antioksidanti pomažu u ojačavanju imunološkog sistema, povećanju otpornosti na infekcije, povećanju plodnosti, te smanjenju upala, kao što je artritis. Oni također štite ćelijski genetski materijal (DNK) od svakog mogućeg oštećenja uzrokovanog od strane slobodnih radikala – glavnog uzročnika razvoja raka. Dalje, antioksidanti igraju važnu ulogu u zaštiti od arteroskleroze i srčanih oboljenja, osnažuju jetru i pomažu u detoksikaciji organizma.

joj korisnoj ulozi u snižavanju visokog krvnog pritiska i otklanjanju mentalne zbunjenosti i depresije.²¹³ Kalij je također koristan u smanjenju zadržavanja vode i liječenju poremećaja bubrega, jer poboljšava izmokravanje. Grožđe blago djeluje na izbacivanje sluzi i smirivanje kašlja, što ga čini veoma korisnim u odstranjivanju nakupina u dišnim putevima. Ono također djeluje i kao blag laksativ. Listovi vinove loze, koji se često koriste u tradicionalnim bliskoistočnim jelima, veoma su dobar izvor kalcija i vitamina A.

Mit o crvenom vinu. Uzvišeni Allah kaže:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾ إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيُضِدَّكُمْ عَنِ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ ﴿٩١﴾

”O vjernici! Doista su vino, i kocka, i kumiri, i strelice za proricanje, ružne stvari, posao šejtanski! Svega toga se klonite, da biste postigli što želite. Šejtan samo hoće da među vas neprijateljstvo i mržnju ubaci vinom i kockom, i da vas od spominjanja Allaha i namaza odvrati pa, hoćete li vi s tim prestati?!” (El-Mā’ide, 90.–91.)

Već nekoliko godina zapadno društvo impresionirano je tzv. ”francuskim paradoksom”: otkriveno je da je broj oboljelih od srčanih oboljenja u Francuskoj manji od onog u drugim zapadnim državama, uprkos tome što francuski recepti obiluju mesom i alkoholnim proizvodima, koji sadržavaju visoku koncentraciju masti i holesterola. Istraživači ukazuju da je razlog tome

²¹³ Ursell, 2000

crveno vino, koje je redovno prisutno u francuskoj ishrani, za razliku od drugih zemalja. (Ovdje treba primijetiti da je istraživanje zanemarilo činjenicu da je u francuskoj ishrani također veoma zastupljeno svježe voće i povrće, maslinovo ulje, riba, te drugi zdravi sastojci, tipični za mediteransku kuhinju.)²¹⁴

Zadnja istraživanja pokazala su da su flavonoidi sa antioksidacijskim dejstvom, koji se nalaze u crvenom vinu i koji su korisni za krvotok, originalni sastojci ljubičastog grožđa korištenog u spravljanju vina, te da su jednako učinkoviti u soku crvenog i ljubičastog grožđa. Flavonoidi u soku od grožđa snažni su antioksidanti koji sprečavaju oksidaciju "lošeg" holesterola (LDL), koji je glavni razlog formiranja naslaga u zidovima arterija (zadebljanja arterija). Grožđe također sadržava i polifenolna jedinjenja, koja smanjuju rizik od nastanka arteroskleroze, kao i krvnih ugrušaka koji dovode do srčanog udara.²¹⁵ Prema Johnu Foltsu, istraživaču sa Univerziteta Wisconsin, vino može ponuditi "koristi za srce" samo ukoliko se konzumira redovno i u velikim količinama, dok sok od grožđa nudi iste koristi, ali bez opijajućih (i otrovnih) efekata alkohola.²¹⁶

Neka je slavljen Allah, Koji u Svojoj časnoj Knjizi kaže:

يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنْفَعٌ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا ... ﴿٢١٩﴾

"Pitaju te o vinu i kocki. Ti reci: 'U tome dvome grijeh je veliki a i neke koristi za ljude! Ali, grijeh njihov veći je od koristi njihove!'..." (El-Bekare, 219.)

Alkoholna pića ne pokazuju isto korisno djelovanje na krvne sudove kao što to čini sok od grožđa, jer alkohol generiše

²¹⁴ Horvath, 1996

²¹⁵ Keevil, Osman, Reed, & Folts, 2000

²¹⁶ Citirano u: Jaret, 2000

slobodne radikale – tē nestabilne molekule kisika – koji ustvari mogu oštetiti omotač krvnih sudova, na taj način poništavajući koristi koje antioksidanti iz crvenog vina mogu ponuditi. Pored toga, nedavno sprovedena istraživanja dokazala su da antioksidanti koji se nalaze u soku od grožđa – a posebno ključni antioksidant pod nazivom *katekin* – ostaju aktivni u tijelu duže nego oni koji se nalaze u vinu. Očito je veliki dio antioksidacijskog sadržaja vina upropašten u toku nastojanja da se nadvlada opojno dejstvo samog alkohola.²¹⁷

Kada se sok od grožđa spravlja gnječenjem cjelovitih zrna grožđa, zajedno sa opnom i košpicama (sjemenkama), njegova je korist veća od soka dobivenog od grožđa bez košpica.²¹⁸ Košpice grožđa bogate su flavonoidima, naročito nedavno otkrivenim jedinjenjem poznatim kao *aktivin*, koji je snažniji antioksidant od vitamina C i E, kao i od beta-karotena. On u značajnoj mjeri štiti od mnogih vrsta raka i bolesti krvotoka. Bijelo grožđe i njegov sok nemaju ovako snažno djelovanje jer ne sadržavaju flavonoide koji se nalaze u ljubičastom i crvenom grožđu.²¹⁹

Stoga trebate često piti sok od grožđa da biste održavali zdravlje vašega srca, ali pazite da to bude sok ljubičastog grožđa, koji je daleko bogatiji flavonoidima od soka bijelog grožđa. Također obratite pažnju na to da sok treba biti svjež, jer se fenolna jedinjenja lahko razlažu u doticaju sa zrakom i na taj način u znatnoj mjeri smanjuju količinu sastojaka korisnih za zdravlje srca.

Nar

Nar (šipak, pitomi šipak, mogranj, kalinka) porijeklom je sa Bliskog Istoka. U Kur'anu se spominje više puta:

²¹⁷ Jarret, 2000

²¹⁸ Citirano u: Jarret, 2000

²¹⁹ Doctor's Guide, 1997

فِيهِمْ فَكَيْفَ يُنْخَرُ وَرُؤْمَانُ ﴿٦٨﴾

"U njima voća ima, i palmi, i šipaka!" (Er-Rahmān, 68.)

Ibn Kajjim bilježi da je Alija, r. a., rekao: "Jedite nar sa njegovim unutrašnjim pregradama (membranama), jer su one korisne za želudac."

Istraživanjem nara utvrđeno je da on ima snažno dejstvo u pogledu neutralisanja kiselosti, te da djeluje smirujuće na sluznicu stomaka, što ga čini naročito korisnim za ljude izložene povećanom riziku od nastanka peptičkih i duodenalnih čireva usljed redovnog uzimanja protivupalnih lijekova. Ovi su efekti jači kada se spravlja sok od cjelovitog nara, uključujući ne samo sjemenke već i bijelu unutrašnjost ploda. U tradicionalnoj islamskoj medicini nar se koristio kao sredstvo za ojačavanje želuca i smirivanje, a u narodnoj medicini prokuhana kora nara koristila se za odstranjivanje crijevnih glista.²²⁰

Nar je dobar izvor kalija, pa se stoga preporučuje njegovo konzumiranje u slučajevima povišenog krvnog pritiska. Također je bogat i željezom, mineralom koji je sastavni dio hemoglobina, a, s obzirom da sadržava taničnu kiselinu, koristan je i u liječenju proljeva. Nar sadržava i značajnu količinu vitamina B i C, kao i minerala poput kalcija, fosfora i natrija.

Sok dobiven iz nara snažan je antioksidant usljed toga što sadržava polifenole. Utvrđeno je da je ova antioksidacijska aktivnost naročito korisna u borbi protiv bolesti krvotoka²²¹, jer sprečava oksidaciju LDL-holesterola i smanjuje oštećenja ometača krvnih sudova. Polifenoli se ne nalaze samo u sjemenkama nara, već i u njegovoj kori, što sok nara koji se može kupiti u prodavnicama čini zdravijim za srce od onoga koji se spravlja

²²⁰ Doctor's Guide, 1997

²²¹ Gordon, 2005

u domaćinstvima, zbog toga što se u komercijalnoj proizvodnji soka koristi cjelovit plod, zajedno sa ljuskom i unutrašnjim membranama.²²²

Banana

Opisujući Džennet, Uzvišeni Allah u Svojoj časnoj Knjizi kaže:

وَطَلْحٍ مَّنْضُودٍ ﴿٢٩﴾ وَظِلِّ مَّمْدُودٍ ﴿٣٠﴾ وَمَاءٍ مَّكَوْبٍ ﴿٣١﴾

”...i bananama plodova nanizanih, i hladom prostranim, i vodom tekućom.” (El-Vāki‘a, 29.–31.)

Ibn Kajjim je nabrojao mnoge koristi banana, opisujući njihovu učinkovitost u slučajevima kašlja i poremećaja u dišnom traktu, njihovu korist za bubrege (pošto poboljšavaju izmokranje), a spominje i to da banane potječu polni nagon i povećavaju produkciju sperme. On savjetuje da se banane jedu sa medom.²²³

Banane su nazvane hranom filozofa, a razlog je taj što su indijski filozofi jeli banane kako bi unaprijedili performanse uma i razboritost. Ovo je vjerovatno usljed toga što su banane bogate kalijem, čiji se manjak u organizmu povezuje sa depresijom i zbunjenošću.²²⁴ Osim toga, banane su bogate esencijalnim vitaminima i mineralima što ih čini prikladnim niskokaloričnim međuobrokom.

Istraživanje je pokazalo da su banane učinkovite u liječenju proljeva, želudačno-crijevnih poremećaja, žgaravice i čireva. Dobar su izvor vlakana, koja snižavaju nivo holesterola u

²²² Gil, Tomás-Barberán, Hess-Pierce, Holcroft, & Kader, 2000

²²³ Jauziyah, 2003

²²⁴ Ursell, 2000

krvi, a sadržavaju i male količine natrija, te velike količine kalija, koji pomažu u snižavanju krvnog pritiska. Pored toga, banane sadržavaju folate i vitamin B₆ (koji je neophodan za zaštitu od arteroskleroze). Sve ovo banane čini idealnim za osobe koje pate od povišenog krvnog pritiska, jer snižavaju krvni pritisak i nivo holesterola u krvi, štite srce i pozitivno djeluju na cirkulaciju.

Još jedna korisna karakteristika banana jeste ta što sadržavaju velike količine *fruktooligosaharida* (FOS). Ova jedinjenja imaju tu sposobnost da osiguravaju prisustvo i povećavaju broj korisnih bakterija u crijevima (normalna tjelesna flora), neophodnih za zdravu probavu i jak imunitet. Jedno istraživanje također je pokazalo da sluznica želuca postaje deblja usljed konzumiranja banana, što može biti veoma korisno za osobe koje u sklopu terapije uzimaju nesteroidne protivupalne lijekove. Međutim, dijabetičari trebaju biti oprezni, jer se šećeri koji se nalaze u bananama lahko apsorbiraju, dovodeći do iznenadnog porasta nivoa šećera u krvi.

Lubenica

Preneseno je mnogo hadisa u kojima se spominju dinja i lubenica, ali ih je većina nesigurnog porijekla. Izuzetak je hadis kojega bilježe Tirmizi i Ebu Davud, a u kojem se kaže da je Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, imao običaj jesti lubenicu sa zrelim datulama, rekavši da je vrućina jednoga (datule) ublažena hladnoćom drugoga (lubenice).²²⁵

Ibn Kajjim preporučuje da se lubenica jede prije ručka, kako bi isprala crijeva i ublažila crijevne bolesti.²²⁶ Lubenica je

²²⁵ Slično ovome kazano je i za krastavac. Pogledati hadis i podnožnu napomenu broj 72 na stranici 80. (op. prev.)

²²⁶ Jauziyah, 2003

dobar izvor kalija i vitamina A, a također sadržava i značajnu količinu vitamina C i B. U djelu *Poslanikova medicina*, Zehebi bilježi predaju u kojoj se navodi da je Ibn Abbas, r. a., jednom prilikom rekao: "Lubenice su hrana, piće i mirisno voće; one ispiraju mokraćnu bešiku, čiste crijeva, povećavaju količinu vode u leđima, potječu polni nagon, poboljšavaju ten i sprečavaju prehlade."

Informacija koja se u ovom predanju iznosi sasvim je tačna. Velika količina vode i kalija u lubenici ukazuju na njenu ulogu u ispiranju mokraćnog sistema i želudačno-crijevnog trakta. Jane Scrivner u knjizi *Detox Yourself* lubenicu ubraja u sredstva za jačanje bubrega zbog toga što upravo ova njena karakteristika također pomaže i bubrezima u odstranjivanju tjelesnih otrova.²²⁷ Vitamin A neophodan je za zdravu i svijetlu kožu, a vitamin C djeluje protiv prehlade, što dodatno potvrđuje navedenu drevnu mudrost. Pored toga, neka istraživanja njemačkih naučnika ukazala su na korisnu ulogu lubenice u regeneraciji cerebrospinalne tečnosti ("voda u leđima"); oni čak savjetuju pacijentima koji se podvrgavaju cerebrospinalnoj transplantaciji da povećaju konzumiranje dinja i lubenica.²²⁸

Prisustvo vitamina A čini lubenicu korisnom za poboljšanje vida, naročito navečer. Pored toga, vitamin A igra važnu ulogu u održavanju zdravog epitelnog tkiva (tkiva koje prekriva i unutrašnje i vanjske površine organizma, uključujući kožu, očnu sluznicu /spojnicu/, crijeva, pluća, mokraćnu bešiku...). Ovaj vitamin također je neophodan i za rast, reprodukciju i tjelesni imunitet.

Dr. Patrick Holford opisuje lubenicu kao odličan antioksidant, bogat beta-karotenima i vitaminom C, dok su njene sje-

²²⁷ Scrivner, 2003

²²⁸ Sejjid, A. (عبد الباق السيد), 2002

menke bogate vitaminom E, cinkom i selenom.²²⁹ Lubenica je, zajedno sa paradajzom i mnogim drugim vrstama crvenih plo-dova, dobar izvor nutrijenta likopena, koji ima antikanceroge-no djelovanje. Dr. Holford preporučuje sok lubenice za ojača-nje imunološkog sistema; ovaj sok, savjetuje dr. Holford, treba pripremiti tako što će se zajedno sa mesnatim dijelom lubeni-ce samljeti i njene sjemenke, kako bi se na taj način iskoristila njihova hranjiva vrijednost. Ne treba se brinuti zbog ljuske; jer ona će potonuti na dno posude.

Dunja

Dunja je voće zlatnožute boje koje se dovodi u vezu sa jabuka-ma. Smatra se da potječe iz Perzije, a poznato je da se također uzgajala i u Grčkoj, Turskoj i Saudijskoj Arabiji.²³⁰

Dunja je voće oblog ili nepravilno grbavog oblika, zlatnožu-te ili narandžaste boje i sladunjavog, aromatičnog mirisa. U vre-menu Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, za dunju se govo-rilo: "Ona jača srce, čini dugotrajnijim ugodan dah i otklanja sluz iz grudi"²³¹, kako to bilježi Ibn Kajjim.

Dunja je dobar izvor kalija, koji je neophodan srcu. Ona ta-koder sadržava i značajnu količinu fosfora, kalcija, željeza i vi-tamina A i C. Djeluje smirujuće na sluznicu crijeva usljed toga što sadržava veliku količinu rastvorljivog vlakna pektina; s ob-zirom da je rastvorljiv, pektin smanjuje nivo holesterola u krvi i pruža dobru zaštitu od raka debelog crijeva. Dunja se tradici-onalno koristi kao kućni lijek za upalu grla i crijevne poreme-ćaje.²³²

²²⁹ Holford, 2005a

²³⁰ Quince, n.d.

²³¹ Bilježi Nesa'i, kako se navodi u: Jauziyah, 2003.

²³² Quince, n.d.

Dunja se rijetko jede svježa zbog svoga blago gorkog okusa. Najčešće se koristi za pravljenje marmelade ili davanje okusa kolačima i slatkišima, a veoma je ukusna i kada se skuha ili isprži. Ibn Kajjim preporučuje da se dunja jede ispržena ili kuhana, zajedno sa medom, ili da se odstrani njen unutrašnji dio, ispuni medom, a zatim ispeče. On je marmeladu od dunja preporučivao kao sredstvo za jačanje želuca, jetre i srca.²³³

Citron

Kako to njegovo ime ukazuje, citron pripada porodici citrusa (*Rutaceae*). Mirisno je voće ovalnog oblika sa obično žućkastom korom. Buhari bilježi da je Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, jednom prilikom rekao: "Primjer vjernika koji uči Kur'an poput je primjera citriona: lijepog je okusa i lijepog mirisa."²³⁴

Postoji mnogo vrsta citriona: jedna od njih poznata je kao *utrudždže* i ona se uglavnom uzgaja u Palestini. Kora ove vrste citriona žute je boje, a oblikom je sličan limunu.²³⁵

U tradicionalnoj medicini, citron se koristi kao lijek za moršku bolest, te poremećaje u dišnom i želudačno-crijevnom sistemu. Danas se uglavnom koristi za spravljanje slatke kore koja se upotrebljava za poboljšanje apetita, te kao sredstvo za jačanje i olakšanje iskašljavanja.²³⁶ Zehebi²³⁷ preporučuje da se kora citriona u vidu kaše koristi za liječenje problema sa debelim crijevom, poboljšavanje apetita i sprečavanje nadimanja.

Citron je bogat vitaminom C. Pored mnogobrojnih drugih koristi koje pruža, vitamin C veoma je važan za osobe na dijeti.

²³³ Jauziyah, 2003

²³⁴ Bilježe Buhari, Muslim, Nesa'i, Ebu Davud, Tirmizi, Ibn Madže i Ahmed

²³⁵ Morton, 1987

²³⁶ Morton, 1987

²³⁷ Zehebi, Š. (أبو عبد الله شمس الدين بن عثمان الذهبي), 2004

Osobe koje u organizam unose odgovarajuće količine vitamina C sagorijevaju znatno veće količine masti prilikom vježbanja od onih osoba kod kojih postoji nedostatak ovoga vitamina i koje su, izgleda, otpornije na gubitak mase.

Spoljašnji omotač citriona sadržava u sebi esencijalna ulja koja plodu daju njegov fantastičan miris. Unutrašnji sloj kore citriona, uprkos njegovom blago gorkom okusu, sadrži ogromne medicinske koristi. Nedavno sprovedena istraživanja pokazala su važnu ulogu flavonoida citrusa kao antioksidanta i antikancerogena, pored uloge koju oni imaju u sprečavanju pućanja kapilara. *Naringenin* je fitoestrogen²³⁸ prisutan u kori svih citrusa. Zajedno sa drugim fitoestrogenima, naringenin reducira tumore osjetljive na estrogen, reducira učestalost i intenzitet predmenstrualnog sindroma (PMS), kao i postmenopauzalnih simptoma. Ovo je razlog zbog čega se ljuska citrusa preporučuje u kineskoj biljnoj medicini za lijećenje dobroćudnih tumora, kao i zloćudnog raka dojke.²³⁹

Citron se može jesti svjež, a od njega se može pripremiti i marmelada ili žele. Cijeli plod, ili samo njegova kora, može se koristiti za davanje okusa kolaćima, pudingu i slatkišima. Sok citriona ima isti okus kao limunov sok.

Kisela narandža

Kisela narandža također pripada rodu citrusa (porodica *Rutaceae*). Njen plod istog je oblika kao i narandža, ali je njena kora grublja i tamnija nego kora narandže. Kao i kod citriona (i veći-

²³⁸ *Fitoestrogeni* predstavljaju jedinjenja koja se mogu naći u nekim biljkama i koja, kada se unesu u tijelo, imaju djelovanje poput onoga hormona estrogena, koji utjeće na razvoj i funkcionisanje ženskog reproduktivnog sistema. (op. prev.)

²³⁹ Trickey, 2003

ne drugih vrsta citrusa), kora kisele narandže sadržava mirisno eterično ulje i medicinski aktivne glikozide.²⁴⁰

Zehebi preporučuje udisanje mirisa eteričnog ulja kisele narandže za jačanje srca. On također preporučuje korištenje nje-ne kore na isti način na koji se koristi kora citrona.²⁴¹ Tradicionalna kineska medicina savjetuje korištenje kisele narandže kao sredstva za jačanje jetre, te u slučajevima problema sa dišnim organima i bronhitisa. Danas se plod kisele narandže koristi za poboljšavanje apetita i probave, kao i za jačanje želudačno-crijevnog trakta. Kisela narandža poboljšava mikrocirkulaciju, štiti integritet krvnih sudova i djeluje kao antioksidant usljed toga što sadržava bioflavonoide. Također je koriste osobe na dijeti kako bi stimulisale razlaganje masti, pošto ona ubrzava bazalni metabolizam. Međutim, treba biti oprezan, jer konzumiranje kisele narandže u prevelikim količinama i kroz duži vremenski period može povisiti krvni pritisak, povećati rizik od nastanka oboljenja krvotoka i pretjerano stimulisati centralni nervni sistem.²⁴²

S obzirom na opor okus ploda kisele narandže, ona se uglavnom koristi za spravljanje džema i marmelade. Ulje kisele narandže koristi se kao sredstvo za davanje okusa hrani.

Čičimak

Čičimak (ar. النَّبَقُ /en-nebk/) voće je koje raste na lotosovom drvetu, zelenom bodljikavom drvetu iz porodice *Rhamnaceae*. Zna se da je Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao: "Te noći, kada sam uznesen na nebo (*Mi'rādž*), pokazana mi je *Sidretul-*

²⁴⁰ Glikozidi su jedinjenja šećera vezana sa nekom drugom molekulom. Širok spektar glikozida nalazi se u biljkama, a neki od njih, kao što su digitalis i rutin, posjeduju dokazana ljekovita svojstva.

²⁴¹ Zehebi, Š. (أبو عبد الله شمس الدين بن عثمان الذهبي), 2004

²⁴² Nykamp, Fackih, & Compton, 2004

-*muntehā* (drvo na sedmom nebu), pa ugledah njene plodove koji su ličili na glinene krčage iz Hadžera (mjesto u Arabiji)."²⁴³

U kršćanskoj tradiciji, lotosovo drvo predstavlja bodljikavi žbun od čijeg je granja – prema kršćanskom vjerovanju – napravljena kruna, koja je potom stavljena na Isusovu glavu za vrijeme mučenja. Prema mišljenju nekih naučnika, ovo je jedino drvo koje smatraju svetim i kršćani, i jevreji, i muslimani.²⁴⁴ Lotosovo drvo spomenuto je u Kur'anu:

وَلَقَدْ رَءَاهُ نَزْلَةً أُخْرَىٰ ﴿١٣﴾ عِنْدَ سِدْرَةِ الْمُنْتَهَىٰ ﴿١٤﴾ عِنْدَهَا جَنَّةُ الْمَأْوَىٰ ﴿١٥﴾ إِذْ يَغْشَى السِّدْرَةَ مَا يَغْشَىٰ ﴿١٦﴾

"A vidio ga je i pri silasku drugome, kod Sidretul-munteha, kod nje Džennet utočišta je, kad je Sidru zakrivalo to što ju je zakrivalo." (En-Nedžm, 13.–16.)

وَأَصْحَابُ الْيَمِينِ مَا أَصْحَابُ الْيَمِينِ ﴿٢٧﴾ فِي سِدْرٍ مَّخْضُودٍ ﴿٢٨﴾ وَطَلْحٍ مَّنضُودٍ ﴿٢٩﴾

"A Drugovi zdesna, ko su Drugovi zdesna?! Međ' drvećem, bez bodlji, lotosovim, i bananama plodova nanizanih." (El-Vāki'a, 27.–29.)

Svjež i osušen plod ovog drveta ima ugodan i blago kisela okus. U liječenju se koristi za zaustavljanje krvarenja i poboljšanje izmokravanja, te kao sredstvo za ojačavanje. Beduini čičimak koriste u spravljanju tijesta od kojeg peku kruh.²⁴⁵ Čičimak također ublažava upale grla, a koristi se i za poboljšanje okusa nekih lijekova. Može se jesti svjež ili osušen. Suhi plodovi koriste se u kineskoj tradicionalnoj medicini (u kojoj se

²⁴³ Bilježi Buhari

²⁴⁴ Dafni, Levy, & Lev, 2005

²⁴⁵ Dafni et al., 2005

nazivaju "crvene datule") za jačanje srca i pluća, njegu želuca i slezene, kao i za održavanje normalnog krvnog pritiska.²⁴⁶

* * *

Do sada smo obradili prva dva nivoa Piramide pravilne ishrane, koja sadržavaju najvažnije vrste hrane bogate hranjivim sastojcima neophodnim za naše zdravlje. Prije nego nastavite sa čitanjem, zastanite za trenutak i razmislite o vašem svakodnevnom izboru hrane. Da li vaša ishrana uključuje dovoljno vlakana, cjelovitih zrna žitarica i svježeg povrća, voća i bilja? Danas je konzumiranje zdrave hrane pravi izazov, jer nam uvijek nedostaje vremena, izloženi smo kontroverznim informacijama u pogledu ishrane i privlačnim reklamama, a police supermarketa zatrpane su "nekaloričnom" hranom. Ipak, uz malo vještine i organizacije vremena, možete vašim porodicama osigurati jednostavne i brze, a istovremeno i zdrave i uravnotežene obroke. Preostali dijelovi Piramide zdrave ishrane na vaš tanjir serviraju najukusnije vrste hrane, najljepšeg mirisa i izgleda, ali, ne zaboravite, što se više penjemo uz Piramidu, to je manje serviranja potrebno. Čak i sa malom količinom proteina, mliječnih proizvoda i masti možete iz vaše hrane izvući najbolje. Ključ je ravnoteža, optimalan izbor, raznovrsnost i umjerenost.

Proteini

Proteini su skupina jedinjenja sačinjena od jednog ili više lanaca aminokiselina.²⁴⁷ Preporučena dnevna količina proteina iznosi dva do tri serviranja. Proteini su neophodni sastojci u

²⁴⁶ Chinese Jujube, 2001–2004

²⁴⁷ Aminokiseline su organske kiseline koje sadržavaju jednu aminogrupu u kojoj se nalazi atom azota (nitrogena).

ishrani, jer održavaju tjelesnu strukturu, kako na ćelijskom nivou, tako i u pogledu cjelokupnog fizičkog izgleda. Oni također regulišu tjelesne funkcije kroz sintezu enzima i hormona, te sačinjavaju ključni dio tjelesnog odbrambenog mehanizma kroz antitijela i proteine za zgrušavanje krvi koji se formiraju neposredno nakon nastanka povrede. Proteini su također neophodni za rast cjelokupnog organizma (tj. tijela).²⁴⁸

Kada se u Kur'anu spominje meso, obično se prije njega spominje voće:

وَأَمَدَدْنَاهُمْ بِفِكَهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٢٢﴾

"A darivat ćemo ih voćem, i mesom kakvo god zažele." (Et-Tūr, 22.)

وَفَلَكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ ﴿٢٠﴾ وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٢١﴾

"I (bit će posluživani) voćem koje će oni birati, i mesom ptičijim ma koje da su poželjeli!" (El-Vāki'a, 20.–21.)

Neki istraživači ukazuju na to da se konzumiranjem voća prije obroka koji sadržava meso tijelo snabdijeva enzimima potrebnim za njegovu probavu.²⁴⁹

Nedostatak proteina u razvijenim zemljama nije čest slučaj; naprotiv, javlja se problem pretjeranog unošenja proteina u tijelo, što također može biti opasno po život, jer prouzrokuje dehidraciju i povećava gubitak kalcija. Proteini pomjeraju pH-ravnotežu u krvi ka kiseloj strani, a tijelo po-

Koliko iznosi jedno serviranje?

- 60–90 g kuhanog manje masnog mesa, peradi ili ribe
- 1½ šolja kuhanog graha ili graška
- 1 šolja oraha (ali pripazite na masnoću)

²⁴⁸ Smolin & Grosvenor, 1994

²⁴⁹ Sejjid, A. (عبد الباسط السيد), 2003

kušava odgovoriti na tu promjenu povlačeći kalcij iz kostiju, na taj način povećavajući rizik od nastanka osteoporoze. Unošenje pretjerane količine proteina u tijelo također izlaže dodatnom naporu bubrega i jetru, koji nastoje eliminisati višak proizvedenog azota (a koji se potom može naslagati u predjelima zglobova, prouzrokujući giht). Dalje, pretjerano konzumiranje proteina životinjskog porijekla obično sa sobom povlači i pretjerano unošenje masti u tijelo, što predstavlja ozbiljan rizik kako za srce, tako i za krvotok općenito.²⁵⁰

Većina proteina u našoj ishrani životinjskog je porijekla (meso, riba, jaja i mliječni proizvodi). Povrće i biljke također su izvor proteina, međutim, većina proteina biljnog porijekla ne snabdijeva tijelo svim potrebnim aminokiselinama, niti u odgovarajućim omjerima potrebnim za sintezu proteina u ljudskom tijelu. Uzvišeni Allah podsjeća nas na one koji su htjeli zamijeniti ptičije meso, koje je On poslao sa neba, običnim povrćem sa Zemlje:

وَإِذْ قُلْتُمْ يَمْوِسَىٰ لَنْ نَّضِيرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَحِيدٍ فَأَذْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا
تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسُهَا وَبَصَلَهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ
الَّذِي هُوَ أَذْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ... ﴿٦١﴾

"I kada vi povikaste: 'O Musa! Na jednoj hrani mi se nećemo strpjeti! Zamoli, nas radi, Gospodara svoga da nam dā ono čime zemlja rađa: povrća, i krastavica, i pšenice, i leće, i luka crvenoga!' Musa upita: 'Zar hoćete da zamijenite ono što je bolje za ono što je gore?!...'" (El-Bekare, 61.)

Iako ne sadržava kompletan set potrebnih proteina, vegetarijanska ishrana može zadovoljiti tjelesne potrebe za prote-

²⁵⁰ Smolin & Grosvenor, 1994

inima kroz tzv. "proteinske dopune". To je tehnika kombinovanja različitih vegetarijanskih izvora proteina (po mogućnosti u istom obroku) kako bi se unaprijedio kvalitet ishrane općenito. Naprimjer, kombinacija mahunarki i žitarica ili mahunarki i orašastih plodova snabdijeva tijelo neophodnim esencijalnim aminokiselinama.²⁵¹

Meso

Proteini životinjskog porijekla smatraju se visokokvalitetnim proteinima i oni snabdijevaju ljudsko tijelo aminokiselinama u količinama koje su bliže onim tijelu potrebnim. Ako pogledamo Piramidu pravilne ishrane, vidjet ćemo da se grupa proteina nalazi u njenom gornjem dijelu.

Najzastupljenije proteinske dopune

- grah i riža
- grah i matovilac
- grah sa integralnim kruhom
- riža i leća ili grašak
- maslac od kikirikija i kruh
- leblebija i sjemenke sezama
- sojin sir (tofu) i preprženi orasi

To nam kazuje da ova grupa treba sačinjavati relativno mali dio dnevnih obroka. Dva do tri serviranja, koliko se preporučuje, više je nego dovoljno da zadovolji sve potrebe tijela za proteinima. Prenosi se da je Alija ibn Ebi Talib, r. a., rekao: "Srce onoga, koji bude jeo meso četrdeset dana uzastopno, postat će tvrdo."²⁵² Ovo zapažanje, koje potječe od prije mnogo stoljeća, danas je općepoznata činjenica: mnogo crvenog mesa u ishrani vodi ka oboljenju srca.

Također, Aiša, r. a., pripovijeda: "Mi, porodica Muhammedova, sallallahu 'alejhi ve sellem, nekada smo provodili i po čitav mjesec dana, a da nismo potpalili vatru (nismo imali ništa

²⁵¹ Smolin & Grosvenor, 1994

²⁵² Zehebi, Š. (أبو عبد الله شمس الدين بن عثمان الذهبي), 2004

da skuhamo). Imali smo samo datule i vodu.”²⁵³ U drugoj predaji, ona je rekla: ”Nekada bismo vidjeli tri mlada. . .” Drugim riječima kazano, protekao bi vremenski period između jednog i dva mjeseca u kojem nisu jeli meso.

Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao je: ”Čuvajte se mesa, jer ono sadržava žestinu sličnu onoj u vinu.”²⁵⁴ Također je rekao: ”Pijte kravlje mlijeko, jer ono je lijek, a njeno meso nosi bolest.”²⁵⁵ Meso je uglavnom masno, pa trebamo voditi računa da uvijek biramo dio koji je crven. Što se pak tiče mesnih proizvoda kao što su kobasice i salame, te prženih šnicli i sl., treba ih potpuno izbjegavati ili ih jesti samo ponekad.

Šta meso sadržava u sebi?

- aminokiseline
- niacin (vitamin B₃)
- vitamin B₆
- vitamin B₁₂
- cink i selen
- željezo

S druge, pozitivne strane, meso je jedan od glavnih izvora željeza. Željezo je ključni sastojak dvije vrste proteina: hemoglobina, koji nosi kisik u krvi, i mioglobina, koji pohranjuje kisik u mišiće. Mesni proizvodi sadržavaju že-

ljezo u obliku poznatom kao *hem* željezo, koje se lahko apsorbira u tijelo i koje čak poboljšava apsorpciju željeza biljnog porijekla koje se ne nalazi u ovom obliku (nehem željezo).²⁵⁶ Iz ovog se razloga osobama koje boluju od anemije preporučuje konzumiranje crvenog mesa.

Meso također snabdijeva tijelo dvama mineralima koji su neophodni za pravilan razvoj sperme: cink i selen. Zbog toga se vjerovalo da meso pospješuje plodnost kod muškaraca. Cink

²⁵³ Bilježi Muslim

²⁵⁴ Lanac prenosilaca ovoga hadisa zaustavlja se kod Omera, a bilježi ga imam Malik.

²⁵⁵ Bilježi Hakim. Albani je ovaj hadis ocijenio vjerodostojnim.

²⁵⁶ Biljni izvori željeza obuhvataju žitarice, mahunarke i tamnozeleno lisnato povrće.

učestvuje u razvoju spolnih organa, gdje unapređuje reprodukciju ćelija, rast tkiva i regeneraciju.²⁵⁷ On također učestvuje i u funkcionisanju različitih enzima. Selen je snažan antioksidant; on štiti spermu od štetnog djelovanja slobodnih radikala, povećava količinu i pokretljivost zdrave sperme²⁵⁸, pomaže rast ćelija i poboljšava imunitet.²⁵⁹

Meso je veoma dobar izvor vitamina B₁₂, koji je neophodan u očuvanju nervnih ćelija. Velika količina vitamīnā B u mesu znači da ono pomaže u održavanju nervnog sistema. Ibn Kajjim bilježi predaju u kojoj se navodi da je Alija ibn Ebi Talib, r. a., rekao: "Jedite meso, jer ono čini kožu svjetlijom, želudac snažnijim, a ponašanje ljepšim. Ponašanje onoga, koji se sustegne od konzumiranja mesa četrdeset dana, postat će loše."²⁶⁰ Ipak, zapamtite da pretjerivanje u bilo čemu može biti štetno. U trećem poglavlju ove knjige bit će više govora o tome kakav efekat meso ima na nervni sistem.

Prema Ibn Kajjimu, ovčije meso koje je Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, najviše volio nalazilo se na prednjem dijelu tijela, bliže glavi. Buhari i Muslim bilježe da je Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, volio jesti meso sa ovčijih plećki.²⁶¹ Jedno od njegovih, sallallahu 'alejhi ve sellem, omiljenih jela bilo je jelo poznato kao *serid* (popara, potkriža), a koje se spravljalo od mesa i kruha. On je rekao: "Prednost Aiše nad drugim ženama poput je prednosti serida nad drugim jelima."²⁶²

Dalje, Allah nas obavještava o tome da je poslanik Ibrahim, a. s., dočekaio svoje goste iznijevši pred njih pečeno tele, kao izuzetan čin velikodušnosti:

²⁵⁷ Duyff, 2002

²⁵⁸ Haas, 2006

²⁵⁹ Duyff, 2002

²⁶⁰ Jauziyah, 2003

²⁶¹ Jauziyah, 2003

²⁶² Bilježe Buhari, Muslim, Tirmizi, Nesa'i, Ibn Madže i Ahmed

... فَمَا لَبِثَ أَنْ جَاءَ بِعِجْلٍ حَنِيذٍ ﴿٦٩﴾

"...i ne prođe dugo, a on im tele donese pečeno." (Hūd, 69.)

Prenosi se od Enesa, r. a., da su neki ashabi ulovili zeca, pa je Talha, r. a., poslao bataku Poslaniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, koji ga je prihvatio.²⁶³ Zečije meso sadržava iste hranjive sastojke kao i crveno meso, s tim da je ono čak bolji izvor selena.

Meso peradi. Meso peradi također je odličan izvor proteina, a lakše je za probavu od crvenog mesa. Općenito, meso peradi ne sadržava iste količine željeza, cinka, vitamina B₁₂ i selena kao crveno meso, ali je dobar izvor magnezija i vitamina B₆. Međutim, hranjive vrijednosti peradi i ptica znatno variraju. Fazan je, naprimjer, bogat izvor željeza, te vitamina B₂, B₆ i B₁₂. Pureće meso sadržava puno više željeza u tamnom mesu (noga i butina) nego u svijetlom (prsna).²⁶⁴ Meso peradi obično sadržava manje količine masti od crvenog mesa²⁶⁵, što je razlog da se ono preporučuje u dijetama (s tim da je potrebno odstraniti kožicu).

U Kur'anu su posebno istaknute prepelice, kao Allahov poklon sinovima Israilovim:

وَوَهَبْنَا لَكُمْ السَّمَكَ وَالْغَنَمَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَالسَّلْوَىٰ كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ ... ﴿٥٧﴾

"I hladovinu smo vam oblacima napravili i mǎnu i prepelice spustili: 'Lijepa jela, kojim vas opskrismo, jedite!...' (El-Bekare, 57.)

²⁶³ Bilježe Buhari i Muslim

²⁶⁴ Ursell, 2000

²⁶⁵ Duyff, 2002

Prepelice su bogat izvor proteina i niacina (vitamina B₃). One su također dobar izvor vitamina B₁ i B₂. Sva perad i ptice dobar su izvor *tirozina*, aminokiseline koju mozak koristi za sintezu *dopamina* i *noradrenalina*.²⁶⁶ Oba neurotransmitera imaju mogućnost poboljšanja koncentracije i opreza. Čurka je bogata *triptofanom*, aminokiselinom koju tijelo koristi za sintezu *serotonina*, neurotransmitera koji pospješuje raspoloženje (daje osobi osjećaj blagostanja) i pomaže u kontroli apetita.²⁶⁷ Stoga, lahak ručak ili zalogaj-dva za vrijeme pauze, koji se sastoje od bijelog mesa čurke ili kokoši, mogu poboljšati vaše raspoloženje i mentalnu spremnost za ostatak radnoga dana.

Riba. Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Dozvoljene su nam dvije vrste mrljine i dvije vrste krvi: riba i skakavci, te jetra i slezena."²⁶⁸

Kada Allah u Kur'anu spominje ribu kao vrstu hrane, On je naziva "svježim mesom":

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا ... ﴿١٤﴾

"A On je potčinio i more – da iz njega jedete meso svježee..." (En-Nahl, 14.)

... وَمِنْ كُلِّ تَاكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا ... ﴿١٢﴾

"...Vi iz svakog svježe meso vadite..." (Fātir, 12.)

Iako se različite vrste ribe u značajnoj mjeri razlikuju u pogledu njihove hranjive vrijednosti, ipak su ribe općenito dobar

²⁶⁶ Dopamin i noradrenalin hemijske su supstance koje proizvodi organizam i koje djeluju kao neurotransmiteri (hemijske tvari u ulozi komunikacijskih sredstava među neuronima). (op. prev.)

²⁶⁷ Ursell, 2000

²⁶⁸ Bilježe Ahmed : "

izvor proteina i sadržavaju veoma male količine zasićenih masti. Stručnjaci savjetuju da se konzumiraju masne vrste ribe (na koje se možda odnose riječi "svježe meso" iz citiranih ajeta), kao što su losos, tuna, srdela, skuša, haringa, pastrmka, dimljena riba i konzervirane srdele (sardine). Ove su ribe bogate omega-3 masnim kiselinama, koje predstavljaju esencijalne masti koje tijelo nije u stanju sintetizirati (proizvesti), pa se stoga moraju unijeti putem ishrane. Konzumiranje ovih masti povezuje se sa smanjenjem učestalosti srčanih oboljenja, jer one smanjuju rizik od stvaranja krvnih ugrušaka, kao i rizik od pojave arteroskleroze. One su također neophodne za zdravlje kože i tkiva, zarastanje rana, regulisanje upala i alergijskih reakcija, te za zdravlje nervnog sistema. Konzumiranje masne ribe pomaže u izgradnji snažnih i zdravih kostiju, jer je ona jedan od najboljih izvora vitamina D²⁶⁹, potrebnog za pravilnu apsorpciju kalcija. Pored toga, konzervirana masna riba, kada se jede skupa sa svojim mehkim kostima, smatra se odličnim izvorom kalcija.²⁷⁰

Jetra i slezena. Prisjetimo se da je Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao: "Dozvoljene su nam dvije vrste mrljine i dvije vrste krvi: riba i skakavci, te jetra i slezena."

Jetra je veoma bogat izvor željeza, vitamina A i D, te vitamina B grupe (bilo da se radi o jetri teleta, govečeta, janjeta, kokoši, patke ili guske). Isto tako, ona je dobar izvor proteina, cinka, bakra i selen. Riblja jetra (naročito jetra bakalara i konjskog jezika) također je veoma dobar izvor vitamina A i D. Iako spada u hranu životinjskog porijekla, jetra je dobar izvor vitamina C. Zbog svega navedenog, jetra je veoma korisna za osobe koje boluju od anemije, kao i za djecu. Ipak, treba je konzumirati u

²⁶⁹ Smolin & Grosvenor, 1994

²⁷⁰ Duyff, 2002

umjerenim količinama zbog toga što sadržava veliku količinu holesterola.

Jetra sadržava veliku količinu zasićenih masti i holesterola, a količina vitamina A, koji se nalazi u njoj, dovoljno je velika da predstavlja moguću opasnost za trudnice (jer može dovesti do deformacije ploda) ukoliko se konzumira redovno i u velikim količinama. Drugim riječima kazano, trudnice i osobe čiji je nivo holesterola u krvi visok, kao i osobe koje su imale zdravstvenih problema sa srcem, trebaju smanjiti konzumiranje jetre.

Jetra i slezena, općenito, veoma su dobar izvor *fosfolipida*²⁷¹, koji su potrebni za zdrave nervne i čulne ćelije (neurone i receptore). Pored toga, nedavno sprovedena istraživanja ukazuju da oni imaju pozitivan efekat na pamćenje i funkcionisanje mozga. Teleća slezena veoma je dobar izvor željeza, vitamina B₂, niacina i vitamina C, a također predstavlja i dobar izvor vitamina A.

Proteini biljnog porijekla

Ova skupina proteina dolazi iz različitih biljnih izvora:

- mahunarki (slanutak, grašak, leća, kikiriki...),
- integralnih žitarica (pšenica, riža, kinoa, ječam...),
- orašastih plodova (orah, badem, lješnjak...),
- sjemenki (lan, sezam, bundeva, kopar, anis, komorač...).

Prednost ove, druge podgrupe proteina jeste u tome što sadržava malu količinu zasićenih masti i veliku količinu vlakana. Pored toga, ona je bogat izvor minerala kao što su kalcij, cink i željezo.

²⁷¹ *Fosfolipidi* predstavljaju važnu skupinu jedinjenja koja izgrađuju ćelijsku opnu. (op. prev.)

Mahunarke nude čitav niz fitonutrijenta koji se bore protiv bolesti, poput izoflavona u slanutku i karotena u leći. Soja, slanutak i leća sadržavaju fitonutrijente višestruko korisne za zdravlje srca, grudi i prostate.²⁷² Oni također pomažu u smanjenju predmenstrualnih simptoma i simptoma menopauze (naglih promjena raspoloženja, nakupljanja tekućine u tijelu i edema/ i naleta vrućine), a štite i od tumora osjetljivih na estrogen.

Sjemenke su bogate nezasićenim mastima – esencijalnim masnim kiselinama. One su također dobar izvor kalcija, cinka i vitamina E. Sjemenke sezama i bundeve posebno su dobar izvor željeza. Sjemenke lana i bundeve snabdijevaju tijelo esencijalnim omega-3 masnim kiselinama koje štite od srčanih oboljenja i arteroskleroze.²⁷³ Nastojte izbjegavati sjemenke kojima je dodana veća količina soli i imajte na umu da je njihova korist znatno smanjena kada su pržene ili kuhane. Sjemenke se mogu dodati prženim jelima na samom kraju procesa pripreme, kako bi zadržale svoju hranjivu vrijednost.

Orašasti plodovi, koji su veoma zdrav međuobrok za djecu, sadržavaju većinu sastojaka koji se nalaze i u sjemenkama. Oni su bogati željezom, kalcijem i vitaminom E. Sjevernoamerički orah, kikiriki i indijski orah odličan su izvor cinka, što ih čini korisnim za jačanje imunološkog sistema i povećanje plodnosti kod muškaraca. Badem, kikiriki, orah, lješnjak i indijski orah korisni su i u borbi protiv oboljenja srca, kao i u kontrolisanju visokog nivoa holesterola u krvi.²⁷⁴

Mlijeko i mliječni proizvodi

Mlijeko je poznato ljudima hiljadama godina, još od vremena kada su počeli uzgajati domaće životinje. U ishrani se koriste

²⁷² Ursell, 2000

²⁷³ Ursell, 2000

²⁷⁴ Ursell, 2000

uglavnom kozije, ovčije i kravlje mlijeko, mada se u nekim dijelovima svijeta komercijalno proizvodi i kamilje, pa čak i kobilje mlijeko. Pored mlijeka, u prodaji se nalazi i veliki broj različitih mliječnih proizvoda, kao što su razne vrste sireva, jogurt, pavlaka, mlaćenica i druge mliječne prerađevine koje se koriste širom svijeta.

Mlijeko je najkorisnije piće za tijelo zbog svoga veoma hranjivog sastava i pogodovanja prirodi tijela.

Prenosi se da su Poslaniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, u noći kada je uzdignut na nebo (*Mi'rādž*), ponuđene dvije posude: u jednoj se nalazilo mlijeko, a u drugoj vino. Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, pogleda u njih, a zatim odabra mlijeko, nakon čega Džibril, a. s., reče: "Hvala Allahu Koji te naveo na ono što je prirodno, jer da si odabrao vino, tvoji bi sljedbenici skrenuli sa Pravoga puta."²⁷⁵

Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, poučava nas: "Kome god Allah podari hranu, neka kaže: 'O Allahu! Blagoslovi nam ovu hranu i podari nam ono što je bolje!', a kome Allah podari mlijeko, neka kaže: 'O Allahu! Blagoslovi nam ovo mlijeko i podari nam još!', jer ne znam da postoji potpunija hrana ili piće od mlijeka."²⁷⁶

Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, često bi jeo sir. Prenosi se da je donio određenu količinu sira kada se vratio sa Tebuka, pa je zatražio nož, rekao: "U ime Allaha!", a zatim ga izrezao.²⁷⁷

Preporučuje se konzumiranje dva do tri serviranja mliječnih proizvoda dnevno. Prema Američkom udruženju dijetetičara

Šta mlijeko sadržava u sebi?

- aminokiseline
- kalcij i fosfor
- vitamine B₂, B₃ i B₁₂
- vitamine A i D
- kalij

²⁷⁵ Bilježe Buhari i Muslim

²⁷⁶ Bilježe Tirmizi i Ebu Davud. Hadis je dobar.

²⁷⁷ Bilježe Muslim i Ebu Davud

(ADA), mlijeko, jogurt i sir predstavljaju najbolji izvor kalcija i riboflavina (vitamina B₂) za naše tijelo, a također su dobar izvor proteina, fosfora, kalija, magnezija, cinka i vitamina A i D.²⁷⁸

O mlijeku govori i Kur'an:

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ
لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ ﴿٦٦﴾

"A zbilja vam je i u stoci pouka! Pojimo vas iz onoga što se u utrobama njihovim nalazi: mlijekom čistim, što postaje izmed' grizina i krvi i koje je ukusno onima koji ga piju."
(En-Nahl, 66.)

Allah, Uzvišeni i Svemogući, opisujući Džennet, kaže:

مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وَعَدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ
لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ... ﴿١٥﴾

"Evo primjera Dženneta koji je obećan bogobojažnima: u njemu su rijeke od vode neustajale, i rijeke od mlijeka nepromijenjena okusa..." (Muhammed, 15.)

U prodavnicama danas nalazimo širok spektar masnih i nemasnih mliječnih proizvoda. Opće pravilo glasi: mliječni proizvodi koji sadržavaju manje masnoće obično sadržavaju manje holesterola, dok je njihov sastav u pogledu drugih hranjivih sastojaka (minerala, vitamina i proteina) gotovo nepromijenjen. Ja obično koristim mlijeko iz kojega nije odstranjena masnoća, osim ukoliko želim smršaviti. Nastojim uvijek koristiti hranu u obliku najbližem prirodnom: što je manje promjena na njoj uzrokovanih od strane čovjeka, to bolje. Naše znanje u pogledu

hranjivih sastojaka u konstantnom je razvoju i mi zasigurno nismo u poziciji da se poigravamo Allahovim savršenim stvaranjem.

U nastavku iznosimo nekoliko korisnih informacija u pogledu mlijeka i mliječnih proizvoda.

- Kada kupujete kravlje mlijeko i proizvode od mlijeka, poput sira dobivenog iz kravljeg mlijeka, nastojte odabrati certificirano organsko mlijeko koje potječe od krava koje se hrane organskom hranom i koje su na ispaši. Estrogeni i antibiotici, koji se koriste u stočnoj hrani, te jedinjenja slična estrogenu, koji su rezultat korištenja pesticida, nakupljaju se u životinjskoj masti i mlijeku. Ova jedinjenja povezuju se sa mnogim zdravstvenim problemima kao što su prerano nastupanje puberteta, pojava raka dojke, jajnika i maternice kod žena, te nenormalnog povećanja grudi (*ginekomastije*) i neplodnosti kod muškaraca.
- Neki mliječni proizvodi ne pripadaju ovoj grupi u Piramidi zdrave ishrane zbog toga što sadržavaju veliku količinu masti. Primjeri ovih proizvoda jesu maslac, kajmak, mliječni sladoled, kremasti sir i vrhnje. Ovi proizvodi obično sadržavaju veoma male količine vitamina i minerala, ali istovremeno i veoma velike količine masti i holesterola, pa stoga pripadaju u sami vrh Piramide, skupa sa onim vrstama hrane koje treba konzumirati u što manjim količinama.
- Aromatizirano mlijeko snabdijeva tijelo istim hranjivim sastojcima kao i obično mlijeko, s dodatkom oko 60 kalorija po šolji, koje potječu od zaslađivača, voćnog sirupa i čokolade koji su mu dodati.²⁷⁹

²⁷⁹ Duyff, 2002

- Poznato je da kofein blago povećava gubitak kalcija putem mokrenja, ali ta količina nije velika. Stoga, da biste povećali unos kalcija, možete piti kahvu sa puno mlijeka.²⁸⁰
- Neke vrste dijete podstiču na zamjenu mliječnih proizvoda sa supstancama za nadomještanje kalcija i hranom vještački obogaćenom kalcijem. Iako može nadomjestiti nedostatak kalcija (koji nije dostupan iz većine drugih izvora), ova zamjena ne osigurava sve (prethodno spomenute) zdrave i hranjive sastojke koji se nalaze u mliječnim proizvodima. Osim toga, mliječni proizvodi sadržavaju i određene snažne supstance (uključujući i *konjugovanu linolnu kiselinu* – CLA) od kojih tijelo ima veliku korist i koje mogu ponuditi zaštitu od nekih vrsta raka i drugih oboljenja.²⁸¹
- Vodite računa o tome da možete unijeti previše kalcija u tijelo ukoliko redovno uzimate sredstva za nadomještanje kalcija i hranu i piće vještački obogaćene kalcijem. Ovo "predoziranje" kalcijem izlaže vaše tijelo riziku od nedostatka željeza i cinka usljed ograničenja apsorpcije. Konzumiranje pravog mlijeka i mliječnih proizvoda ne dovodi do ovoga.

Mlaćenica

Mlaćenica je tekućina blago kiselog okusa koja je preostala nakon proizvodnje maslaca iz mlijeka iz kojeg nije odstranjena masnoća, a koja se dobija "mlaćenjem" (po čemu je i dobila ime). Ovaj način proizvodnje više se ne koristi u komercijalnom pripremanju mlaćenice, nego se ona proizvodi djelovanjem bakterija koje uzrokuju fermentaciju, od koje potječe karakterističan kiselast okus. Za vrijeme fermentacije, veliki dio

²⁸⁰ Duyff, 2002

²⁸¹ Duyff, 2002

laktoze u mlijeku preobražava se u mliječnu kiselinu. Ovo je, prema nekim mišljenjima, razlog zašto mlaćenicu mogu konzumirati i osobe osjetljive na laktozu.²⁸²

U mlaćenici, očito, nema masla. Ustvari, ona sadrži manje masnoće od običnog mlijeka. Prirodna mlaćenica proizvodi se od vodenog ostatka iz mlijeka nakon što je pokupljen maslac, pa zbog toga i sadrži manje masnoće nego sâmo mlijeko. Kako smo spomenuli, danas se mlaćenica uglavnom proizvodi procesom fermentacije nemasnog ili manje masnog mlijeka. Šolja mlaćenice (240 ml) sadržava 100 kalorija, 285 mg kalcija, 2 g masti i 10 mg holesterola, dok šolja običnog mlijeka sadržava 150 kalorija, 290 mg kalcija, 8 g masti i 35 mg holesterola.²⁸³

Mlaćenica i jogurt, skupa sa bakterijskom kulturom koju sadržavaju, smatraju se *probioticima*²⁸⁴. Prema Američkom udruženju dijetetičara (ADA), probiotici mogu pomoći u održavanju imunološkog sistema zdravim i smanjiti rizik od pojave nekih zdravstvenih problema kao što su povišen nivo holesterola u krvi i nekih vrsta raka.²⁸⁵ Osobama koje imaju problema sa probavom obično se savjetuje da piju mlaćenicu umjesto mlijeka, jer se ona brže probavlja. Što se tiče onih koji paze na količinu kalorija i masti koju unose u tijelo, konzumiranjem mlaćenice umjesto maslaca ili vrhnja dobijaju istovremeno i okus maslaca i kiselog vrhnja, ali uz mnogo manje kalorija.

Mlaćenica je odlična u pečenim jelima, supama i salati. Ona pruža bogat i ugodan okus sa manje kalorija nego je to slučaj sa mlijekom i vrhnjem.

²⁸² Fankhauser, 1998

²⁸³ Duyff, 2002

²⁸⁴ *Probiotici* su aktivne bakterijske kulture koje pomažu u obnavljanju ili "naboju" zdravih crijevnih bakterija (mikroflora).

²⁸⁵ Duyff, 2002

Masti i slatkiši

Masti i slatkiši nalaze se u vrhu Piramide, što ukazuje na to da ih treba konzumirati u što manjim količinama. Hrana koja se nalazi u ovoj skupini uglavnom tijelo snabdijeva kalorijama i veoma malom količinom hranjivih sastojaka.

Slatkiši

Suprotno uvriježenom mišljenju, istraživanja nisu povezala šećere sa bilo kojim zdravstvenim rizikom, s izuzetkom njihove uloge u kvarenju zuba. Sam šećer nije "bandit", kakvim ga smatraju neki programi dijete. Ipak, trebamo poznavati različite vrste šećera koje konzumiramo i to kakav efekat one imaju na naše tijelo. Šećeri koje svakodnevno koristimo u ishrani uglavnom su prirodni šećeri koji se nalaze u hrani kao što su mlijeko, voće i povrće, ili su dodani u hranu za vrijeme njenog pripremanja. Velika količina šećera potječe iz komercijalne prerade hrane, kada se dodaju gotovo svakom proizvodu radi davanja okusa i mase, te poboljšanja sastava ili izgleda. Obratite pažnju na količinu skrivenih šećera u vašoj ishrani. Procjenjuje se da, ukoliko se oslanjamo pretežno na pripremljenu i pakovanu hranu i namirnice, dnevno konzumiramo oko 320 kalorija koje potječu iz prerađenih šećera.²⁸⁶

Što je šećer bliži svom prirodnom stanju, to bolje. Jednostavni prerađeni šećeri imaju visok glikemijski indeks. Ako hrana ima visok glikemijski indeks, to znači da ona, kada se konzumira, prouzrokuje naglo povećanje nivoa šećera u krvi, što dovodi do ubrzanog lučenja inzulina iz gušterače. Ako se ovaj proces ponavlja često, gušterača postaje iscrpljena, što uzrokuje niz zdravstvenih problema, počevši od pojave gojaznosti, neosje-

²⁸⁶ Haas, 2006

tljivosti na inzulin, pa do nastanka dijabetesa.²⁸⁷ Čak i konzumiranje prirodnih zaslađivača kao što su med, javorov sirup, datulin šećer i melasa treba biti umjereno. Iako u sebi nose mnogobrojne koristi za zdravlje, oni i dalje imaju visok glikemijski indeks i prouzrokuju naglo povišenje nivoa šećera u krvi, brzo poboljšanje raspoloženja i povećanje energije, koje prate nagli preokret, nervoza i depresija.

Nastojte koristiti prirodne, cjelovite i neprerađene šećere, ali imajte na umu da uvijek postoji i prostor za kombinovanje. Tako, ukoliko s vremena na vrijeme zaželite neki slatkiš, to neće predstavljati problem, ali ćete sebi učiniti dobro ako skupa s njim konzumirate neku vrstu hrane bogate proteinima ili mastima, kako biste usporili i stabilizirali porast nivoa šećera u krvi.²⁸⁸

Opće smjernice u pogledu masti i slatkiša

- Za kuhanje koristite biljna ulja umjesto maslaca
- Izbjegavajte prženu hranu
- Izbjegavajte komercijalna sredstva u pripremanju salate, nego koristite maslinovo ulje, limunov sok i bilje
- Nemojte pretjerivati sa nâmazima, šećernom glazurom i šlagom
- Smanjite korištenje kremastog sira, kajmaka i maslaca
- Ograničite konzumiranje osvježavajućih pića, sladoleda i slatkiša
- Smanjite korištenje šećera, naročito bijelog prerađenog šećera

Napomena za roditelje: Pažljivo pročitajte sastav hrane koju kupujete prije nego je date vašem djetetu. Vodite računa o tome da šećeri stvaraju ovisnost, te da sve više istraživanja pokazuje njihovu povezanost sa problemima u ponašanju i fizičkom razvoju djece. Ograničite vašoj djeci pristup televizijskim rekla-

²⁸⁷ Haas, 2006

²⁸⁸ Haas, 2006

mama koje promovišu razne vrste slatkiša i nezdrave hrane, a koje ustvari "ispiraju mozak" vašem djetetu i stvaraju kod njega želju za ovom vrstom hrane.

Zdravstveni problemi poput gojaznosti, neosjetljivosti na inzulin i dijabetesa rezultat su složenih interakcija genetskog materijala čovjeka, njegovog karaktera i emocionalnog stanja, okruženja u kojem živi, životnog stila (koji uključuje dugo sjedenje), lošeg izbora hrane i pretjeranog unosa kalorija u organizam. Glukoza je neophodna za tijelo i normalno funkcionisanje mozga, ali se ona preobražava u masti ukoliko konzumiramo više kalorija nego je našem tijelu potrebno. Stoga, glavni problem u pogledu slatkiša i masti jeste taj što oni snabdijevaju tijelo samo praznim kalorijama, bez gotovo imalo hranjivih sastojaka.

Prerađeni šećer nije bio u širokoj upotrebi (bio je veoma skup) sve do šesnaestog stoljeća, kada se počeo proizvoditi za masovnu potrošnju zahvaljujući radu robova. Nije trebalo proći puno vremena, pa da ovaj proizvod zamijeni med i druge prirodne zaslađivače u ishrani Evropljana i prehrambenoj industriji, a zatim se proširi i na ostatak svijeta. S druge strane, med je korišten kao zaslađivač od pamtivijeka. Drevni crteži koji datiraju još iz Kamenog doba prikazuju naše pretke kako prikupljaju i koriste med. Papirus iz drevnog Egipta i grčki manuskripti stari više od 3000 godina ukazuju na široku upotrebu meda kao zaslađivača. Ova praksa nastavljena je i na Zapadu sve do kolonijalnog perioda.²⁸⁹

Aiša, r. a., prenosi da je Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, volio slatko i med.²⁹⁰

On, sallallahu 'alejhi ve sellem, također je jednom prilikom pripremio slatki desert za svoje ashabe. Zatražio je posudu u

²⁸⁹ Duyff, 2002

²⁹⁰ Bilježe Buhari, Muslim, Ebu Davud, Tirmizi i Ibn Mađže

koju je stavio malo brašna, maslaca i meda, naredio da se to skuha, a zatim je jeo sa njima. Rekao je: "Ovo se u Perziji zove *habis*."²⁹¹

Med zauzima posebno mjesto u našoj islamskoj tradiciji. U Kur'anu je spomenut kao lijek za ljude:

... يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَنُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾

"...Iz utroba pčelinjih izlazi napitak boja raznolikih, u njemu lijek za ljude se nalazi! Doista, u tome je znak ljudima koji razmišljaju." (En-Nahl, 69.)

Prenosi se da je Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, redovno započinjao dan sa kašikom meda koju bi rastopio u čaši vode.²⁹²

J. Scrivner preporučuje pijenje jedne male kašičice meda rastopljenog u čaši tople vode kao sredstvo za jačanje bubrega (ova mješavina povećava detoksikacijsku moć bubrega).²⁹³

Jednom je neki čovjek došao Poslaniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, i rekao: "Moj brat se žali na probleme sa stomakom (ima proljev)." Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, na to reče: "Daj mu da popije malo meda." Čovjek je otišao, da bi se kasnije vratio i rekao: "Dao sam mu meda, ali mu nije pomogao" (ili, prema drugoj predaji: "samo je pogoršao proljev"). Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, ponovo reče: "Daj mu da popije malo meda." Čovjek se vraćao dva ili tri puta, a svaki put bi mu Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, davao isti odgovor. Treći ili četvrti put, Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, reče: "Allah je

²⁹¹ Bilježe Hakim, koji je ovaj hadis ocijenio vjerodostojnim i Bejheki

²⁹² Sejjid, A. (عبد الباسط السيد), 2002

²⁹³ Scrivner, 2003

rekao istinu, a stomak tvoga brata je slagao.” Prenosi se da je brat ovoga čovjeka na kraju ipak izliječen.²⁹⁴

Med se u liječenju koristi hiljadama godina. U kineskoj medicini, med se koristi za detoksikaciju jetre, ublažavanje bolova, te za liječenje povišenog krvnog pritiska, čira na želucu i upale grla.²⁹⁵ Med se također tradicionalno koristi u liječenju kašlja i raznih crijevnih poremećaja, a koristi se i u vidu obloge za manje opekotine i oštećenja kože.

Sve donedavno, mnoge knjige koje govore o načinima ishrane smatrale su med nekaloričnim ugljikohidratima, tek pukom smjesom šećerâ. Međutim, savremena istraživanja ukazuju da je takav stav pogrešan. U nastavku teksta navodimo neke od koristi meda, koje je nauka otkrila, odnosno potvrdila, tek u skorije vrijeme.

- Konzumiranje meda korisno je za smanjenje rizika od srčanih oboljenja. Med smanjuje nivo C-reaktivnog proteina (koji se obično povezuje sa rizikom od nastanka arteroskleroze).²⁹⁶
- Med vrši manji utjecaj na glukozu u krvi, inzulin i nivo lipida (masti) nego tečni šećer, naročito kod osoba koje boluju od dijabetesa i(li) osoba koje imaju visok nivo masnoće u krvi.²⁹⁷
- Prirodni med djeluje protivupalno, smanjujući koncentraciju prostaglandina u plazmi.²⁹⁸
- Narodna vjerovanja i anegdote ukazuju da med može spriječiti i(li) olakšati alergije. U nedavno sprovedenim istraživanjima otkriveno je da redovno konzumiranje meda rezultira u

²⁹⁴ Bilježe Buhari i Muslim

²⁹⁵ Ursell, 2000

²⁹⁶ Waili, 2004

²⁹⁷ Waili, 2004

²⁹⁸ O'Connell, 2005; Waili & Boni, 2003

statistički značajnom smanjenju alergijskih simptoma, naročito onih koji zahvataju oči.²⁹⁹

- Fenolna jedinjenja koja se nalaze u medu povećavaju antioksidacijsku aktivnost ljudske plazme i pojačavaju odbranu organizma od oksidacijskog stresa. Istraživanja ukazuju da korištenje meda umjesto drugih zaslađivača može rezultirati snažnijim antioksidacijskim odbrambenim sistemom.³⁰⁰

- Neka istraživanja pokazuju da u pojedinim slučajevima med ima snažnije antibakterijsko djelovanje od antibiotika.³⁰¹ Štaviše, zbog svog antibakterijskog djelovanja, med je u stanju boriti se protiv infekcija usne šupljine, a daje obećavajuće rezultate i u liječenju oboljenja desni, čireva u ustima, kao i drugih bolesti usne šupljine.³⁰²

- Med pospješuje rast bifidobakterije u crijevima čovjeka i pomaže ih u proizvodnji laktične i acetične kiseline. Ovo je razlog zbog kojega se med smatra *prebiotikom*.³⁰³ Bifidobakterije pomažu u održavanju imunološkog sistema zdravim i smanjuju rizik od nastanka nekih zdravstvenih problema kao što su visok nivo holesterola u krvi, te neke vrste raka. One također pomažu u reduciranju simptoma osjetljivosti na laktozu i skraćuju period trajanja proljeva. Stoga, med predstavlja odličan zaslađivač za fermentirane mliječne proizvode kao što su jogurt i mlaćenica.³⁰⁴

299 McGuire, 1999; Rajan, Tennen, Lindquist, Cohen, & Clive, 2002

300 Busserolles, Gueux, Rock, Mazur, & Rayssiguier, 2002; Gross, 2004; Schramm et al., 2003

301 Mercan, Guvensen, Celik, & Katircioglu, 2007

302 Molan, 2001

303 Sanz et al., 2005. *Prebiotici* su supstance u hrani koje pomažu u rastu normalnih korisnih bakterija koje se nalaze u debelom crijevu čovjeka.

304 Ustunol & Gandhi, 2001

- Novija istraživanja ukazuju i na učinkovitost meda u borbi protiv *Helicobacter pylori*, bakterija koje uzrokuju nastanak čira na želucu.³⁰⁵
- Koristi meda protežu se od njegove oralne upotrebe, do značajnog antibakterijskog djelovanja kada se koristi za obloge.³⁰⁶ Istraživanja pokazuju da je med učinkovit u liječenju rana nastalih djelovanjem bakterija otpornih na antibiotike, kao i inficiranih postoperativnih rana koje ne reaguju na konvencionalne sistemske i lokalne terapije antibioticima. Osim toga, med pokazuje i snažno antigljivično djelovanje.³⁰⁷

Med nije jedino ljekovito sredstvo koje proizvode pčele. One su, također, jedinstven izvor pčelinjeg polena, propolisa i matične mliječi.

1. Pčelinji polen predstavlja grumenje polena koje pčele sakupljaju sa različitih cvjetova, a koje potom postaje potpunim hranjivim izvorom bogatim vitaminima, mineralima i fitonutrijentima. Pčelinji je polen je dobar izvor rutina (vitamina R). Ipak, treba biti pažljiv u pogledu korištenja polena, jer su mnogi ljudi alergični na njega.³⁰⁸
2. Propolis je hranjivi sastojak biljnog porijekla koji pčele sakupljaju i modificiraju kako bi dobile ljepljiv smolast materijal koji zatim koriste u izgradnji svoje zajednice. Sadrži flavonoide za koje se vjeruje da su nositelji većine ljekovitih svojstava propolisa. Propolis je učinkovit protiv parazita, gljivičnih infekcija i virusa, a naročito herpesa, gripe i infekcija

305 Somal, Coley, Molan, & Hancock, 1994

306 Dunford, 2005

307 Wahdan, 1998

308 Atkins, 2002

gornjeg dišnog trakta. On je također i antioksidant, a liječi i čireve.³⁰⁹

3. Matična mliječ predstavlja hranu koja običnu pčelu preobražava u maticu (kraljicu) izuzetne veličine, dugovječnosti i reproduktivnih sposobnosti.³¹⁰ To je bijela ili žuta ljepljiva supstanca blago gorkog okusa sačinjena od koncentrisanih oblika vitamina, minerala i nekih jedinstvenih hranjivih sastojaka.³¹¹ Konzumiranjem matične mliječi poboljšava se apsorpcija hranjivih sastojaka u tijelo, povećava vitalnost i jača imunitet.³¹² Antikancerogena svojstva matične mliječi već su dokazana u istraživanjima sprovedenim nad životinjama, ali još nisu testirana na ljudima.³¹³

U nastavku teksta iznosimo nekoliko informacija o vrstama meda.

- Med koji potječe iz različitih cvjetnih izvora može pokazati višestruko antibakterijsko dejstvo.
- Komercijalna prerada meda obično podrazumijeva kontrolisano podgrijavanje (da bi se uništio kvasac i kasnije zgrušavanje) kombinovano sa procjeđivanjem ili filtriranjem pod pritiskom. Postoji zabrinutost da se preradom može smanjiti antioksidacijski kapacitet nekih vrsta meda. Antioksidacijski kapacitet meda može se smanjiti nakon šest mjeseci

³⁰⁹ Atkins, 2002

³¹⁰ Atkins, 2002

³¹¹ *Royalizin* je primjer snažnog proteina sa antibakterijskim dejstvom koji se može pronaći jedino u matičnoj mliječi (Fujiwara et al., 1990).

³¹² Erem, Deger, Ovali, & Barlak, 2006

³¹³ 10-HDA je još jedna aktivna supstanca koje je otkrivena nedavno. Ona ima snažno antibakterijsko, antivirusno, antigljivično i antioksidacijsko dejstvo, te jača imunitet, sprečava određene vrste raka i ublažava simptome reumatskog artritisa (Chiangmai Royal Jelly Co., Ltd., n.d.).

stajanja, bez obzira na temperaturu na kojoj je čuvan ili vrstu posude u kojoj se nalazi.³¹⁴

Masti

Mi ne možemo živjeti bez masti. Ne mislim ovdje na našu ljubav prema okusu hrane, nego ulogu masti u funkcionisanju našega tijela. Možda ćete biti iznenađeni, ali potvrđena je činjenica da su masti, u umjerenim količinama, neophodne za održavanje našega zdravlja. Neki se vitamini ne mogu apsorbirati dok se ne razlože u mastima (vitamini A, D, K i E). Masti snabdijevaju tijelo esencijalnim masnim kiselinama koje osiguravaju normalan rad mozga i nervnog sistema, te održavaju zdravlje kože. Omega-3 masne kiseline, koje se uglavnom nalaze u masnim vrstama ribe i orašastim plodovima, igraju važnu ulogu u zdravlju srca i krvotoka. Konjugovana linolna kiselina (CLA), koja se nalazi u mliječnim i nekim mesnim proizvodima, ima potencijalnu mogućnost da reducira određene vrste raka. Čak je i kolesterol neophodan za proizvodnju nekih hormona (polnih hormona i kortizola) i sintezu žučnih kiselina koje su neophodne za probavu masti.³¹⁵

Iz navedenog vidimo da moramo unositi masti u naše tijelo, ali se postavlja pitanje uolikoj mjeri i koje vrste masti?

Kako smo ranije spomenuli, opće islamsko pravilo u vezi sa konzumiranjem hrane jeste umjerenost:

... وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

”...Jedite i pijte, ali ne pretjerujte! Doista Allah ne voli one koji pretjeruju.” (El-A‘rāf, 31.)

³¹⁴ Wang, Gheldof, & Engeseth, 2004

³¹⁵ Duyff, 2002

Američko ministarstvo poljoprivrede (USDA) preporučuje da najviše 30% kalorija koje unosimo u tijelo treba potjecati iz masti. Ipak, u prve dvije godine života djeteta ne treba praviti nikakva ograničenja u ovom pogledu (naravno, pod uslovom da se radi o odgovarajućoj vrsti masti), jer su u ovom periodu mozak i nervni sistem još uvijek u razvoju i masti su neophodne za zdravo formiranje neurona.

U pogledu masti, ni Američko ministarstvo poljoprivrede (USDA), ni Američko udruženje dijetetičara (ADA) nisu dali uputstva o obimu i vrsti jedinica serviranja, već su samo naglasili da masti treba konzumirati što manje. Da bismo dobili predstavu o odgovarajućoj količini masti koju trebamo konzumirati, možemo se obratiti na uputstvo koje je objavila Mayo Clinic.³¹⁶ Dnevno treba jesti maksimalno tri do četiri serviranja, pri čemu se jedno serviranje sastoji od otprilike 45 kalorija, po mogućnosti iz kvalitetnih masti. Jedno serviranje masti može se naći u svakoj od sljedećih vrsta hrane:

- 4–6 lješnjaka ili kikirikija, zavisno od veličine,
- kriška avokada (veličine jedne kriške narandže),
- 5–8 maslina, zavisno od veličine,
- 1 mala kašika biljnog ulja (najbolji je izbor svakako maslinovo ulje),
- 1 kašika sjemenki, s tim da treba izbjegavati one koje su pržene i jako zasoljene,
- 2 male kašike kupovne³¹⁷ majoneze, po mogućnosti one koja sadržava malu količinu masti.

³¹⁶ Hensrud, 2006

³¹⁷ Domaća majoneza veoma je bogata mastima, a, s obzirom da se spravlja od svježih jaja, ona više nije preporučljiva za upotrebu zbog ptičije gripe.

Sada se trebamo zapitati: koju vrstu masti upotrebljavati? Da bismo dali odgovor na ovo pitanje, pogledajmo kakav utjecaj na lipide u krvi imaju različite vrste masti koje koristimo u ishrani (Tabela 2.1).

Vrsta masti	Izvor	Utjecaj na lipide u krvi
Zasićene masti	Maslac, margarin, meso i perad	Povisuju nivo ☹ LDL (lošeg holesterola)
Polinezasićene masti	Većina biljnih ulja (kukuruz, suncokret, soja, sjeme pamuka)	Snižavaju nivo e i ☹ LDL i ☹ HDL (lošeg i dobrog) holesterola
Mononezasićene masti	Masline, maslinovo ulje, ulje kanole, orah i avokado	Snižavaju nivo ☹ LDL i povisuju nivo ☹ HDL holesterola
Trans-masti	Hidrogenizirana ulja i prženje u ulju	Povisuju nivo ☹ LDL i snižavaju nivo ☹ HDL
Omega-3 masti	Masne vrste ribe, ulje iz sjemenki lana, neki orašasti plodovi	Snižavaju nivo e triglicerida* i ukupnog holesterola u krvi

Tabela 2.1: Vrste masti

☹ LDL holesterol: holesterol kojega nose lipoproteini male gustoće (LDL) i koji kruže po tijelu dostavljajući ga onim ćelijama kojima je potreban. Ukoliko se količina ovoga holesterola u krvi poveća iznad nivoa koji je potreban tijelu, može doći do njegovog taloženja u arterijama i krvnim sudovima. Zbog toga se naziva "lošim" holesterolom.

☹ HDL holesterol: holesterol kojega nose lipoproteini velike gustoće (HDL) iz tjelesnih ćelija do jetre, kako bi se razložili i odstranili iz tijela. Zbog toga se naziva "dobrim" holesterolom.

* Trigliceridi su glavni sastojci masti biljnog i životinjskog porijekla. Visok nivo triglicerida u krvi predstavlja potencijalni rizik za krvotok.

Masline i maslinovo ulje. Uzvišeni Allah spominje maslinovo drvo u Kur'anu:

وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ ﴿١﴾ وَطُورِ سَيْنِينَ ﴿٢﴾ وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ ﴿٣﴾ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

"Tako mi smokve i masline, i Sinajske gore, i ovoga grada sigurnoga – Mi čovjeka stvaramo u najljepšem skladu." (Et-Tīn, 1.-4.)

يُنِيبُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَبَ وَمِنْ كُلِّ الشَّجَرِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١١﴾

"On daje da vam s vodom niče žito, i masline, i palme, i grožđe, i svakovrsni plodovi! Doista, u tome je znak ljudima koji razmišljaju." (En-Nahl, 11.)

Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Koristite ulje u jelu i koristite ga za mazanje kože, jer ono potječe iz blagoslovljenog drveta."³¹⁸ Jasno je da se ove poslaničke riječi odnose na maslinovo ulje.

Kako se iz Tabele 2.1 vidi, masline i maslinovo ulje bogati su mononezasićenim masnim kiselinama. Ove kiseline teže ka tome da poboljšaju omjer dvaju holesterola i to tako što povisuju nivo dobrog holesterola (HDL), a snižavaju nivo lošeg holesterola (LDL). Prema zadnjim istraživanjima, postoji velika vjerovatnoća da tradicionalni mediteranski način ishrane, koji obuhvata voće i povrće, cjelovite žitarice, mahunarke i masne vrste ribe, kao i masline i maslinovo ulje, smanjuje rizike za krvotok. Čini se da fenolni sadržaj maslinovog ulja smanjuje mogućnost da loši holesterol (LDL) formira talog i prilijepi se za zidove arterija. Osim toga, maslinovo ulje veoma je učinkovito protiv hro-

³¹⁸ Bilježe Ibn Mađže i Bejheki. Albani je ovaj hadis ocijenio vjerodostojnim.

ničnog zatvora, a pokazalo se učinkovitim i u odstranjivanju kamenca iz žučne kese. Ulje za kožu spravljeno od maslina ublažava i liječi ispucalost i suhoću kože.

U prodavnicama se može naći nekoliko vrsta maslinovog ulja (obično, djevičansko i ekstra djevičansko) koje se uglavnom razlikuju u pogledu okusa, mirisa i, možda, količine fitonutrijenta, a što se tiče vrsta i količine masti koje sadržavaju, među njima nema razlike. Ipak, kako smo ranije naglasili, što je većem stepenu prerade hrana izložena, to je manja njena hranjiva vrijednost. Ekstra djevičansko maslinovo ulje dobija se običnim presovanjem maslina, usljed čega ima i najizraženiji okus, te predstavlja najzdraviju vrstu maslinovog ulja. Zapamtite, iako je zdravo, maslinovo ulje ipak sadržava veliku količinu kalorija.

Maslac. U hadisu se navodi da su sinovi Busra, kada ih je jednom prilikom posjetio Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, iznijeli pred njega maslac i suhe datule, jer su znali da ih je on volio jesti.³¹⁹

Maslac je zdraviji od masla (*ghee*, prerađeni maslac), jer sadržava čvrste³²⁰ sastojke mlijeka. Pored toga, u toku proizvodnog procesa vrši se koncentracija masti u spravljenom maslu, te ono sadržava veće količine masti i kalorija po jednoj kašiki u poređenju sa maslacom.³²¹ Američko ministarstvo poljoprivrede (USDA) preporučuje smanjeno konzumiranje maslaca, masla i masti životinjskog porijekla općenito, jer su bogate zasićenim masnim kiselinama, a masti bogate kolesterolom na sobnoj temperaturi prelaze u čvrsto stanje. Ove kiseline mogu biti i

³¹⁹ Bilježi Ebu Davud. Hadis je ocijenjen vjerodostojnim.

³²⁰ Tj. onaj dio mlijeka koji nije u tekućem stanju i koji je sačinjen od masti, proteina i minerala. (op. prev.)

³²¹ Duyff, 2002

biljnoga porijekla, kao palmino i kokosovo ulje. Ipak, to ne znači da ih treba potpuno odstraniti iz ishrane, nego je potrebno smanjiti količine koje se konzumiraju.

* * *

Holesterol je prisutan samo u hrani životinjskog porijekla. Iako ne utječe na povećan unos kalorija, Američko ministarstvo poljoprivrede (USDA) savjetuje da se dnevni unos holesterola u organizam ograniči na 300 mg. Razlog za ovo jeste taj što prisustvo pretjerane količine holesterola u tijelu može dovesti do njegovog taloženja na zidovima arterija, što dovodi do povećanja rizika od oštećenja arterija, formiranja čvrstih naslaga, pojave arteroskleroze, te problema sa cirkulacijom krvi. Neke vrste hrane, kao što su školjke, lignja, jaja i jestivi organi, sadržavaju izrazito veliku količinu holesterola. Ipak, ukupna količina masti koju unesete u tijelo (naročito zasićenih i trans-masti) ima značajniji utjecaj na nivo holesterola u krvi nego holesterol iz hrane koju konzumirate, jer tijelo ove vrste masti koristi da bi sintetiziralo svoj vlastiti holesterol.³²²

Neki savjeti iz sunneta u vezi sa ishranom

Voda

Uzvišeni Allah u Kur'anu kaže:

﴿٣٠﴾ ... وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ ...

"...I (zar ne vide) da smo sve živo od vode stvorili..." (El-Enbija', 30.)

﴿٢٧﴾ ... وَأَسْقَيْنَاكُمْ مَاءً فُرَاتًا ...

³²² Duyff, 2002

"...i zar vas slatkom vodom Mi nismo napojili?!" (El-Mur-selāt, 27.)

Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, volio je piti hladnu vodu. Imao je običaj predahnuti tri puta prilikom pijenja, ne bi disao u posudu i u vezi sa ovom praksom rekao je: "Ovako je zdravije i bolje se utažuje žeđ."³²³

Voda je najkorištenija supstanca na Zemlji i količinski najzastupljenija supstanca u ljudskom tijelu. Od 50 do 75% zdravog ljudskog tijela prosječne veličine sačinjava voda. Što ste mršaviji, to je omjer vode u vašem tijelu veći, jer su masna tkiva manje sposobna da zadržavaju vodu. Svakoj tjelesnoj ćeliji, tkivu ili organu potrebna je voda kako bi normalno funkcionisali. Osim utaživanja žeđi, voda ima još neke važne funkcije u našim tijelima:³²⁴

- reguliše tjelesnu temperaturu i to tako što, kada se isparava iz naše kože, sa sobom odnosi značajnu količinu toplote i na taj način hladi tijelo, dok, s druge strane, zadržava toplotu u tijelu i sprečava nagle promjene temperature;
- igra ulogu zaštitnog jastuka u vidu amnionske tečnosti, koja okružuje fetus, te cerebrospinalne tečnosti, koja okružuje vaš mozak i kičmenu moždinu;
- služi kao mazivo u vidu tekućina koje se nalaze između zglobova, kao i u želudačno-crijevnom traktu. Ona vlaži različita tjelesna tkiva, kao što su očno tkivo, te unutrašnjost nosa i usta;
- sačinjava važan dio hidrolitičnih reakcija koje se odvijaju u našim tijelima. Primjer ovakve reakcije jeste razlaganje slo-

³²³ Bilježi Muslim

³²⁴ Marieb, 2003

ženih ugljikohidrata (kao što je škrob) kako bi se dobili jednostavni šećeri;

- razlaže mnoge molekule i jone u tijelu. Naprimjer, nakon konzumiranja pereca ili biskvita, voda u pljuvački razlaže soli ili šećere koje ove vrste hrane sadržavaju, prije nego se proslijede na dalju obradu u tijelu;
- predstavlja glavni transportni sistem za dostavu apsorbiranih hranjivih sastojaka, te uklanjanje štetnih materijala iz ćelija putem krvi i limfe;
- predstavlja glavni sastojak svake tjelesne tečnosti, uključujući krv, želudačni sok, pljuvačku i mokraću.

Pijenje vode i drugih napitaka predstavlja glavni izvor vode za naše tijelo, mada značajnu količinu vode možemo dobiti i iz različitih vrsta hrane, kao što su voće i povrće. Celer, salata, krastavac, paradajz i lubenica sadržavaju u sebi slične količine vode.

U normalnim uvjetima, tijelo dnevno gubi oko deset čaša (ili dva litra) vode. Kako bismo izbjegli dehidraciju i osigurali uvjete za normalno funkcionisanje našega tijela, mi moramo nadoknaditi taj gubitak. Prosječnoj odrasloj osobi potrebno je najmanje osam čaša vode dnevno, ili od osam do dvanaest čaša ukupne količine tečnosti koja se unosi u tijelo (tj. uključujući vodu koja se dobija iz raznih pića, sokova i hrane).³²⁵

Zemzem-voda. Zemzem-voda zauzima posebno mjesto u srcima muslimanâ. Smatra se svetom vodom i vrijednim poklonom kojim hodočasnici svake godine darivaju svoje rođake i prijatelje po povratku iz svete zemlje. Muhammed, sallallahu

‘alejhi ve sellem, rekao je: ”Ona je ugodna hrana i lijek od bolesti.”³²⁶ On je također rekao: ”Zemzem-voda je za ono za što se pije.”³²⁷

Ostala pića

Muhammed, sallallahu ‘alejhi ve sellem, volio je slatka i hladna pića. Često je pio med u kući svoje supruge Zejnebe, r. a. Također je pio vodu u koju su bile potopljene datule ili groždice.³²⁸ Ovdje treba spomenuti da Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, ne bi pio jako topla pića sve dok se ne bi ohladila, te da nikada nije puhao u hranu ili piće, niti je disao u posudu ili čašu.

Sirće

Sirće se koristi već hiljadama godina. Ono nastaje usljed dvaju biokemijskih procesa koji su rezultat djelovanja mikroorganizama. Prvi od ovih procesa nastaje putem kvašćeve fermentacije voća ili šećera u alkohol. Taj proces naziva se alkoholna fermentacija. Drugi je proces rezultat djelovanja skupine bakterija (*Acetobacter*) koje alkohol pretvaraju u kiselinu. Ovo je sirćetna fermentacija usljed koje nastaje sirće. Odgovarajuće kulture bakterija jako su važne, kao i preciznost u pogledu trajanja ovih procesa, te pažljiva kontrola fermentacije. Sirće se može dobiti iz bilo kojeg voća ili supstance koja sadržava šećer. Ipak, za ovu svrhu najčešće se koristi jabukov sok.³²⁹

Sirće se već stoljećima koristi kao sredstvo za čišćenje, efektivno u borbi protiv širokog spektra bakterija, kvasca i plijesni.

³²⁶ Bilježe Muslim, Ahmed i Bejheki

³²⁷ Bilježe Ibn Madže, Ahmed i Hakim. Hadis je ocijenjen vjerodostojnim.

³²⁸ Nessar, M. (محمود نصار), 1995

³²⁹ The Vinegar Institute, n.d.

Rok trajanja sirćeta gotovo je neograničen. Zbog svoje kisele prirode, sirće je samoodrživo i ne zahtijeva čuvanje u frižideru. Bijelo sirće ne pokazuje znakove bilo kakve promjene protekom vremena, što se ipak ne odnosi i na sirće dobiveno prirodnim putem, kod kojega se, nakon dugog stajanja, mogu uočiti određene fizičke promjene poput tamnije boje ili gubljenja bistriine i pojave taloga; međutim, ono je i dalje potpuno sigurno za upotrebu.³³⁰

Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, volio je neprerađeno prirodno sirće, u koje bi umakao kuhanu piletinu. Jednom prilikom, kada ga je supruga obavijestila da za večeru imaju samo sirće, rekao je: "Divan li je začim sirće!"³³¹ Naučna istraživanja pokazala su da konzumiranje salate sa sirćetom može ublažiti efekte koje obroci sačinjeni od krompira imaju na inzulin i nivo šećera u krvi.³³² Također je dokazano da korištenje sirćeta uz obroke bogate ugljikohidratima snižava odgovor glukoze i inzulina, te pospješuje sitost (kao i osjećaj zadovoljstva nakon jela).³³³

Sirće se od pamtivijeka koristilo u kućnoj medicini, kao i u održavanju higijene.³³⁴ U nastavku teksta navest ćemo neke primjere njegove upotrebe.

- Koristi se skupa sa toplom vodom za ispiranje grla, ili se dodaje medu, nakon čega se ova smjesa pomoću kašike unosi u usta s ciljem liječenja infekcije grla i radi "sazrijevanja" kašlja.
- Umanjuje svrab kada se nanese na mjesto ujeda komarca.

³³⁰ The Vinegar Institute, n.d.

³³¹ Bilježe Muslim, Ebu Davud, Tirmizi, Nesa'i i Ibn Madže

³³² Leeman, Ostman, & Björck, 2005

³³³ Ostman, Granfeldt, Persson, & Björck, 2005

³³⁴ Frugal Living, n.d.

- Može se razrijediti i koristiti lokalno za liječenje niza gljivičnih infekcija, kao što su oralni drozd (koji je ponekad uzrokovao dužim uzimanjem antibiotika), atletsko stopalo i gljivična infekcija noktiju.
- Kada se doda telećoj ili pilećoj supi, sirće pospješuje otpuštanje kalcija iz kostiju u supu.
- Kada se više puta nanese na mjesta oko usana zahvaćena herpesom, ubrzava liječenje i sprečava pucanje mjehurića.
- Sirće ima blago dezinfekcijsko dejstvo bez negativnih popratnih efekata, pa se može koristiti s vodom za pranje voća i salate, ili pak za čišćenje raznih površina kao što su kuhinjska ploča ili pregrade u frižideru.

Opći savjeti

Prvo zatraži blagoslov u hrani. Mnogobrojni su hadisi koji sadržavaju naredbu u ovom pogledu. Omer ibn Ebi Seleme, r. a., pripovijeda: "Kada sam bio dječak, jeo sam sa Allahovim Poslanikom, sallallahu 'alejhi ve sellem, pa sam uzimao hranu iz raznih dijelova posude, na šta mi on reče: 'Dječče, spomeni Allahovo ime (reci *bismillāh*), jedi desnom rukom i uzimaj hranu koja se nalazi ispred tebe.'"³³⁵

Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, također je rekao i sljedeće: "Šejtan jede hranu nad kojom nije spomenuto Allahovo ime."³³⁶ "Kada neko od vas pristupi jelu, neka prije nego počne spomene Allahovo ime, a ako zaboravi, neka kaže (kada se sjeti): 'U ime Allaha na početku i na kraju.'"³³⁷

³³⁵ Bilježe Buhari i Muslim

³³⁶ Bilježi Muslim

³³⁷ Bilježe Tirmizi i Ebu Davud. Albani je ovaj hadis ocijenio vjerodostojnim. Na arapskom jeziku ova dova glasi: بِسْمِ اللَّهِ أَوَّلَهُ وَآخِرَهُ – *Bismillāhi evvelehū ve āhireh*.

Dr. Andrew Weil u knjizi *8 Weeks for Optimum Health* preporučuje da se prije pristupanja jelu nekoliko trenutaka provede u razmišljanju i zahvalnosti na hrani koja će se konzumirati. Prisjetite se vaše veze sa kosmosom, vaše ovisnosti o mnogobrojnim drugim živim bićima i, što je najvažnije, prisjetite se Izvora svih tih blagodati.³³⁸ Ovih nekoliko trenutaka povećat će vašu duhovnu svijest i unaprijediti vaš osjećaj odgovornosti i povezanosti sa svijetom i Stvoriteljem; ovih nekoliko trenutaka u vama oživljava ideju "holizma", cjelovitog pristupa o kojem govorimo na stranicama ove knjige, kao i shvatanje da vi niste tek fizičko tijelo, nego se suština vašega života uzdiže iznad pojavnog, materijalnog svijeta.

Jedi desnom rukom. Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Kada neko od vas jede, neka to čini desnom rukom, a kada pije, neka pije desnom rukom, jer šejtan jede i pije lijevom rukom."³³⁹

Jedi polahko i sjedi propisno. Buhari bilježi da je Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao: "Ja ne sjedim naslonjen pri likom jela."

Još jedan savjet, koji potječe od drevnih mudraca, glasi: Hranu koju si pojeo razgradi sjećanjem na Allaha i namazom, ne spavaj odmah nakon jela, jer će to tvoje srce učiniti tvrdim, ne pomjeraj se previše dok jedeš, jer ti to može naškoditi i ne preskači večeru, jer bi mogao ostariti rano.

Istraživanja su pokazala da je porast nivoa šećera u krvi (BSL) manje drastičan ukoliko jedemo polahko. Ako se nivo šećera u krvi poveća naglo, nivo inzulina također raste ubrzano, što potom dovodi do naglog pada nivoa šećera u krvi. Ujednačen ni-

³³⁸ Weil, 1998

³³⁹ Bilježe Muslim i Ebu Davud

vo šećera u krvi osigurava ujednačenu proizvodnju neurotransmitera serotonina koji, ukoliko dođe do njegovog smanjenog prisustva u organizmu, uzrokuje nervozu i promjene raspoloženja.³⁴⁰ Također je važno istaknuti da je proizvodnja serotonina stimulirana i dobrim odnosima sa drugim ljudima, komunikacijom i saradnjom s njima.³⁴¹ Stoga su familijarno okupljanje i razgovor prilikom večere odlična prilika da se popravi raspoloženje nakon dugog radnog dana, povрати energija, ali i osnaže veze između članova porodice. U djelu *Poslanikova medicina*, Zehebi savjetuje da članovi porodice jedu skupa, kako bi na taj način ostvarili veću korist i blagoslov.³⁴²

Budi zahvalan. Kada bi završio sa jelom, Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, obično bi kazao: "Neka je hvala Allahu zahvalom velikom, lijepom, blagoslovljenom, Onome Koji nije ni o kome ovisan, a o Njemu je sve ovisno, naš Gōspodāru."³⁴³

Ne preskači večeru. Prisjetite se ovoga dijela mudre izreke: I ne preskači večeru, jer bi mogao ostariti rano.

Dr. Barry Sears kaže da će par zalogaja zdrave hrane prije nego se uvečer pođe na počinak osigurati otpuštanje dovoljne količine hormona rasta za vrijeme sna.³⁴⁴ Hormon rasta nastaje u hipofizi. On se luči za vrijeme dubokog sna, kada se tijelo regeneriše i priprema za naredni dan. Utvrđeno je da je ovaj hor-

³⁴⁰ Gray, 2003

³⁴¹ Gray, 2003

³⁴² Zehebi, Š. (أبو عبد الله شمس الدين بن عثمان الذهبي), 2004

³⁴³ Bilježe Buhari i Tirmizi. Na arapskom jeziku ova dova glasi:

الْحَمْدُ لِلَّهِ كَبِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ غَيْرَ مَكْفِيٍّ وَلَا مُوَدَّعٍ وَلَا مُسْتَعْنَى عَنْهُ رَبَّنَا

El-hamdu lillāhi kesiren tajjiben mubāreken fihi gajre mekfijjin ve lā muvedde'in ve lā mustagnen 'anhu Rabbenā.

³⁴⁴ Sears, 1995

mon, između ostalog, odgovoran i za sagorijevanje masti i izgradnju novih mišića. Dr. Sears dalje savjetuje da se prije odlaska na spavanje ne konzumira jelo bogato ugljikohidratima, pošto će to prouzrokovati porast nivoa inzulina koji, potom, ometa lučenje hormona rasta. Stoga se preporučuje lahak obrok koji sadržava i ugljikohidrate i proteine. Također se prisjetite i drugog dijela mudre izreke: Ne spavaj odmah nakon jela, jer će to tvoje srce učiniti tvrdim. Šetnja ili pak dva rekata namaza nakon večere pomoći će u probavi hrane prije nego odete na počinak.

Okoliš

Da bismo ostvarili i održali dobro zdravlje naših biohemijskih tijela, od presudnog je značaja posvetiti veliku pažnju ne samo unutrašnjoj (ishrana), nego i spoljašnjoj okolini (izlaganje hemikalijama i zagađivačima u kući/stanu i napolju).

Gro Harlem Brundtland³⁴⁵ bila je prva osoba koja je skrenula pažnju svjetske javnosti na koncept "održivog razvoja". U izvještaju Svjetske komisije Ujedinjenih nacija za okoliš i razvoj, dr. Brundtland je ukazala na značaj globalnog preuzimanja odgovornosti za održavanje prirodnih resursa i sprečavanje njihovog uništavanja ili iscrpljenja (prilikom našeg tehnološkog i naučnog napretka), kako bi i buduće generacije bile u mogućnosti koristiti se istim tim resursima i osigurati vlastiti napredak.³⁴⁶

³⁴⁵ Premijer Norveške u osamdesetim i devedesetim godinama prošlog stoljeća, a kasnije generalni direktor Svjetske zdravstvene organizacije (WHO: 1998–2003). Po zanimanju ljekar, Gro postaje prepoznatljiva po zalaganju za javno zdravlje, očuvanje okoliša i prava žena. (Encyclopædia Britannica Online)

³⁴⁶ The Asahi Glass Foundation, n.d.

Od toga dana, svijest o problemima okoliša u svijetu raste i preduzimaju se ozbiljni koraci u pravcu zaštite prirodne okoline. Međunarodna zajednica konačno uviđa da smo suočeni sa ozbiljnim opasnostima, koje uključuju zagađivanje zraka usljed proizvodnje nuklearne i drugih vidova energije, izduvnih gasova automobila i deponija smeća, zagađivanje hrane pesticidima, aditivima i genetski modificovanim sjemenima, te opasnosti za zdravlje nastale usljed trošenja ozonskog omotača, naftnih mrlja, globalnog zagrijavanja i kiselih kiša. Osim toga, globalna zajednica počinje uočavati vezu između svih ovih problema, kao i mnogih drugih, poput sve većeg siromaštva u Trećem svijetu, regionalne prenaseljenosti i ubrzanog iscrpljenja prirodnih resursa.

Preporuke Ujedinjenih nacija sadržavale su mnoge prijedloge rješenja za probleme sa kojima se suočavamo, počevši od socijalne pravde i jednakosti, zaštite okoliša, unapređenja ekonomskog statusa zemalja u razvoju, prevencije sječe šuma, zaštite biološke raznolikosti i očuvanja prirodnih resursa.

Svijest o problemima okoliša i mjere za njegovo očuvanje prilično kasne ako ih uporedimo sa učenjima Kur'ana i sunneta koja se odnose na ovo pitanje i koja su prvi muslimani praktikovali prije više od 1400 godina. I Kur'an i Poslanikov, sallallahu 'alejhi ve sellem, hadis sadržavaju komponentu edukacije o okolišu – oni muslimane uče o okolini u kojoj žive i podstiču ih na njeno čuvanje i poštovanje njenih različitih komponenti; oni nas savjetuju da vodimo računa o prirodnoj ravnoteži, spriječimo svako narušavanje te ravnoteže, te spriječimo zagađivanje okoline i njeno uništavanje. Prema islamskom gledištu, ljudi su glavni uzročnik poremećaja u prirodnoj ravnoteži, oni su ti koji, svjesno ili nesvjesno, remete savršeno usklađene procese u zemljinom ekosistemu, što zatim dovodi do niza problema. Allah nas uči da je nered na kopnu i moru rezultat čovjekovog

poigravanja sa prirodnim zakonima koje je Allah uspostavio radi njihove koristi:

ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي
عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴿٤١﴾

"Nered se na kopnu i na moru pojavi zbog onog što uradiše ruke ljudi, da bi im On dao da iskuse nešto od kazne za ono što uradiše, ne bi li se povratili!" (Er-Rūm, 41.)

Zagađenje okoliša, koje predstavlja tipičan primjer narušavanja prirodne ravnoteže, jedan je od glavnih vidova nereda koji ljudi čine na Zemlji. Navedeni ajet jasno je upozorenje čovječanstvu na "ono što uradiše ruke ljudi". Zagađivanje zraka, sječa šuma, zagađivanje tla, mora i rijeka i sve katastrofe koje su proizašle iz toga direktna su posljedica ljudskog djelovanja. "On bi im dao da iskuse nešto od kazne za ono što uradiše" predstavlja lekciju kojoj nas Allah podučava, upozorenje koje nam oslikava posljedice naših djela manifestirane kroz širenje zaraznih bolesti, gladi, poplava, zemljotresa i mnogih drugih fizičkih, ekonomskih i psiholoških opasnosti za ljude i ljudsko zdravlje. "Ne bi li se povratili" predstavlja rješenje: pokajanje i povratak Allahu, poštovanje Njegovih zakona na Zemlji, zaštita Allahovih stvorenja i briga o prirodi općenito.

Prema islamskom učenju, veza između čovječanstva i prirodne okoline obuhvata četiri segmenta:

Prvi segment. Živjeti u harmoniji sa prirodom i uživati u njenim ljepotama. Kur'an otvara vrata za razmišljanje; on skreće našu pažnju na Allahova veličanstvena stvorenja kojima se trebamo diviti i uživati u njima.

O nebu Uzvišeni Allah kaže:

وَلَقَدْ جَعَلْنَا فِي السَّمَاءِ بُرُوجًا وَرَئَيْنَاهَا لِلنَّظِيرِينَ ﴿١٦﴾

"A Mi smo na nebu sazviježda stvorili i za vidioce ih ukra-
sili." (El-Hidžr, 16.)

أَفَلَمْ يَنْظُرُوا إِلَى السَّمَاءِ فَوْقَهُمْ كَيْفَ بَنَيْنَاهَا وَرَئَيْنَاهَا وَمَا لَهَا مِنْ
فُرُوجٍ ﴿١٦﴾

"Pa, zašto ne pogledaju u nebo iznad njih kako smo ga Mi
sazdali, i ukrasili, i u njemu pukotina nema nikakvih?!"
(Kāf, 6.)

O Zemlji Uzvišeni Allah kaže:

أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ ثَمَرَاتٍ مُخْتَلِفًا أَلْوَنُهَا
وَمِنَ الْجِبَالِ جُدَدٌ بَيَضٌ وَحُمْرٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَنُهَا وَغَرَابِيبُ سُودٌ ﴿٢٧﴾

"Zar ne vidiš da Allah s neba vodu spušta, pa Mi pomo-
ću nje izvodimo plodove raznolikih boja, a ima planina
bijelih i crvenih puteva, raznolikih boja, i onih tamnih,
crnih!" (Fātir, 27.)

O čovjeku Uzvišeni Allah kaže:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

"Mi čovjeka stvaramo u najljepšem skladu." (Et-Tin, 4.)

O biljkama Uzvišeni Allah kaže:

وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا
مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِن طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ
وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَبِهٍ انظُرُوا إِلَى
ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَٰلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿٩٩﴾

”On je Taj Koji s neba kišu spušta i njome Mi izvodimo rastinje svakojako, i iz rastinja zelenilo, a iz njega zrnevlje nanizano, a i iz palmi, njihova pupoljka, grozdove nadohvat ruke, i vrtove groždem zasađene, a i one maslinom i šipkom, plodova sličnih i plodova različitih! Njihov plod vi pogledajte kad napupa i sasvim dozrije! U tome su, doista, znakovi za one koji vjeruju.” (El-En‘ām, 99.)

O životinjama Uzvišeni Allah kaže:

أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْآيِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ ﴿١٧﴾

”A zašto oni ne pogledaju u kamile – kako su stvorene!” (El-Gāšije, 17.)

وَلَكُمْ فِيهَا جَمَالٌ حِينَ تُرِيحُونَ وَحِينَ تَسْرَحُونَ ﴿٦﴾

”U njoj (stoci) vam je i gizda kad je sa ispaše vraćate i kad je na ispašu gonite!” (En-Nahl, 6.)

Drugi segment. Podučiti i podsjećati ljude da učvrste svoju vjeru i shvate Allahovu moć, Njegovu ljepotu, mudrost i milost.

سُورِهِمْ ءَايَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ ﴿٥٣﴾

”Pokazivat ćemo im Mi znake Naše u prostranstvima svemirskim, i u njima samim, sve dok im jasno ne bude da je Kur’an Istina. A zar dosta nije to što je Gospodar tvoj svjedok stvari svake?!” (Fussilet, 53.)

Treći segment. Koristiti se obiljem prirodnih resursa koji su nam na raspolaganju.

وَتَحْمِلُ أَثْقَالَكُمْ إِلَىٰ بَلَدٍ لَّمْ تَكُونُوا بَلِغِيهِ إِلَّا بِشِقِّ الْأَنْفُسِ إِنَّ رَبَّكُمْ
لَرَّءُوفٌ رَّحِيمٌ ﴿٧﴾ وَالْخَيْلَ وَالْبِغَالَ وَالْحَمِيرَ لِتَرْكَبُوهَا وَزِينَةً وَيَخْلُقُ مَا
لَا تَعْلَمُونَ ﴿٨﴾

"A nosi vam (stoka) i toware do zemlje u koju ne biste mogli stići bez velike muke! – Gospodar je vaš, doista, blag i samilostan – i konje, i mazge, i magarce, da ih jašete, a i kao ukras; a On stvara i ono što ne znate." (En-Nahl, 7.–8.)

وَمِنَ الْأَنْعَامِ حَمُولَةً وَفَرْشًا كُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ ... ﴿١٤٢﴾

"I On stoku stvara, koja toware prenosi i koja se kolje; je-dite ono čime vas je Allah opskrbio..." (El-En'ām, 142.)

Četvrti segment. Izgraditi duhovnu vezu sa prirodom, iz koje možemo zadobiti beskrajne količine duhovne energije tako što ćemo osjetiti njenu ljepotu i čudesnost njene kreacije.

تُسَبِّحُ لَهُ السَّمَوَاتُ السَّبْعُ وَالْأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ
بِحَمْدِهِ وَلَكِنْ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ ... ﴿٤٤﴾

"Njega hvale sedmera nebesa, i Zemlja, i ono što na njima je, ništa ne postoji a da Ga ne hvali, Njemu zahvaljujući, ali hvalu njihovu ne razabirete vi!" (El-Isrā', 44.)

وَلِلَّهِ يَسْجُدُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مِنْ دَابَّةٍ وَالْمَلَائِكَةُ وَهُمْ لَا
يَسْتَكْبِرُونَ ﴿٤٩﴾

"Allahu ničice pada sve živo na nebesima i na Zemlji, a i meleki, oni se ne ohole." (En-Nahl, 49.)

Islam zabranjuje svaku vrstu uništavanja i zagađivanja. Muslimanima je naređeno da vode računa o svojoj okolini i, kako

god mi imali koristi od nje, trebamo imati na umu i prava drugih.

... كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَءَاتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿١٤١﴾

"...Jedite plod njihov kad plod podare, a na dan berbe i žetve, onom kome právo njegovo treba dati, podajte. I ne pretjerujte; On ne voli one koji pretjeruju!" (El-En'ām, 141.)

Jednom prilikom čovjek po imenu Ahnes ibn Šerik dođe kod Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, da ga upita o islamu. Kada je krenuo nazad, naišao je pored pašnjaka na kojem se nalazila stoka, pa je travu zapalio, a životinje pobio. Povo-dom ovog događaja objavljen je ajet koji osuđuje ovakav postupak:³⁴⁷

وَإِذَا تَوَلَّى سَعَى فِي الْأَرْضِ لِيُفْسِدَ فِيهَا وَيُهْلِكَ الْحَرْثَ وَالنَّسْلَ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الْفُسَادَ ﴿٢٠٥﴾

"Čim zavlada neki od njih, svom snagom se trudi da na Zemlji nered čini, usjeve i urod ništeći! A Allah nered ne voli." (El-Bekare, 205.)

Islamske preporuke u pogledu zaštite okoliša

Zaštita biljaka

Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Glavu onoga koji posiječe drvo u pustinji Allah će usmjeriti ka džehenemskoj vatri."³⁴⁸ Ebu Davud pojašnjava značenje hadisa: "Svaki

³⁴⁷ Taberijev komentar ajeta koji slijedi.

³⁴⁸ Bilježe Ebu Davud i Bejheki. Hadis je vjerodostojan.

onaj koji posiječe drvo u pustinji koje putnici i stoka koriste kako bi se zaklonili od sunca, i to učini bez razloga, bit će kažnjen od Allaha.” Ovaj hadis ukazuje na značaj očuvanja dijelova prirode i čuvanja ravnoteže koju je Allah u njoj uspostavio.

Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, također je u nekoliko hadisa podsticao na sađenje sadnica: ”Onaj ko zasadi sadnicu (voćku), imat će nagradu za svakog čovjeka ili životinju koji budu jeli njen plod.”³⁴⁹ Također je rekao: ”Ako nastupi Sudnji dan, a u ruci nekog od vas nalazi se sadnica, neka je zasadi.”³⁵⁰

Islam također zabranjuje rasipnost i pretjerivanje u korištenju biljaka i prirodnih resursa općenito. Uzvišeni Allah u Kur'anu kaže:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

”...Jedite i pijte, ali ne pretjerujte! Doista Allah ne voli one koji pretjeruju.” (El-A'rāf, 31.)

Zaštita životinja

Muslimanima je zabranjeno da bez razloga ubiju bilo koje živo biće. Ovo potvrđuje i hadis Poslanika, sallallahu ‘alejhi ve sellem, u kojem on kaže: ”Ako čovjek bez razloga ubije pticu ili bilo šta veće od nje, Allah će ga pitati za to.”³⁵¹

Uzvišeni Allah kaže:

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا طَائِرٍ يَطِيرُ بِجَنَاحَيْهِ إِلَّا أُمَمٌ أَمْثَلُكُمْ مَا فَرَّطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّهِمْ يُحْشَرُونَ ﴿٣٨﴾

349 Hadis u ovom obliku bilježi Ahmed, sa dobrim lancem prenosilaca, a u nešto drugačijoj formi bilježi ga i Muslim.

350 Bilježi Bejheki

351 Bilježi Nesa'i. Hakim je ovaj hadis ocijenio vjerodostojnim.

"Sva živa bića po Zemlji što hode i sve ptice što na krilima svojim lete zajednice su, svjetovi kao i vi što ste! A u Knjizi Mi ništa nismo zanemarili, i svi oni će se potom pred Gospodarom svojim skupiti!" (El-En'ām, 38.)

Islam svaku od ovih prirodnih zajednica vidi kao živi entitet koji zaslužuje naše poštovanje. Kršenje propisa o međusobnom poštivanju poremetit će savršenu ravnotežu među ekosistemima koje je Allah učinio ovisnim jedne o drugima. Poštovanje prema životinjskom svijetu također se vidi iz naredbe da se bude milostivo prema svim živim bićima.

Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Allah je oprostio grijehe prostitutki koja je, prolazeći pokraj bunara kod kojega se nalazio pas i vidjevši da će pas skapati od žeđi, skinula cipelu, zavezala je svojim šalom, dohvatila vode iz bunara i napojila psa. Allah joj je zbog tog postupka oprostio grijehe."³⁵²

Zaštita voda

Zaštita okoliša proteže se i na zaštitu voda. Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, zabranio je mokrenje u stajaću vodu, a nauka kasnije otkriva da se putem ove loše navike prenose brojne zarazne bolesti. Zagađenje voda sistemima kanalizacije dovelo je do širenja velikog broja bakterija, virusa i amebičnih bolesti nastalih ovim putem, poput gastroenteritisa, tifusa, kolere, amebične dizenterije i hepatitisa. U ovom momentu, zloupotreba Zemljinih rezervi svježe vode dosegla je kritične razmjere. Riјеke i jezera postali su deponije industrijskog i biološkog otpada, za šta je najbolji primjer zagađenje Velikih jezera. Kvalitet vode ovih najvećih rezervi svježe vode na svijetu uveliko opada. Cijeli ekosistem guši se kao rezultat industrijskog zagađivanja,

te ulijevanja otpadnih voda i kanalizacije. Stanovništvo u okolini Velikih jezera pati od sve većeg broja zdravstvenih problema, povećan je broj oboljelih od raka, a reproduktivna sposobnost znatno je smanjena. Sve ovo popraćeno je ogromnom opasnosti za biljni i životinjski svijet, kako na kopnu, tako i u vodi.³⁵³

Naš Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, također je zabranio da bespotrebno prosipamo vodu. Jednom prilikom je, [vi]djevši nekog čovjeka kako koristi pretjeranu količinu vode prilikom uzimanja abdesta, rekao: "Kakvo je to pretjerivanje?!" Čovjek upita: "Pa zar se to odnosi i na vodu?", na što Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, odgovori: "Da, pa čak da se radi i o tekućoj vodi (rijeci)."³⁵⁴

Briga o domaćinstvu

Stanje u kojem se nalaze domovi i radna mjesta značajno utječe na zdravlje ljudi. Stoga i mnogi Poslanikovi, sallallahu 'alejhi ve sellem, savjeti vode ka unapređenju zdravstvene situacije u kući. Naprimjer, on, sallallahu 'alejhi ve sellem, kaže: "Pokrijte vrčeve i posude sa vodom!"³⁵⁵ Cilj ove naredbe jeste zaštita vode od prljanja i doticaja sa mikrobima, insektima i prašinom.

Drugom je prilikom Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao: "Ne oštavljajte vatru da gori kada krenete na spavanje, jer vatra je vaš neprijatelj, pa je ugasite prije spavanja."³⁵⁶ Razlog za ovu naredbu jeste taj da se vatra može rasplamsati i izmaknuti kontroli, što ukućani neće primijetiti budući da spavaju. Međutim, postoji i drugo pojašnjenje ovoga hadisa: vatra uzro-

³⁵³ Rosenthal, 2001

³⁵⁴ Ibn Madže smatra da je lanac prenosilaca ovoga hadisa slab, ali ga osnažuje drugi hadis, koji također bilježi Ibn Madže, a u kojem se navodi da je Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao: "Ne pretjeruj, ne pretjeruj!"

³⁵⁵ Bilježe Muslim, Ibn Madže i Ahmed

³⁵⁶ Bilježi Buhari

kuje otpuštanje ugljen monoksida (*carbon monoxide*), gasa bez mirisa, koji ima visoku sklonost vezivanju za hemoglobin u crvenim krvnim zrnima. Ova veza dalje slabi sposobnost ćelija da se vezuju sa molekulama kisika, što dovodi do smanjenja nivoa kisika u krvi koje, ukoliko potraje, dovodi do sigurne smrti. Dalje, ukoliko želimo primijeniti Poslanikov, sallallahu 'alejhi ve sellem, savjet u savremenim uslovima, primijetiti ćemo da su mnoge otrovne hemikalije nastale usljed korištenja plina, električnih retni i uređaja za podgrijavanje, pa ćemo, isključivši sve te uređaje prije nego krenemo na počinak, spriječiti potencijalnu opasnost za naše zdravlje i život.

Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, također je rekao: "Uga-site svjetiljke kada krenete na počinak."³⁵⁷ Korištenje električnih sijalica, koje za posljedicu imaju "produženje" dana i dnevne svjetlosti, uzrokuje da epifiza luči hormone koji, pored drugih mogućih negativnih promjena, stimuliraju rani pubertet kod ženske djece.³⁵⁸ Stoga ćemo gašenjem svjetla, pa čak i pri-gušenog, kada uvečer krenemo na spavanje spriječiti mnoge probleme koji se mogu pojaviti usljed poremećaja hormonalne ravnoteže.

Elektromagnetna radijacija predstavlja još jednu opasnost za zdravlje ljudi prisutnu u našim domovima. Živjeti, raditi ili spavati u blizini električnih ili telefonskih linija, ili pak bilo kojeg drugog izvora elektromagnetnog polja, te česta upotreba mobilnih telefona, negativno će se odraziti na vaše zdravlje. Sve donedavno medicinska nauka nije pridavala puno pažnje ener-getskim toksinima i opasnosti za zdravlje koju oni predstavlja-ju, pošto se njihov utjecaj ne može primijetiti u kratkom roku. Dr. Andrew Weil upozorava da je opasnost od oštećenja vaše-ga mozga, kao i drugih dijelova tijela, povezana sa izlaganjem

³⁵⁷ Bilježi Buhari

³⁵⁸ Borysenko, 1998

elektromagnetnoj radijaciji direktno proporcionalna ukupnoj količini radijacije kojoj ste izloženi u toku života. Stoga nemojte zanemariti ni najmanju količinu radijacije, jer i ona predstavlja djelić ukupnog izlaganja radijaciji i povećava rizik od pojave zdravstvenih problema.³⁵⁹

Iako je elektromagnetno polje generisano od strane uređaja koje koristimo u našim domovima možda slabo, ono ipak može negativno utjecati na naš biološki sistem, oslabiti imunitet i prouzrokovati ozbiljno, a nekada i nepopravljivo genetsko oštećenje. Prema riječima dr. Weila, što smo dalje od električnih uređaja, to smo sigurniji, jer snaga elektromagnetnog polja opada što se dalje nalazimo od njegovog izvora.

Primjeri uređaja koji su zastupljeni u domaćinstvima, a koji su izvori elektromagnetne radijacije, jesu i sljedeći: mobilni telefoni, kompjuterski monitori, električni pokrivači, električni satovi, budilnici i radio-uređaji, te mikrovalne pećnice.³⁶⁰ Stoga ne zaboravite držati sve električne i elektronske uređaje makar pola metra udaljene od sebe i od mjesta na kojem spavate.

Zaštita od zračenja mikrovalnih pećnica

- Nemojte stajati u blizini aktivirane mikrovalne pećnice, jer ona emituje elektromagnetne talase
- Nemojte hranu dugo kuhati u mikrovalnoj pećnici, jer će to promijeniti hemijski sastav hrane, kreirajući potencijalno štetne neprirodne molekule
- Ne koristite plastične omotače, niti plastične posude u mikrovalnim pećnicama (pa čak i ako su označeni kao sigurni za upotrebu – "sigurni" se ovdje odnosi na plastiku, ne na vas), jer oni otpuštaju kancerogene polimere u vašu hranu

³⁵⁹ Weil, 1998

³⁶⁰ Weil, 1998

Čistoća domaćinstva od izuzetne je važnosti za muslimana, a čistoća općenito od najvećeg je značaja za preventivnu medicinu. Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Allah je lijep i voli ljepotu, On je dobar i voli dobrotu, On je čist i voli čistoću. Zato održavajte vaša dvorišta čistim."³⁶¹

U drugom hadisu, Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, kaže: "Kada god neko od vas pođe leći u krevet, neka mahne po krevetu svojom odjećom, jer nikad ne znate šta je na njemu bilo nakon vas."³⁶²

U ranim sedamdesetim godinama prošlog stoljeća, nauka je otkrila postojanje kućnih grinja, sićušnih organizama prisutnih u kućnoj prašini i na pokrivačima i jastucima, a koje izazivaju alergiju i svrab. Da bi se spriječilo širenje kućnih grinja, neophodno je redovno zračiti prostorije. Također je veoma važno redovno čistiti kuću i prati posteljinu, te omogućiti dotok svježeg zraka i sunčevih zraka u sobe na dnevnoj bazi.³⁶³

Zapamtite sljedeći savjet iz *Poslanikove medicine*: "Palite mirišljivu smolu u vašim kućama, sa tamjanom i majčinom dušicom." Aromaterapija je stoljećima korištena kako u svrhu liječenja, tako i radi opuštanja. Isparivači i različita esencijalna ulja danas su dostupni za široku upotrebu i mogu se kupiti u apotekama, gdje se promovišu različiti oblici i mirisi, te korištenje u svrhu opuštanja, poboljšanja raspoloženja, općih pozitivnih efekata na zdravlje ili pak u svrhu čišćenja. Tamjan je poznat po svojoj moći čišćenja, a neke ga kulture koriste za una-

³⁶¹ Bilježi Tirmizi

³⁶² Bilježi Buhari. Iako općenitog značenja, hadis se odnosi na situaciju kada se probudimo noću, pa ustanemo nakratko iz kreveta, bilo radi fiziološke ili neke druge potrebe, a zatim se vratimo da bismo nastavili sa spavanjem. Riječi "nikad ne znate šta je na njemu bilo nakon vas" ukazuju na taj period nakon ustajanja iz kreveta, kada treba postupiti kako se to savjetuje u hadisu. (op. prev.)

³⁶³ Ibrahim, A. Š. (أحمد شوقي إبراهيم), 2004

pređenje duhovnih sposobnosti. Druga ulja poput onog kamilice, kadulje, lavande i jasmina imaju relaksirajući efekat, dok se ulja grejpfruta, ružmarina i ruže koriste za poboljšanje raspoloženja. Za nanu, đumbir i eukaliptus (kojima bi se možda mogla dodati i majčina dušica) kaže se da djeluju stimulativno.³⁶⁴

Kontrola buke

Buka je jako stresna i može nanijeti i fizičku i psihičku štetu čovjeku. Ona predstavlja možda najveći nedostatak života u velikom gradu ili u blizini industrijske zone.

Konstantno izlaganje visokim nivoima buke uzrokuje postepeno slabljenje sluha, negativno se odražava na bubnjiće, a ponekad čak oštećuje i slušni živac. Negativni efekti buke ozbiljniji su od pukog fizičkog oštećenja sluha, jer uzrokuju probleme na nivou nervnog sistema. Priroda života u velikom gradu može dovesti do konstantne uzrujanosti, česte promjene raspoloženja, sekiracije, stresa i glavobolje. Osim ovih efekata na centralni nervni sistem, utvrđeno je da buka narušava i delikatan balans tjelesnih hormona. Istraživanja su pokazala da izlaganje buci povećava tjelesnu produkciju kortikosteroida i adrenalina³⁶⁵, usljed čijeg nenormalno visokog nivoa dolazi i do povećanja nivoa holesterola i triglicerida u tijelu, što za rezultat ima nastanak ozbiljnih poteškoća za srce i krvotok, kao i mnogih poremećaja probavnog sistema.

Islam nas uči da tišina opušta živce, a buka ih uznemirava. Uzvišeni Allah u Kur'anu kaže:

... وَلَا تَجْهَرْ بِصَلَاتِكَ وَلَا تُخَافِتْ بِهَا وَابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا ﴿١١٠﴾

³⁶⁴ Peters & Woodham, 2000

³⁶⁵ World Health Organization, 1980

"...Nemoj iz sveg glasa namaz obavljati, a ni posve tiho ga utihnuti, već nekako između toga sredinu nađi." (El-Isrā', 110.)

U Kur'anu čitamo o savjetima koje je mudri Lukman uputio svome sinu, pa mu je, između ostalog, rekao i sljedeće:

... وَأَغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ ﴿١٩﴾

"...i glas svoj ti obori! Zbilja, najmrskiji je glas revanje margarca!" (Lukmān, 19.)

Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, volio je slušati lijepo učenje Kur'ana. Za Ebu Musaa, koji je imao izuzetno lijep glas, rekao je: "Data mu je jedna od harfi Davudove porodice."³⁶⁶ Muslimane je savjetovao da "uljepšaju učenje Kur'ana svojim glasovima."³⁶⁷ Kur'an i sunnet naređuju da se vodi računa o drugim ljudima, te zabranjuju da se oni uznemiravaju na bilo koji način, pa makar to bilo glasnim govorom ili galamom. Naprotiv, oni podstiču na razmišljanje, meditaciju i kreativnost, koji zahtjevaju tišinu i opuštenost.

Dužnost muslimana

Iz prethodnih redaka jasno je da islam naglašava važnost brige o okolini. Nažalost, čini se da je ovaj osjećaj odgovornosti i poštovanja okoline nestao nakon vremena pravednih halifa, pa je muslimanski ummet sramno zapostavio ovaj segment i iznevjerio ulogu koju treba da ima u očuvanju prirodnih resursa i svih živih bića s kojima dijelimo ovu planetu. Tek nedavno muslimani ponovo počinju govoriti o zaštiti i očuvanju prirode.

³⁶⁶ Bilježe Buhari i Muslim

³⁶⁷ Bilježi Ebu Davud

Nadati se da će pojedinci i vođe muslimanskog ummeta nadoknaditi stoljeća neaktivnosti u ovome pogledu i ponovo se staviti na čelo pokreta za povratak i očuvanje prirodne ravnoteže. Stoga se svaki dan zapitajte:

- Šta sam danas učinio da bih poboljšao situaciju u prirodi koja me okružuje?
- Da li sam propisno odložio otpad?
- Da li sam zasadio sadnicu i ekonomično koristio vodu i električnu energiju?
- Da li sam kupovao kvalitetno i ono što mi je potrebno, bez rasipanja?
- Da li sam očistio dvorište, nahranio mačku lutalicu ili dao svoj doprinos u poboljšanju komšijskih odnosa?

Zasigurno ćete svaki dan pronaći nešto novo čime biste mogli doprinijeti svojoj okolini i osjećat ćete se dobro zbog tog doprinosa. Da bismo bili zdravi, mi trebamo zdravu prirodnu okolinu na ovoj našoj planeti, pa je stoga njena zaštita dužnost svakog od nas ponaosob.

INTELEKTUALNO TIJELO

Možda više od bilo koje druge vjere islam naglašava važnost učenja za čovječanstvo. Prvi ajet Kur'ana koji je objavljen Muhammedu, sallallahu 'alejhi ve sellem, bio je "Uči!":

أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ﴿٢﴾ أَقْرَأْ وَرَبُّكَ
الْأَكْرَمُ ﴿٣﴾ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ﴿٤﴾ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴿٥﴾

"Čitaj, u ime tvoga Gospodara, Koji stvara, stvara čovjeka od zametka! Čitaj, plemenit je Gospodar tvoj, Koji pèru podučava, Koji čovjeka podučava onome što ne zna." (El-'Alek, 1.-5.)

Propis učenja, onako kako to naučavaju Kur'an i sunnet, nije ograničen samo na vjerske nauke, već obuhvata sve aspekte ljudskog iskustva. Ovo se veoma jasno vidi u brojnim kur'an-skim ajetima i Poslanikovim, sallallahu 'alejhi ve sellem, hadisima. Uzvišeni Allah kaže:

... يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا
تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

"...Allah će uzdići na stepene dostojanstvene one od vas koji vjeruju i one kojima znanje dato je! Allah je obaviješten o svemu što vi radite!" (El-Mudžādele, 11.)

Podstičući ljude da na svakom mjestu traže znanje, Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Svakom onome ko krene

na put da traži znanje Allah će olakšati put u Džennet.”¹ On je također rekao: ”Ko god krene na put da traži znanje u Allahovoj je zaštiti (u Allahovom zadovoljstvu) sve dok se ne vrati.”²

Riječ *znanje* upotrijebljena je u općenitom i bezuvjetnom značenju kako bi naglasila da je svaka nauka korisna za društvo ukoliko doprinosi njegovom razvoju, bilo da je ona duhovna (vjerska), ekonomska (materijalna) ili intelektualna.

U islamu, nauka je vjernikov put ka stjecanju čvrstog ubjeđenja o Allahovom postojanju kroz Njegovo veličanstveno stvaranje. Stoga nam se naređuje da meditiramo i duboko razmišljamo o stvaranju nas samih, kao i o stvaranju nebesa i Zemlje.

Nauka je također jedan od načina da ispunimo svrhu svog stvaranja kao namjesnika na Zemlji.

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً ... ﴿٣٠﴾

”I kada Gospodar tvoj reče melekima: ’Na Zemlji ću, doista, Ja postaviti namjesnika’...” (El-Bekare, 30.)

Znanje je naš način da uspješno nastanjujemo našu planetu i razvijamo harmoničan stil života na njoj. Naši muslimanski prethodnici razumjeli su ovu pouku i primijenili je onako kako su to Uzvišeni Allah i Njegov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, naredili. Zato su bili tako napredni i izgradili su ranu muslimansku civilizaciju koja je stoljećima cvjetala u pravdi, miru, znanju i moći. Bili su pioniri na svim naučnim poljima: od medicine, hemije, farmacije, fizike i matematike (prirodnih nauka) do filozofije, sociologije, astronomije, historije i geografije (društvenih nauka).

¹ Bilježe Muslim i Ibn Madže

² Bilježi Tirmizi koji smatra da je hadis dobar, iako se na jednom mjestu u njegovom lancu prenosioca nalazi samo jedna osoba.

Ovaj intelektualni aspekt ljudskog bića prijeko je potreban čovjeku, baš kao što su mu potrebni i hrana i voda. Uzvišeni Allah odlikovao je ljude, u odnosu na ostala bića, razumom, slobodom izbora i savješću. Čovjek koji zanemari bilo šta od ovoga spustit će se na nivo životinje, izgubit će jedan od osnovnih aspekata svoga stvaranja i time narušiti savršenu ravnotežu svoga zdravlja.

Koristi razum ili ga izgubi

Naučnici su još prije mnogo godina utvrdili da se ćelije mozga i nervnog sistema, za razliku od svih ostalih ćelija u tijelu, ne množe i ne obnavljaju: njihov se broj vremenom ne povećava, pa ako neke od tih ćelija odumru, neće biti zamijenjene novim. Ipak, neka vas ne obuzme panika, jer *neuroni* (nervne ćelije) potpuno se razlikuju od ostalih ćelija u tijelu i uopće se ne oštećuju od prevelike upotrebe, naprotiv, što više "vježbate" svoj mozak to britkiji vaš um postaje.³

Od rođenja pa do druge godine života ljudski mozak stalno se razvija i proizvodi nove ćelije. Zato pedijatri naglašavaju važnost uvrštavanja esencijalnih masti u prehranu djeteta, jer su one osnova za izgradnju nervnih ćelija. Nakon druge godine života vaš mozak postaje potpuno razvijen i neuroni koje tada posjedujete isti su oni koje ćete koristiti do kraja života. Ipak, mozak ima fantastičnu sposobnost obnavljanja (regeneracije). Tačno je da se ćelije mozga ne mogu brojčano povećavati, ali se mogu povećavati njihove *sinaptičke veze*. Ove veze čine razgranat sistem koji uzajamno uvezuje nervne ćelije kroz koje se prenose informacije. Što je više sinaptičkih veza, to ćete brže i lakše dobiti informaciju koju trebate. Ova izuzetna sposobnost

³ Winston, 2004

na raspolaganju vam je u svakoj životnoj dobi, ukoliko svome mozgu obezbijedite prave uvjete.⁴

Što se više bavimo intelektualnim radom, što više učimo i stječemo nova saznanja i konstantno postavljamo nove izazove pred svoj mozak, to će biti jača stimulacija naših neurona (nervnih ćelija), tako da će se stvoriti više veza među njima i ubrzati protok impulsa. Zehebi je napisao: "Svaki organ jača i postaje aktivan kada se redovno uvježbava. Isto je i sa mozgom. Ako hoćete da poboljšate svoje pamćenje i ojačate svoj intelekt, povećajte učenje, učite Kur'an, razmišljajte, meditirajte i stalno se sjećajte Allaha (zikr činite)."⁵

Zato, održavajte svoj mozak aktivnim cijelo vrijeme. Mozak stalno treba nove izazove, bez obzira na to u kojoj ste životnoj dobi. Njemu trebaju nove ideje i svježa iskustva. Probajte se okušati u nekom novom zadatku u pogledu učenja: prema vlastitom iskustvu, najbolji trening za mozak i povećavanje memorije jeste učenje Kur'ana napamet, kao i njegovo recitiranje. Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Osoba koja bude znala učiti Kur'an tečno bit će u društvu sa časnim plemenitim pisarima (melekima, u Džennetu). Ona osoba koja se bude jako trudila da ga nauči učiti i bude ga učila uz velike poteškoće imat će dvostruku nagradu."⁶

Pored svojih izuzetnih duhovnih, emocionalnih i psiholoških koristi, bit će to divan izazov za vaš mozak koji će unaprijediti veze neurona i povećati gustoću receptora u mozgu. Zapamtite: "Bit će rečeno učaču Kur'ana (koji ga je učio i vladao se po njemu): 'Uči i penji se. Uči kao što si učio u životu (na Zemlji), tvoj stepen bit će tamo gdje proučiš posljednji ajet.'"⁷

4 Restak, 1997

5 Zehebi, Š. (أبو عبد الله شمس الدين بن عثمان الذهبي), 2004

6 Bilježi Buhari

7 Bilježe Tirmizi i Ahmed

Održavajte svoj mozak zdravim

Spomenut ćemo devet načina kako da svoj mozak održavate zdravim.

1. Nikad nemojte prestati učiti

Prema dr. Richardu Restaku, koji je napisao knjigu *Older and Wiser*, obrazovanje je najvažniji faktor u postizanju optimalnih potencijala mozga.⁸ Što više budete učili i stjecali nove vještine, to će biti bolja zaštita koju u budućnosti ostvarujete za svoj mozak. Spoznajne funkcije našeg mozga (različite moždane aktivnosti kao što su pamćenje, inteligencija i pažnja) puno su manje izložene riziku od propadanja ukoliko ih stalno koristimo. Pod obrazovanjem ovdje nipošto ne mislim na fakultetsku ili neku diplomu višeg ranga, već na postignuti stepen stimulacije mozga. Najučeniji i najplemenitiji čovjek, naš dragi poslanik Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, nije znao čitati, ni pisati. Ipak, on je tražio znanje na svim naučnim poljima. Bio je poučen od strane Uzvišenog Allaha i podsticao je svoje ashabe da stječu znanje i obrazovanje gdje god je to moguće: "Tražiti znanje stroga je obaveza svakog muslimana."⁹ Imam Šafija rekao je: "Tražiti znanje bolje je od klanjanja dobrovoljnih namaza." Uzvišeni Allah u Kur'anu poučava Muhammeda, sallallahu 'alejhi ve sellem:

... وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴿١١٤﴾

"...I reci: 'Gospodaru moj! Povećaj znanje meni!'" (Tā Hā, 114.)

⁸ Restak, 1997

⁹ Bilježi Ibn Madže. Ovaj je hadis slab, ali imam Nevevi kaže da je njegovo značenje istinito.

Da bi nas podstakao da tražimo znanje, Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, obećao je nagradu za učenje i na ovom i na budućem svijetu: "Kada osoba umre, njena djela prestaju, izuzev u tri slučaja: trajne sadake (ako ju je podijelio), korisnog znanja (ako ga je ostavio) ili pobožnog djeteta koje Allahu upućuje dovu za njega."¹⁰ Međutim, za sve što radimo moramo imati čist nijet (namjeru). Stjecanjem znanja od Allaha treba tražiti dozvoljen način pribavljanja koristi na ovom svijetu i nagradu u Džennetu. Prve generacije muslimana imale su na umu i primjenjivale ovaj savjet na pravi način, što im je omogućilo da izgrade veliku islamsku državu koja je postojala stoljećima i širila zrake znanja, na svim naučnim poljima, po cijelom svijetu. Usvojite naviku da čitate najmanje dvadeset minuta dnevno. Čitajte knjige iz svih naučnih disciplina, proširite svoje znanje i primjenjujte ono što naučite u svakodnevnom životu. Učenje stimulira mozak na izgradnju više sinaptičkih veza. Dakle, što je viši nivo učenja (posebno u ranoj životnoj dobi), to će biti veća vaša zaštita od moždanih degeneracija uzrokovanih starenjem u kasnijoj dobi, jer će mozak duže zadržati gustoću nervnih veza stečenih tokom niza godina."¹¹

2. Tražite mentalne izazove

Vaš mozak, poput vaših mišića, treba konstantno vježbanje, pa ga zato održavajte zauzetim: puno čitajte, prisustvujte seminarima i organizirajte debatne grupe sa svojim prijateljima i članovima porodice. Allahov je Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, jednom prilikom rekao: "Meleki natkriljuju svojim krilima one koji traže znanje, zadovoljni time što oni rade, a sva

¹⁰ Bilježi Muslim

¹¹ Restak, 1997

stvorenja na nebesima i na Zemlji, pa čak i ribe u vodi, traže oprost za učenjaka.”¹²

Traženje znanja, posebno na izazovnim poljima i o manje istraženim ili neistraženim temama, podstiče mozak da poveća svoj mentalni kapacitet, dostigne više stepene djelotvornosti, dobije podsticaj za učenje, poveća pažnju i ustrajnost (mentalnu izdržljivost).¹³ U zapadnim društvima nije neobično vidjeti studenta koji je u sedamdesetim ili čak osamdesetim godinama života, dok se u savremenim muslimanskim zemljama, nažalost, kaže da u tom životnom dobu trebamo malo ”smanjiti gas” i dati mozgu odmora.

Studije pokazuju da je previše slobodnog vremena (provedenog u neaktivnosti) jedan od glavnih uzroka koji se povezuju sa *demencijom*.¹⁴ Mozgu su potrebni stalni intelektualni izazovi, svježa iskustva i nova saznanja kako bi ostao zdrav i potpuno nezavisan u svakoj životnoj dobi. Zamislite samo koliko vremena ljudi protraće u gledanju televizije ili besmislenom pričanju o beskorisnim stvarima. Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao je: ”Postoje dvije blagodati čiju korist mnogi ljudi gube: dobro zdravlje i slobodno vrijeme.”¹⁵

Konstantno trebamo primati i usvajati određenu količinu korisnog znanja kako bismo mozgu obezbijedili mogućnost da stalno napreduje i bude aktivan. Nikada se ne smiju potcjenjivati svoje intelektualne i spoznajne sposobnosti. Pokušajte se oprobati u nekim novim iskustvima učenja, sjetite se Poslanikovog, sallallahu ‘alejhi ve sellem, hadisa: ”Kada god se ljudi okupe u nekoj od Allahovih kuća da uče Allahovu Knjigu i pro-

¹² Bilježe Ahmed, Ebu Davud, Tirmizi i Ibn Madže. Lanac prenosilaca ovoga hadisa dobar je.

¹³ Winston, 2004

¹⁴ *Demencija* je pogoršanje mentalnih aktivnosti koje se, uglavnom, javlja kod osoba starije dobi.

¹⁵ Bilježe Buhari, Tirmizi, Ibn Madže i Ahmed

učavaju je, meleki ih okruže, milost se spusti na njih i Allah ih spomene pred onima koji su kod Njega.”¹⁶ Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, također je rekao i sljedeće: ”Najbolji su među vama oni koji nauče Kur’an i druge njemu podučavaju.”¹⁷

Još jedan važan savjet u pogledu vježbe za suočavanje sa mentalnim izazovima jeste stvaranje navike razmišljanja. Kada sam bila djevojčica, išla sam u školu internatskog tipa kojom su rukovodile odgajateljice. Tu sam naučila jednu veoma važnu stvar: da svaku noć trebam rezervisati deset minuta da razmislim o proteklom danu, preispitam svoja djela i procijenim ih. Stekla sam naviku da razmišljam i pokušam procijeniti koji su moji postupci pozitivni, a koji negativni, te da čvrsto odlučim preduzeti ozbiljne korake ka popravljanju negativnosti koje bih utvrdila da su prisutne.

3. *Budite fizički aktivni*

Drevna arapska izreka glasi: Zdrav razum (mozak) u zdravom tijelu. Ova izreka potpuno je istinita. Kako smo već spomenuli u prethodnim poglavljima, treba jako naglasiti važnost vježbanja (treninga), a muslimani bi trebali svoju djecu podučavati različitim sportovima: ”Učite svoju djecu gađanju strijelom, plivanju i jahanju.”¹⁸

Iako naučnici još uvijek nisu dokazali neku direktnu povezanost između fizičke i moždane aktivnosti, ipak ljudsko iskustvo

¹⁶ Bilježe Muslim i Ebu Davud

¹⁷ Bilježi Buhari

¹⁸ Autorica ovdje nije naglasila da je ovo hadis Allahovog Poslanika, sallallahu ‘alejhi ve sellem. Rahmetli prof. dr. Ibrahim Džananović ovaj hadis protumačio je tako da se pod gađanjem strijelom misli na rukovanje oružjem (danas puška ili pištolj), pod jahanjem na upravljanje prijevoznim sredstvom uobičajenim u svoje vrijeme (danas vozački ispit), dok je plivanje uvijek ista kategorija. (op. prev.)

i promatranja dokazuju da je zdravo tijelo od velike koristi za pravilno funkcionisanje mozga.

Poznato je da aerobno vježbanje (kao što su šetnja, plivanje, džoging, vožnja bicikla ili igranje timskih igara poput nogometa) poboljšava krvnu sliku holesterola i snižava krvni pritisak, što dovodi do poboljšanja krvotoka, te zdravijeg i snažnijeg srca. Sa zdravijim kardiovaskularnim sistemom vaše srce bit će u stanju učinkovitije pumpati krv u sve dijelove tijela, uključujući i mozak. Vježbanje unapređuje dišne funkcije i na prirodan način poboljšava raspoloženje, povećava nivo izlučivanja *endorfina*, tvari sličnih hormonima koje uzrokuju da se osjećamo dobro.¹⁹

Budite fizički aktivni, šetajte svaki dan koliko ste u mogućnosti, koristite se stepenicama umjesto liftom, parkirajte auto dva bloka dalje od svojeg odredišta kako biste prošetali i ne zaboravite vježbe disanja. To će poboljšati rad vaših pluća, opustiti vas i unaprijediti cirkulaciju krvi koja nosi svježije količine kisika u sve dijelove tijela.

Gerontolog Gene Cohen savjetuje da zrele (starije) osobe trebaju razvijati različite tipove aktivnosti:²⁰

- aktivne grupne aktivnosti, kao što su hokej ili nogomet, koje omogućavaju da ostanete aktivni, a ujedno rezultiraju jačanjem društvenih veza;
- pasivne grupne aktivnosti, kao što su časovi umjetnosti ili kuhanja ili debatne grupe; iako ne podrazumijevaju puno fizičke aktivnosti, one ipak podstiču na društvena okupljanja;
- aktivne individualne aktivnosti, kao što su šetnja ili vožnja bicikla, kada želite izdvojiti vrijeme za sebe;

¹⁹ McManners, 2004

²⁰ Citirano u: Restak, 1997

- pasivne individualne aktivnosti, kao što su čitanje, slikanje, pisanje ili kuhanje, kada se želite opustiti u okrilju svoga doma.

4. Jedite zdravo i izbjegavajte štetne navike

Pridržavajte se Piramide pravilne ishrane i Poslanikovih, sallallahu 'alejhi ve sellem, preporuka u pogledu zdrave prehrane. Pored ovoga, postoje neke vrste hrane koje su veoma korisne, posebno za mozak, a o kojima ćemo detaljnije govoriti malo kasnije u ovom poglavlju.

Treba izbjegavati sve štetne tvari, kao što su alkohol i duhan. Uzvišeni Allah u Kur'anu kaže:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَأَجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾ إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ ﴿٩١﴾

"O vjernici! Doista su vino, i kocka, i kumiri, i strelice za proricanje, ružne stvari, posao šejtanski! Svega toga se klonite, da biste postigli što želite. Šejtan samo hoće da među vas neprijateljstvo i mržnju ubaci vinom i kockom, i da vas od spominjanja Allaha i namaza odvрати pa, hoćete li vi s tim prestati?!" (El-Mā'ide, 90.–91.)

5. Noću se dobro naspavajte

Niko ne može poreći da nedovoljno spavanje utječe na performanse važeg mozga. Spavanje vraća u prvobitno stanje, puni i obnavlja zone u mozgu i tijelu koje su se umorile tokom dana. Naučnici vjeruju da spavanje omogućava ćelijama u tijelu

i nervnom sistemu da se regenerišu i povrate svoju energiju.²¹ Redovno vrijeme za odlazak na spavanje posebno je važno za djecu i adolescente, jer se hormon rasta izlučuje tokom perioda dubokog sna.

Faze spavanja. Postoji pet faza spavanja i svaka od njih prepoznatljiva je po posebnim uzorcima moždanih valova koji se mogu mjeriti elektroencefalogramom (EEG). Faze od 1 do 4 zajednički se nazivaju **neREM**²² spavanjem. Za vrijeme ovih faza tjelesni se metabolizam usporava, mozak je najmanje aktivan, a krvni pritisak, te ritam srca i disanja niži su nego kad je osoba budna. U ovim fazama izlučuju se hormoni, među njima i hormon rasta, što omogućava novim proteinima da rade na obnavljanju kostiju i kože na mjestima gdje je to potrebno.²³

Zatim slijedi peta faza (poznata kao **REM** faza), koja predstavlja jednu četvrtinu ukupnog vremena provedenog na spavanju. Ovo je period u kojem se javlja san.²⁴ Tokom noći mi više puta mijenjamo **REM** i **neREM** faze. Svaki ciklus (izmjena) traje otprilike devedeset minuta.

S godinama se mijenja i broj sati provedenih na spavanju koji je čovjeku potreban: maloj djeci (novorođenčad) treba otprilike šesnaest sati, za razliku od starijih osoba kojima je potrebno oko šest sati. Ova razlika u broju sati provedenih na spavanju navela je naučnike da shvate pravu ulogu koju spavanje igra u životu čovjeka. **REM** spavanje kod novorođenčadi može imati suštinski važnu ulogu za razvoj i stimulaciju mozga.²⁵ Za odrasle osobe, **REM** spavanje važno je za funkciju pamćenja. U

²¹ Santrock, 2003

²² **REM** – Rapid eye movement (brzo pokretanje očiju).

²³ Santrock, 2003

²⁴ Hobson, Pace-Schott, & Stickgold, 2000

²⁵ Santrock, 2003

eksperimentu provedenom tokom sedamdesetih godina prošlog stoljeća istraživači su određenim osobama prenijeli neke informacije tačno pred odlazak na spavanje. Neke od njih probudili su prije nego što su ušli u REM fazu, dok su drugi ostavljeni da završe ciklus spavanja. Oni koji su probuđeni prije nego su ušli u REM fazu slabije su se sjećali informacija naredno jutro.²⁶ Nedavne studije pokazuju da je spavanje od suštinske važnosti za različite funkcije pamćenja. Razlog za ovo vjerovatno je taj što se za vrijeme spavanja mozak ne uključuje u neke druge senzorne ili intelektualne aktivnosti, te je zato sposobniji da radi na pamćenju asocijacija, njihovom integrisanju i pohranjivanju.²⁷

Kada sam bila djevojčica, imala sam poteškoća sa pamćenjem pjesmica koje smo učili u školi. Majka mi je jednom rekla: "Pročitaj pjesmu nekoliko puta prije nego što pođeš u krevet, zatim idi na spavanje, pa ćeš je znati sutra ujutro." Poslušala sam savjet i to je djelovalo fantastično.

Naš Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, uči nas da trebamo ustati u zoru i klanjati sabah-namaz, a zatim dan započeti tihim učenjem, za vrijeme kojeg ćemo se sjećati Uzvišenog Allaha izgovaranjem zikra. Nakon izlaska sunca, klanjat ćemo duha-namaz, a zatim započeti radni dan. U to vrijeme naše tijelo izlučuje velike doze hormona *kortizola*, koji nam pomaže da se razbudimo, a i jasno sunčevo svjetlo povećava budnost.

Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, nije volio spavati pred samu jaciju-namaz (noćni namaz), kao ni sijeliti ili se zabavljati nakon nje.²⁸ Epifiza noću izlučuje hormon *melatonin*, koji pomaže ustanovljavanju uravnoteženog spavanja. Ovaj hormon također je poznat kao antioksidant, što znači da on noću štiti

26 Empson & Clarke, 1970

27 Santrock, 2003

28 Bilježi Bulari

ti i obnavlja zdrave ćelije i neurone. Ako spavamo prije jaciye-namaza, to će odgoditi naše noćno spavanje i vjerovatno uzrokovati nesanicu. Štaviše, *dopamin*, neurotransmitter kojeg izlučuje mozak, u najvećoj se količini javlja dva sata prije ponoći. Dopamin je odgovoran za davanje energije, motivacije, povećavanje interesa i koncentracije. Međutim, ako idete na spavanje kasno, gubite rezerve dopamina za sljedeći dan i ne možete ih ponovo dobiti do sljedeće noći.

Steknite naviku da rano idete u krevet, i to u određeno vrijeme, te se pridržavajte toga. Obavite ibadete i spominjanje Uzvišenog Allaha pred spavanje (zikr). Nemojte pokušavati da prije spavanja isplanirate poslove za sljedeći dan, nego se jednostavno opustite i potpuno se oslonite na Uzvišenog Allaha: "O Allahu, Živi, Vječni! Molim Te za Tvoju milost, poboljšaj moje stanje i nemoj me ostaviti prepuštenog samog sebi čak ni koliko treptaj oka."²⁹

Uvečer treba izbjegavati tešku hranu; uzmite neku lahku večeru i napijte se mlijeka ili, još bolje, mlaćenice, kako je naš Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, imao običaj činiti. Prije odlaska u krevet uzmite abdest. Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Kad god idete u krevet uzmite abdest kao za namaz."³⁰

Kratko spavanje i opuštanje sredinom dana može obnoviti vašu energiju. Popodnevni se odmor (kajlula, siesta) više puta spominje u Kur'anu. Izdvajamo samo jedan od tih ajeta koji popodnevni odmor spominje kao redovnu praksu:

²⁹ Bilježi Hakim. Hadis je vjerodostojan i može se pronaći u djelu *Zaštita svakog muslimana – Hisnul-muslim*. Na arapskom jeziku ova dova glasi:

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ، أَصْلِحْ لِيْ شَأْنِيْ كُلَّهُ وَلَا تَكِلْنِيْ إِلَى نَفْسِيْ طَرْفَةَ عَيْنٍ

Jā Hajju, jā Kajjūm. Bi rahmetike estegīsu, aslih li še'ni kullehū ve lā tekilni ilā nefsi tarfete 'ajn.

³⁰ Bilježe Buhari, Muslim, Ebu Davud i Tirmizi

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لِيَسْتَفْذِنَكُمْ الَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ وَالَّذِينَ لَمْ
يَبْلُغُوا الْحُلُمَ مِنْكُمْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ مِّن قَبْلِ صَلَوةِ الْفَجْرِ وَحِينَ تَضَعُونَ
رُءُوسَكُمْ فِي الظَّهِيرَةِ وَمِن بَعْدِ صَلَوةِ الْعِشَاءِ ... ﴿٥٨﴾

”O vjernici! Nek’ od vas dopuštenje traže oni koje posjeduju desnice vaše i oni koji još nisu zrelost dostigli – tri puta: prije jutarnjeg namaza, i kad odjeću svoju odlažete nakon podnevka i nakon večernjeg namaza...” (En-Nūr, 58.)

Fraza ”i kad odjeću svoju odlažete nakon podnevka” jasno ukazuje na period odmaranja sredinom dana. Ono omogućuje kratko povlačenje od stresnih situacija tokom dana, pomaže da obnovite svoju energiju, pojačava oprez i poboljšava raspoloženje. Međutim, niukom slučaju ne treba pokušavati da se tako nadoknadi ostajanje budnim do u kasne sate noću, pogotovo ako neko ima naviku da redovno ostaje budan satima nakon što noć padne samo da bi gledao televiziju ili radio neke druge nepotrebne stvari.

6. Uvijek razmišljajte pozitivno

Poremećaji moždanih aktivnosti ili gubljenje istih imaju puno toga zajedničkog sa stanjem uma, posebno kod starijih osoba. Ako mislimo da nismo sposobni učiniti određene stvari, naša podsvijest³¹ prihvata tu ideju i rezultat toga bit će naša nesposobnost da poduzmemo bilo šta samo zbog toga što vjerujemo da ne možemo! Visok nivo samopoštovanja, samouvjerenja, vjerovanja u svoje mogućnosti i sposobnosti za ostvarenje određenih postignuća od suštinske su važnosti za održavanje zdravlja mozga i pozitivnog stanja uma. Naš je Poslanik, sallallahu

31 O podsvijesti detaljnije govorimo u narednom dijelu ovog poglavlja.

‘alejhi ve sellem, savjetovao: ”Jak vjernik draži je Allahu od slabog vjernika, a obojica su dobri.”³²

Ako prestanemo koristiti neke moždane funkcije (posebno u mladim danima), one se vremenom mogu prestati razvijati i možemo ih zauvijek izgubiti. Svi mi imamo sposobnost da poboljšavamo moždane performanse i inteligenciju, samo trebamo vjerovati u to i raditi na tome.

7. Prakticirajte duboko razmišljanje

Duboko razmišljanje od suštinske je važnosti za unapređivanje potencijala mozga. Časni Kur'an podstiče nas da koristimo sva svoja čula kako bismo razumjeli istinu o našem stvaranju, kao i o stvaranju Zemlje i svemira. U brojnim kur'anskim ajetima Uzvišeni Allah označava one koji svoje umove koriste da bi duboko razmislili kao ”one koji su razumom obdareni”.

كِتَابُ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُوا الْأَلْبَابِ ﴿٢٩﴾

”Knjiga koju tebi objavljujemo blagoslovljena je da bi oni razmišljali o njenim ajetima, i da bi se opomenuli onī umnī.” (Sād, 29.)

Majka pravovjernih, Aiša, r. a., prenosi da je Muhammed, sallallahu ‘alejhi ve sellem, ustao jedne noći da klanja. Plakao je toliko da su mu suze nakvasile bradu. Zatim je učinio ruku i plakao, pa je učinio sedždu i plakao, sve dok Bilal, r. a., nije zaučio ezan za sabah-namaz i upitao ga zbog čega je plakao. Muhammed, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao je: ”Kako da ne plaćem kad su mi danas objavljeni ajeti Kur’ana:

³² Bilježi Muslim

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي
الْأَلْبَابِ ﴿١٩٠﴾ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ
فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا تُبْحَثُكَ فَعِنَّا
عَذَابَ النَّارِ ﴿١٩١﴾

'Doista, u stvaranju nebesa i Zemlje, i u izmjeni noći i dana znaci su za ljude pametne. Za one koji Allaha spominju i stojeći, i sjedeći, i na stranama svojim ležeći, i koji razmišljaju o stvaranju nebesa i Zemlje: – Gospodaru naš! Ovo nisi zaludu stvorio Ti! Slavljen nek' si! Sačuvaj nas kazne u Vatri!'" (Ālu 'Imrān, 190.–191.)

Zatim je Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, dodao: "Teško onome ko ovo pročita i ne razmisli."³³

Ne postoji posebno vrijeme, mjesto ili uslov za razmišljanje. Možete razmišljati dok šetate, kuhate, vozite, jedete ili, pak, ležite u krevetu. Pokušajte razmišljati pozitivno i iskreno, kako biste našli svoj put ka Uzvišenom Allahu i došli do ispravnih zaključaka. Više od svega ostalog, nemojte dozvoliti da vas odnese val svakodnevnog života. Borba da se postigne kvalitetno obrazovanje, da se zaradi za život, odgoje djeca... oduzima velik dio vašeg vremena i truda. Uprkos tome, nemojte u toj žurbi zaboraviti svrhu svoga postojanja:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

"A ljude i džine stvorio sam samo da Meni robuju." (Ez-Zārijāt, 56.)

33 Ovaj hadis spominje Albani i ocjenjuje ga vjerodostojnim.

8. Društvene aktivnosti

Porodični je život od velike važnosti u islamu. Jedan od primarnih ciljeva islama jeste izgradnja postojanog porodičnog života sa čvrstim vezama bliskosti, istinskom sigurnošću i zajedništvom.³⁴ Ovakav opis odgovara onome što nam nauka govori: sretno okruženje, prirodni društveni kontakti, podrška porodice i prijatelja, zadovoljstvo životom i snažni etički standardi važni su faktori za osiguravanje zdravog funkcionisanja mozga.

Studije pokazuju da sretno porodično okruženje poboljšava razvoj zdrave, inteligentne i produktivne djece. Atmosfera koja podstiče stalnu komunikaciju između roditelja i djece u prve tri godine njihovog života dovodi se u vezu sa IQ-nivoom (kvocijentom inteligencije) kod djece.³⁵ Obezbjedjivanje intelektualno stimulativnog okruženja za malu djecu od suštinske je važnosti za unapređivanje njihove inteligencije. Kvalitet interaktivne brige koja se pruža djeci od ranog doba njihovog života, vrijeme provedeno razgovarajući s njima, čitajući im priče ili igrajući se s njima od krucijalnog su značaja za razvoj dječijeg mozga. Vjeruje se da je rezultat trajan, što znači da prve tri godine djetetovog života mogu utjecati na njegovu intelektualnu sposobnost tokom cijelog života.³⁶ Sve to ukazuje na veliku odgovornost koju ima majka djeteta i njenu važnost i nezamjenjivu ulogu u odgoju budućeg mladog čovjeka ili žene zdravoga uma. Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Svi ste vi pastiri (čuvare) i svi ste odgovorni za svoje stado (one koje čuvate): muškarac je pastir u svojoj porodici, a žena je pastirica u muževom imetku i nad njihovom djecom."³⁷

³⁴ Abd al-Ati, 2003

³⁵ Santrock, 2003

³⁶ Campbell, Pungello, Miller-Johnson, Burchinal, & Ramey, 2001; Ramey & Ramey, 1998; Ramey & Campbell, 1984; Ramey, Ramey, & Lanzi, 2001.

³⁷ Bilježe Muslim i Ebu Davud

Studije također pokazuju da su starije osobe, koje žive same i ne uživaju brigu i podršku porodice, podložnije poremećajima spoznajnih sposobnosti, što se može manifestovati u obliku demencije i gubljenja pamćenja.³⁸ U Kur'anu, Uzvišeni Allah naređuje nam da vodimo brigu o svojim roditeljima u njihovim poznim godinama, kao što su oni vodili brigu o nama kad smo bili djeca:

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ
الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا
كَرِيمًا ﴿٢٣﴾ وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا
رَبَّيْتَانِي صَغِيرًا ﴿٢٤﴾

"Gospodar tvoj da samo Njemu robujete naređuje i da roditeljima dobročinstvo činite! Akoli ijedno od njih kod tebe starost doživi, ili pak oboje njih, ti im ni 'uh' ne reci i na njih ne podvikni, i plemenitom riječju im zbori! I kri- lo poniznosti iz samilosti im rasprostri i reci: 'Gospodaru moj, Ti im se smiluj baš kao što su i oni mene njegovali kad sam bio mali!'" (El-Isrā', 23.–24.)

Primijetite da se riječima "kod tebe" ne cilja na "u tvom životu", već "s tobom", što znači da oni ne smiju biti prepušteni sami sebi: snažne i trajne porodične veze i podrška jednako su važni za mentalno, psihološko i fizičko zdravlje starijih osoba, kao i za zdravlje mlađih generacija. Društveno povezivanje u islamu potječe od krvnih veza, bračnih ugovora, pa sve do bratskih veza svih muslimana u zajednici, što predstavlja temelj za širu, veliku porodicu muslimana, u kojoj vladaju osjećaji ljubavi, pažnje i sigurnosti. U Kur'anu i sunnetu nalazimo brojna podsjećanja na važnost jedinstva muslimana, a isto tako i

³⁸ Restak, 1997

jedinstva cijelog čovječanstva po prirodi i porijeklu. Svi mi potječemo od jednog oca i jedne majke: Adema, a. s., i Have, r. a. Dakle, u islamu nema mjesta za rasnu diskriminaciju i socijalnu nepravdu. Uzvišeni Allah kaže:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿١٠﴾

"Doista su vjernici braća, pa među se dvojicu braće svoje izmirite i Allaha se bojte, da biste pomilovani bili!" (El-Hudžurāt, 10.)

Prema stavu velikog broja islamskih učenjaka, princip formiranja pravog muslimanskog društva smatra se vjerskom dužnosti i obavezom koja je od vitalnog značaja za izgradnju sigurnog, sretnog i prosperitetnog društva. To će za rezultat imati primjetan učinak na sreću pojedinca, njegovo zadovoljstvo i mentalnu smirenost.³⁹

9. Smanjite stres

Istraživanja pokazuju da stalna izloženost stresu povećava nivo kortikosteroida i adrenalina, što ima nepovoljan učinak na nervne veze i onemogućava djelotvoran prenos informacija.⁴⁰ Da stvar bude još gora, otkriveno je da stalna izloženost stresu povećava nastanak slobodnih radikala u tijelu, koji napadaju zdrave ćelije, uključujući i nervne ćelije, što štetu čini još većom. Odličan način da se smanji stres jeste taj da uvijek imate na umu da je sve što posjedujete Allahov dar i da ne trebate žaliti zbog bilo kakvog gubitka ili se previše radovati zbog onoga što ste zaradili. U Svojoj časnoj Knjizi Uzvišeni Allah kaže:

³⁹ Abd al-Ati, 2003

⁴⁰ Holford, 2005b

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ
 أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ
 وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

”Nema udesa koji zadesi Zemlju, niti zadesi vas, a da nije u Knjizi i prije nego ga damo Mi. Zbilja je to Allahu lahko, da ne biste očajavali zbog onoga što vam je izmaklo i da se prekomjerno ne biste radovali onom što vam je On dao! A Allah ne voli nikoje razmetljivce, hvalisavce.” (El-Hadīd, 22.–23.)

Dajte sve od sebe u svakom poslu koji obavljate, a zatim nemojte sebe koriti ako rezultati ne budu onakvi kakve ste očekivali. Imajte čvrstu vjeru, frustracije pretvorite u izazove, a lju-tnju u prihvatanje. Imajte na umu da, ako već niste u stanju izmijeniti ono što vam se događa, sasvim sigurno možete promijeniti svoj stav prema tome. Način gledanja na probleme mogu vam pomoći da steknete više energije i poleta.

U knjizi *Ključ vrata sreće*, Ibn Kajjim kaže: ”Aktivnost mozga (uma) kvari se rasplamsanom srdžbom, požudom, pretjeranom brigom, umorom i upotrebom fizičkih i mentalnih snaga za činjenje nasilja.”⁴¹ Treba prakticirati opuštanje kako bismo u nervni sistem povratili ravnotežu i smanjili stres. Pod tim nipošto ne mislim da neko treba sjediti na kauču i gledati televiziju (posebno ne vijesti, jer su one glavni uzrok stresa). Umjesto toga, naučite da se opustite.

Postoje različite tehnike relaksacije:

- fizička relaksacija predstavlja jednu vrstu oslobađanja ili ”pusti”-tehnike kojom se postiže mentalna dobrobit tako što

41 Dževzije, I. (شمس الدين ابن قيم الجوزية), 2003

se opuštaju mišići u tijelu. Dobro poznat primjer ovog vida relaksacije jeste joga⁴²;

- mentalna relaksacija također predstavlja jednu od tehnika oslobađanja kojom se postiže opuštenost kroz zamišljanje (vizualiziranje) neke lijepe slike ili prizora. Ona djeluje na sljedeći način: lijeva hemisfera mozga odgovorna je za intelektualne aktivnosti i racionalne sposobnosti, dok je desna hemisfera izvor inspiracije i osjećanja. Tokom svakodnevnog života obično daleko više koristimo lijevu stranu. Ova tehnika vizualizacije zasniva se na ideji da, kada se prisjećamo (zamišljamo) nekih lijepih i umirujućih slika pomoću desne strane mozga, to nam, općenito gledano, donosi osjećaj zadovoljstva i otklanja stresne misli koje nastaju prekomjernom upotrebom lijeve strane mozga. Uključivanje desne strane mozga poput je dodavanja živih boja na crni ili bijeli papir, ili dodavanja začina u neku nezačinjenu i neukusnu hranu;
- meditacija predstavlja tehniku duboke relaksacije koja ima dugotrajnije učinke nego prethodno spomenute tehnike. Na meditaciju se detaljnije osvrćemo u petom poglavlju, kada budemo govorili o duhovnom tijelu.

Hrana za mozak

Kako smo već naučili, naše tijelo predstavlja jedan zaokružen sistem. Da biste mozgu obezbijedili dobru "hranu", trebate cijelo tijelo hraniti na zdrav način. Dakle, prvi korak u vašem optimalnom planu ishrane treba da podrazumijeva režim zdrave ishrane koji slijedi pravila Piramide pravilne ishrane. Da ukratko

⁴² Treba primijetiti da ovdje naglašavam jogu isključivo kao fizičku, a ne duhovnu vježbu.

ponovimo: izaberite svoju osnovnu hranu iz grupe kompleksa ugljikohidrata; jedite veće količine svježeg voća i povrća, smanjite uzimanje crvenog mesa i umjesto toga jedite ribu ili grah kao glavni izvor proteina; pijte svježe mlijeko i smanjite uzimanje masti i slatkiša. •

Povrh svega, imajte na umu božansko pravilo:

... وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

"...Jedite i pijte, ali ne pretjerujte! Doista Allah ne voli one koji pretjeruju." (El-A'rāf, 31.)

Ove kur'anske riječi posebno su korisne za zdravlje mozga. Prema dr. Richardu Restaku, ako jedemo uravnoteženu hranu iz grupe kompleksa ugljikohidrata, proteina i esencijalnih masti, bez uzimanja bilo kakvih dodatnih kalorija, zadovoljit ćemo sve svoje nutritivne potrebe i duže zadržati svoje mladalačke funkcije i vitalnost svoga tijela.⁴³ Vjeruje se da ova restrikcija kalorija umanjuje nivo slobodnih radikala koji nastaju u tijelu, čime štitimo naš DNA (genetički materijal koji se nalazi u svakoj ćeliji) od mogućih oštećenja.

Tokom 1930-ih godina, Clive McCay, naučnik na Univerzitetu Cornell, provodio je eksperimente na životinjama i dokazao da dijeta, koja sadrži sve potrebne nutritivne elemente i koja je popraćena sprečavanjem uzimanja bilo kakvih dodatnih kalorija, rezultira da 60% pacova živi duže i zdravije.⁴⁴ Naučnici danas vjeruju da je smanjivanje unosa kalorija najbolji način da se zaštite tijelo i mozak i da im se tako pruži prilika da se obnove i poprave štetu uzrokovanu štetnim djelovanjem hrane ili uvjeta iz okoline. Ovakvu priliku tijelu treba pružati svaki dan i ne dopustiti da se štetne tvari akumuliraju tokom godine. Ako

⁴³ Restak, 1997

⁴⁴ Restak, 1997

ovo budemo radili na pravilan način, postili mjesec ramazan, kako se to opisuje u Kur'anu, kao i neke druge dane tokom godine koji su spomenuti u sunnetu, to može biti izvrstan način primjene ovog koncepta.

Deset načina da hranite svoj mozak

Pored općih uputa za zdravu ishranu (opisanih u prethodnom poglavlju), naš mozak može imati koristi i od još nekih savjeta specifičnih za njega, koje navodimo u nastavku teksta.⁴⁵

1. *Pređite na konzumiranje cjelovitih žitarica i pahuljica*

Da biste postigli optimalne performanse mozga od suštinske je važnosti da održavate nivo šećera u krvi. Naš mozak hrani se jedino glukozom zbog čega nam trebaju redovne količine istog. Mozak je vrlo osjetljiv na svako povisivanje ili opadanje nivoa šećera u krvi.⁴⁶ Zbog toga trebate uzimati one ugljikohidrate koji nivo šećera održavaju stabilnim i ne uzrokuju nagla povećanja ili opadanja glukoze u krvi, odnosno ugljikohidrate sa niskim glikemijskim indeksom.⁴⁷

Među Svojim brojnim darovima Uzvišeni Allah spominje žito sa lišćem:

وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ﴿١٢﴾

"I zrnevlja sa lišćem i cvijeća mirisna." (Er-Rahmān, 12.)

45 Za više informacija pogledajte odličnu knjigu Patricka Holforda *Optimum Nutrition for the Mind*.

46 Holford, 2005b

47 Glikemijski indeks predstavlja mjeru koja pokazuje koliko se brzo nakon konzumiranja hrane glukoza apsorbira u krvne sudove. Sama glukoza označena je vrijednošću 100.

Kompleks ugljikohidrata u obliku cjelovitih žitarica obično je dobar izbor. Kad god je to moguće izbjegavajte prerađene ugljikohidrate kao što su bijelo brašno, prerađeni šećer i sirupi, te sve vrste hrane spravljene od njih. Pored toga, pokušajte da ne jedete hranu koja je rezultat dugog vještačkog procesa i koja je predugo kuhana/pečena. Imajte na umu da dodavanje sirćeta u hranu koja je bogata ugljikohidratima pomaže da se smanji mogućnost podizanja nivoa šećera u krvi.⁴⁸

Konzumiranje rafiniranih vrsta šećera uzrokuje naglo povećanje nivoa šećera u krvi. Zauzvrat, tijelo reagira brzim lučenjem inzulina, što dovodi do naglog opadanja nivoa šećera u krvi. Posljedice su nagle promjene raspoloženja, mala moždana aktivnost i slaba koncentracija. Ovaj efekat posebno je uočljiv kod male djece, koja nakon konzumiranja prevelikih količina šećera pokazuju znakove hiperaktivnosti i, ponekad, agitacije. Da stvar bude gora, kako bi bili prerađeni i apsorbirani u tijelu rafinirani ugljikohidrati koriste zalihe vitamina i minerala.

Uzvišeni Allah uspostavio je savršeno uravnotežene prirodne procese u našim tijelima – ako ih pokušamo promijeniti samo ćemo se ozlijediti. Naprimjer, mineral hrom, kojeg ima u velikim količinama u šećernoj trsci i repi, igra najvažniju ulogu u kontrolisanju nivoa šećera u krvi i poboljšavanju djelovanja inzulina. Ako se ove biljke prerađuju kako bi se dobio bijeli šećer (saharoza), većina sadržaja ovog esencijalnog minerala bit će izgubljena.⁴⁹

2. Vodite računa o vrstama masti koje vaši obroci sadržavaju

Naše tijelo zahtijeva redovno snabdijevanje dvama tipovima masti: omega-3 i omega-6 masnim kiselinama. Između ostalog,

⁴⁸ Leeman et al., 2005

⁴⁹ Holford, 2005b

one su od suštinske važnosti za performanse mozga, pamćenje i inteligenciju. Ravnoteža između ove dvije vrste masti od vitalnog je značaja za strukturu i funkcije mozga.⁵⁰ Mi obično uzimamo više omega-6 (uglavnom putem konzumiranja ulja iz povrća) od omega-3 (prisutnih u orasima, sjemenkama i ribljem ulju) masnih kiselina.

Uzvišeni Allah u Kur'anu spominje riblje meso i naziva ga "svježim mesom":

وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا ﴿١٤﴾

"A On je potčinio i more – da iz njega jedete meso svjež... (En-Nahl, 14.)

U organizam treba redovno unositi preporučene dnevne količine ovih masti (pogledati prethodno poglavlje), a istovremeno smanjiti količine zasićenih i hidrogeniziranih masti, posebno onih koje u organizam unosimo putem konzumiranja pržene hrane, vještačkih proizvoda i crvenog mesa.

Maslinovo ulje bogato je još jednom vrstom korisnih masti: nezasićenim masnim kiselinama. Ove masti, kako je već spomenuto u drugom poglavlju (pogledati tabelu 2.1, str. 160), povišuju nivo HDL holesterola u krvi, a smanjuju nivo LDL holesterola i tako štite naš krvotok, omogućujući mu da djelotvorno opskrbljuje mozak potrebnim hranjivim tvarima i kisikom. Sjetite se Poslanikovog, sallallahu 'alejhi ve sellem, savjeta koji smo ranije spomenuli: "Koristite (maslinovo) ulje u jelu i koristite ga za mazanje kože, jer ono potječe iz blagoslovljenog drveta."⁵¹

⁵⁰ Holford, 2005b

⁵¹ Bilježi Ibn Madže. Albani je ovaj hadis ocijenio vjerodostojnim.

3. Vaš mozak treba proteine

Brojne aminokiseline (tvari koje grade proteine) imaju utjecaj na raspoloženje i rad mozga. O triptofanu (tryptophan) već smo govorili u prethodnom poglavlju (str. 141). *Fenil alanin* (*Phenyl alanine*) inicijator je nastanka dopamina, adrenalina i noradrenalina, koji nas održavaju motiviranim i vitalnim. *Gama-aminobutirična kiselina* (GABA) djeluje kao opuštajući i smirujući neurotransmitter.⁵²

Pokušajte da većinu potrebnih zaliha aminokiselina uzimate iz kombinacije oraha, graha i cjelovitih žitarica kao što su pšenica, ječam i zob. Kako smo u prethodnom poglavlju već spomenuli, Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, savjetovao je da osoba koja se oporavlja od neke bolesti uzima telbinu kako bi popravila svoje raspoloženje.⁵³

Ipak, treba paziti da se ne uzima previše čak ni korisnih stvari. Prekomjerno uzimanje proteina, posebno onih životinjskog porijekla, može rezultirati otežavanjem apsorpcije aminokiselina. Obično je time najviše pogođena aminokiselina triptofan, što se negativno odražava na raspoloženje osobe. Pored toga, ako vašom krvlju cirkuliraju previše kiselina, tijelo reaguje tako što uzima kalcijum iz kosti kako bi ih neutraliziralo. Međutim, ukoliko bi došlo do potpunog neutralisanja ovih aminokiselina, to bi dovelo do pojave amonijaka koji je veoma štetan za bubrege.⁵⁴

Istraživanja su pokazala da je uzimanje velikih količina crvenog mesa, u usporedbi sa vegetarijanskim načinom ishrane, povezano sa povećanim rizikom od demencije u poznijim godinama života.⁵⁵ Crveno meso sadrži velike količine zasićenih

⁵² Holford, 2005b

⁵³ Predaju o telbini pogledati u prethodnom poglavlju, str. 68. (op. prev.)

⁵⁴ Holford, 2005b

⁵⁵ Carper, 2001

masti, koje štetno djeluju na krvotok, što smo već pojasnili u drugom poglavlju. Pored toga, nakupljanje velikih količina željeza u tijelu povećava nastanak slobodnih radikala, koji dodatno štetno djeluju na zdravlje. Ponovit ćemo Poslanikovo, salallahu 'alejhi ve sellem, upozorenje: "Čuvajte se mesa, jer ono sadržava žestinu sličnu onoj u vinu."⁵⁶

4. Pazite na mikronutrijente

Mikronutrijenti (vitamini i minerali) potrebni su tijelu u izuzetno malim količinama kako bi ono bilo u stanju vršiti važne metaboličke funkcije. Tijelo nije sposobno sintetizirati većinu mikronutrijenta, zbog čega je njihovo redovno unošenje putem hrane veoma važno. Ove su tvari od suštinskog značaja za preradu glukoze, stvaranje energije i sintetiziranje brojnih neurotransmitera kao što su prostaglandin (tvari slične hormonima) i fosfolipidi.⁵⁷ Molimo vas da obratite pažnju na tabelu mikronutritivnih tvari koja se nalazi na kraju knjige kako biste saznali više detalja o izvorima ovih tvari i uloji svake od njih u tijelu.

Da biste dobili odgovarajuću količinu vitamina i minerala trebate činiti sljedeće:

- jesti potrebnu dnevnu dozu voća i povrća; neka to budu voće i povrće različitih boja i vrsta, te velike količine tamnozelene lisnatog povrća;
- orahe, sjemenke, grah i leću učinite sastavnim dijelom svakodnevnog načina ishrane; imajte na umu da su ove vrste hrane veoma kalorične, stoga, ako pazite na tjelesnu masu, ograničite se na manju količinu koja je preporučena za vašu životnu dob i građu;

⁵⁶ Bilježi imam Malik

⁵⁷ Holford, 2005b

- prerađene žitarice zamijenite cjelovitim koje su bogate vitaminom B (kompleksom vitamina B), suštinski važnim za rad mozga, pamćenje, raspoloženje i proizvodnju energije; sada, zapravo, možemo razumjeti zašto je naš Poslanik, salallahu 'alejhi ve sellem, naglašavao važnost konzumiranja cjelovitih žitarica umjesto onih prerađenih;
- izbjegavajte tvari koje uništavaju hranjive sastojke. To su nekalorične vrste hrane kao što je previše rafinirana ili prerađena hrana, masne vrste brze hrane (fast food) i hrana kojoj se dodaju sintetičke (vještačke) tvari koje poboljšavaju aromu ili boju.

5. Ne zaboravite antioksidante

Svakodnevno se suočavamo sa štetnim djelovanjem polutanata (tvari koje zagađuju okolinu), hemijskih tvari, dima, loše ishrane, pesticida i dodataka hrani koji uzrokuju nastajanje velikih količina slobodnih radikala (oksidanta) u našem tijelu, a da i ne spominjemo stres. Ukoliko se ne nađe nikakva vrsta odbrane od njih, slobodni radikali započinju lančanu reakciju koja uzrokuje da se ćelije u tijelu abnormalno reproduciraju, što utječe na tkiva u tijelu, te, konačno, i na organe. Budući da se ćelije mozga ne dijele, od suštinske je važnosti da se one zaštite konzumiranjem antioksidanta.⁵⁸

Kako smo već detaljno pojasnili u prethodnom poglavlju, postoji širok spektar antioksidanta u hrani biljnog porijekla, a uravnotežen, zdrav način ishrane može zadovoljiti sve tjelesne potrebe. U nastavku teksta navest ćemo nekoliko primjera snažnih antioksidanta.

- Vitamin E. Nalazi se u orasima, sjemenkama, cjelovitim žitaricama, što uključuje klice i ulja biljnog porijekla.

⁵⁸ Restak, 1997

- Vitamin C. Nalazi se u voću iz porodice citrusa, brokulama, paprikama različitih boja, kiviju, kupinama, paradajzu, tamnozelenom lisnatom povrću i svim vrstama kupusa. Rastvorljiv je u vodi, što mu omogućuje da štiti unutrašnjost ćelija i pomaže da se obnove zalihe vitamina E.
- Selen. Nalazi se u orasima, sjemenkama, morskoj hrani, organskom mesu, jajima, gljivama i melasi (šećernom sirupu). Selen je osnovni sastojak antioksidantnog enzima *glutathion peroksidaze* (*glutathione peroxidase*), koji štiti tijelo od oksidantnog štetnog djelovanja i smanjuje tjelesne potrebe za vitaminom E.⁵⁹
- Beta-karoteni. Nalaze se u mrkvi, slatkom krompiru, marelici, breskvi, tikvici, brokulama i zelenom lisnatom povrću.

6. Jedite više voća i povrća

Kako je već spomenuto, voće i povrće predstavljaju glavne izvore vitamina, minerala i antioksidanta. Pored toga, voće je odličan izvor kalija koji nas štiti od rizika pojave visokog krvnog pritiska čije je djelovanje na moždane aktivnosti štetno. Štaviše, neke vrste voća spomenute u Kur'anu i sunnetu imaju posebne koristi za mentalno zdravlje, naprimjer:

- banane su dobar izvor triptofana, tvari koja utječe na raspoloženje i podiže nivo neurotransmitera serotonina;
- groždice su izuzetan antioksidant; prema ORAC skali⁶⁰, groždice su jedan od najboljih antioksidanta koji se mogu naći u biljnom svijetu;⁶¹

⁵⁹ Smolin & Grosvenor, 1994

⁶⁰ ORAC (oxygen radical absorbent capacity) predstavlja skalu koja mjeri antioksidativnu vrijednost hrane. (op. prev.)

⁶¹ Carper, 2001

- lubenica je bogata likopenom, još jednim veoma korisnim antioksidantom. Likopen se može naći u velikim količinama i u brojnim drugim crvenim vrstama plodova, kao što je, naprimjer, paradajz.

6. Jedite jaja

Imam puno problema da svoga osmogodišnjeg sina nagovorim da svako jutro pojede jedno jaje. "Ne mogu vjerovati da ono što ima u ovom jajetu nema ni u jednoj drugoj vrsti hrane!" – vrišti on svaki dan za stolom za vrijeme doručka. Zapravo, žumance jajeta predstavlja najbogatiji i najkompaktniji izvor onoga što mi nazivamo fosfolipidima, koji predstavljaju osnovni dio *mijelinske ovojnice (myelin sheath)* koja prekriva naše nervne ćelije. Mijelinska ovojnica gradi jednu vrstu izolacije u sistemu prenosa između nervnih ćelija; što je bolja izolacija, to će učinkovitiji prenos biti. Fosfolipidi igraju glavnu ulogu u funkciji pamćenja, poboljšanju raspoloženja i općenito u intelektualnoj sposobnosti.⁶² Posebno su važni za djecu, dok se dječiji mozak još uvijek razvija.

U izvore bogate lipidima ubrajaju se i neke vrste mesa (jetra, slezena i bubrezi). Kako je u prethodnom poglavlju spomenuto, Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Dozvoljene su nam dvije vrste mrljine i dvije vrste krvi: riba i skakavci, te jetra i slezena."⁶³

Tvar *holin (choline)*, koja se može naći u jajima i mesu, također je veoma važan gradivni dio neurotransmitera *acetilholina (acetylcholine)*, multifunkcionalne, hormonima slične tvari koja je od suštinske važnosti za funkcionisanje pamćenja. Još neki dobri izvori holina jesu i cjelovita zrna pšenice, sardina, kikiriki-

⁶² Holford, 2005b

⁶³ Bilježe Ibn Madže i Ahmed. Albani je ovaj hadis ocijenio vjerodostojnim.

ki, karfiol i kupus.⁶⁴ Pored toga, jaja sadrže sve esencijalne aminokiseline koje su dobar izvor vitamina B₁₂, a koji je važan radi živaca.⁶⁵

Mnogi ljudi izbjegavaju jaja i crveno meso zbog toga što oni sadrže visok nivo holesterola. Ipak, posljednje studije dokazale su da holesterol koji se konzumira kroz hranu veoma malo utječe na povišavanje nivoa holesterola u krvi. Glavni uzrok visokog nivoa holesterola ustvari je holesterol kojeg sintetizira samo tijelo zbog uzimanja većih količina zasićenih masti. Dakle, u umjerenim količinama, jaja i crveno meso predstavljaju zdrav izvor holina što, pored ostalih koristi za mozak, pomaže da se smanji nivo *homocisteina*⁶⁶ (*homocysteine*) u krvi.⁶⁷

8. Pijte mlijeko

Prema Američkom udruženju dijetetičara (ADA), mlijeko i drugi mliječni proizvodi najbolji su izvori kalcija i to ne samo zbog toga što sadrže velike količine ovog minerala, već zbog toga što se kalcij iz mlijeka odmah apsorbira i asimilira u tijelu. Prisjetite se šta je Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao: "Ne znam za potpuniju hranu ili piće od mlijeka."⁶⁸

Zašto je kalcij važan za mozak? Do sada se smatralo da je kalcij važan samo za jake kosti i zube, kao i za pravilan rad mišića, ali nove studije pokazuju da, pored toga što opuštajuće djeluje na živce i mišiće,⁶⁹ kalcij igra bitnu ulogu za formiranje pam-

⁶⁴ Carper, 2001

⁶⁵ Ursell, 2000

⁶⁶ *Homocistein* je aminokiselina za koju se vjeruje da je glavni faktor rizika u razvoju arteroskleroze i drugih problema krvotoka.

⁶⁷ McCully, 1999

⁶⁸ Bilježe Ebu Davud, Tirmizi, Ibn Madže i Ahmed. Hadis je ocijenjen kao dobar.

⁶⁹ Holford, 2005b

ćenja (memorije). On olakšava komunikaciju između neurona mozga tako što olakšava unos novih informacija. Kalcij također podstiče razvijanje novih veza na sinaptičkom nivou (nervni spojevi/veze), jačajući tako pohranjivanje usvojenog znanja.⁷⁰ Mlijeko i mliječni proizvodi veoma su dobar izvor kompleksa vitamīnā B koji su, kako je veće spomenuto, od vitalnog značaja za zdravlje mozga.

9. Izbjegavajte opojna sredstva

Opasnosti od pušenja duhana već su pojašnjene u prvom poglavlju. Ovdje ćemo se pozabaviti štetnim utjecajima pušenja na mozak. Pušenje duhana dovodi do nastanka hiljada oksidanta u tijelu i omogućuje unos teških metala, posebno kadmija, koji uništava druge minerale od vitalnog značaja za mozak, kao što je cink.⁷¹ Uzvišeni Allah naređuje:

﴿١٩٥﴾ ... وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ...

”...i rukama svojim u propast sebe ne bacajte...” (El-Be-kare, 195.)

Alkohol je još jedan neprijatelj mozga. Prema Patricku Holfordu, alkohol iscrpljuje tjelesne zalihe vitamina i esencijalnih masnih kiselina, na taj način štetno djelujući na pamćenje i funkcionisanje mozga općenito.⁷²

10. Pažljivo sa konzumiranjem stimulansa

Stimulansi u čaju, kahvi, čokoladi i gaziranim sokovima podižu u tijelu nivo hormona stresa adrenalina i kortizola. Što više

⁷⁰ Winston, 2004

⁷¹ Holford, 2005b

⁷² Holford, 2005b

konzumirate ove vrste pića i hrane, to će vaš organizam postajati ovisniji, pa ćete na kraju morati povećati svoju "dnevnu dozu" kako biste odstranili stres i bili u stanju da normalno funkcionirate.⁷³

Sjetite se šta je Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao: "Nema nanošenja štete, niti na štetu uzvraćati štetom."⁷⁴

Podsvijest

Naš razum ima najčudesnije moći, a većinu ih tek treba otkriti i istražiti. Svaki čovjek za sebe jedini je u stanju otkriti naizgled neograničene potencijale svoga razuma.

Postoje dva nivoa uma: *svjesni nivo*, koji predstavlja našu percepciju onoga što se oko nas dešava, kao i naše racionalno razmišljanje i ponašanje, te *podsvjesni nivo*, koji se može smatrati našim "rezervnim" sistemom i skladištem naših osjećanja. Pozitivno razmišljanje (optimizam) stvara prosperitet i sreću, dok negativno (pesimizam) rezultira problemima i rasijanošću. Šta se misli pod tim da svaka misao ili osjećaj direktno utječu na naše tijelo?⁷⁵ Čelije ne znaju praviti razliku između istinitih i lažnih podražaja koje im um šalje, bilo svjesno ili podsvjesno; one ih prihvataju onakvim kakvi oni stvarno jesu. Dakle, ključni momenat ovdje jeste vjerovanje: sve ono u šta vi stvarno vjerujete vaša će podsvijest uzeti kao nesumnjivu činjenicu i to će se direktno očitovati na vašem fizičkom zdravlju i osjećajima.

Ova unutrašnja svjesnost osobina je duše: izvor snage, inteligencije i mudrosti. U časnom Kur'anu, Uzvišeni Allah kaže:

فَإِذَا سَوَّيْتُهُ، وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ، سَاجِدِينَ ﴿٢٩﴾

⁷³ Holford, 2005b

⁷⁴ Bilježe Ahmed i Malik. Albani je ovaj hadis ocijenio vjerodostojnim.

⁷⁵ Dyer, 1990

"I kad ga oblikujem i u njega život udahnem, ničice mu se poklonite!" (El-Hidžr, 29.)

Dakle, kroz skromnu mudrost vlastitog uma možete promijeniti svoj cjelokupni život. Um ima potencijal da vas uzdigne do nivoa sreće, razdraganosti i sigurnosti. Sve što vam treba jeste vjera, pa će reakcija ili odgovor kojeg ćete dobiti od svog podsvjesnog uma biti određena prirodom vaših misli i vjerovanja. Moć vaše podsvijesti nije podložna racionalnom razmišljanju, ona će izvršiti sve u šta vi istinski vjerujete i u šta ste čvrsto ubijeđeni.⁷⁶ Dakle, od suštinskog je značaja da uvijek imate optimistične i harmonične misli. Ako se koncentrišete samo na to kako ste jadni, nesretni, slabi, bespomoćni, tada će ta vaša slika o vlastitoj ranjivosti i nemoći, zajedno sa vašim poimanjem i nesposobnosti, doprijeti do svih tkiva u tijelu koja će, kao rezultat, biti pogođena ovim destruktivnim vibracijama, pa će vas tijelo ometati bolestima, neuravnoteženosti različitih fizičkih sistema i nedostatkom motivacije ili energije.

Ideja podsvjesne sugestije može se vidjeti u ponašanju brojnih muslimana prve generacije. Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, podučavao je svoju kćerku Fatimu, r. a., ovoj tehnicu kada je sa svojim mužem Alijom, r. a., došla kod njega kako bi im pomogao da nabave sluškinju, jer je obavljanje kućnih poslova za njih postalo preteško. Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, sjeo je pored njih i podučio ih zikru kojeg će proučiti svaki put prije nego krenu na spavanje: 33 puta izgovoriti *subhānallāh* (slavljen neka je Allah), 33 puta izgovoriti *el-hamdu lillāh* (hvala Allahu) i 34 puta izgovoriti *Allahu ekber* (Allah je najveći). Potom im je rekao: "Sljedeće jutro vidjet ćete da imate snage za obavljanje svih poslova." Oni su savjet poslušali, uz puno uvjerenje i vidjeli da su se riječi Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sel-

76 Murphy, 2000

lem, ostvarile, a potreba za sluškinjom koja bi im pomagala nestala je.⁷⁷

Isti princip autosugestije djelovao je i kod Ebu Derda'a, r. a., ashaba Allahovog poslanika Muhammeda, sallallahu 'alejhi ve sellem. Kada su ljudi dotrčali kako bi ga obavijestili da mu se kuća nalazi u plamenu, Ebu Derda' odgovori: "Ne, nije." Oni mu ponovo rekoše da upravo dolaze iz njegovog komšiluka i da su sve kuće u plamenu, na što on, potpuno uvjeren, ponovi da je njegova kuća savršeno sigurna. Potom su otišli nazad da to provjere i, na njihovo iznenađenje, cijela ta zona bila je potpuno spaljena izuzev jedne kuće – kuće Ebu Derda'ove. On je, zatim, pojasnio da ga je Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, poučio sljedećem zikru: "O Allahu! Ti si moj Gospodar i Zaštitnik. Niko nije dostojan obožavanja osim Tebe. Na Tebe se oslanjam, Ti si Vladar Prijestolja uzvišenog. Što Allah hoće to biva, a što ne želi to ne može biti. Nema snage niti moći osim u Allaha, Uzvišenog, Velikog. Znam da je Allah Moćni i Sveznajući. O Allahu! Tražim utočište kod Tebe od svoga zla i zla bilo koje zvijeri čiji si Ti Gospodar! Put ka Allahu jedini je Pravi put."⁷⁸ Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je Ebu Derda'u da će onaj, koji prouči ove riječi ujutro, biti zaštićen sve do večeri, a ko ih prouči krajem dana bit će zašti-

77 Abdul-Kâfi, O. (عمر عبد الكافي), 2005–2006

78 Bilježi Ibn Sunni. Na arapskom jeziku ovaj zikr glasi:

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ عَلَيْنِكَ تَوَكَّلْتُ وَأَنْتَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، مَا شَاءَ اللَّهُ كَانَ وَمَا لَمْ يَشَأْ لَمْ يَكُنْ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ، أَعْلَمُ أَنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ وَأَنَّ اللَّهَ قَدْ أَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمًا، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَمِنْ شَرِّ كُلِّ دَابَّةٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا، إِنَّ رَبِّي عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ

Allāhumme Ente Rabbī, lā ilāh illā Ente 'alejke tevekkeltu ve Ente Rabbul-'Aršil-azimi, mā šā'allāhu kāne ve mā lem ješe' lem jekun, lā havle ve la kuvvete illā billāhil-'Alijil-'Azīmi, a'lemu ennallāhe 'alā kulli šej'in kadīrun ve ennallāhe kad ehāta bi kulli šej'in 'ilmā. Allāhumme innī e'ūzu bike min šerri nefsi ve min šerri kulli dābbetin Ente āhizun bi nāsijetihā, inne Rabbī 'alā sirātin mustekim.

ćen sve do sljedećeg jutra. Ovo nisu prazne riječi! Ebu Derda' je u potpunosti vjerovao u njih i u moć i volju Uzvišenog Allaha. Zapamtite: vjera je ključ!

Podsvijest percipira putem intuicije ili onoga što mi ponekad nazivamo "šestim čulom". Možete slušati vašim ušima, gledati vašim očima – vaša podsvijest razumijeva materijalne slike i činjenice iz svijeta s kojima se suočavate, ali pravo razumijevanje, interpretacija, prava percepcija skrivenih značenja koja se kriju iza svega stvorenoga može se postići jedino unutrašnjim instinktom, uvidom koji nije ograničen samo na ono što ste naučili ili iskusili u životu.

Uzvišeni Allah govori nam o onima koji ne koriste svoj unutrašnji instinkt kako bi došli do Njegovog Pravog puta:

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَٰئِكَ كَآلَا نَعْمٍ بَلْ هُمْ أَصْلٌ أُولَٰئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ ﴿١٧٩﴾

"A za Džehennem Mi smo džine i ljude mnoge stvorili, oni srca i pameti imaju, ali njima ne razmišljaju, oni oči imaju, ali njima ne gledaju, oni uši imaju, ali njima ne slušaju! Oni su kao stoka, pa i gori! Eto, takvi su nemarni!" (El-A'rāf, 179.)

Vaš unutrašnji instinkt dar je od Boga. Veliki broj ashaba Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, u životu su iskusili ovaj dar. Oni su to zaslužili kroz svoje duboko vjerovanje i predanost Uzvišenom Allahu, kao i kroz čišćenje svojih tijela i duša kako bi um i intuiciju učinili slobodnim.

Podsvijest je veoma osjetljiva na sugestije, ona nema sposobnost da pregovara ili vrši neke izmjene, nego jednostavno prima sve što joj se pošalje od strane svjesnog uma i prihvata to.

Vaš svjesni um samo je prolaz kroz koji neka informacija dopire do podsvijesti.⁷⁹ Ovo znači da putem svoje volje imate sposobnost da pročistite sugestije koje ste primili, pohranili i proce-suirali svojim podsvjesnim umom.

Kada sam navršila osamnaest godina života, počela sam navaljivati na svoje roditelje da mi dopuste da vozim automobil. Nekoliko sedmica uzimala sam časove vožnje, mjesecima pokušavala steći praksu, ali uzalud. Nisam bila sposobna da kontro-lišem automobil – bila sam previše bojažljiva. Jednom prilikom sjela sam na krevet i pokušala da shvatim šta to nije uredu sa mnom. Uvidjela sam da nijedan ženski član moje porodice ne vozi: ni moja mama, ni tetke, ni rodice – sve su pokušale naučiti i sve su doživjele neuspjeh. Dakle, to je problem. Da to nisam shvatila, podsvjesno bih vjerovala da ni ja, pošto sam ženski član porodice, također nisam u stanju da naučim voziti auto-mobil. Trebalo mi je puno vremena da iz svoje svijesti izbrišem ovaj negativni stav i zamijenim ga snažnim uvjerenjem da sam ja sposobna za to. Čim sam mentalno prihvatila ovu novu su-gestiju, i moje podsvjesne snage počele su da djeluju u skladu s tim, te sam, hvala Uzvišenom Allahu, ubrzo dobila vozačku dozvolu.

Postoje dvije vrste mentalne sugestije. Prva je *autosugestija*, putem koje osoba daje sugestije samoj sebi, a koje opet mogu biti pozitivne ili negativne. Podsvijest prihvata ove vrste su-gestija, obrađuje ih i ponaša se prema njima, unoseći u naš život uspjeh i napredak ili neuspjeh i očaj.⁸⁰ Ove autosugestije ponekad mogu biti nenamjerne, kao što je to bilo u slučaju mog vo-začkog iskustva. Negativne sugestije mogu se prevazići jedino tako što će se ojačati one pozitivne koje treba osnaživati istin-skim vjerovanjem i pouzdavanjem u Uzvišenog Allaha, a zatim

⁷⁹ Murphy, 2000

⁸⁰ Murphy, 2000

i vjerovanjem u svoje vlastite sposobnosti i mogućnosti. Hipnoterapist pokušava dostaviti ove sugestije svojim klijentima kada su u stanju transa. Prema mome skromnom mišljenju, nikada ne bih povjerila svoju podsvijest nekom strancu koji treba da je – dok se nalazim u nesvjesnom stanju – ispuni sugestijama kakvim god poželi. Svi mi imamo sposobnost da ispravimo svoja vjerovanja i ubjeđenja; to je jedan ugrađeni mehanizam u svakom ljudskom biću, samo moramo naučiti kako on funkcionira da bismo ga mogli maksimalno iskoristiti.

Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, učio nas je da spominjemo Uzvišenog Allaha i dao nam određen broj primjera zikrullahi (zikra). Neki od tih zikrova uče se samo ujutro ili uvečer. Oni nisu samo meditativne vježbe, već predstavljaju trajno, aktivno sjećanje na moć Uzvišenog Allaha, čime obnavljamo svoje vjerovanje i čvrsto uvjerenje. Ako budete redovno, s čvrstim uvjerenjem, učili ove zikrove, oni će postati jedna vrsta autosugestije koja će vas štititi od slabosti, bolesti i ružnih misli, otvoriti pred vama vrata prosperitetnog, sretnog i zdravog života na ovom svijetu i donijeti obećanu nagradu veću od svih ljudskih očekivanja i nadanja.

Druga vrsta sugestije poznata je kao *heterosugestija*. Heterosugestije su ideje koje se dobijaju od drugih osoba, sredine u kojoj se nalazimo i vladajućih društvenih normi, običaja i tradicije.⁸¹ I ova vrsta sugestije može obuhvatati konstruktivne i destruktivne informacije – mi imamo pravo da ih usvojimo ili odbacimo, imamo slobodu volje i mogućnost izbora, nakon čega moramo snositi odgovornost za svoje odluke.

Primjer heterosugestije jeste proricanje (odlazak predskazivačima sudbine). Neki ljudi vole ići osobama koje predskazuju budućnost ili čitati horoskop u novinama svakoga jutra, misleći da oni mogu predskazati i predvidjeti događaje u budućnosti.

81 Murphy, 2000

Ovo je u potpunoj suprotnosti s učenjima naše vjere. Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, kaže: "Ko ode osobi koja proriče sudbinu (budućnost) i povjeruje joj, zanijekao je ono što je objavljeno Muhammedu."⁸² "Informacija" koju prorok nudi više je sugestija (nego predskazanje), jer on ne može predvidjeti budućnost. Kur'an nas obavještava o riječima džina:

وَأَنَّا لَا نَدْرِي أَشَرُّ أُرِيدَ يَمِّنَ فِي الْأَرْضِ أَمْ أَرَادَ بِهِمْ رَبُّهُمْ رَشَدًا ﴿١٠﴾

"I ne znamo zbilja mi da li se onima na Zemlji zlo želi, ili ih Gospodar njihov želi uputiti." (El-Džinn, 10.)

Proročka predskazanja loše sreće mogu se obistiniti ukoliko se povjeruje u njih, jer će podsvijest biti pod dojmom ovih predskazanja i djelovati u skladu s njima. Zaista je šteta to što neznanje i neobaviještenost odvodi toliki broj ljudi na ovaj put. Hipnoza, gledanje u šolju, astrološke formule i drugi oblici heterosugestije nemaju nikakve moći nad nama; ljudi su ti koji dopuštaju ovim stvarima da upravljaju njihovim životima.

Pogledajmo primjer jedne korisne, pozitivne heterosugestije koju nalazimo u sljedećim riječima Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem: "Kada idete u posjetu bolesniku, recite mu neke lijepe riječi u ime Allaha, pa iako one neće promijeniti stanje, donijet će olakšanje srcu bolesnika."⁸³ U poznatom hadisu spominje se da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, imao običaj proučiti dovu za bolesnu osobu i kazati: "Uredu je, bit ćeš očišćen (od grijeha, kroz tu bolest), ako Bog da."⁸⁴

Citirani hadisi ukazuju koliko važnu ulogu emocionalno stanje bolesnika igra u njegovom ozdravljenju. Ovo je glavna tajna

82 Bilježi Muslim

83 Bilježe Tirmizi i Ibn Madže

84 Bilježi Buhari

koja stoji iza čudesnih ozdravljenja nekih ljudi za koje se nije vjerovalo da će preživjeti određenu tešku bolest, kao što su različite vrste raka. Nova istraživanja naglašavaju važnost psihološkog tretmana uporedo sa upotrebom konvencionalnih lijekova koji se propisuju za hronične bolesti, kako bi se dodatno ojačao imunitet bolesnika. Otklanjanje bezvoljnosti kod oboljele osobe pomoću nekoliko običnih, iskrenih riječi, ohrabruje je, daje joj nadu i vraća energiju da se suprotstavi bolesti.

Testirajte svoje vlastite sugestije. Uvečer, prije spavanja, razmišljajte o lijepim stvarima, omiljenim mjestima za godišnji odmor, o nečemu o čemu ste uvijek sanjali da radite ili imate; uvijek zamišljajte prosperitetan, sretan život, odbacite od sebe svakodnevne probleme i ovosvjetske brige, pustite svoju podsvijest da vodi stvari za vas, a vi se pouzdajte i oslonite na Uzvišenog Allaha. Nemojte biti nestrpljivi u iščekivanju rezultata, nastavite prakticirati ovo svaku noć uz čvrsto vjerovanje, smirenost i strpljenje. Kada se problemi riješe i kada se sve sretno završi, uvijek imajte na umu Uzvišenog Allaha, zahvaljujte Mu i slavite Ga, jer On Svojom voljom može učiniti da se dogodi bilo šta.

إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ: كُنْ فَيَكُونُ ﴿٨٢﴾

"A odredba Njegova, kad On nešto hoće, samo je da tome kaže: 'Budi!' I ono biva!" (Jā Sīn, 82.)

Napokon, uvijek imajte na umu da su nevolje koje vas pogađaju rezultat vaših djela (iako to na prvi pogled možda nećete uvidjeti), a da je svako dobro od Uzvišenog Allaha.

مَّا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ . . . ﴿٧٩﴾

"Dobro koje te zadesi – od Allaha je! Zlo koje te zadesi – od tebe je..." (En-Nisā', 79.)

Neurolingvističko programiranje (NLP)

Koncept neurolingvističkog programiranja (NLP) prvi put je prezentiran 1970. godine od strane Richarda Bandlera, matematičara i kompjuterskog programera koji se također interesovao i za psihologiju. Nakon saradnje sa dr. Johnom Grinderom, profesorom lingvistike, on je dalje razvio ove ideje. NLP je bihevioralna tehnika koja poboljšava emocionalnu inteligenciju i pomaže da se bolje razumiju i obrade misli, osjećanja i emocije. Kada bolje razumijemo šta se dešava u našem razumu i srcu, sigurno je da ćemo biti u stanju ostvariti bolje veze i plodonosniju komunikaciju s drugima. Ova tehnika ima za cilj omogućiti osobi da eliminiše ili izmijeni negativne misli ili oblike ponašanja, kontroliše prohtjeve (želje), odabere svoj vlastiti mentalni i psihološki stav i usvoji konstruktivna uvjerenja i stavove. Ona je vodič ka boljem kvalitetu života putem jednostavnog programiranja vlastitog "biološkog kompjutera".⁸⁵

NLP je novi termin, ali to zapravo i nije neka nova ideja. Kako smo već ranije spomenuli, islamski zikr (spominjanje Allaha) namijenjen je postizanju istog cilja pomoću pozitivnog (optimističnog) reprogramiranja uma, čime ćemo popraviti svoj emocionalni status stalno se podsjećajući na svoj konačni cilj: zadovoljstvo Uzvišenog Allaha. Spominjanje Allaha konstantno drži otvorenom vezu između nas i našeg duhovnog izvora energije.

Da bismo bolje razumjeli ovaj koncept, pogledajmo kako izgleda tipičan početak dana: većina nas se probudi ujutro i odmah posegne za aparatom za kahvu kako bismo uzeli našu uobičajenu jutarnju dozu kofeina. Kofein pomaže izlučivanje motivirajućih neurotransmitera dopamina i adrenalina i tako nas postepeno razbuđuje. Međutim, što više kofeina uzimate,

⁸⁵ James, 2005

to vaš mozak sve slabije reaguje na njega, kao i na djelovanje prirodnih unutrašnjih stimulanta dopamina i adrenalina. Rezultat toga jeste potreba za uzimanjem sve više kofeina kako bi se postigao isti stepen stimulacije.⁸⁶

Drugi način na koji neki ljudi započinju dan jeste da neko vrijeme ostanu u krevetu razmišljajući o svojim problemima, obavezama i zadacima:⁸⁷ danas moram ponovo susresti svog nepravednog šefa, imam rok koji moram da ispoštujem, moram pomoći djeci da uče za ispit, muž mi dosađuje zbog moga problema sa kilažom... Ovakva stresna praksa prirodno podiže nivo adrenalina, što vas tjera da skočite iz kreveta i uhvatite se ukoštac s novim danom. Međutim, vi se s takvim danom suočavate kao mašina, napunjena hormonima stresa i spremna da eksplodira u lice prvom nesretnom ljudskom biću koje vam se nađe na putu.

Pogledajte sada kako izgleda islamski način "programiranja" dana. Nakon buđenja, uči se zikr: "Hvala Allahu Koji nas je oživio nakon što nas je bio usmrtio"⁸⁸ (za vrijeme sna). Njemu ćemo se vratiti."⁸⁹ Učenje ovog zikra odmah poslije buđenja predstavlja jedan brzi, ali moćni podsjetnik na bezbrojne blagodati koje uživamo. Slaveći Uzvišenog Allaha i zahvaljujući Mu, mi podsjećamo sami sebe da postoje stotine blagodati u životu na kojima Mu trebamo biti zahvalni. Jedan od darova jeste dah (di-

86 Holford, 2005b

87 Holford, 2005b

88 Za pojašnjenje ovoga koncepta, konsultirati neki od tefsira – tumačenja Kur'ana (sura Ez-Zumer, ajet 42).

89 Bilježe Buhari i Muslim. Na arapskom jeziku ovaj zikr glasi:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

El-hamdu lillāhil-lezī ahjānā ba'de mā emātenā ve ilejhin-nušūr.

Ovaj zikr, kao i većina drugih zikrova navedenih u knjizi, preuzeta je iz zbirke dova i zikrova *Zaštita svakog muslimana – Hisnul-muslim*, koju je uredio Se'id ibn Ali ibn Vehf el-Kahtani.

sanje) ili sami život, na šta ukazuju riječi zikra kada spominju stanje nesvjesnosti u kojem se nalazimo za vrijeme sna, stanje koje se ne razlikuje puno od toga da kažemo da smo bili "mrtvi" određeno vrijeme. To što smo još jedan dan živi znači da imamo i još jednu priliku više da radimo i dijelimo, što je dodatna prilika da izvršimo dužnosti koje imamo prema samima sebi, svojoj sredini i Stvoritelju. Spominjanje oživljavanja svakog jutra stalni je podsjetnik na naš pravi cilj u životu, nebitnost ovo-svjetskog života, kao i na nebitnost svih naših, naizgled nepremostivih, problema. Ovaj jednostavni, ali moćni zikr, daje nam motivaciju i entuzijazam potreban da započnemo novi dan – a sve to bez opojnih efekata kofeina ili stresa. Ako ovome dodamo Poslanikovu, sallallahu ‘alejhi ve sellem, naviku da uzima jednu kašiku meda rastopljen u čaši tople vode, onda svome mozgu dajemo i potrebnu količinu glukoze, pomažući mu tako da sintetizira neurotransmiter serotonin, učinkovitu i moćnu tvar koja popravlja raspoloženje. To je pravi islamski način da započnemo svaki dan!

Drugi primjer reprogramiranja mozga jeste dova koju učimo ispred ogledala. Muhammed, sallallahu ‘alejhi ve sellem, poučio nas je da, kada se ogledamo u ogledalu, proučimo: "O Allahu! Kako si uljepšao moj lik tako uljepšaj i moj moral!"⁹⁰

Dakle, šta to vidimo kada pogledamo u ogledalo? Zadovoljno, skladno, opušteno i samouvjereno ljudsko biće ili ružno, nezadovoljno i nesretno biće? Kada se pogledaju u ogledalu, neki ljudi vide samo svoje fizičke nedostatke na temelju čega grade sliku o samome sebi, što utječe na njihovo ponašanje: imam veliki i ružan nos, volio bih da imam više kose, prenizak sam ili predebela sam, ko bi, za ime Boga, želio da se vjenča sa

90) Bilježi Ahmed. Albani je ovaj hadis ocijenio vjerodostojnim. Na arapskom jeziku ova dova glasi: اللَّهُمَّ كَمَا أَحْسَنْتَ خَلْقِي أَحْسِنْ خُلُقِي – *Allāhumme kemā ahsente halkī ahsin hulukī.*

mnom, muž će me ostaviti zbog neke druge žene... Nasuprot tome, islamski zikr pred ogledalom daje nam prijeko potrebno samopouzdanje. Mi smo Allahova stvorenja, pa kako možemo biti ružni? Uzvišeni Allah kaže:

﴿٦٤﴾ ... وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوَرَكُمْ ...

"...pa vas je oblikovao i vaš lik lijepim dao..." (El-Mu'min, 64.)

Ovo je sigurna potvrda od Uzvišenog Allaha da smo lijepi, svako od nas. Uporedo s ovom lekcijom o samopouzdanju, tu je i druga: nemojte biti previše samouvjereni. Prema islamskim učenjima, oholost (arogancija) predstavlja grijeh, zato molite Allaha za lijepe manire, jer su oni od izuzetne važnosti pravom muslimanu.

Postoje stotine primjera zikra kojima nas je podučio naš voljeni Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem. Nema nijednog aspekta ljudskoga života u vezi sa kojim nas on nije podučio dovi ili zikru koji se tom prilikom uče. Postoje zikrovi i dove koji se uče kada se probudimo, kada idemo u krevet, zatim kada oblačimo novu odjeću, svlačimo se, ulazimo u toalet ili izlazimo iz njega, ulazimo u džamiju ili izlazimo iz nje, kada idemo na pijacu (danast to može biti i veliki tržni centar)... Postoje dove i zikrovi prilikom jela, posjećivanja bolesnika, kihanja, putovanja, zatim oni u slučaju velikog straha, fizičkog bola, panike, srdžbe ili bezvoljnosti, kao i oni u momentima sreće, oduševljenosti ili primanja radosne vijesti.⁹¹

⁹¹ Za više detalja pogledati zbirku dova i zikrova *Zaštita svakog muslimana – Hisnul-musiim*.

EMOCIONALNO TIJELO

Dokazano je da mentalni i emocionalni stresovi utječu na tkiva u tijelu i izlučevine. Destruktivne emocije kao što su strah, rastresenost, briga, zavist, arogancija i egoizam istinski truju tijelo. Rješavanje kriza, stresova i problematičnih dešavanja predstavlja sastavni i nezaobilazni dio svakodnevnog života. Kako ćemo se prilagoditi i uhvatiti ukoštac s ovim izazovima utjecat će ne samo na našu psihologiju i emocije, već i na naše fizičko tijelo i imunološki sistem.

Izvori stresa

Postoje tri osnovna izvora stresa: faktori ličnosti, faktori sredine i socijalni faktori.¹

Faktori ličnosti

Tokom sedamdesetih godina prošlog stoljeća dva američka kardiologa, Friedman i Rosenman, ponašanje ljudi klasificirali su u dva tipa: "tip A" i "tip B". Ljudi koji, prema načinu ponašanja, pripadaju tipu A, označavaju se kao probirljivi, pedantni, prije ki i tvrdoglavi. Oni uvijek žele biti bolji od drugih; žele da sve bude po njihovom, brzo se naljute i postanu frustrirani zbog i najmanje pogreške. Ovi su ljudi skloniji različitim kardiovaskularnim problemima.

¹ Santrock, 2003

S druge strane, postoje i ljudi čije ponašanje pripada "tipu B" i koji su, općenito uzevši, bezbrižni, lahko ih je zadovoljiti, nisu prijeke naravi i opušteni su. Oni imaju preduvjete da budu zdraviji od onih tipa A.²

Studije pokazuju da sveukupni osjećaj samokontrole, kao i sposobnost vladanja situacijom, smanjuje osjetljivost na stres i rezultira razvijanjem ispravnog mentalnog stava u pogledu hvatanja ukoštac s problemima. Imajte na umu hadis Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem: "Snažan vjernik draži je Allahu od slabog vjernika, a u obojici je dobro."

Spomenut ću ovdje interesantno istraživanje sprovedeno u Izraelu nakon raketnog napada od strane Iraka tokom Zaljevskog rata 1991. godine. Studija nad izraelskim civilima pokazuje da se stopa smrtnosti alarmirajuće povećala nakon napada. Iznenadujuće, povećan broj smrtnih slučajeva nije bio uzrokovao fizičkim djelovanjem raketa, koje su praktički bile neučinkovite, vjerovatno zbog velike udaljenosti mete. Zapravo, povećana smrtnost bila je uzrokovana zastojima u radu srca, kao i drugim kardiovaskularnim problemima uzrokovanim strahom, brigom i panikom, koje su rakete sijale među nesretnim civilima.³ Ovdje, ipak, treba primijetiti da mentalno stanje nije glavni uzročnik ovih smrtnih slučajeva – većina žrtava imala je probleme sa srcem i prije napada, što ih je učinilo izloženijim riziku stradanja od iznenadnih napada panike.⁴ Ovo nas vraća na ideju holizma, kombinacije fizičkog stanja i životnog stila, koji utječu na emocije i psihologiju i obrnuto.

Nedostatak osjećaja moći osnovni je faktor u ovim incidentima. Pozitivan stav i osjećaj moći proistječe iz vjere i društvenog jedinstva, pa ako bilo koji od ova dva elementa nedostaje, ljudi

² Santrock, 2003

³ Martin, 1998

⁴ Martin, 1998

osjećaju strah i nesigurnost, kako nas o tome obavještava časni Kur'an:

لَا أَنْتُمْ أَشَدُّ رَهْبَةً فِي صُدُورِهِمْ مِنَ اللَّهِ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَفْقَهُونَ ﴿١٣﴾
لَا يُقَاتِلُونَكُمْ جَمِيعًا إِلَّا فِي قُرَى مُحَصَّنَةٍ أَوْ مِنْ وَرَاءِ جُدُرٍ بَأْسُهُمْ بَيْنَهُمْ
شَدِيدٌ تَحَبُّهُمْ جَمِيعًا وَقُلُوبُهُمْ شَتَّى ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَعْقِلُونَ ﴿١٤﴾

"Zbilja, više oni od vas strepe u svojim grudima nego od Allaha, a to je zbog toga jer su oni ljudi koji ne razumiju! Svi zajedno se ne smiju protiv vas boriti, osim u selima i gradovima utvrđenim, ili iza zidina! Sila njihova samo međ' njima je žestoka! Ti misliš da su oni skupa – ali, srca njihova su razjedinjena! To je zbog toga jer su oni ljudi koji ne razmišljaju." (El-Hašr, 13.–14.)

Posjedovanje sljedećih karakternih osobina važno je u savladavanju stresa:

- snažna vjera
- osjećaj moći
- nezavisnost
- osjećaj opredjeljenosti i predanosti
- samokontrola
- shvatanje problema kao izazova.

Faktori sredine

Stres je nezaobilazni dio naših života. U modernom svijetu svakodnevno se suočavamo sa mentalnim i emocionalnim izazovima koji nas potresaju i bacaju u borbu između naših potreba i ambicija, s jedne, i stvarnih okolnosti, stvarnosti, s druge strane. Bilo da se radi o velikim izazovima, kao što su razvod braka,

otkaz na poslu ili smrt neke drage nam osobe, ili, pak, o nekim sitnijim svakodnevnim problemima, kao što su nedostatak vremena, gužva u saobraćaju ili užurbanost da se obave poslovi i ispune obaveze, sve su to faktori pojave svakodnevnog stresa koji u naše tijelo unosi osjećaj straha i nervoze. Ovaj osjećaj crpi energiju, čini napetim mišiće, ometa cirkulaciju krvi i, što je najopasnije, oštećuje imunološki sistem. Istraživanja su pokazala da će osobe, koje se svakodnevno suočavaju sa stresnim situacijama, biti podložnije napadima mikroba, te brojnih stanja štetnih za imunološki sistem, nego bi to bile da žive izložene manjim tenzijama.⁵

Način na koji se osobe hvataju ukoštac s ovim problemima glavni je faktor u pogledu toga da li će to narušiti njihovo zdravlje ili ne. Uzmimo, naprimjer, razvod braka. Većina ljudi reći će da je razvod jedna od najrazornijih kriza u životu. On pogđa svakog člana porodice i rezultira stvaranjem krajnje stresnog okruženja. Pogledajmo kur'ansku suru Et-Talāk – Razvod braka. Dok čitate ajete ove sure, imat ćete osjećaj da vas neka blaga, nježna ruka miluje i daje vam nadu u pogledu budućnosti. Ovi ajeti ispunjeni su pozitivnim stavovima, uvjeravanjem od strane Uzvišenog Allaha da će stvari krenuti nabolje i da je na pomolu kraj trenutnom osjećaju očaja.

فَإِذَا بَلَغْنَ أَجَلَهُنَّ فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ فَارِقُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ وَأَشْهِدُوا
دَوَىٰ عَدْلٍ مِّنكُمْ وَأَقِيمُوا الشَّهَادَةَ لِلَّهِ ذَٰلِكُمْ يُوعَظُ بِهِ مَن كَانَ يُؤْمِنُ
بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ﴿٢﴾ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ
لَا يَحْتَسِبُ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ
اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٣﴾

5 Maddi, 1996

"A kada one vrijeme čekanja svoga navršše, tada ih ili dobrodušno zadržite, ili se od njih dobrodušno rastavite i kao svjedoke dvojicu pravednika između vas dovedite! I svjedočenje Allaha radi održavajte! Eto, tako se svjetuje onaj koji u Allaha i Onaj Svijet vjeruje! A ko se Allaha boji, On će mu naći izlaz neki i odakle se i ne nada On će ga opskrbiti! I ko se osloni na Allaha, On mu je dosta! Allah je zbilja izvršitelj odredbe Svoje! On svakoj stvari određenje već odredio je!" (Et-Talāk, 2.-3.)

... وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا ﴿٤﴾

"...A ko se Allaha boji, On će mu iz Svoje odredbe dati lahkoće!" (Et-Talāk, 4.)

... وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَكْفِرْ عَنْهُ سَيِّئَاتِهِ وَيُعْظِمْ لَهُ أَجْرًا ﴿٥﴾

"...A ko se Allaha boji, On će mu njegove ružne postupke prekriti i k tome mu nagradu golemu dati!" (Et-Talāk, 5.)

... لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَّا آتَتْهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا ﴿٧﴾

"...Allah nikoga ne zadužuje osim prema onom koliko mu je dao! A Allah nakon tegobe i lahkoću dat će!" (Et-Talāk, 7.)

Učenje ove sure, popraćeno snažnim vjerovanjem i ubjedenjem u istinitost obećanja Uzvišenog Allaha, u Njegovu savršenu moć, milost i mudrost, umanjit će stres i vratiti nadu osobi, dajući joj snagu da se uhvati ukoštac sa stresnim situacijama čak i u najtežim okolnostima.

Socijalni faktori

Čovjeku uvijek dobro dođe imati nekoga bliskog kome vjeruje, kome slobodno može pričati o svim svojim problemima i

podijeliti osjećanja. Ako je osoba okružena sretnim, dragim i brižnim okruženjem, bilo da je to kod kuće, u komšiluku ili na poslu, to će poboljšati njenu sposobnost da se nosi sa stresom. Muhammed, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao je: "Vjernici su jedni prema drugim poput dijelova zgrade, oslanjaju se jedni na druge."⁶ Nasuprot tome, život u neprijateljskom (negostoljubivom) okruženju, osjećaj da ne pripadamo tu, da smo odbačeni ili usamljeni, povećava stres.

Još jedan važan izvor napetosti, kako za pojedinca tako i za porodicu, pa i za cijelo društvo, jeste siromaštvo.⁷ Dugotrajna izloženost teškim situacijama, kao što su stresni društveni događaji, nesigurni uvjeti rada, neodgovarajuće mjesto življenja i finansijski problemi, čine ozbiljnim i one inače obične probleme.⁸ Štaviše, studije naglašavaju veliku povezanost između niskog socioekonomskog statusa i slabog zdravstvenog stanja, razjedinjenosti porodice i nesretnog života. Kada ovo znamo, možemo razumjeti i mudrost dove kojoj nas je poučio Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, a koju trebamo učiti tri puta ujutro i uvečer: "O Allahu! Utječem Ti se od iskušenja siromaštvom."⁹

Siromaštvo nekad kod čovjeka uzrokuje takav stres da ga to može odvesti u poricanje milosti i pravednosti Uzvišenog Allaha, ukoliko se s tim ne nosi na pravi način na emocionalnom, psihološkom, kao i na socijalnom nivou.

6 Bilježi Muslim

7 Landrine & Klonoff, 2001

8 Adler, 2001

9 Bilježi Buhari. Na arapskom jeziku ova dova glasi: اللَّهُمَّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْفَقْرِ - *Allāhumme ʿūzu bike min fitnetil-fakr*.

Da li se na pravi način nosimo sa stresom?

Kada smo izloženi stresu, postoje dvije vrste reakcija koje se javljaju u našem tijelu: nesvjesne ćelijske i hormonalne reakcije (psihološka reakcija), kao i svjesne reakcije na stresno iskustvo, što se odražava na naše mentalno ili emocionalno stanje i odbrambeni stav prema stresu (kognitivna reakcija).¹⁰

Psihološka reakcija

Normalno je da osoba osjeća stres kada se suočava sa opasnosti ili nekom neugodnom situacijom. Ustvari, Uzvišeni Allah je naša tijela stvorio tako da su ona krajnje prilagodljiva, što im omogućuje da se nose sa normalnim stresom. Ipak, način na koji će tijelo reagovati na stres na prvom mjestu zavisi od vrste stresa s kojim se suočavamo, tj. da li se radi o akutnom ili hroničnom stresu. Akutni stres podstiče simpatički nervni sistem da luči adrenalin i noradrenalin, čija je uloga pripremiti tijelo da se suoči sa nadolazećom opasnosti. Ova reakcija aktivira se za svega nekoliko sekundi izloženosti stresu i opada ubrzo nakon nestanka stresa. Drugi ključni igrači u reakciji na stres jesu steroidni hormoni¹¹ (uglavnom kortizol), koji se luče iz nadbubrežne žlijezde. Ova reakcija je sporija, ali su njeni efekti dugotrajniji.

Visok nivo kortizola, povezan sa hroničnim stresom, ima razoran suzbijajući učinak na imunološki sistem;¹² dolazi do smanjivanja broja bijelih krvnih zrnaca, zastoja u proizvodnji limfocita, suzbijanja proizvodnje nekih regulatora imunološkog sistema, od čega i potječe osjetljivost na oboljenja, problemi sa stanicama i tumorima. Hronični stres također izaziva "slabu po-

¹⁰ Santrock, 2003

¹¹ Santrock, 2003

¹² Marieb, 2003

dešenost" imunološke reakcije. To znači da su ćelije imunološkog sistema stalno izložene stimulaciji od strane visokog nivoa hormona stresa, a zapravo se ne suočavaju s nekim stvarno opasnim ili prijetjećim patogenom, tako da se one naviknu na visok nivo ovih hormona koji cirkulišu tijelom. Kada se tijelo suoči sa stvarnom prijetnjom, ćelije imunološkog sistema nisu više stimulisane, te gube svoju sposobnost da se djelotvorno nose sa stranim organizmima (uzročnicima bolesti).¹³ Štaviše, stalno stimulisanje simpatičkog nervnog sistema dovodi do trajnog podizanja krvnog pritiska, ubrzanog rada srca, slabe probave, povećanja nivoa šećera u krvi i povećanog razlaganja i trošenja pohranjene masnoće. Ukoliko imate višak kilograma, ovo posljednje može vam se činiti korisnim, ali to zapravo nije tačno. Povećano aktiviranje tjelesnih rezervi hrane dovodi do naglog oslobađanja masnih kiselina u krvotok, pa dolazi do nakupljanja masnih naslaga na zidovima arterija, što uzrokuje koronarne srčane probleme. Za razliku od hroničnog stresa, u slučaju odgovora organizma na akutne stresne situacije može doći do kratkotrajnog povećanja nivoa adrenalina i noradrenalina, ali ne nužno i do podizanja nivoa kortizola.

Kognitivna reakcija

Richard Lazarus¹⁴ koristio je izraz "kognitivna procjena" da bi opisao kako različite promjene i različite doživljene okolnosti utječu na pojedine osobe. Neke osobe svaki problem doživljavaju kao prijetnju, opasnost i razlog za zabrinutost, dok druge svom problemu prilaze pune borbenog duha, nastojeći se prilagoditi i adaptirati. Doživljavanje stresnih situacija kao štetnih umanjuje našu sposobnost da ih analiziramo i da se, kao rezul-

¹³ D. Brown, 2007

¹⁴ Lazarus, 1993

tat toga, na prikladan način nosimo s njima. S druge strane, posmatrati ih kao izazove pomaže nam da naš odgovor bude efektivan.¹⁵

Na koji ćemo se način nositi sa našim emocijama zavisi, prije svega, o stepenu naše vjere. Duboko vjerovanje i ljubav prema Uzvišenom Allahu, popraćeno shvatanjem da je ovaj svijet prolazan, može nam dati mentalnu snagu i smirenost. Ovo je unutrašnji spokoj koji proizilazi iz spoznaje da svaki događaj (bez obzira kako težak ili tragičan bio) mora u sebi sadržavati i nešto dobro za nas; iz svakog iskustva naučimo poneku lekciju, svaki neuspjeh pretvaramo u izazov, a svaki gubitak u nadu. Pravi vjernik i vjernica nikada ne zapadaju u očaj, jer oni jednostavno nikada ne postaju robovi svojih ovosvjetskih prohtjeva. Uzvišeni Allah obećava da će nagraditi strpljivost i prihvatanje Njegove volje na ovom i budućem svijetu. Vjernik uvijek treba imati na umu sljedeći kur'anski ajet:

قُلْ لَّنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ
الْمُؤْمِنُونَ ﴿٥١﴾

"Ti reci: 'Samo će nam se desiti ono što nam je Allah propisao! On je Gospodar naš!' I na Allaha nek' se vjernici oslanjaju." (Et-Tevbe, 51.)

Kognitivni pogled može dramatično utjecati na našu psihološku reakciju na stresne situacije. Mijenjanjem mentalne slike i poboljšavanjem našeg stava u pogledu reagovanja na stres mi iniciramo osjećaj opuštenosti (relaksacije), smirujući "borba! žurba! strah!"-reakciju koju započinje hipotalamus centar u mozgu, a izvršava je simpatički nervni sistem. Proaktivno ponašanje čuva nas od brojnih fizičkih rizika.

¹⁵ Santrock, 2003

Jednom prilikom čitala sam priču o grupi studenata, koji su nakon okončanja studija postali izuzetno uspješni u svojim karijerama, kako su se okupili da bi posjetili svog starog profesora. Razgovor se ubrzo pretvorio u iznošenje žalbi na stres, kako na poslu, tako i u svakodnevnom životu. Nakon što je upitao goste da li su za kahvu, profesor je otišao u kuhinju i ubrzo se vratio s džezvom kahve i više setova šolji: porculanskih, plastičnih, staklenih, nekih koje su izgledale sasvim obične, te nekih finih i skupih. Ponudi gostima da se sami posluže. Kad su svi prisutni uzeli po šolju u ruku, profesor im se obrati: "Ako ste primijetili, sve su skupe šolje i one lijepog izgleda uzete, a ostale su obične, jeftine. Iako je za vas normalno da za sebe želite samo najbolje, to je izvor vaših problema i stresa. Ono što ste svi vi zapravo željeli jeste kahva, a ne šolja, međutim, ipak ste svjesno posegnuli za boljim šoljama, gledajući koje šolje uzimaju drugi. Ako je život kahva, onda su posao, novac i položaj u društvu šolje. To su samo sredstva kojima održavate i ispunjavate život, ali se kvalitet života zapravo ne mijenja. Ponekad, fokusirajući se samo na šolju, ne uspijemo da uživamo u kahvi. Zato nemojte dopustiti da vam šolje odvuču pažnju... umjesto toga, uživajte u kahvi."¹⁶

Budite sretni

Sreća je unutrašnji osjećaj; to je smirenost i zadovoljstvo duše. Vi, i samo vi, odgovorni ste za vlastitu sreću. Sreća je odluka koju možete donijeti i nje se pridržavati. Znam mnoge ljude koji stalno govore: "da sam bogatiji, bio bih sretniji", "ako položim ovaj ispit, bit ću sretniji" itd. Uvijek postoji nekô "ako" ili "da"; njihova sreća zavisi od nekih materijalnih ciljeva u njihovim ži-

¹⁶ Ova anegdota, zajedno sa nekoliko drugih u ovoj knjizi, jedna je od priča koje kruže putem e-maila. Autor mi je nepoznat, ali se nadam da mi nećete zamjeriti što je koristim u ilustrativne svrhe.

votima. Vjerujte mi, čak i "ako" se taj cilj ostvari, uvijek će biti neki sljedeći, koji također čeka ostvarenje, a koji dalje odlaže njihovu sreću. Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Tražite pomoć od Allaha, nemojte se žalostiti, i ako vas nešto zadesi, ne recite: 'Da sam uradio to i to, bilo bi to i to', već recite: 'Allah određuje, On radi ono što hoće.' Zaista to 'da' otvara vrata šejtanu."¹⁷

Ibn Kajjim klasificira sreću u tri vrste, koje navodimo u narednim recima.

- Prva vrsta sreće jeste vanjska sreća, koja potječe iz bogatstva, moći, prestiža ili posjedovanja ovosvjetskih materijalnih dobara. Ova vrsta, primijetio je on, najniži je nivo sreće, jer je to trenutna sreća koja može u djeliću sekunde nestati. Uzvišeni Allah kaže:

أَعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ زِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ بَبَائِهِ ثُمَّ يَهِيغُ فَرَّتْهُ مُمْصِرًا ثُمَّ يَكُونُ حُطَمًا فِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ ﴿٢٠﴾

"Znajte da je život na Ovom Svijetu igra, i zabava, i gizda, i gordo nadmetanje među vama, i nadmetanje u mnoštvu imetaka i djece! Nalik je kiši, bilje od nje nevjernike zadivljuje, i ono potom, nakon kiše, uzbuja, ali ga zatim vidiš požutjela i potom sasušeno biva. A na Svijetu Onome patnja teška je, a ima i oprost od Allaha i zadovoljstvo. A šta je ovosvjetski život doli uživanje prijeverno!" (El-Hadīd, 20.)

- Druga vrsta sreće potječe iz zdravlja tijela, raspoloženja i snage. Ova vrsta sreće više je povezana s tim ko smo, nego

što je to slučaj kod prve vrste, ali, ipak, to je još uvijek vanjska vrsta sreće i može nestati u bilo kojem trenutku. Uzvišeni Allah u Svojoj časnoj Knjizi kaže:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ﴿٥﴾

"Mi čovjeka stvaramo u najljepšem skladu, a zatim ćemo ga vratiti na najnižu razinu." (Et-Tīn, 4.–5.)

- Treća vrsta sreće jeste moralna sreća, koja potječe iz srca i duše. Ovo je prava sreća i ona je rezultat korisnog znanja, lijepih manira, smirenog karaktera i vjere. Uzvišeni Allah u časnoj Knjizi kaže:

قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ ﴿٥٨﴾

"Ti reci: 'Allahovim darovima i Njegovoj milosti, eto, tome nek' se raduju ljudi. To je bolje negoli ono što gomilaju!" (Jūnus, 58.)

Izraz "Allahovim darovima" Ibn Kajjim tumači kao vjerovanje vjernika, a "Njegova milost" je časni Kur'an. Prema Muhammedu el-Gazaliju, pravi razlozi za sreću nalaze se u duši; toj sreći doprinosi fizičko tijelo (zdravlje i snaga), kao i drugi vanjski, ovosvjetski ukrasi i dobra, poput bogatstva ili djece. Ko god bude slijedio ovaj poredak i prilagođavao svoje prioritete, postići će pravu sreću.¹⁸

U nastavku teksta spomenut ćemo nekoliko uputa iz Kur'ana i sunneta koje će vam, ako se pravilno primijene i čvrsto vjeruju, sigurno omogućiti da postignete sretan i prosperitetan život i na ovom i na budućem svijetu.

¹⁸ Gazali, M. (محمد الغزالي), 2003a

Dvadeset savjeta kako postići sreću

1. Budite zahvalni

Budite zahvalni Uzvišenom Allahu i budite zahvalni Njegovim stvorenjima. U jednom od hadisa Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, kaže se sljedeće: "Onaj ko nije zahvalan ljudima, nije zahvalan ni Allahu."¹⁹ Suhejb, r. a., prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao: "Čudno je stanje vjernika, njemu je uvijek dobro i to je slučaj samo sa vjernikom. Ako ga zadesi neko dobro, on je zahvalan, pa mu je dobro; a ako ga zadesi kakvo zlo, on se strpi, pa mu opet bude dobro."²⁰

Allahove su blagodati bezbrojne. Sjetite se samo svojih čula vida, sluha, dodira, mirisa. . . Sjetite se svoga zdravlja, imovine, porodice i prijatelja, sjetite se svoje djece, svojih roditelja i braćnoga druga.

Sljedeće kazivanje pojasnit će važnost ovoga što smo naveli. Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, jednom je spomenuo kazivanje o nekom vjerniku iz davnih vremena koji je u potpunoj izolaciji živio hiljadu godina. Jedino što je taj čovjek radio za života bilo je obožavanje Uzvišenog Allaha, a kada je umro, Uzvišeni Allah naredi melekima da ga, Allahovom milošću, uvedu u Džennet. Čovjek se nije složio s tim, tvrdeći kako on treba ući u Džennet zbog svojih dobrih djela koja je činio, zbog svojih hiljadu godina ibadeta. Uzvišeni Allah tada naredi melekima da obračunaju njegova djela. Meleki na jednu stranu vage staviše djela ovoga vjernika, a, za početak, na drugu stranu staviše blagodat vida. Vaga je pokazala da je već sama blagodat vida daleko teža od svih djela koja je čovjek učinio. Vidjevši to, on zavapi: "Tvojom milošću, Allahu, Tvojom milo-

¹⁹ Bilježe Ebu Davud, Ahmed i Tirmizi

²⁰ Bilježi Muslim

šču!" Uzvišeni Allah na to reče: "Uvedite Moga roba u Džennet Mojom milošću!"²¹

Uzvišeni Allah u Svojoj Knjizi kaže:

وَأَتَّكُم مِّن كَيْ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّا
الْإِنْسَنَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ ﴿٣٤﴾

"I On vama dariva od svega onoga što zamolite od Njega! Čak i kad biste Allahove blagodati brojali, ne biste ih nabrojali! Doista, čovjek je osion i nezahvalan!" (Ibrāhīm, 34.)

Čak i kada se suočavate s problemima ili nedaćama, sjetite se onih koji su u daleko goroj poziciji od vas. Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, posavjetovao nas je, rekavši: "Gledajte u one koji su ispod vas (u lošijem stanju), a ne gledajte u one koji su iznad vas (u boljem stanju), to vam je bolje da ne biste potcijenili Allahove blagodati."²²

Jednom prilikom imam Malik naiđe pored nekog starog, slijepog i sakatog čovjeka, koji je sjedio pored puta, veličao Uzvišenog Allaha i zahvaljivao Mu se na Njegovim blagodatima. Imam je zastao i upitao starog vjernika: "Na čemu se ti to zahvaljuješ?" Starac je odgovorio: "Zar mi Allah nije podario zdravo srce da Ga njime veličam?!"²³

Jako volim stihove koje je spjevao Ahmed Buhatir:

Nogama, koje me tamo gdje idem nose,
Očima, kojima vidim sunčev sjaj,
Ušima, kojima čuo sam ono što znam –

²¹ Džendi, H. (خالد الجندي), 2004

²² Bilježi Muslim

²³ Džendi, H. (خالد الجندي), 2004

Bože, oprosti mi kad rasplačem se –
Ja zaista obdaren sam, svijet je moj!

Zapamtite, uvijek postoje Božije blagodati na kojima trebamo biti zahvalni, uvijek postoji dobročinstvo i dobrota zbog kojih trebamo veličati i slaviti Uzvišenog Allaha. Nemojte gledati u blagodati koje su date drugim ljudima, misleći da ste ih vi na neki način lišeni.²⁴

Uzvišeni Allah je Najpravedniji. Svako od nas ima svoje odgovarajuće darove, samo ih trebamo prepoznati i uživati u njima. Ne dopustite da vam život proleti ispred očiju poput nekog video-zapisa. Uživajte u svakom momentu, cijenite svaku blagodat. Zastanite za trenutak i razmislite šta vam se to danas dogodilo, a u srce vam je unijelo sreću i zadovoljstvo? To ne mora biti neka velika stvar: zar niste vidjeli predivan izlazak sunca, zar niste osjetili dodir svježeg zraka ili zar niste primijetili nasmejana dječija lica? Tako ćete naći mnogo toga na čemu ćete se moći zahvaliti Uzvišenom Allahu.

Neki je čovjek jednom upitao Abdullaha ibn Amra ibn el-Asa, r. a.: "Zar ja nisam siromašni muhadžir?" Abdullah ga upita: "Imaš li ženu kojoj ćeš se vratiti?" Čovjek odgovori: "Da!" Abdullah ponovo upita: "Imaš li kuću da u njoj živiš?" Čovjek ponovo potvrdno odgovori. Abdullah tada reče: "Onda si ti bogat." Čovjek doda: "Ja još imam i slugu", na što će Abdullah: "Pa ti si onda kralj!"²⁵

2. Ne čekajte nagradu

Uzvišeni Allah u Kur'anu kaže:

... فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ ﴿١٤٨﴾

²⁴ Carter-Scott, 1999

²⁵ Bilježi Muslim

"...pa vi u dobrim djelima natječite se..." (El-Bekare, 148.)

Uzvišeni je također rekao:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ وَافْعَلُوا الْخَيْرَ
لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٧٧﴾

"O vjernici, u namazu se pregibajte, i ničice padajte i vašemu Gospodaru robujte, i dobro činite da biste postigli ono što želite!" (El-Hadždž, 77.)

U istom kur'anskom ajetu naređuje nam se da se Njemu molimo i klanjamo, a da Njegovim stvorenjima činimo dobročinstvo. Vršenje ibadeta ispunjava srce milošću i saosjećajnošću, što čovjeka podstiče da služi svojoj zajednici i cijelom čovječanstvu. Biti od koristi drugima znak je da su naši ibadeti primljeni kod Uzvišenog Allaha.²⁶ Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, prenosi sljedeći hadisi-kudsi: "Neki čovjek od onih koji su živjeli prije vas pozvan je na polaganje računa. Nije imao nijedno dobro djelo, izuzev toga što je poslovaao s ljudima, pa bi, pošto je to mogao sebi priuštiti, govorio svojim slugama da oslobode duga osobu koja zapadne u nevolju. Alejhisselam prenosi da je Uzvišeni Allah rekao: 'Mi smo preči od tebe u pogledu toga (tj. da budemo darežljivi). Oslobodite ga (kazne)!'"²⁷

Prvi koji ima koristi od činjenja dobrih djela jeste upravo onaj koji ih čini; ti čisti akti nesebičnosti hrane dušu, pospješuju osjećaj vlastite vrijednosti i približavaju dobročinitelja Uzvišenom Allahu. Psihološke studije pokazuju da se ljudska sreća u velikoj mjeri povećava u skladu sa stepenom njihovih altruističkih akcija,²⁸ a da blizak odnos i međusobno potpomaga-

²⁶ Halid, A. (عمر خالد), 2003c

²⁷ Bilježe Buhari, Muslim i Nesa'i

²⁸ A. L. Williams, Haber, Weaver, & Freeman, 1998

nje osoba u socijalnom sistemu značajno povećavaju zadovoljstvo.²⁹ Nemojte čekati ni na kakvu ljudsku zahvalnost – vaša stvarna nagrada doći će od Uzvišenog Allaha:

وَيُطْعِمُونَ عَلَىٰ حَبِّهِ مِثْلَنَا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا ﴿٨﴾ إِنَّمَا نَطْعِمُكُمْ لِيُوجِبَ اللَّهُ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا ﴿٩﴾ إِنَّا نَخَافُ مِنْ رَبِّنَا يَوْمًا عَبُوسًا قَمْطَرِيرًا ﴿١٠﴾ فَوَقَّهُمْ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّهْمُ نَصْرَةً وَسُرُورًا ﴿١١﴾ وَجَزَاهُمْ بِمَا صَبَرُوا جَنَّةً وَحَرِيرًا ﴿١٢﴾

"I hranu su davali, premda su je i oni voljeli, siromahu i siročetu i zarobljeniku: 'Mi vas samo radi Allahova zadovoljstva hranimo, od vas nadoknadu niti zahvalnost ne želimo! Mi strepimo od našega Gospodara na Danu kad će lica biti smrknuta i namrštena!' Pa će ih toga Dana Allah od zla sačuvati i ozarenost i radost im podariti, i Džennetom i svilom ih za ono što su trpjeli nagraditi." (El-Insān, 8.–12.)

Pozitivni efekti pomaganja drugima i davanja utjehe vidjet će se još u našem životu na ovome svijetu, a koristit će nam i na budućem. Uzvišeni Allah kaže u Svojoj časnoj Knjizi:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

"Koji god da urade dobro djelo, muško ili žensko bili, i k tome u Boga budu vjerovali, Mi ćemo dati njima da prožive u životu lijepome, i zbilja ih na najljepši način nagradom njihovom nagraditi za ono što su činili!" (En-Nahl, 97.)

²⁹ Sugarman, 1997

Naći ćemo osjećaj sreće u hranjenju gladnih ili u davanju utočišta onima koji nemaju krova nad glavom. Također ćemo naći osjećaj zadovoljstva u vraćanju osmijeha na lica siročadi ili donošenju sreće siromašnima. Muhammed el-Gazali rekao je: "Činjenje dobročinstva drugima užitek je za srce."³⁰

Imam Ahmed ibn Hanbel jednom je ispričao priču o nekoj ženi koja je ostavila za trenutak svoga sina kako bi potražila neko sjenovito mjesto na kojem bi ga nahranila komadom kruha. Dok je ona tražila unaokolo, naiđe neki razbojnik i ote dječaka kako bi ga prodao u roblje. Kada se žena vratila i vidjela da njenog malog dječaka nema, briznula je u plač. U međuvremenu, tim putem naiđe neki prosjak koji je tražio hranu. Uprkos strahu i bolu, žena mu udijeli onaj komad kruha koji je bila namijenila za svog sina. Samo nekoliko minuta kasnije, otmičar se vratio s njenim sinom. Rekao je: "Dok sam pokušavao da ga prodam, neki čudan glas iznutra mi je govorio: 'Zar ti nemaš sina? Ne bojiš li se da bi i tebe jednog dana mogla zadesiti ista sudbina?' Zato sam došao da ti vratim tvog sina." Žena je uzela sina u naručje i rekla: "Slavljen neka je Allah, Koji je primio moj komad kruha (kao sadaku)."³¹

Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Allah će biti na pomoći Svome robu sve dok je on na pomoći svome bratu."³² Jedno od imena Uzvišenog Allaha je i Šekūr – Onaj Koji mnogostruko nagrađuje; On nagrađuje čak i najmanja dobra djela i daje obilnu nadoknadu i na ovom i na budućem svijetu.

Imam Ahmed ibn Miskin jednom je ispričao priču o Ebu Nasru, ribaru koji je bio toliko siromašan da nije mogao prehraniti čak ni svoju porodicu. Jednog dana, kada je ribar prošao pored imama, imam ga je upitao da ide s njim na more. Tamo je imam

³⁰ Gazali, M. (محمد الغزالي), 2003a

³¹ Halid, A. (عمر خالد), 2003c

³² Bilježe Muslim, Ebu Davud, Ibn Madže i Tirmizi

spomenuo ime Allaha, Najmilostivijeg, Samilosnog i naredio Ebu Nasru da baci svoju ribarsku mrežu. On to učini i ubrzo izvuče veliku ribu. Ebu Nasr je prodao ribu i kupio nešto hrane za svoju ženu i dijete. Dok je išao kući, prošao je pored neke žene sa djetetom koje je plakalo od gladi. Vidjevši to, nije mogao a da im ne dadne hranu koju je kupio za svoju porodicu. I tako se još jednom zaputi kući svome gladnom djetetu, žalostan i bez novca. Prije nego što je stigao kući, Ebu Nasr je čuo nekog čovjeka kako uzvikuje njegovo ime. Stranac mu je dao nekakav zamotuljak i rekao: "Tvoj otac mi je posudio nešto novca nekoliko godina prije nego što je umro. Čim sam mogao, došao sam da te potražim, pretražio sam sve dok te, napokon, nisam našao. Izvoli sine, ovo je tvoj novac." Siromašni ribar je otvorio zamotuljak i, na svoje iznenađenje, u njemu je vidio 30.000 dirhema (srebrenjaka).³³

Ovo nije izmišljena priča, nego je istinit događaj i tu, zsigurno, nema nikakve slučajnosti, vjerujte mi! Žalosna majka, koja je izgubila svog malog dječaka i siroti ribar imali su jednu zajedničku osobinu: oboje su bili iskreni u svojim altruističkim postupcima i oboje su se potpuno oslanjali na Uzvišenog Allaha.

U svakoj zajednici postoji nebrojeno mnogo različitih načina da se pomogne drugima. Sve što uradimo neće pomoći samo onima oko nas, nego će također pomoći i nama. Doživjet ćemo iskustvo nagrade koje se ne može postići ni na jedan drugi način. To ne mora biti novac, možeš žrtvovati svoje vrijeme ili vještine. Zapamtite: uvijek budite iskreni u onome što radite i tražite nagradu jedino od Uzvišenog Allaha.

33 Halid, A. (عمر و خالد), 2003c

3. Budite vjernici

Svi mi doživljavamo ono u šta vjerujemo. Jedino što trebamo učiniti jeste prilagoditi svoja unutrašnja osjećanja, biti samouvjereni, cijeniti sami sebe i, iznad svega, vjerovati u svog Stvoritelja, Uzvišenog Allaha. Kao što sam ranije spomenula, sve je u našem umu; moć naših misli stvara naša osjećanja, o kojima ovise i naše reakcije. Svako veliko djelo počinje od jedne obične ideje, proste misli ili zamisli koja se javi u našem razumu i koja može rezultirati učinkovitim promjenama u životima ljudi. Naše vjerovanje stvara izuzetnu moć, veliku snagu kojom se postižu veliki rezultati i ostvaruju naše vizije.³⁴

Ukoliko misli usmjerimo na obilje i napredak, koristi će same doći, ali, ako su nam misli sumorne i pesimistične, onda će iza njih slijediti zlo. Uzvišni Allah u jednom hadisi-kudsiju kaže: "Ja sam onakav kakvim Me Moj rob smatra, Ja sam s njim ako Me pozove..."³⁵

Misli i vjerovanja nisu tek neke obične stvari koje radimo, već su učinkovita sredstva koja, ako se na pravi način upotrijebe i brižljivo čuvaju, mogu postati naša stvarnost. Što više nastojimo da nam misli prema nama samima, prema drugima i prema događajima koji se svakodnevno dešavaju oko nas budu cjelovite, nesebične, konstruktivne i inspirativne, to će one više stvarati blažene reakcije u našim životima. Naša je mudrost u nama samima. Trebamo prestati tražiti odgovore negdje drugdje, trebamo pročistiti svoje duše i srca, vjerovati u sebe i svoje sposobnosti i imati potpunu, bezuslovnu vjeru u svog Stvoritelja. Samo tada možemo postići prosvjetljenje i promijeniti nabolje svoj život. Dr. Albert Ellis izložio je "ABC" sistem, koji ljudima pomaže da uravnoteže stanje svog uma:³⁶

³⁴ Dyer, 1990

³⁵ Bilježe Buhari i Muslim

³⁶ Citirano u: Schnebly, 2000

A – akcija (djelovanje)

B – vjerovanje

C – konsekventna osjećanja

Obično mislimo da su djela (ili događaji u kojima učestvujemo) samo uzročni agensi koji stoje iza naših osjećanja. Naprimjer, ako izgubim posao, to će dovesti do toga da se osjećam manje vrijednim: "Nisam dovoljno dobar i nikad u životu neću biti uspješan." Ovo pokazuje važnost kategorije "B" u navedenoj formuli. Ako vjerujem u sebe, imat ću samopouzdanja i moći ću da izmijenim moja konsekventna osjećanja: "Ovo je samo jedan novi izazov, prilika koja mi je data da naučim, otkrijem i još više unaprijedim svoje skrivene talente i darove."

Ne prihvatajte neuspjeh; samo je do vas hoćete li neuspjeh pretvoriti u uspjeh tako što ćete uvijek pokušati još jednom.³⁷ Nije važno šta vam se događa, već kako ćete na to reagirati. Učite iz svog iskustva i imajte potpuno uvjerenje u svoje sposobnosti i mogućnosti (potencijale). Sjećam se da je četverogodišnju kćerku jedne moje prijateljice tokom intervjua u dječijem vrtiću učitelj pitao neko slovo abecede koje ona nije prepoznala. Curica je istog momenta odvratila: "Ne očekujete valjda da ja znam sve? Zašto bih se inače upisivala u školu?" Naravno, curica je odmah primljena u školu.

Da bismo napravili neke promjene u svom životu, moramo prvo poraditi na tome da cijenimo sami sebe, na osjećaju unutrašnje duhovnosti i samosvijesti. Uzvišeni Allah uči nas tome u časnom Kur'anu:

... إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ... ﴿١١﴾

"...Allah ne mijenja ono na čemu jedan narod jeste, sve dok taj narod ne izmijeni sebe..." (Er-Ra'd, 11.)

³⁷ Dyer, 1990

Zapamtite, sve zavisi od vas, niko drugi ne može povrijediti vaša osjećanja, niti vas učiniti tužnim. Sve što trebate učiniti kako biste promijenili vašu situaciju jeste da uravnotežite svoje misli i uvjerenja, i tada će se i vaši stavovi i reakcije promijeniti nabolje. Iz svakog neuspjeha naučite lekciju, a iza svakog problema potražite poruku. Vjerujte da Uzvišeni Allah želi samo ono što je najbolje za vas i da su vrata Njegove upute i milosti uvijek otvorena. Zamislite savršen život i okruženje, pa ćete vidjeti da ćete, kada jednom budete vjerovali u to, sami sebe naći kako nesvjesno radite na postizanju tog savršenstva. Sjetite se da vaše misli ne ograničava, niti kontroliše bilo ko drugi osim vas samih; sjetite se da za misli ne postoje ograničenja – ni vremenska, ni prostorna.³⁸ Misli čak nisu potčinjene ni ovosvjet-skoj materijalnoj stvarnosti. Da li je neko u ranim godinama dvadesetog stoljeća mislio da će čovjek moći hodati po Mjesecu, da će se moći vidjeti i direktno razgovarati sa prijateljima koji žive na drugoj strani planete ili da će, u roku od nekoliko sekundi, moći dobiti bilo koju informaciju koju želi pûkim pritiskom tipke (na tastaturi)?

Uvijek imajte na umu obećanje Uzvišenog Allaha da će On nagraditi dobra djela tako što će zlo i nevolje udaljiti od nas, a što će rezultirati ugodnim životom.

... فَمَنْ أَتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى ﴿١٢٣﴾

"...pa ko Uputu Moju bude slijedio, neće zalutati niti u očaj pasti." (Tā Hā, 123.)

Ali, On, Uzvišeni i Slavljeni, također nas upozorava:

وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا ... ﴿١٢٣﴾

³⁸ Dyer, 1990

"A ko se okrene od Opomene Moje, njemu zbilja tjeskobno življenje pripada..." (Tā Hā, 124.)

4. Živite u sadašnjosti

Ne možemo izmijeniti prošlost. Sjećanja nam služe samo kao uputa, opomena ili lekcija za budućnost. Žaliti zbog nekih davnih događaja ili tragičnih incidenata samo će nas učiniti nemogućim i dovesti u pitanje našu sigurnost.

Međutim, isto tako ne možemo kontrolisati ni budućnost. Dakle, ma kako samouvjereni bili, kakvim god resursima raspolagali, ne možemo predvidjeti sljedeći momenat. Mi ustvari ne posjedujemo niti jedan jedini dah, pa zašto, onda, da trošimo vrijeme i energiju u brizi?!

Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, podučio je Abdullaha ibn Omera, r. a.: "Kada se ujutro probudiš, nemoj sebi govoriti o noći, a kada omrkneš, nemoj sebi govoriti o jutru; od svoga života uzmi za smrt, a od svog zdravlja za bolest, jer nikada ne znaš, o Abdullahu, kakva te sudbina sutra čeka."³⁹

Lee Schnebly u knjizi *Nurturing Yourself and Others* primjećuje da nas opterećavanje zbog budućnosti i dvoumljenje zbog prošlosti sprečavaju da uživamo u spoznavanju i cijenjenju onoga što imamo priliku iskusiti u sadašnjosti.⁴⁰ Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, uči nas: "Onome ko se ujutro probudi zdravog tijela, siguran u svojoj kući i sa opskrbom za taj dan kao da je dat cijeli svijet."⁴¹

Kada sam bila djevojčica, imala sam običaj žaliti se na skoro sve, a moja je majka imala običaj da mi odgovori stihovima francuskog pjesnika Victora Hugoa:

³⁹ Bilježi Buhari

⁴⁰ Schnebly, 2000

⁴¹ Bilježe Tirmizi, Ibn Madže i Ibn Hibban. Ovaj hadis ocijenjen je dobrim.

Rođeni smo želeći smrt
 Odrastamo žaleći gubitak djetinjstva u kojem je srce
 čisto poput zlata
 Starimo žaleći gubitak sretne, zdrave mladosti
 I umiremo žaleći za starosti i samim životom.

Prošlo je mnogo godina prije nego sam na pravi način razumjela značenje stihova. Moja majka bila je u pravu: moram uživati u svakom momentu, jer svako od nas ima drugačiji ukus i percepciju lijepoga. Svaka faza našega života ima svoju gorku i slatku stranu, pa zašto gledati u prazni dio čaše? Zašto misliti da je Sunce uvijek svjetlije s druge strane? Uživajmo u životu, razmišljajmo o blagodatima koje imamo, pa ćemo zasigurno dobiti i mnoge druge. Uzvišeni Allah je Najpravedniji.

Učimo dnevne zikrove i dove, kako bismo se podsjetili na to da se svakog jutra suočavamo s novim životom; na taj način iznova potvrđujemo svoje vjerovanje i pokornost Allahu i molimo Ga da nam dâ zdravlje, opskrbu i sreću u novom danu:

"Jutro dočekasmo i jutro dočeka svekolika vlast Allahova. Hvala Allahu, nema boga osim Njega Jedinog, Koji drugâ nema. Njemu pripada sva vlast i svaka zahvalnost i On nad svim ima moć. Allahu, molim Te za sva dobra ovoga jutra i za dobra poslije njega. Gospodaru moj, Tebi se sklanjam pred lijenošću i zlohudom ohološću. Tebi se sklanjam pred kaznom Džehen-nema i kaburskom kaznom."⁴²

⁴² Bilježi Muslim. Na arapskom jeziku ovaj zikr glasi:

أَضْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمُلْكُ لِلَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهُ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهُ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْلِ وَسُوءِ الْكَيْفِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابٍ فِي النَّارِ وَعَذَابٍ فِي الْقَبْرِ

Asbahnâ ve asbehal-mulku lillâhi, vel-hamdu lillâhi, lâ ilâhe illallâhu vahdehû lâ šerike lehû. Lehul-mulku ve lehul-hamdu ve Huve 'ala kulli šej'in kadir. Rabbi es'eluke hajre mâ fi hazel-jevmi ve hajre mâ ba'dehû, ve e'ûzu bike min šerri hâzel-

"O Allahu, od Tebe molim korisno znanje, lijepu nafaku i djelo prihvaćeno kod Tebe."⁴³

Sličan zikr uči se svake noći:

"Omrknusmo i omrкну svekolika vlast Allaha, Gospodara svih svjetova. O Allahu, molim Te za sva dobra ove noći, pobjedu u njoj, pomoć, svjetlost, blagoslov i uputu. Tebi se utječem od zla u njoj i zla nakon nje."⁴⁴

Niko ne zna hoće li se probuditi sljedećeg jutra. Uzvišeni Allah kaže:

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ... ﴿٤٢﴾

"Allah uzima duše u vrijeme smrti njihove, a i one koje nisu umrle u snu njihovome, pa zadržava one kojima smrt odredio je, a druge vraća do roka određenoga..." (Ez-Zumer, 42.)

Pošto niko ne zna šta ga čeka sutra, zašto brinuti? Samo se držite svog vjerovanja i svake noći prije nego što odete u krevet

-jevni ve šerri mā ba'dehū. Rabbi e'ūzu bike minel-keseli ve sū'il-kiberi. Rabbi e'ūzu bike min 'azābin fin-nāri ve 'azābin fil-kabr.

Preuzeto iz djela *Zuštita svakog muslimanu – Hisnul-muslim*, koje je priredio Se'id ibn Ali ibn Vehf el-Kahtani. Sve dove i zikrovi preuzeti su iz ovog izvora (ako nije drugačije naznačeno) i svi potječu iz pouzdanih predaja.

⁴³ Bilježe Ibn Madže i Ahmed. Na arapskom jeziku ovaj zikr glasi:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا وَرِزْقًا طَيِّبًا وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا

Allāhumme innī es'eluke 'ilmen nāfi'an ve rizkan tajjiben ve 'amelen mutekabbellā.

⁴⁴ Bilježi Ebu Davud. Na arapskom jeziku ovaj zikr glasi:

أَمْسِنَا وَأَمْسِ الْمَلِكُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَ هَذِهِ اللَّيْلَةِ فَتَحَهَا وَنَصْرَهَا وَنُورَهَا وَبَرَكَتَهَا وَهُدَاهَا، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِيهَا وَشَرِّ مَا بَعْدَهَا

Emsejnā ve emsel-mulku lillāhi Rabbil-'ālemin. Allāhumme innī es'eluke hajre hā-zihil-lejleti, fetḥahā ve nasrehā ve nūrehā ve bereketehā ve hudāhā, ve e'ūzu bike min šerri mā fiḥā ve šerri mā ba'dehā.

spominjite i veličajte Uzvišenog Allaha i od Njega tražite zaštitu, oprost i milost.

"Allahu, Ti si, doista, stvorio moju dušu i Ti je umrtvljuješ. Tebi pripada njena smrt i njen život, pa ako je oživiš, zaštititi je, a ako je umrtviš, oprosti joj. Allahu, Tebe molim za oprost!"⁴⁵

Kada se osjećam depresivno ili prolazim kroz neko teško razdoblje, uvijek se prisjetim ovih stihova imama Šafije:

Neka sudbina teče sa svojim patnjama
Mirne savjesti spavaj samo
Između dva treptaja oka
Allah stanja mijenja jedno u drugo.

Živjeti trenutke sadašnjosti donosi razumu mir za kojim svi toliko žudimo. Ono dovodi do opuštanja uma, što nam pomaže da se suočimo sa svakodnevnim izazovima i uspješno ih savladamo.⁴⁶

5. Nemojte se vezivati za ono što imate

Izbjegavati vezivanje jednostavno podrazumijeva da uživajte u blagodatima i onome što vam pripada, da cijenite sve darove koji se konstantno pojavljuju u vašem životu, ali da se ne vezujete za njih.⁴⁷ Nemojte biti previše zainteresovani za svoje materijalne posjede i ne koristite ih kao mjerilo sreće, zadovoljstva i uspjeha u životu. Što god ste darežljiviji, to ćete postajati napredniji. Naravno, ovo nije poziv na nemarnost i nebrigu, nego

⁴⁵ Bilježi Muslim. Na arapskom jeziku ovaj zikr glasi:

اللَّهُمَّ إِنَّكَ خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا، لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا، إِنَّ أَحْيَيْتَهَا فَأَحْفَظْهَا، وَإِنْ أَمَتَهَا فَأَغْفِرْ لَهَا،
اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ

Allāhumme inneke halakte nefsī ve Ente teveffāhā. Leke memātuhā ve mahjāhā, in ahjejtelhā fahfazhā ve in emettehā fagfir lehā. Allāhumme innī es'elukel-āfijeh.

⁴⁶ Carter-Scott, 1999

⁴⁷ Dyer, 1990

je, jednostavno, pokušaj da ispravno poredamo svoje prioritete, shvatimo da nemamo kontrolu ni nad kim i ni nad čim u našem životu, bilo da se radi o novcu, poslu, nekoj osobi ili, pak, zdravlju, pa zato ne trebamo dopustiti ni njima da posjeduju nas. Vezivanje za materijalna dobra, osobe ili posjede rezultira osjećajem nesigurnosti koja nas sprečava da cijenimo bezbrojne Allahove darove, ono što je zapravo važno u našim životima. Uzvišeni Allah kaže:

فَمَا أُوتِيتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَمَتَّلِعْ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى لِلَّذِينَ
ءَامَنُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٣٦﴾

"A sve što je dato vama, samo je uživanje Svijeta Ovoga, a ono što u Allaha je – bolje je i trajnije za one koji vjeruju i na Gospodara svoga se oslanjaju." (Eš-Šūrā, 36.)

Jednom je halifa Harun er-Rešid upitao nekog mudrog čovjeka za savjet. Mudrac pogleda u čašu vode koja je bila u halifinoj ruci i reče: "Da ti se uskrati taj gutljaj vode, da li bi dao cijelo svoje carstvo da ga dobiješ?" Halifa potvrdno klimnu glavom. Mudrac nastavi: "Nakon što ga popiješ i on se promijeni u tvom organizmu (postane urin), da li bi dao cijelo svoje carstvo samo da ga odstraniš iz tijela?" Halifa ponovo potvrdno klimnu glavom. "Pa kakva je vrijednost carstva koje ne vrijedi jednog gutljaja vode ili kapi urina?", završi mudrac."⁴⁸

Časni Kur'an nas u brojnim ajetima uči da se ne vezujemo za materijalne stvari:

وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ
فِيهِ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ ﴿١٣١﴾

⁴⁸ Gazali, M. (محمد الغزالي), 2003a

”Ne pružaj nikako oči svoje na raznovrsje onoga što smo nevjerujućima Mi, da uživaju, dali života ovosvjetskoga čari, da bismo ih time na kušnju stavili! A opskrba tvoga Gospodara bolja je i vječna!” (Tā Hā, 131.)

وَأَضْرَبَ لَهُمْ مَثَلًا الْحَيَاةَ الدُّنْيَا كَمَاءٍ أَنْزَلْنَاهُ مِنَ السَّمَاءِ فَاخْتَلَطَ بِهِ نَبَاتُ الْأَرْضِ فَأَصْبَحَ هَشِيمًا تَذْرُوهُ الرِّيْحُ وَكَانَ اللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ مُقْتَدِرًا ﴿٤٥﴾ أَمْوَالٌ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَةُ الصَّالِحَةُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا ﴿٤٦﴾

”I navedi primjer njima da je ovosvjetski život kao kiša koju smo Mi sa neba spustili, pa se s njom izmiješa zemaljsko bilje, koje potom sasušeno postane i vjetrovi ga počnu vioriti! Allah zbilja sve može. Bogatstvo i sinovi nakit su života ovosvjetskoga, a dobra djela, koja vječno traju, bit će kod tvoga Gospodara najbolje nagrađena i najboljega uzdanja.” (El-Kehf, 45.–46.)

Jedan od islamskih učenjaka koji je analizirao nevezivanje za materijalne stvari kod muslimana bio je muslimanski filozof El-Farabi (870–950). Sposobnost svijesti duše on je podijelio na tri nivoa: osjetila, maštu i intelekt. Koristeći se našim osjetilima, mi formiramo određenu sliku o nekoj osobi ili nekom objektu. To je fizičko stanje koje se može vidjeti ili otkriti. Zatim svojom maštom dajemo neka subjektivna značenja i opise tim stvarima, bilo da ih volimo, trebamo ili mrzimo. Na kraju dolazi uloga intelekta koji, prema Farabiju, predstavlja nivo svijesti koji ne ovisi ni o kakvoj materijalnoj stvari; to je stanje prosvijetljenosti potpuno nevezane za materijalne aspekte života. Ovo nevezivanje pretvara zamišljene slike u čistu logiku. Mudar intelekt spoznaje značenja koja su iznad onog materijalnog,

oslobađa ih svijeta oblika i dostiže racionalnu beznačajnost tih materijalnosti u životu.”⁴⁹

U hadisi-kudsiu Uzvišeni Allah kaže: ”O ljudi, posvetite se obožavanju Mene, Ja ću srca vaša ispuniti napretkom i zadovoljit ću vaše potrebe. Ako to ne uradite, Ja ću vas učiniti zauzetim i neću ispuniti vaše potrebe.”⁵⁰ (Prisjetite se pravog značenja obožavanja kojeg smo naveli u Uvodu).

U hadisu se, također, kaže i sljedeće: ”Kome god onaj svijet bude glavna preokupacija, Allah će mu dati bogatstvo i napredak u srcu, život će mu biti sređen, a ovaj svijet (njegova dobra) sam će mu doći. A kome god glavna preokupacija bude ovaj svijet, Allah će mu predočiti siromaštvo, život će mu biti nesređen, a od ovoga svijeta stići će mu samo ono što mu je ionako propisano.”⁵¹

Najzastupljeniji vid vezivanja kod ljudi jeste njihovo vezivanje za bogatstvo. Imati novca velika je blagodat od Uzvišenog Allaha, puno raditi da bi se zaradio novac apsolutno je normalan dio života. Ono što nije normalno jeste dopustiti da taj novac upravlja našim životom. Muhammed, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao je: ”Dobrota ovog života zelena je i lijepa. Ko god je uzme otvorenih ruku (bez pohlepe, škrtosti), njegova će opskrba biti blagoslovljena, a ko god je uzme uz oholost, ona mu neće biti blagoslovljena i on će biti poput onoga koji jede, ali se nikada ne može zasititi.”⁵²

Dopustiti da novac ima moć nad našim životom dovodi do jedne vrste povezanosti koja nikada ne može biti zadovoljena, opsesije koja nam daje konstantan osjećaj nezadovoljstva. Uzvišeni Allah upozorava nas na škrtost u brojnim kur’anskim aje-

⁴⁹ Khirallah, n.d.

⁵⁰ Bilježe Tirmizi i Ibn Madže. Hadis je ocijenjen dobrim.

⁵¹ Bilježi Tirmizi. Hadis je vjerodostojan.

⁵² Bilježi Buhari

tima i podstiče vjernike da troše svoj novac na one koji su tome potrebni, tražeći u tome Allahovo zadovoljstvo.

الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِّنْهُ وَفَضْلًا
وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦٨﴾

"Šejtan vam obećava siromaštvo i naređuje vam škrtost! A Allah vam obećava oprost Svoj i dar! Allah sve obuhvata i sveznajući je!" (El-Bekare, 268.)

فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ وَأَسْمِعُوا وَأَطِيعُوا وَأَنْفِقُوا خَيْرًا لِّأَنْفُسِكُمْ وَمَنْ يُوقْ شَحَنَ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٦﴾ إِنْ تَقْرِضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا يُّضَاعِفْهُ لَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ شَكُورٌ حَلِيمٌ ﴿١٧﴾

"Pa, bojte se Allaha koliko god možete, i slušajte, i pokoravajte se, i dijelite dobro zarad samih sebe! A koji se očuvaju tvrdičluka duše svoje, takvi, eto, uspjjet će! A ako Allahu s draga srca zajam date, On ga vama mnogostruko vratit će i grijehe vam oprostit će! Allah je zahvalan i blag." (Et-Tegābun, 16.–17.)

Ibn Mes'ud, r. a., ashab Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, jednom je prilikom rekao: "Svako je gost na ovom svijetu, a novac nije ništa drugo osim zajam. Gost mora otići prije ili kasnije, a zajam se mora vratiti."

Još jedan vid vezivanja jeste vezivanje za fizički izgled, uvjerenje da je izgled ono što je zapravo važno. Neki su ljudi u potpunosti preokupirani svojim izgledom, što uzrokuje da budu i potpuno nesvjesni one suštinske vrijednosti, a to je ljepota duše. Ogroman broj ljudi, naročito žena, podvrgava se plastičnim operacijama, što je, u ovim vremenima, očigledan dokaz opsesije izgledom. Neki ljudi vjeruju da su dobijanje bora, gubljenje

kose ili gojaznost opravdani razlozi za depresiju. Oni smatraju da je njihov fizički izgled mjerilo njihove vlastite vrijednosti. Ovo stvara nepotrebn, dugotrajan strah u životu, koji može dovesti samo do patnje.

Časni Kur'an uči nas da je tijelo samo privremeno "pakovanje", a najbitniji dio ličnosti čovjeka je, ipak, duša. Ovo, naravno, ne znači da trebamo zanemariti svoj izgled. Naprotiv, naša tijela trebamo cijeniti, poštovati i voditi brigu o njima, dok smo u isto vrijeme koncentrisani na ljepotu svoje duše. Pravilo je da trebamo voditi brigu o svome tijelu kako bi ono moglo učinkovito služiti onoj istinskoj svrsi za koju je i stvoreno. Sjetite se dove koju trebamo proučiti svaki put kad se pogledamo u ogledalu: "O Allahu! Kako si uljepšao moj lik tako uljepšaj i moj moral!"⁵³

Nevezivanje za materijalne stvari usmjerava nas na istinsko značenje islama, a to je predanost Allahovoj volji. Treba imati potpunu, bezuslovnu vjeru i povjerenje u Njegovu apsolutnu mudrost i sud, vjerovanje u Njegovu potpunu dominaciju nad svim; On je Povjerljivi, Svedostatni, Izdržavatelj. Nemojte biti napeti, smirite se i radite u harmoniji sa ovim savršenim univerzumom. Opustite se.

Sljedeći hadis Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, ukazuje nam zašto se ne trebamo vezivati za svoje imetke: "Čovjek govori: 'Moj imetak! Moj imetak!' Ali, zapravo, u njegovom imetku samo su tri stvari njegove: ono što je pojeo i upotrijebio, ili oblačio i istrošio, ili dao i dobio (nagradu za to); sve mimo toga proći će i on će to ostaviti ljudima (svojim nasljednicima, kada umre)."⁵⁴

⁵³ Hadis u kojem je navedena dova koja se uči prilikom gledanja u ogledalo spomenuli smo u prethodnom poglavlju, str. 229.

⁵⁴ Bilježi Muslim

6. Ljubav

Svi živimo na istom planetu, dišemo isti zrak, uživamo u istom Mjesecu, grije nas isto Sunce, a ipak su nam srca tako otuđena jedna od drugih. Ljubav je jedini istinski osjećaj koji može unijeti mir u naše živote, to je jedini osjećaj koji može združiti naše napore i ujediniti naša srca, a ipak je danas teško možemo pronaći među ljudima.

Postoje dvije vrste ljubavi: metaforička, prolazna vrsta ljubavi koja je povezana s materijalnim svijetom i tijelom, te božanska ljubav, Allahova ljubav, a to je stvarna, vječna i neograničena ljubav. U djelima muslimanskog filozofa Rumija stoji zapisano da obje ove ljubavi u krajnjoj liniji trebaju voditi ka Uzvišenom Allahu.⁵⁵ Metaforička ljubav može voditi ka božanskoj ljubavi.

Divljenje ljepoti prirode, čisti, nepatvoreni osjećaji između muža i žene i bezuvjetna ljubav roditelja odrazi su velikih blagodati od Uzvišenog Allaha i manifestacija Njegovih lijepih imena i atributa; takva je ljubav most koji vodi um mudre osobe ka Svemoćnom i Sveznajućem Stvoritelju.

Da bismo voljeli Uzvišenog Allaha, moramo osjetiti Njegovo postojanje putem našega skromnog uma; razum i spoznaja trebaju priznati potpunu predanost i strahopoštovanje. Za muslimana, ljubav prema Uzvišenom Allahu na prvom je mjestu. To je najčistija i najistinitija vrsta privrženosti i suština svakog stvaranja. Ovo je ujedno i zahtjev vjerovanja. Uzvišeni Allah u Svojoj časnoj Knjizi kaže:

قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ
وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِينُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ

⁵⁵ Can, 2004

إِلَيْكُمْ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرٍ
وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ ﴿٢٤﴾

"Ti reci: 'Ako su vam očevi vaši, i sinovi vaši, i braća vaša, i žene vaše, i rodbina vaša, i imeci vaši koje ste stekli, i trgovina za koju se bojite da prohode neće imati, i kuće vaše u kojima uživate, draži od Allaha i Njegova Poslanika, i borbe na Putu Njegovu, tada sačekajte dok Allah Svoje naređenje ne donese!' A Allah neće na Pravu Stazu uputiti narod grješnički!" (Et-Tevbe, 24.)

M. Fethullah Gulen u knjizi *Love and Tolerance* piše da je ljubav zaboravljena u današnjoj svakodnevnoj borbi za opstanak, a naša glad za ovim svijetom i materijalnim dobrima, uskogrudni pogledi, zavist i sebičnost zamijenili su plemenite osjećaje ljubavi i samilosti u našim srcima. Oslabio je osjećaj odanosti, moralne i etičke posvećenosti kod ljudi, jer su se preokupirali problemima svakodnevnog života. Gulen ovakvo stanje povezuje sa našim udaljavanjem od najvećeg izvora ljubavi, našeg boga, Uzvišenog Allaha. Zato što ne slijedimo Njegov Put, zato što Ga ne volimo onako kako bismo trebali – to je razlog zašto je nestalo ljubavi u našim srcima. Da bismo se međusobno ponovo zavoljeli i živjeli u harmoniji i miru trebamo se okrenuti Njemu i voljeti Ga svim svojim srcem.⁵⁶

Uzvišeni Allah u Svojoj časnoj Knjizi kaže:

وَمَا قَدَرُوا اللَّهَ حَقَّ قَدْرِهِ وَالْأَرْضُ جَمِيعًا قَبْضَتُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ وَالسَّمَوَاتُ
مَطْوِيَّاتٌ بِيَمِينِهِ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى عَمَّا يُشْرِكُونَ ﴿٦٧﴾

"A ne štiju oni Allaha Njemu doličnim štovanjem, a na Danu Sudnjem Zemlja sva u šaci Njegovoj je, a nebesa

⁵⁶ Gulen, 2004

smotana ispod Njegove desnice! Slavljen nek' je On i visoko iznad onoga šta Mu oni smatraju ravnim!" (Ez-Zumer, 67.)

Uzvišeni Allah nam obećava da će, ako Ga budemo voljeli i slijedili Njegov Put, i On nas voljeti.

قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ
وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٣١﴾

"Ti reci: 'Ako vi Allaha volite, mene slijedite! I Allah će vas voljeti i grijehe vam oprostiti!' Allah grijehe prašta i samilostan je." (Ālu Imrān, 31.)

Zamislite kako je to velika stvar – zaslužiti Allahovu ljubav! Jedan hadisi-kudsi daje nam ideju kako to izgleda: "Kada Allah voli neku osobu, On pozove Džibrila i kaže mu: 'Allah voli toga i toga, pa ga i ti voli.' Tada ga Džibril zavoli i proglasi među stanovnicima nebesa: 'Allah voli toga i toga, pa ga i vi volite.' Potom ga i stanovnici (nebesa) zavole, a zatim s njim budu zadovoljni i prihvate ga stanovnici Zemlje."⁵⁷

Voljeti (prema islamskom načinu shvatanja) znači vezati sve što volimo za Uzvišenog Allaha i izbjegavati da Mu se ravnim smatraju bilo kakvi partneri ili idoli. Ovo više značenje ljubavi iznad je običnih ljudskih veza, svetije je i na višem duhovnom nivou. Čula sam za izraz "voljeti u ime Uzvišenog Allaha" puno puta prije, ali nisam stvarno razumjela značenje tog izraza sve donedavno. Upoznala sam grupu entuzijastičnih mladih žena koje su se pripremale za konferenciju u vezi sa islamskim odnosima i moralnosti. Živjele su u različitim državama, komunicirale putem e-maila i nikada se prije nisu srele, međutim,

⁵⁷ Bilježi Muslim

toliko su bile posvećene zadatku i vjerovale u islamske vrijednosti da su osjetile snažnu vezu koja je povezala njihove duše. Prvi put su se upoznale na konferenciji i provele su skupa samo sedmicu dana, sedmicu teškog rada i izuzetne posvećenosti poslu. Na kraju konferencije, vidjela sam ih kako plaču, jer će se ubrzo rastati. Osjetila sam istinsku ljubav i privrženost koja je povezala njihova srca i oslobodila ih ovosvjetske pohlepe i ličnih interesa, ljubav koja je stvorila snažnu energiju, a koja se vidjela kroz njihov prelijepi angažman i uspješno održanu konferenciju. Ove su mlade žene našle svoju sreću u uspjehu drugih, u izbjegavanju isticanja samoga sebe i u istinskoj ljubavi koja je ispunita njihova srca i preplavila ih, zapljusnula sve i svakog oko njih divnim božanskim blagoslovom. Sjetila sam se Gazalijevih riječi: "Ljubav u ime Allaha obuhvata srce; ona njime upravlja i širi se na sve."

Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, uči nas: "Tako mi Onog u Čijoj je Ruci moja duša, nećete vjerovati sve dok se ne budete voljeli. Hoćete li da vam kažem nešto, ako to budete radili, voljet ćete se? Širite selam među sobom."⁵⁸ On je također rekao: "Niko od vas (istinski) ne vjeruje sve dok ne bude svome bratu želio ono što želi samome sebi."⁵⁹

Postoji još jedno značenje ovog hadisa. Kako bismo voljeli svoju braću i sestre u vjeri, prvo moramo voljeti sami sebe. Ovo nije poziv ka sebičnosti, već poziv da otkrijete i cijenite istinskog sebe, da se fokusirate i volite ono što vi ustvari jeste, a ne da se mrzite zbog onoga što niste. Ako imamo negativne misli, ako smo nezadovoljni svojom situacijom, djelima ili sudbinom, tada ćemo definitivno isto osjećati i prema drugima, ispunit ćemo svoja srca zavišću, a misli tugom i kajanjem. Tek kada se povežemo sa svojom unutrašnjom ljubavlju, pronaći ćemo u sebi

⁵⁸ Bilježe Muslim, Ebu Davud i Tirmizi

⁵⁹ Bilježe Buhari i Muslim

moć da pomognemo drugima, osjetit ćemo želju da ovu ljubav podijelimo sa svijetom i vidjet ćemo da ta snažna želja pročišćava naša srca i širi se kroz naše živote, čineći da oni sijaju u ljepoti.

Jedna stara egipatska izreka kaže: Ako ti je kuća od stakla, ne bacaj kamenje na druge. Dakle, nemojte istraživati tuđe pogreške ili se fokusirati na njihove nedostatke i mahane. Umjesto toga, pokušajte naći nešto dobro u svakoj osobi. Ako druge budemo prihvatili onakvima kakvi oni stvarno jesu, ako budemo nastojali da ih volimo u ime Uzvišenog Allaha, bit će nam lakše međusobno komunicirati, razumjeti jedni druge i zajedno živjeti u miru.

Uzvišeni Allah u jednom hadisi-kudsiju kaže: "Oni koji su se u ime Moje uzvišenosti voljeli imat će minbere od svjetlosti na kojima će im pozavidjeti vjerovjesnici i šehidi."⁶⁰

Jednom sam pročitala drevnu kinesku priču o mladoj djevojci po imenu Lin, koja se udala i otišla da živi sa mužem i svekrvom. Lin se nikako nije slagala sa svekrvom. Njihove ličnosti bile su potpuno različite, a Lin su ljutile i brojne navike i kritike njene svekrve. Vrijeme je prolazilo, a Lin i njena svekrva svađale su se i sukobljavale. Sva ta srdžba i nesreća u kući uzrokovala je i kod Lininog muža veliki stres. Na kraju, Lin to više nije mogla podnositi, pa je otišla da posjeti očevog prijatelja Huang, koji je bio travar. Ispričala mu je kakva je njena situacija i upitala ga da li ima kakav otrov kako bi riješila problem jednom za sva vremena. Huang je malo razmislio i na kraju rekao: "Lin, pomoći ću ti da riješiš svoj problem, ali me moraš pažljivo saslušati." Huang se potom popeo u potkrovlje i vratio se sa zamotuljkom u kojem se nalazilo neko bilje. Rekao je Lin: "Ne možeš koristiti otrov koji brzo djeluje kako bi se riješila svoje svekrve, jer bi to izazvalo veliku sumnju. Zato ti dajem nekoliko

(60) Bilježi Tirmizi. Hadis je ocijenjen dobrim.

biljaka koje će polahko nakupljati otrov u njenom organizmu. Svaki drugi dan pripremi neko izvrsno jelo i stavi malo ovog bilja u njen obrok. Ali, kako bi bila sigurna da niko neće posumnjati na tebe kad ona umre, ispuni joj svaku želju i tretiraj je kao kraljicu.” Lin je bila veoma sretna. Zahvalila se Huangu i požurila kući da u djelo sprovede svoju smicalicu. Prolazile su sedmice, prolazili su mjeseci, a Lin je svakog drugog dana svekrvi servirala posebno pripremljeno jelo. Zapamtila je šta je Huang rekao u vezi sa izbjegavanjem sumnje, pa je svekrvu pazila kao svoju majku. Nakon šest mjeseci, cijela se kuća izmijenila. Lin je uspjela toliko uvježbati kontrolu svog temperamenta da je uvidjela kako se gotovo nikada ne ljuti, niti nervira. Nije se posvađala sa svojom svekrvom punih šest mjeseci, jer je sada izgledala puno ljubaznija i s njom se moglo lakše živjeti. Svekrvin stav prema Lin također se izmijenio. Počela ju je voljeti kao svoju kćer, a i Linin muž bio je veoma sretan. Na kraju, Lin je otišla do Huanga da ga ponovo zamoli za pomoć, ali, ovaj put, drugu vrstu pomoći. Došla ga je zamoliti da poništi djelovanje otrova, da on ne ubije njenu svekrvu. ”Ona se promijenila i postala tako dobra žena i ja je volim kao rođenu majku”, kazala je Lin, ”ne želim da umre od otrova koji sam joj dala.” Huang se nasmijao, nakrivio glavu i rekao: ”Lin, nemaš razloga za brigu. Ja joj i nisam dao nikakav otrov. Bilje koje si joj davala ljekovito je i poboljšava njeno zdravlje. Jedini otrov bio je onaj u tvojoj glavi, ali je i njega otklonila ljubav koju si joj poklonila. Onako kako se ti odnosiš prema drugima i drugi će se odnositi prema tebi. Jedna mudra kineska izreka kaže: Osoba koja voli druge bit će zauzvrat voljena.”⁶¹

⁶¹ Ova anegdota, zajedno sa nekoliko drugih u ovoj knjizi, jedna je od priča koje kruže putem e-maila. Autor mi je nepoznat, ali se nadam da mi nećete zamjeriti što je koristim u ilustrativne svrhe.

7. Održavajte nadu i budite optimistični

Tokom nekoliko proteklih godina svijet se suočio s brojnim užasnim prirodnim katastrofama. Cunami na Pacifiku, uragani na Atlantiku, klizišta i potresi širom Azije – svi su oni odnijeli desetine hiljada života, uništili kuće i auta, iz korijena počupali drveće, uništili usjeve i ugasili mnoge snove. Zemlja, vjetar i voda ne razlikuju da li mi živimo na tropskim indonezijskim ostrvima, u New Orleansu, SAD-u ili Pakistanu. Jedina razlika leži u samim ljudima.

Pogledajmo slučajeve dvojice ljudi koji su preživjeli jednu od najvećih nesreća i izgubili sve članove porodice, kuće, novac – sve. Obojica su se suočila sa nepoznatim, okruženi siromaštvom, korupcijom i ozbiljnim zdravstvenim problemima. Sada uzmite u obzir činjenicu da je jedan vjernik, a drugi nije. Šta mislite kako će oni reagovati? Naravno, i jedan i drugi bit će u stanju duboke žalosti i tuge – na kraju krajeva, svi smo mi ljudi – ali vjernik će, pomoću svoje duboke vjere i potpunog pouzdanja u Uzvišenog Allaha, duboko u sebi biti uvjeren da sve što je izgubio zapravo nikada nije u potpunosti pripadalo njemu, jer sve što postoji pripada Uzvišenom Allahu; On je Svoje darove dao vjerniku i On ih može uzeti kad god to hoće. Vjernik zna da svaki događaj, ma koliko bola on donio, također donosi i vrijednu lekciju i sadržava duboko značenje. On nije vezan za ovosvjetske blagodati i zna da je ovaj život samo jedan veliki test, prolazna faza koja vodi ka vječnoj sreći, ukoliko bude slijedio Allahov Pravi put i ako se tome nada, pa je strpljiv i uporan. Vjernik zna da je njegova obilna nagrada u Džennetu, a ne na Zemlji.⁶² Nasuprot ovome, nevjernik će biti potpuno skrhan, shrvan bolom koja će izgledati bezgranična i nepodnošljiva. On će kriviti nesreću i proklinjati sudbinu. Ne-

⁶² Yahya, 2003b

vjernikovi ovosvjetski posjedi bili su jedino što je važno u njegovom životu, a gubljenje materijalnih sredstava znači u potpunosti izgubiti nadu. On ne vidi pouku koja se nalazi iza svakog testa s kojim se suočava tokom života, nego vidi samo gorčinu, neprijateljstvo, zlobu, pakost i razvija neprijateljski i odbojan stav prema cijelom svijetu, što rezultira time da će vjerovatno postati psihički nestabilan, depresivan, razdražljiv i, kao rezultat toga, lahak plijen za različita psihička oboljenja.⁶³

Stepen nade i optimizma kod neke osobe ovisi o stepenu njenog vjerovanja. Katastrofe i tragični događaji kod vjernikâ će samo povećati njihovo vjerovanje i pokornost Uzvišenom Allahu. Oni osjećaju unutrašnji mir i zahvalni su čak i na teškim situacijama (na njih gledaju kao na testiranje njihove vjere i strpljivosti) i mole Uzvišenog Allaha za pomoć i uputu. Enes ibn Malik prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, prošao pored žene koja je plakala pokraj mezara. On joj je rekao da se boji Uzvišenog Allaha i da bude strpljiva. Ne prepoznavši ga, žena je rekla: "Odlazi, jer tebe nije pogodila nesreća kao mene!" Kada je kasnije saznala da je to bio Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, otišla je njegovoj kući i rekla mu: "Nisam te prepoznala." On joj je odvratio: "Zaista, strpljivost se vidi kod prvog udarca nesreće."⁶⁴

Ovo je istinski znak čvrstog ubjedenja i vjerovanja u Uzvišenog Allaha. On, Slavljeni i Uzvišeni, kaže:

تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ
يُنْفِقُونَ ﴿١٦﴾ فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّا أُخْفِيَ لَهُم مِّن قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَاءُ بِمَا كَانُوا
يَعْمَلُونَ ﴿١٧﴾

⁶³ Yahya, 2003b

⁶⁴ Bilježe Buhari i Muslim

"Podižu se bokovi njihovi iz postelja i zovu svoga Gospodara iz straha i čežnje. I dijele iz onoga čime smo ih Mi opskrbili. I niko ne zna kakve im skrivene pripadaju radosti, nagrada za ono što su činili." (Es-Sedžde, 16.–17.)

Jednom je prilikom Poslaniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, rečeno da se neka žena posjekla po prstu, na šta se s olakšanjem nasmijala. Njena sluškinja, koja se nalazila tu, bila je zaprepastena njenom reakcijom. Žena joj reče: "Kada zamislim nagradu za svoju strpljivost, ja zaboravim bol."⁶⁵

Harun Jahja napisao je divnu knjigu pod nazivom *Hopefulness in Islam*. U ovoj knjizi on objašnjava kako vjernici vide korist u svemu što im se dogodi. Duboko u sebi, oni znaju da Uzvišeni Allah želi samo ono što je najbolje za njih. Oni vjeruju u Njegovu neograničenu milost i dragocjenu uputu i sigurni su da je njihova nagrada tamo negdje i da ih čeka."⁶⁶

Iz Kur'ana učimo:

قُلْ لَّنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ
الْمُؤْمِنُونَ ﴿٥١﴾

"Ti reci: 'Samo će nam se desiti ono što nam je Allah propisao! On je Gospodar naš!' I na Allaha nek' se vjernici oslanjaju." (Et-Tevbe, 51.)

Studije pokazuju da su ljudi koji se puno žale, koji su uvijek zabrinuti, koji negoduju, prigovaraju, gundaju i prave gužvu i zbog najmanje sitnice u životu onî koji se češće suočavaju sa teškim situacijama i događajima. Pesimizam će se u njihovim životima pokazati kao neugodnost i stalno prisutan problem.

⁶⁵ Abdul-Kâfi, O. (عمر عبد الكافي), n.d.

⁶⁶ Yahya, 2003b

Kad ujutro ustanete iz kreveta, podsjetite se da imate izbor: biti sretni i optimistični, ili biti lošeg raspoloženja. Naravno, svako od nas treba izabrati da bude sretan, probuditi nadu kod sebe i radovati se svemu što mu život ponudi toga dana. Uvijek trebamo tražiti pozitivnu stranu svake situacije kroz koju prolazimo. Svaki put kad nešto krene po zlu, možemo izabrati da budemo očajni i nemoćni paćenici, ili, pak, da budemo snažni, nepobjedivi, oni koji opstaju i "studenti života" (oni koji uče iz svakog događaja u životu), koji razmišljaju o neuspjehu i načinu prevazilaženja problema i koji iz svake nevolje nauče korisnu lekciju i steknu novo iskustvo.

Život je određen izborom; stavovi, zapažanja i svjesnost jesu ono što je zaista važno. Mi bираmo kako ćemo se nositi sa svakim događajem, kako prihvatiti vlastitu sudbinu, kako protumačiti lekcije i iskustva, biramo čak i to kako drugi ljudi utječu na naša osjećanja. Sa svakim izlaskom sunca novorođeni dan daje nam mogućnost da živimo punim životom i da budemo sretni. Ne trebamo se brinuti za sutra – dovoljno je da učimo i nosimo se sa sadašnjošću.

8. Budite odgovorni

Nemojte kriviti druge za vlastite pogreške, prestanite tražiti odgovore izvan sebe, jer prave odgovore pronaći ćete samo u sebi samima. Spoznajte da ste odgovorni za ono što osjećate ili mislite i da ste samo vi odgovorni za izbore u svom životu. Zato ne možete tražiti nekakva opravdanja i kriviti druge za odluke koje ste sami donijeli. Budite uvjereni u svoje talente, snagu i sposobnosti. Razvijajte pozitivnu, samoafirmirajuću ličnost, vjerujte u sebe, ali se nemojte precjenjivati. Svi smo mi ljudi i svi mi pravimo pogreške. Priznajte svoje slabe tačke, učite iz njih i pokušajte ih ispraviti. Ovakav će stav štititi i njegovati i vaše psihičko

zdravlje i donijeti emocionalno blagostanje. Uzvišeni Allah u Kur'anu kaže:

﴿٧٩﴾ مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ ... ﴿٧٩﴾

"Dobro koje te zadesi – od Allaha je! Zlo koje te zadesi – od tebe je..." (En-Nisā', 79.)

إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ النَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ النَّاسَ أَنْفُسُهُمْ يَظْلِمُونَ ﴿٤٤﴾

"A Allah ljudima ne čini nepravdu nikakvu, nego ljudi sami sebi čine nepravdu!" (Jūnus, 44.)

﴿٣٠﴾ وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ ﴿٣٠﴾

"A zlo koje vas pogodi zbog stečevine je ruku vaših, a mnogo toga On i oprosti." (Eš-Šūrā, 30.)

Vaš život je vaš izbor, nije važno šta vam se događa, već kako vi odlučite na to reagovati. U knjizi *Who moved my cheese?* dr. Spencer Johnson navodi analogiju dva miša i dvojice malih ljudi koji žive u labirintu. Miševi su, kada nisu uspjeli doći do svojih komada sira, pokušali ponovo na drugi način. Nasuprot njima, dvojica ljudi sjedila su na svojim mjestima, okrivljavajući jedan drugog za neuspjeh i čekajući da im se njihov sir vrati!⁶⁷

Riješite se prebacivanja i neprijateljstva prema svima, pa čak i prema onima koji su vas nekad uvrijedili, povrijedili vaša osjećanja ili uzrokovali stres kod vas. Ne možete traćiti svoje vrijeme okrivljavajući bakterije što su vas učinile bolesnim, ali ono što možete učiniti jeste da naučite lekciju i vodite brigu o upozorenjima koja one donose. Ako ne prihvatite ličnu odgovornost, rizikujete razvijanje trajnog mrzilačkog, odvratnog i ogorčenog stava prema svima oko sebe. Postat ćete previše ovisni o tome

⁶⁷ Johnson, 1999

da vas drugi slave, da vam odobravaju, podržavaju vas i prihvataju. Osjetit ćete beskrajno samosažaljenje, nizak nivo samopoštovanja, hroničnu nemoć i depresiju.

Biti odgovoran također podrazumijeva i to da čovjek treba biti predan. Predanost znači posvećivanje nečemu i ustrajavanje u sprovođenju plana i izbora. Pokušavajte svaki put iznova, ne prihvatajte neuspjeh. Samo je do vas da svoj neuspjeh pretvorite u uspjeh. Sjetite se riječi Uzvišenog Allaha:

... إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ﴿١١﴾ ...

"Allah ne mijenja ono na čemu jedan narod jeste, sve dok taj narod ne izmijeni sebe!" (Er-Ra'd, 11.)

Učinite prvi korak, a Uzvišeni Allah će vas uputiti na Pravi put:

لِّلَّذِينَ أَحْسَنُوا الْحُسْنَىٰ وَزِيَادَةٌ ﴿٢٦﴾ ...

"A one koji dobro čine čeka nagrada lijepa, pa i više od toga..." (Jūnus, 26.)

Završite ono što ste započeli i vodite računa o svemu što radite. Uvijek dajte sve od sebe, čak i ako to zahtijeva dodatno vrijeme i napor. Raditi stvari na pravi način daje vam pozitivan osjećaj u pogledu samih sebe. Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Allah voli da neko od vas, kada radi neki posao, upotpuni ga."⁶⁸

9. Definirajte svoje ciljeve

Svaka osoba mora imati svrhu življenja, cilj koji čini da njena djela nisu neplodna i besmislena. Ako mu ne date ispravno zna-

⁶⁸ Bilježi Bejhaki. Albani je ovaj hadis ocijenio vjerodostojnim.

čenje, život će vam biti puko traćenje vremena. Ako nemate razloge za ono što činite, ništa od toga neće biti vrijedno. U jednoj studiji sprovedenoj nad grupom studenata izvršeno je poređenje između onih koji su nezadovoljni svojim životnim okolnostima i onih koji su zadovoljni i smireni. Jedna od najznačajnijih razlika između ove dvije grupe jeste to što nezadovoljni studenti nisu sebi odredili jasan cilj za koji će živjeti.⁶⁹

Zastanite za trenutak i upitajte sami sebe: Šta je moj cilj? Šta ja tražim u životu? Ako odgovor bude nešto drugo osim Allahovog zadovoljstva, tada morate ponovo razmotriti svoj sistem vrijednosti i vrednovanja stvari, i prilagoditi svoj plan. Krajnji cilj svakog muslimana jeste zadovoljstvo Uzvišenog Allaha. Kad je osoba sigurna da je ovo jedini cilj, to je vodi na Pravi put tako što prilagođava sistem vrijednosti i moral te osobe, čini da srce, razum i tijelo djeluju skupa kako bi se kretali u pravom smjeru. Izuzetno je lijepo imati neke privremene ciljeve koji vam pomažu na putovanju koje vas vodi krajnjem cilju, kao što su vaš studij, posao, odgovornost prema bračnom drugu, roditeljima, djeci itd. Međutim, uvijek imajte na umu da su ovi privremeni ciljevi samo putokazi i stanice koji vam pomažu na vašem putu, a krajnji cilj kristalno je jasan, očigledan i nezamjenjiv. Sjetite se da smo stvoreni sa svrhom i da je baš svaki događaj u našem životu pažljivo isplaniran i organiziran da služi ovoj svrsi. Uzvišeni Allah kaže:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

"A ljude i džine stvorio sam samo da Meni robuju." (Ez-Zārijāt, 56.)

Obožavanje ne znači samo obavljanje namaza i post. Svaki posao u životu istinskog muslimana smatra se činom ibadeta.

⁶⁹ Rahman & Khaleque, 1996

Kao što smo već spomenuli, ispravna namjera (nijet) i iskrenost pretvaraju obični fizički ili društveni čin u čin ibadeta i pokoravanja Svemoćnom.⁷⁰ Učenje zadatih lekcija, kuhanje za svoju porodicu, rad u uredu, posjećivanje prijatelja, pa čak i igranje sa svojom djecom mogu biti činovi ibadeta koje će Uzvišeni Allah nagraditi. Ovo je jedan dio uloge koju mi igramo na ovom svijetu. Uzvišeni Allah kaže:

﴿٦١﴾ ... هُوَ أَنشَأَكُم مِّنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا ...

"...On vas od zemlje stvara i na njoj vas nastanjuje..."
(Hūd, 61.)

Naređeno nam je da vodimo računa o Zemlji, učinimo da ona cvjeta i prosperira. Sjetimo se da je to božanska odredba, a ne samo obična molba: to je ono zbog čega smo stvoreni!

Uzvišeni Allah kaže:

﴿٧﴾ ... لَا يَكْلِفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا ...

"...Allah nikoga ne zadužuje osim prema onom koliko mu je dao..." (Et-Talāk, 7.)

Pošto nam je On odredio da nastanjujemo, istražujemo, koristimo, čuvamo i unapređujemo Zemlju i svoju životnu sredinu, onda je, nesumnjivo, svakom od nas dao i sposobnost i prirodnu sklonost ka vršenju ove svete dužnosti. Svako od nas ima svoj "sveti identitet", koji uključuje i naše vlastite nadarenosti, moći i talente. Oni stvarno postoje, vjerujte mi; pravi je izazov istražiti ih i dalje ih primjenjivati za našu dobrobit, kao i za dobrobit cijelog svijeta.

Jedna prijateljica mi se požalila da je pravi gubitnik. Bila je ubijedena da ni u čemu nije dobra i da nema baš nikakvog talenta. Sjela sam s njom i pokušala da je navedem da razmišlja o svim stvarima koje stvarno voli raditi i svemu što joj dobro ide. Nakon duge diskusije, pale su joj na pamet samo dvije vještine: "Volim kupovati u skupim prodavnicama i uživam jesti u otmjanim restoranima sa pet zvjezdica", rekla je. Nisam mogla pronaći nijedan mogući način da joj pomognem, pa sam je, pri odlasku, savjetovala da razmišlja o drugim, korisnijim stvarima koje može raditi.

Nekoliko dana kasnije, pregledala sam stranicu na kojoj se nude različiti poslovi, kad mi pogled pade na jednu veoma neuobičajenu kategoriju: neka poznata firma tražila je da zaposli "misterioznog kupca". Posao je opisan ovako: "Od osobe se traži da voli kupovati i jesti u objektima i restoranima visokog standarda, zatim će se od nje tražiti da napiše izvještaj u kojem će ocijeniti ta mjesta u pogledu kvaliteta usluge i učinkovitosti uposlenika."

To je to! To je bilo nešto što je čekalo upravo moju prijateljicu, tražilo se baš ono što ona najviše voli i čemu je potpuno posvećena. Svojim jedinstvenim talentima ona je mogla pomoći različitim kompanijama u ugostiteljskoj industriji da poboljšaju svoje standarde.

Ovaj primjer možda jeste ekstreman, ali odlično ilustruje kako svi mi imamo skrivene potencijale koji čekaju da ih otkrijemo. Nemojte nikada potcijeniti vrijednost svojih hobija i interesovanja, nemojte nikada misliti da ne možete ništa raditi kako treba. Ako još uvijek ne možete naći ono u čemu ste dobri, istražujte malo detaljnije, razgledajte oko sebe, pitajte svoje prijatelje i čitajte. Ako ste roditelj, pokušajte ohrabriti svoju djecu da otkriju svoje talente. Nemojte im nikada nametati svoje ideje, jednostavno im otvorite nova polja, predložite im nove opcije,

pomozite im da otkriju vlastite talente i interese i, šta god da odaberu, nemojte ih obeshrabrivati, niti kritikovati; jednostavno ih posavjetujte, dajte im da o tome više pročitaju i pratite njihov napredak.

Još jedan važan segment u definiranju vlastitih ciljeva jeste da pred sebe uvijek postavljate izazove. Ako su vaši ciljevi lako ostvarivi, nakon nekog vremena postat će vam dosadno i postat ćete nezadovoljni. Čim postignete svoje ciljeve, može vam se desiti da izgubite interes, postanete nemotivirani i izgubite polet. S druge strane, ako su vaši izazovi usklađeni s vašim sposobnostima i ukoliko ih postepeno ostvarujete, bit ćete ispunjeni i zadovoljni. Stalno ostvarivanje kratkoročnih ciljeva daje vam potrebni poticaj i pokretačku snagu da nastavite napore za ostvarivanje većih i viših ciljeva. To će vam dati potrebni polet i elan koji će stimulirati snagu vaše volje i omogućiti vam da ustrajete.

Evo jedne priče za koju mislim da na pravi način ilustruje ovaj koncept: Japanci su oduvijek voljeli svježiju ribu, ali u vodama koje su blizu Japana nema puno ribe. Zato su gradili veće ribarske brodove koji su mogli odlaziti na otvoreno more. Što su ribari plovili dalje, to im je trebalo više vremena da dopreme ribu nazad, zbog čega ona više nije bila svježija. Japancima se, naravno, nije dopadao okus takve ribe. Da bi riješile ovaj problem, ribarske kompanije ugradile su frižidere na svoje brodove. Ulovili bi ribu i zamrznuli je na moru. Frižideri su omogućili brodovima da idu još dalje na more i tamo ostaju duže vremena.

Međutim, Japanci su još uvijek mogli osjetiti razliku između svježije i smrznute ribe – smrznuta riba nije im se svidala. Zato su ribarske kompanije na svojim brodovima ugradile rezervoare s vodom u koje su ubacivane žive ulovljene ribe. Nakon što bi se ribe malo izudarale, prestale bi se kretati, bile bi umorne i

iscrpljene, ali žive. Nažalost, Japanci su još uvijek mogli primijetiti razliku, jer se riba nije mogla slobodno kretati nekoliko dana, zbog čega je izgubila okus svježeg ribe.

Napokon, Japanci su pronašli rješenje u izreci: Čovjek neobično mnogo napreduje samo u okruženju punom izazova. Zato, da bi ribu održale svježom, kompanije su u svaki rezervoar ubacile malu ajkulu. Ona bi pojela nekoliko riba, ali bi ostale stigle u luku u veoma živahnom stanju. Riba su dobile izazov!⁷¹

Ako imate previše snova i visoke ambicije, nemojte se obeshrabriti niti razočarati. Zastanite za trenutak da biste sagledali svoje sposobnosti i vidjeli kakvim resursima raspolazete, zatim prilagodite svoje prioritete i pažljivo isplanirajte sljedeći korak.

Uzvišeni Allah u Kur'anu kaže:

﴿۷﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

"A kad završiš, udio namazu daj!" (El-Inširāh, 7.)

Također, moramo uvijek imati na umu i sljedeći ajet, jer on upotpunjuje značenje prethodnog:

﴿۸﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

"I samo se svome Gospodaru obraćaj!" (El-Inširāh, 8.)

Kako smo ranije spomenuli, trebate živjeti u datom momentu i uživati u svojim postignućima, a u isto vrijeme razraditi svoje namjere za buduće ciljeve. Ono što je učinilo da islamska država raste i cvjeta u ranom periodu jeste visoka ambicija. Muslimani se nisu ograničili na širenje vjere na području Arabijskog poluotoka, nego su dostavljali poruku islama širom svijeta: od

⁷¹ Ova anegdota, zajedno sa nekoliko drugih u ovoj knjizi, jedna je od priča koje kruže putem e-maila. Autor mi je nepoznat, ali se nadam da mi nećete zamjeriti što je koristim u ilustrativne svrhe.

Kine na istoku do Španije na zapadu. Nakon uspostavljanja države, za muslimane nije nestalo izazova. Počeli su istraživati i bilježiti novootkriveno znanje na svim naučnim poljima, između ostalih u oblasti geografije, astronomije, filozofije, medicine i fizike. Izazovi su ih održali živima, a njihovu državu rastućom. Međutim, kada se ta pokretačka snaga ugasila, s njom se ugasila i država.

Što je još važnije, nemojte sebi postavljati ciljeve samo zato da biste postigli materijalni uspjeh. Mislite na cijelo društvo, cijeli ummet – zajednicu muslimana. Nemojte zaspati na lovorikama, nastavite!

10. Budite moćni

Kada razmišljamo o nekome ko ima moć, zamišljamo ga kao nekoga ko je superioran (dominantan) i ko ima kontrolu. Ali, to nije prava moć. Naša moć leži duboko u našoj duši, ona se oslikava u svakom djelu, pokretu i odluci. Ona isijava ljubav, samilost i razumijevanje, osvjetljava našu okolinu i naš svijet. Biti moćan znači prevazići svoje strahove i sumnju u sebe, otkriti nove izazove, ispuniti svoje obaveze i odgovornosti. Svako od nas blagoslovljen je s bezbroj talenata, sposobnosti i mogućnosti, a pravi je izazov pogledati duboko u svoju dušu, otkriti te sposobnosti i maksimalno ih iskoristiti. Bit ćete sretni samo ukoliko unaprijedite osjećaj samopoštovanja, jer čineći to otključavate svoje mogućnosti i oslobađate svoje kreativne snage. Studije pokazuju da snažno vjerovanje u vlastite sposobnosti značajno povećava naše zadovoljstvo, kako kod kuće, tako i na poslu.⁷²

Nemojte da vas obeshrabre drugi ljudi i ne pokušavajte ih oponašati; nemojte se plašiti da budete drugačiji. Muhammed,

⁷² Myers, 1995

sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Ne budite bezvrijedni: kažete, ako se ljudi ponašaju lijepo i vi se ponašate lijepo, a ako se ponašaju ružno i vi činite isto. Umjesto toga, ako se ljudi ponašaju lijepo i vi se također ponašajte lijepo, a ako se budu ponašali ružno vi nemojte biti nepravедni."⁷³

Ponovit ćemo još jednu mudru izreku Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem: "Snažan vjernik draži je Allahu od slabog vjernika, a u obojici je dobro."⁷⁴

Da biste povećali nivo samopoštovanja, pokušajte slijediti korake koje iznosimo u nastavku teksta.

1. Vjerujte u sebe i svoje mogućnosti. Razmišljajte o svojim jačim stranama, zapišite ih i držite listu na nekom mjestu gdje je možete vidjeti i tako se podsjećati. Radite na tome da listu svojih boljih osobina poboljšavate i proširujete. U isto vrijeme čvrsto vjerujte u svog Stvoritelja. Uvijek imajte na umu da je Uzvišeni Allah uz vas, da ste sigurno na Pravome putu i da vas ništa ne može poraziti. Abdullah ibn Abbas, r. a., ispričao je sljedeće: "Jednog dana jahao sam iza Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, pa mi je on rekao: 'Mladiću, podučit ću te nekim riječima. Imaj na umu Allaha, Allah će te zaštititi. Imaj na umu Allaha i naći ćeš Ga pred sobom. Ako tražiš, traži od Allaha, ako tražiš pomoć, traži je od Allaha. Znaj, kada bi se svi ljudi sakupili da ti pribave korist, ne bi to mogli učiniti ako ti Allah to nije propisao, a kada bi se svi sakupili da ti nanesu štetu, ne bi ti je mogli nanijeti ako ti je Allah nije propisao. Pera (koja pišu sudbinu) podignuta su i listovi su se osušili.'"⁷⁵

⁷³ Bilježi Tirmizi koji smatra da je hadis dobar, iako se na jednom mjestu u njegovom lancu prenosilaca nalazi samo jedna osoba.

⁷⁴ Bilježi Muslim

⁷⁵ Bilježi Tirmizi. Albani je ovaj hadis ocijenio vjerodostojnim. "Pera su podignuta i listovi su se osušili" znači da se ono što je zapisano i određeno ne može više mijenjati. (Ibrahim & Johnson-Davies, 1976, str. 68.)

Duboko u svojoj duši vjerujte da je vaša veza sa Uzvišenim Allahom pravi izvor vaše snage.

... وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٣﴾

"...I ko se osloni na Allaha, On mu je dosta! Allah je zbilja izvršitelj odredbe Svoje! On svakoj stvari određenje već odredio je!" (Et-Talāk, 3.)

أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ وَيُخَوِّفُونَكَ بِالَّذِينَ مِنْ دُونِهِ ... ﴿٣٦﴾

"A zar Allah dovoljan nije robu Svome?! – i oni te zastrašuju onima kojima mimo Njega robuju..." (Ez-Zumer, 36.)

2. Procijenite svoje mogućnosti i djelujte u skladu s njima.⁷⁶ Spoznajte kako gledate na sebe same, spoznajte vlastite mogućnosti i vlastita ograničenja. Svi smo mi ljudi i svi imamo ograničenja, zato se nemojte stidjeti svojih. Umjesto toga, prepoznajte ih kako biste se mogli nositi s njima. Svakodnevno spominjite Uzvišenog Allaha i učite dove (smatrajte ih zaštitom), pa ćete tako osnažiti svoje samopouzdanje. Naprimjer, možete tri puta proučiti: "U ime Allaha s Čijim se imenom ne može desiti šteta ni na Zemlji ni na nebu. On sve čuje i sve zna."⁷⁷ Spominjanje Uzvišenog Allaha ispravlja mentalnu sliku osobe. Vjernici u svom srcu stvaraju mentalnu sliku samih sebe kao snažnih kroz snagu Uzvišenog Allaha i uspješnih uz Allahovu

⁷⁶ Seymour & Shervington, 2001

⁷⁷ Bilježe Ebu Davud i Tirmizi. Lanac prenosilaca ovoga hadisa dobar je. Na arapskom jeziku ovaj zikir glasi:

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّهُ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

Bismillāhillezi lā jedurru me'usmihi šej'un fil-erdi ve lā fis-semā'i ve Huves-Semī'ul-'Alīm.

pomoć i blagoslov. Zikr otklanja sve negativne misli i sumnju u samoga sebe i pretvara ih u samouvjerenost i snagu. On povećava vjerovanje u Uzvišenog Allaha i pojačava vjerovanje u vlastite sposobnosti.

3. Vizualizirajte vlastiti uspjeh. Zamislite da dobro izvršavate svoje zadatke. Što sebe zamislite boljim, više ćete unaprijediti svoje samopouzdanje.⁷⁸ Vjernici ste, dakle, sigurni ste da je Uzvišeni Allah uvijek uz vas. On, Slavljeni i Uzvišeni, kaže u Svojoj časnoj Knjizi:

يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ... ﴿٢٧﴾

"Allah učvršćuje one koji vjeruju Riječju Stamenitom na Ovom Svijetu i na Onom Svijetu..." (Ibrāhīm, 27.)

4. Radite predano kako biste ostvarili zamišljeni cilj. Imajte na umu da su vaša sposobnost i izvršavanje zadatka direktno povezani s nivoom vašeg samopouzdanja.⁷⁹ Kada stvari krenu po zlu, nemojte se obeshrabriti, gledajte na to kao na izazov i budite ustrajni. Koncentrišite se na uspjeh i uvijek imajte pozitivno mišljenje o sebi.

11. Oprostite i zaboravite

Kada smo povrijeđeni ili se suočavamo s nepravdom, imamo dva načina da se nosimo sa svojim osjećanjima: ili da oprostimo i zaboravimo, ili da mrzimo, inatimo se, budemo kivni i tražimo osvetu. Oba su izbora teška, ali su im rezultati potpuno suprotni. Mržnja, ogorčenost i neprijateljstvo truju naše tijelo.⁸⁰ Oni

⁷⁸ Seymour & Shervington, 2001

⁷⁹ Seymour & Shervington, 2001

⁸⁰ Hallowell, 2004

nas bacaju u frustracije, slabe nas i čine naš živčani sistem nape-
tim. Srdžba, ogorčenost i osveta iscrpljujuća su osjećanja koja
truju dušu i samo povećavaju bol. Ispoljavanje neprijateljstva
i gorčine troši ogromne količine za život važne energije. Zašto
sebi dopustiti da prolazimo kroz takvo nešto?

S druge strane, opraštanje uzdiže dušu i oslobađa nas od
destruktivne negativne energije. Opraštanje nas ne liječi samo
emocionalno, već i fizički i mentalno. Zar nije vrijedno riješi-
ti se bremena srdžbe, mržnje i odbojnosti, kako bismo mogli
ponovno zauzeti svoj položaj u društvenom životu, dajući po-
dršku drugima i sâmi bivajući podržani? Zar nije ugodnije pro-
movirati svoja pozitivna osjećanja, smanjiti osjećaj tjeskobe i
stresa i ponovo uspostaviti hormonalnu ravnotežu, kao i nor-
malan krvni pritisak i ritam rada srca? Opraštanje je bila pre-
poznatljiva osobina članova rane islamske zajednice. Oprašta-
nje je prakticirao sam poslanik Muhammed, sallallahu 'alejhi
ve sellem, i bio idealan uzor u tome. Kada je zauzeo Meku i ko-
načno imao vlast nad ljudima koji su toliko dugo mučili i njega
i njegove ashabe, upitao ih je: "Šta mislite šta ću sada uraditi s
vama?" "Plemeniti brate i sine plemenitog brata", odgovorili su,
"od tebe očekujemo samo dobro." On im je zatim rekao: "Ja ću
vama reći isto ono što je Jusuf (a. s.) rekao svojoj braći: 'Danas
vama prijekora neće biti.' Idite! Slobodni ste!"⁸¹

Prenosi se da je Abdullah ibn Mes'ud, r. a., jednom otišao
na pijacu da kupi hrane. Kada je pošao da uzme novac kojeg je
držao u turbanu, otkrio je da je novac nestao. Ljudi su se oku-
pili i zatražili od Abdullaha da učini dovu i zamoli Uzvišenog
Allaha da se lopovu odsiječe ruka (da se otkrije ko je kradljivac,
pa da se kazni). On je podigao ruke ka nebu i tiho učinio dovu:
"O Allahu! Ako ga je na to natjerala njegova potreba, blagoslovi

⁸¹ Mubarakpuri, 1995, str. 395–396

mu (novac), a ako ga je navela sklonost ka grijehu, neka mu ovo bude posljednje loše djelo (neka više ne griješi!)”⁸²

Puno ljudi odbija da oprost, misleći da je to znak slabosti i da se opraštanjem predaju pred onima koji su ih napali, uvrijedili ili oštetili. Naprotiv, opraštanjem se izdižete iznad toga da budete žrtva mržnje i srdžbe i trijumfujete nad vlastitim zlom.

Kako opraštati?

Sada slijedi najvažnije pitanje: kako da oprostimo? Prvo, moramo priznati da to nije nimalo lahko. Uzvišeni Allah nam kaže:

وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ ﴿٤٣﴾

”A ko se strpi i oprost – tu je odluku zbilja razborito donijeti!” (Eš-Šūrā, 43.)

Ovo je izazovni zadatak koji iziskuje borbu protiv samih sebe (svojih strasti, poriva), što se u islamu smatra svetom borbom, džihadom. Muhammed, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao je: ”Mudžahid (borac na Allahovom putu) jeste onaj ko se bori protiv svojih strasti u pokornosti Allahu.”⁸³

U nastavku teksta spomenut ćemo nekoliko korisnih savjeta.

- Dajte sebi dovoljno vremena da zaliječite rane i u potpunosti izrazite svoja osjećanja, a nemojte jednostavno negirati bol i okretati mu leđa, očekujući da tek tako nestane. Morate prepoznati i uvažavati svoja prava osjećanja kako biste ih se mogli osloboditi i duhovno se obogatiti u toj situaciji. Habil, pobožni sin Adema, a. s., bio je iskren prema samome sebi i nije negirao svoja osjećanja, pa je, kada ga je njegov brat Kabil, koji ga je namjeravao ubiti, povrijedio, rekao:

⁸² Gazali, E. M. (أبو حامد محمد الغزالي), 2004

⁸³ Bilježi Bejhkei. Albani je ovaj hadis ocijenio vjerodostojnim.

إِنِّي أُرِيدُ أَنْ تَبُوءَ بِإِثْمِي وَإِثْمِكَ فَتَكُونَ مِنْ أَصْحَابِ النَّارِ وَذَلِكَ جَزَاءُ
الظَّالِمِينَ ﴿٢٩﴾

"Ja želim da ti i moj i svoj grijeh ponesesh i Vatre stanovnik budeš! A takva je kazna za nasilnike sve!" (El-Mā'ide, 29.)

- Redovno prakticirajte vježbe disanja, a najlakša je da jednostavno pratite svoje disanje. Nemojte pokušavati da ga kontrolirate ili forsirate; samo ga pratite i opustite se. Također možete koristiti tehnike meditacije kako biste se pomoću njih lakše opustili.
- Prakticirajte razmišljanje na način da je ovaj život samo prolazna faza, jedan kratki slijed događaja koji čine most preko kojeg možemo preći u buduću svijet. Zato treba uraditi apsolutno sve što je potrebno da se taj most i pređe, a ostaviti iza sebe sve što je nepotrebno. Uzvišeni Allah kaže:

مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ
مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٦﴾

"A to što vi imate prolazno je, a što Allahovo je – vječno je! Mi ćemo doista onima koji su strpljivi bili podariti nagradu na najljepši način za ono što su činili!" (En-Nahl, 96.)

- Poštujte božansku mudrost koja stoji iza svakog događaja i živite u skladu s Allahovom voljom, umjesto da se borite protiv nje. Koncentrišite se na blagodati koje imate, budite zahvalni na njima i oslobodite se ovozemaljskih okova i vezivanja za materijalna dobra.
- Svoj razum držite zaokupljenim važnim stvarima, razmišljajte o Allahovoj jednoći, pravednosti i milosti, o nagradi za savladivanje srdžbe i opraštanju onome ko vas je povrijedio:

... فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ ... ﴿٤٠﴾

"...A ko oprost i naravna se, nagrada mu je u Allaha..."
(Eš-Šūrā, 40.)

... وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ
رَحِيمٌ ﴿٢٢﴾

"...Neka pređu preko toga i nek' praštaju, pa zar i vi voljeli ne biste da i vama Allah oprost i? A Allah prašta i samilostan je." (En-Nūr, 22.)

- Bojte se kazne Uzvišenog Allaha, pripremljene za one čija su srca ispunjena srdžbom, mržnjom i inatom.⁸⁴ Osveta je šejtanov put! Neki je čovjek jednom došao halifi Omeru ibn Abdul-Azizu, žaleći se na nepravdu. Halifa mu je odgovorio: "Bolje ti je da se susretneš sa Uzvišenim Allahom kao žrtva nepravde, nego da se osvetiš."⁸⁵ Prenosi se da je Isa, a. s., prošao pored nekih Jevreja koji su mu govorili ružne stvari, a on im je odvratio na lijep način. Njegovi učenici, iznenađeni, upitali su: "Oni tebi govore ružne stvari, a ti njima odgovaraš na lijep način?!" Isa, a. s., odgovori: "Svako troši od onoga što ima."⁸⁶

- Svaki događaj smatrajte lekcijom, a svaku osobu učiteljem. Bez obzira na to kako vi odlučili da prosudite njihova djela, beskorisno je da mrzite ili okrivljavate ljude zbog situacije u kojoj se nalazite. Okrivljavanje osoba koje su vas povrijedile ponekad privremeno stišava srdžbu u vašim srcima i daje vam "opravdan" razlog za vaša osjećanja. Ali, to ne traje dugo, jer srdžba i bijes ne nestaju kroz okrivljavanje drugih. Preuzmite

⁸⁴ Ghazali, 2001

⁸⁵ Gazali, E. M. (أبو حامد محمد الغزالي), 2004

⁸⁶ Gazali, M. (محمد الغزالي), 2003a

odgovornost za svoju situaciju. Gledajte na svoje iskustvo kao na neophodan korak na svom putu ka pročišćenju srca i duše.

- Srdžba je težak teret i ona ne donosi nikakvu korist vama, niti bilo kakvu štetu osobi koja vas je povrijedila. To je osjećaj koji vas zasljepljuje i koji, na kraju, može postići potpunu kontrolu nad svim vašim mislima i djelima. Srdžba se čak može preusmjeriti tako da vas odvede ka samoprijekoru i osjećaju krivice. Da biste oprostili drugima, trebate prvo oprostiti sebi. Treba biti saosjećajan prema samome sebi i ne nositi breme sve krivnje. Vi, vjerovatno, činite sve što ste u mogućnosti, zato budite blagi prema samome sebi. Volite se onakve kakvi zaista jeste, cijenite blagodati koje su vam date i odbacite sve negativne osjećaje.

- U svakoj osobi potražite neko dobro, jer svaka osoba mora imati i dobru stranu. Svi smo mi, na kraju krajeva, ljudi. Pokušajte da kod svake osobe pronađete motivaciju, da je razumijete, pokažete saosjećanje, nađete opravdanje za nju i da jednom za sva vremena raščistite cijelu situaciju. Jednostavno sve to pustite! Prenosi se od Abdullaha ibn Omera, r. a., da je neki čovjek jednom upitao Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem: "Allahov Poslaniče, koliko puta da oprostim svome slugi?" Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, odgovori: "Sedamdeset puta u toku svakog dana i noći."⁸⁷

- Znajte da Uzvišeni Allah ne voli srdžbu, mržnju niti osvetu,⁸⁸ nego upravo suprotno tome. Uzvišeni Allah kaže:

... وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

⁸⁷ Bilježi Tirmizi. Hadis je ocijenjen dobrim.

⁸⁸ Ghazali, 2001

”...koji gnjev savlađuju i koji svijetu praštaju. A Allah zbilja voli dobročinitelje.” (Ālu ‘Imrān, 134.)

- Ispunite svoje srce ljubavlju i širite je kako biste utrnuli plamen gorčine i srdžbe.⁸⁹ Ne ostavljajte mjesta u svome srcu za osjećanja koja vas iscrpljuju, čine vašu dušu bolesnom i otvaraju vrata zla.
- Znajte da ljudi koji šire nasilje (nepravdu) i neprijateljstvo obično zanemaruju učinak svojih djela na druge i ponašaju se sebično. Ne možete kriviti bakteriju što vas čini bolesnim – ona jednostavno radi ono što zna raditi, bez obzira na vaše mišljenje o tome; vi se trebate zaštititi od njih tako što ćete izgraditi snažan imunitet. Preusmjerite svoju pažnju od toga da se osjećate jadnom žrtvom do toga da shvatite kako život ima uzvišenije značenje: vrijedna lekcije čeka na vas da uberete njene plodove.⁹⁰ Zapamtite, vaše misli odražavaju se na vaš svakodnevni život. Ukoliko ste u potpunosti obuzeti nečijom neiskrenosti, varanjem ili sebičnošću, to će se nastaviti pojavljivati u vašem životu. Nasuprot tome, ako od sebe otklonite potrebu za osvetom, ako svoje misli preusmjerite ka ljubavi i samilosti, onda je upravo to ono što ćete dobiti zauzvrat (sjetite se priče o Lin i njenoj svekrvi).⁹¹

Stepeni oprosta

Postoje tri stepena oprosta. U Kur'anu se kaže:

... وَإِنْ تَعَفُّواْ وَتَصْفَحُواْ وَتَغْفِرُواْ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿١٤﴾

⁸⁹ Dyer, 1990

⁹⁰ Carter-Scott, 1999

⁹¹ Priča o Lin i njenoj svekrvi navedena je na stranici 266. (op. prev.)

„...A ako preko toga pređete, i ispriku prihvatite, i oprostite, pa, doista i Allah prašta i samilostan je!” (Et-Tegābun, 14.)

Prvo, prestanite kriviti druge zbog njihovih grešaka i izbrišite svaki trag odbojnosti preostao u vašem srcu. Drugi je korak da u potpunosti pređete preko uvrede, kao da je nikad nije ni bilo. Posljednji korak i najbolji način reagovanja jeste da zaštitite one koji su vas uvrijedili i sakrijete njihove mahane i pogreške tako što nikada nikome nećete spomenuti njihove uvrede.

Dva od pet temeljnih stubova islama čine praktične vježbe opraštanja: hadž i post mjeseca ramazana. Tolerancija, tolerancija, tolerancija! Ovo je vrijedna lekcija koju sam naučila za vrijeme hadža. Nije lahko biti uvrijeđen i preći preko toga, biti povrijeđen i blago oprostiti i zaboraviti, mržnju zamijeniti ljubavlju, a srdžbu prihvatanjem. Suočavamo se s ovim izazovima svaki dan, a hadž nam dođe kao praktična vježba: lekcija koja se nauči i primjenjuje. Preplavljeni navirućim osjećajima spokojstva i smiraja, hadžijama ništa nije važno osim Allahovog zadovoljstva. Ako ste doživjeli hadž, onda vam je jasno s kojim se teškoćama hadžije susreću u svim onim gužvama. Dok pokušavate obaviti ibadete, guraju vas unaokolo, nagaze na vaše stopalo ili vas čak i verbalno uvrijede (što je u potpunoj suprotnosti sa islamskim učenjem, posebno kada su u pitanju neki od najsvetijih oblika ibadeta). Ipak, pored svega toga, nama je naređeno da predemo preko tih uvreda i grešaka drugih, da oprostimo i zaboravimo, da se ne raspravljamo i ne osjetimo odbojnost – čak ni u sebi. Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao je: ”Ko obavi hadž i ne počini nijednu nepriстойnost ili pokvarenost, vratit će se (čist od grijeha) kao na dan kada ga je majka rodila.”⁹²

⁹² Bilježe Buhari i Muslim

Svi trebamo shvatiti da zapravo uzalud trošimo puno dragocjene energije i vremena na besmisleno raspravljanje. Jednostavno to pustite i uživajte u smirenosti i spokojstvu koji ispunjavaju srce i um. Njeguajte osjećaj ljubavi, prihvatanja i unutrašnje sreće.

Tokom svetog mjeseca ramazana ponavlja se ista lekcija. Naš Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, poučava nas: "Post je štit. Kada neko od vas posti, neka spolno ne opći, neka ružne riječi ne govori i neka ne vrijeđa. Ako mu se neko uvredljivo obrati, neka kaže: 'Ja postim. Ja postim.'"⁹³

Dakle, obavljanjem svojih dužnosti za vrijeme ibadeta vi, u isto vrijeme, vježbate kako da opraštate i kontrolirate svoj temperament. Vježbanjem ovi, naizgled teški ciljevi, mogu postepeno postajati puno lakšim.

12. Nemojte se ljutiti

Srdžba, poput stresa ili brige, truje tijelo, vuče vas u neprekidni začarani krug nesreće i bijesa koji, zauzvrat, iscrpljuje vašu energiju i ostavlja vas skrhane i depresivne. Važno je da shvatite da srdžba ništa ne rješava. Neki je čovjek došao Allahovom Poslaniku, sallallahu ‘alejhi ve sellem, i tražio da ga on posavjetuje. Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, odgovorio mu je ponavljajući nekoliko puta: "Nemoj se ljutiti!"⁹⁴

... وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى لِلَّذِينَ ءَامَنُوا ... ﴿٣٦﴾ ... وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ ﴿٣٧﴾

"...a ono što u Allaha je – bolje je i trajnije za one koji vjeruju ... i kad ih neko naljuti – praštaju." (Eš-Šūrā, 36.–37.)

⁹³ Bilježe Buhari i Muslim

⁹⁴ Bilježi Buhari

Kontrolisanje temperamenta nija lahka stvar. Ona iziskuje strpljenje, mudrost i borbu sa samim sobom. Zato je Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao: ”Za koga među vama smatrate da je jak?” Ashabi odgovoriše: ”Onaj ko ljude baca na zemlju (savlađuje ih u borbi).” Alejhisselam reče: ”Ne! Jak je onaj ko se može savladati u srdžbi.”⁹⁵

Naš Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, podučio nas je kako možemo savladati srdžbu i bijes: ”Srdžba je od šejtana, šejtan je stvoren od vatre, a vatra se gasi vodom, zato, ako se neko od vas rasrdi, neka uzme abdest.”⁹⁶ Danas brojni psiholozi savjetuju pacijentima koji boluju od anksioznosti, napada panike ili izljeva bijesa da koriste hidroterapiju (terapiju vodom). Čudesni efekti smirenosti koje uzrokuje voda danas su naučno dokazani i koriste se širom svijeta.

Kada je vidio ljutitog čovjeka kako se sprema da uđe u sukob sa drugim čovjekom, Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao je: ”Ja znam dovu, ako je proučiš, tvoja će srdžba nestati: ’Utječem se Allahu od prokletog šejtana (*E’uzu billāhi mineš-šejtānir-radžim*).’”⁹⁷ Traženje utočišta kod Uzvišenog Allaha pomaže nam da kontrolišemo svoja osjećanja i obnovimo svoju emocionalnu ravnotežu, što je veoma važno. Savladavanje srdžbe prvi je korak ka islamskom načinu reagovanja prema onima koji nas napadaju i vrijeđaju, kako to kaže Uzvišeni Allah u Svojoj časnoj Knjizi:

... وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

”...koji gnjev savlađuju i koji svijetu praštaju. A Allah zbilja voli dobročinitelje.” (Ālu ‘Imrān, 134.)

⁹⁵ Bilježi Muslim

⁹⁶ Bilježi Ahmed

⁹⁷ Bilježi Muslim

To znači, prvo savladajte svoju srdžbu, zatim oprostite onome ko vas je uvrijedio, pa budite dobri prema njemu i to je ono što je najbolje i što Uzvišeni Allah voli. Ovakav način uzvraćanja na zlo dobrim djelima pročišćava srce i uzdiže vaš duh na više razine mudrosti i moći, omogućujući vam da uspostavite kontrolu nad svojim životom i prevaziđete prepreke.

Sjećam se, kada sam se samo udala, puno sam se ljutila zbog svakog nesporazuma koji bi se pojavio između mene i moga muža. Ovakvo stanje srdžbe navelo bi me da se sjetim svake greške koju je on napravio još od momenta kad smo se upoznali, a privremeno bih zaboravila sve dobre stvari koje je on uradio za mene. Jednog dana pročitala sam hadis: "Vidio sam džehenmsku vatru i nikada nisam vidio prizor kao danas; vidio sam da su većina njenih stanovnika žene." Tada su ashabi upitali: "Zašto, Allahov Poslaniče?" On je odgovorio: "Zbog svog nevjerovanja." Oni upitaše: "Da li one ne vjeruju u Allaha?" Alejhisselam je odgovorio: "One su nezahvalne svojim muževima na onome što oni obezbijede za njih. Ako ste blagi prema nekoj od njih godinama, a zatim napravite jednu pogrešku, ona kaže: 'Nikada od njega nisam vidjela nikakvog dobra.'"⁹⁸ O moj Bože! – pomislila sam – pa ovo je upravo ono što i ja radim!

Šta je, onda, rješenje? Rješenje je spomenuto u samom hadisu, u riječima "vidjela nikakvog dobra." Od tog dana, kad god se u nečemu ne složim sa svojim mužem, ja mirno sjednem i razmislim o svemu dobrom što je učinio za mene, našu djecu, moju porodicu ili čak moje prijatelje i rođake. U isto vrijeme podsjećam samu sebe, govoreći: "Tražite sedamdeset opravdanja za svog brata."

Začudojuće, ove jednostavne vježbe, koje se obavljaju svega nekoliko minuta, u potpunosti mijenjaju stanje srdžbe i rasijanosti u stanje smirenosti i opraštanja. Srdžba ne može riješiti

problem, ona blokira sposobnost zdravog rasuđivanja, dok, naprotiv tome, smirenost i spokojstvo omogućavaju da se jasno razmišlja i pronađe mudro rješenje za probleme.

Jednom sam pročitala priču o dječaku koji je imao lošu narav. Njegov otac mu dade kesu punu eksera i reče mu da svaki put, kad pobjesni i izgubi kontrolu nad sobom, zakuca jedan ekser u ogradu. Prvoga dana dječak je zakucao 43 eksera na ogradu. Tokom sljedećih nekoliko mjeseci naučio je kontrolisati svoj bijes i broj ukucanih eksera se smanjivao. Otkrio je da je lakše kontrolisati svoju narav nego zakucavati eksere u ogradu. I tako je došao dan tokom kojega nije nijednom pobjesnio. On je to rekao svom ocu, na što mu je otac rekao da svakog dana, u kojem bude uspio kontrolisati svoje ponašanje, iz ograde iščupa jedan ekser. Dani su prolazili i jednoga dana dječak je bio u stanju da kaže svom ocu da je počupao sve eksere. Otac je uzeo sina za ruku i odveo ga do ograde. Rekao je: "Dobro si to uradio, sine moj, ali pogledaj sve te rupe u ogradi. Ograda više nikad neće biti ista. Kada u bijesu kažeš neke stvari, one ostavljaju ožiljak, kao što su ove rupe u ogradi."⁹⁹

13. Nemojte se brinuti

Imam Zehebi napisao je: "Ko god se previše brine, tijelo će mu se razboljeti."¹⁰⁰ Strahovanje, anksioznost i jad doslovno truju vaša tijela. Kada se brinete i tugujete, vaš organizam teži ka tome da luči više neurotransmitera adrenalina pod kontrolom simpatičkog nervnog sistema. Adrenalin je takozvani "borba! žurba! strah!"-hormon. Ovaj hormon luči se kada se suočava-

⁹⁹ Ova anegdota, zajedno sa nekoliko drugih u ovoj knjizi, jedna je od priča koje kruže putem e-maila. Autor mi je nepoznat, ali se nadam da mi nećete zamjeriti što je koristim u ilustrativne svrhe.

¹⁰⁰ Zehebi, Š. (أبو عبد الله شمس الدين بن عثمان الذهبي), 2004

mo sa opasnošću, kako bi se organizam pripremio za samoodbranu; on ga priprema da reaguje i da se trenutačno i silovito suprotstavi situacijama opasnim po život. Organizam ne pravi razliku između nervoze i straha uzrokovanih napadom gladnog leoparda ili onih uzrokovanih stresom u svakodnevnom životu. On reaguje lučenjem istog tipa hormona koji ga treba pripremiti za brzi bijeg od nadolazeće opasnosti.¹⁰¹ Da je leopard stvarno pored vas, energija koju biste potrošili i napor koji biste podnijeli dok bježite da spasite glavu uzrokovali bi trošenje izlučenih hormona i njihov bi se nivo nakon svega ponovno normalizirao. Ali, vi ne bježite od leoparda, zar ne? Vi samo sjedite na sofi u dnevnom boravku, nervozni.

Kada živite pod stalnim utjecajem stresa i brige (radeći prekovremeno, čak i bez odmora, nervirajući se zbog svakog, pa i najbeznačajnijeg događaja i uvijek očekujući ono najgore), vaš simpatički nervni sistem stalno luči hormone stresa. Svaki neiskorišteni hormon tada kruži vašim tijelom, praveći veliki nered: smanjuje aktivnost probavnog trakta, povišuje nivo šećera u krvi, povećava brzinu i jačinu srčanih otkucaja i povećava krvni pritisak...

Kao što smo spomenuli u prethodnom poglavlju, još jedan toksični efekat stalne zabrinutosti i stresa jeste pretjerana proizvodnja određenih steroidnih hormona kao što je kortizol. Ovi hormoni prirodno se luče kako bi pomogli organizmu da ublaži upale i odupre se dugotrajnom stresu. Konstantni povišeni nivo ovih hormona može dovesti do hiperglikemije (povišenog nivoa šećera u krvi), hipertenzije (povišenog krvnog pritiska), pada nivoa masti i proteina u organizmu, te slabljenja kostiju i imunološkog sistema. Pored toga, neke studije pokazale su da prevelika količina kortizola oštećuje mozak štetno djelujući na

¹⁰¹ Holford, 2005a

neurospojnike ili *dendrite* (ogranke koji povezuju moždane ćelije).¹⁰²

Rješenje za zabrinutost i stres opetovano nam se navodi u Kur'anu i sunnetu. Uzvišeni Allah uči nas da se ne trebamo bojati ničega i nikoga osim Njega i da se ne preokupiramo materijalnim, ovosvjetskim mislima, što će osloboditi naš um tako što će mu dozvoliti da se sjeti da u ovom životu ništa ne traje vječno, a ono što danas izgleda kao nerješiv problem ubrzo će proći i nestati.

أَعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ زِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي
الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَهُ مُضْفَرًا
ثُمَّ يَكُونُ حُطَمًا ... ﴿٢٠﴾

"Znajte da je život na Ovom Svijetu igra, i zabava, i gizda, i gordo nadmetanje među vama, i nadmetanje u mnoštvu imetaka i djece! Nalik je kiši, bilje od nje nevjernike zadivljuje, i ono potom, nakon kiše, uzbuja, ali ga zatim vidiš požutjela i potom sasušeno biva..." (El-Hadīd, 20.)

Moramo se koncentrisati na ono što je zaista važno, na naš glavni cilj u životu, a to je postizanje zadovoljstva Uzvišenog Allaha, te rad za vječnu sreću u Džennetu. Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Kome god onaj svijet bude glavna preokupacija, Allah će mu dati bogatstvo i napredak u srcu, život će mu biti sreden, a ovaj svijet (njegova dobra) sam će mu doći. A kome god glavna preokupacija bude ovaj svijet, Allah će mu predočiti siromaštvo, život će mu biti nesreden, a od ovoga svijeta stići će mu samo ono što mu je ionako propisano."¹⁰³

¹⁰² Holford, 2005b

¹⁰³ Bilježi Tirmizi. Hadis je vjerodostojan.

Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, također je rekao: "Čija god glavna briga bude samo jedno (ahiret), Allah će mu dati da bude zadovoljan (svojim udjelom) u zemaljskom životu. A koga god savladaju brige, Allahu neće biti važno u kojoj će ovozemaljskoj dolini takav skončati."¹⁰⁴

Lijek za tugu, brigu i žalost dolazi uz istinsko pouzdavanje u Uzvišenog Allaha i priznanje da je Allah najpravedniji, da se sve dešava Njegovom voljom i zasigurno u sebi nosi lekciju i milost koje će se, iako ih ne vidimo u datom momentu, u dogledno vrijeme same otkriti. Kur'an treba biti naša utjeha, olakšanje i istinski prijatelj u svakoj situaciji, posebno onda kada smo pod stresom. Obavljanje namaza, učenje dova i kajanje pred Uzvišenim Allahom također su učinkoviti lijekovi koji nam pomažu da otklonimo brige.

Ibn Kajjim je preporučio: "Kad god se kod nekoga nakupe tuga i žalost, neka često uči: 'Nema snage niti moći osim u Allaha.'¹⁰⁵

Dova za one koje je pogodila žalost glasi: "O Allahu, molim Te za milost. Ne prepusti me samome sebi ni koliko treptaj oka i popravi moje cjelokupno stanje. Nema boga osim Tebe."¹⁰⁶

Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, također je rekao: "Kad nekoga pogodi tuga ili žalost, neka prouči: 'Allahu, ja sam, doista, rob Tvoj, sin roba Tvoga, sin robinje Tvoje. Moj je položaj u Tvojim Ruci, nadamnom se sprovede Tvoja određenja, pravičnost je po mene odluka Tvoja, zato, prizivam Te

¹⁰⁴ Bilježi Hakim. Hadis je ocijenjen dobrim.

¹⁰⁵ Na arapskom jeziku ovaj zikir glasi: لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ – *Lā havle ve lā kuvvete illā billāh*.

¹⁰⁶ Bilježe Ebu Davud i Ahmed. Albani je ovaj hadis ocijenio vjerodostojnim. Na arapskom jeziku, ovaj zikir glasi:

اَللّٰهُمَّ رَحْمَتَكَ اَرْجُوْ فَلَا تَكِلْنِيْ اِلَى نَفْسِيْ طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَاَصْلِحْ لِيْ شَأْنِيْ كُلَّهُ لَا اِلَهَ اِلَّا اَنْتَ

Allāhumme rahmeteke erdžū fe lā tekilnī ilā neṣfī ṭarfete 'ujnin, ve aslih lī še'nī kullehū, lā ilāhe illā Ent.

svim Tvojim imenima kojima si Sebe nazvao, ili si ih u Svojoj Knjizi objavio, ili si ih nekom od Tvojih bića saopćio, ili si ih, pak, zadržao kod Sebe kao znanje nedokučivog; prizivam Te da Kur'an učiniš proljećem srca moga, svjetlom grudi mojih, razbistrenjem tuge moje i odhodom briga mojih."¹⁰⁷

U sedamdesetoj suri Kur'ana Uzvišeni Allah opisuje ljudska bića na sljedeći način:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ
الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾

"Doista, čovjek je stvoren lahkomin, jada se kada ga nesreća zadesi, nepristupačan je kad ga dobro pohodi." (El-Me'āridž, 19.–21.)

Uzvišeni Allah, ipak, načinio je izuzetak iz ovog pravila. U istoj suri, On nam daje božanski recept za liječenje nestrpljivosti, tjeskobe i zabrinutosti.

1. Namaz. Uzvišeni Allah kaže:

إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٢٣﴾

"A klanjači nisu takvi, oni koji su u namazu svome ustrajni." (El-Me'āridž, 22.–23.)

¹⁰⁷ Na arapskom jeziku ovaj zikr glasi:

اَللّٰهُمَّ اِنِّى عَبْدُكَ ابْنُ عَبْدِكَ ابْنُ اُمَّتِكَ نَاصِيَتِي بَيْنِكَ، مَا ضَرَّ فِى حُكْمِكَ، غَدَلٌ فِى قَضَائِكَ، اَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمِيَتْ بِهِ نَفْسُكَ اَوْ اُنْزِلَتْهُ فِى كِتَابِكَ، اَوْ عَلَّمْتَهُ اَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ اَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِى عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ اَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَيِّعَ قَلْبِي وَنُورَ صَدْرِي وَخَلَاءَ حُزْنِي وَذَهَابَ هَبْيِي

Allāhumme innī 'abduke, ilnu 'abdike, ibnu emetike, nāsijeti bi Jedike, mādin fije hukmuke, 'adlun fije kadā'uke, ešeluke bi kulli ismin huve leke semnæjte bihi nefseke ev enzeltehū fi kitābike ev 'allemtehū ehaden min halkike ev iste'serte bihi fi 'ilmil-gajbi 'indeke en tedžulel-Kur'āne rebī'a kalbī ve nūre sadrī ve dželā'e huznī ve zehābe hemmī.

2. Sadaka. Uzvišeni Allah kaže:

وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ ﴿٢٤﴾ لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ ﴿٢٥﴾

"I u čijim se imecima određeno pravo nahodi za prosjaka i za onoga koji se stidi da prosi." (El-Me'āridž, 24.–25.)

3. Vjerovanje u Sudnji dan. Uzvišeni Allah kaže:

وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بَيِّنَاتِ اللَّهِ ﴿٢٦﴾

"I oni koji u Onaj Svijet iskreno budu vjerovali." (El-Me'āridž, 26.)

4. Strah od Uzvišenog Allaha i vjerovanje u Njega. Uzvišeni Allah kaže:

وَالَّذِينَ هُمْ مِّنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُّشْفِقُونَ ﴿٢٧﴾ إِنَّ عَذَابَ رَبِّهِمْ غَيْرُ مَأْمُونٍ ﴿٢٨﴾

"I oni koji od kazne Gospodara svoga budu strepjeli – a od kazne Gospodara njihova sigurnoga nema!" (El-Me'āridž, 27.–28.)

5. Čestitost. Uzvišeni Allah kaže:

وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ ﴿٢٩﴾ إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ ﴿٣٠﴾ فَمَنِ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ ﴿٣١﴾

"I oni koji svoja stidna mjesta budu čuvali, osim sa ženama svojim, ili sa onima koje posjeduju desnice njihove, prekoreni, zbilja, biti neće! – a koji traže više od toga, takvi su prijestupnici!" (El-Me'āridž, 29.–31.)

6. Lijepi maniri i iskrenost. Uzvišeni Allah kaže:

وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمْتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ ﴿٣٢﴾ وَالَّذِينَ هُمْ بِشَهَادَتِهِمْ
قَائِمُونَ ﴿٣٣﴾

"I oni koji nad povjerenim im stvarima i zavjetu svome budu čuvari, i koji na svjedočenju svome budu stajali."
(El-Me'āridž, 32.–33.)

7. Jaka vjerska uvjerenja. Uzvišeni Allah kaže:

إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾

"A klanjači nisu takvi." (El-Me'āridž, 22.)

Zaista su ovo sedam osobina koje zagarantovano dovode do uspjeha, kako u životu na ovom svijetu, tako i na budućem.

14. Predajte se volji Uzvišenog Allaha

Jedna prijateljica poslala mi je priču o leptiru koji se bori za svoj život: "Jednog dana, otvorila se jedna mala čahura. Neki je čovjek sjeo i nekoliko sati posmatrao leptira kako se trudi da provuče svoje tijelo kroz tu malu rupu. Činilo se da mu to ne polazi za rukom, da je stigao najdalje dokle je mogao i da dalje ne može. Zato je čovjek odlučio da mu pomogne. Uzeo je škare i otvorio čahuru. Leptir se lahko oslobodio. Ipak, još uvijek je imao krhko tijelo koje je bilo tanahno, a krila su bila smežurana. Čovjek je nastavio posmatrati, jer je očekivao da će se u svakom momentu krila otvoriti, povećati i raširiti, kako bi mogla nositi tijelo leptira i postati čvrsta. Ništa od toga nije se desilo! Zapravo, leptir je ostatak svog života proveo pužući okolo, klo-nulog tijela i smežuranih krila. Nikad nije uspio poletjeti. Ono

što čovjek, pored svoje blagosti i dobre volje, nije razumio jeste to da su tijesna čahura i borba da iziđe kroz malehnu rupu potrebni leptiru, jer je to od Allaha određen način da fluidi iz tijela budu potjerani u krila, kako bi ona bila spremna za let kada leptir napokon iziđe iz čahure i domogne se slobode. Nekada je upravo borba ono što nam u životu treba. Da nas je Bog pustio da idemo kroz život bez borbe, to bi nas unakazilo. Bez borbe ne bismo bili snažni kao što jesmo.”¹⁰⁸

Nekada su i mali problemi i prepreke u životu pouke od Uzvišenog Allaha koje nam daju snagu i mudrost. Nesreće i teškoće samo su dio velikog životnog testa, u njima se nalaze dragocjene upute i mudrost. Bolest i gubici predstavljaju blagodat od Uzvišenog Allaha koji brišu naše grijehе, kako bismo Mu se mogli vratiti čistog, iskrenog srca. Nekada, tokom perioda tuge i frustracija, pogrešno mislimo da naše molitve nisu uslišane i pretpostavljamo da nemamo ništa. Ne, promislimo još jednom: mi ustvari imamo sve. Oslanjanje na Uzvišenog Allaha znači Njemu povjeriti svoje stanje i potpuno vjerovati u Njega, Njegovu sveobuhvatnu moć, mudrost, samilost i blagost. Uzvišeni Allah kaže:

قُلْ مَنْ بِيَدِهِ مَلَكُوتُ كُلِّ شَيْءٍ وَهُوَ يُجِيرُ وَلَا يُجَارُ عَلَيْهِ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿٨٨﴾

”Ti pitaj: ’U čijoj ruci je carstvo svake stvari, i ko je Taj Koji zaštitu nudi, a od Njega se u zaštitu ne može uzeti, ako znate?’” (El-Mu’minūn, 88.)

Neki ljudi misle da oslanjanje na Uzvišenog Allaha znači prestati raditi, zarađivati, djelovati i truditi se. Ovo je potpuno

¹⁰⁸ Ova anegdota, zajedno sa nekoliko drugih u ovoj knjizi, jedna je od priča koje kruže putem e-maila. Autor mi je nepoznat, ali se nadam da mi nećete zamjeriti što je koristim u ilustrativne svrhe.

suprotno onome što islamski zakon propisuje. Muslimani su dužni raditi, tražiti znanje i baviti se najcjenjenijim poslovima, kako bi ostvarili uspješan i prosperitetan život.

Ebu Hamid el-Gazali ispričao je priču o čovjeku koji je krenuo na putovanje i ponio samo jednu krišku kruha. Bojao se da je pojede i ne ostavi nimalo hrane za ostatak putovanja. Stalno je sebi ponavljao: "Ako je pojedem, umrijet ću!" Uzvišeni Allah mu je poslao meleka kojem je naredio: "Ako je pojede, daj mu još više životnih namirnica." Čovjek nije pojeo svoju krišku kruha i ona je ostala pored njega čak i u smrtnom času."¹⁰⁹

Ovaj je čovjek planirao putovanje i mislio samo na sredstva, ali je zaboravio da se osloni na Uzvišenog Allaha. Međutim, čak i pored našeg znanja i iskustva, mi ne možemo predvidjeti budućnost. U životu naiđu faze kada se uradi sve što je u ljudskim mogućnostima, ali je rezultat i dalje neizvjestan. Tada sve prepustite Uzvišenom Allahu i budite zadovoljni Njegovom voljom. Samo Uzvišeni Allah zna šta će na kraju od svega biti, kako On to kaže u časnom Kur'anu:

... وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾

"...Vi nešto mrzite, a ono – dobro vaše; vi nešto volite, a ono – zlo vaše! Allah zna! A vi ne znate!" (El-Bekare, 216.)

Ovo se nekada naziva "sinkronicitet"¹¹⁰, tj. spremnost da vjerujemo u božansku moć i mudrost koja podržava i kontrolira sva stvorenja i sve stvoreno, omogućavajući cijelom univerzumu da funkcionira u savršenom skladu.

Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, podučio nas je dovi koja nas podsjeća na potrebu da se predamo volji Uzvišenog

¹⁰⁹ Gazali, E. M. (أبو حامد محمد الغزالي), 2004

¹¹⁰ Dyer, 1990

Allaha, da radimo i planiramo, ali prepustimo Allahu da nam ukaže na Pravi put: "Allahu, Tebi predadoh dušu svoju, i oporučih stanje svoje, i upravih lice svoje, i povjerih leđa svoja, uz nadu i strah, jer nema skloništa ni spasa pred Tobom, osim kod Tebe. Vjerujem u Tvoju Knjigu, koju si spustio, i u Tvoga Vjerovjesnika, koga si poslao."¹¹¹

Uzvišeni Allah u Kur'anu kaže:

وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ ﴿٢٢﴾ فَوَرَبِّ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ إِنَّهُ لَحَقُّ مِثْلَ مَا أَنْتُمْ تَنْطِقُونَ ﴿٢٣﴾

"A na nebu je opskrba vaša i ono što vam se obećava, pa, tako Mi Gospodara neba i Zemlje, to je istina kao što je istina da vi govorite!" (Ez-Zārijāt, 22.–23.)

Sjećam se situacije u kojoj se našla jedna moja prijateljica koja se upravo bila razvela od nasilnog muža. Sada je samohrana majka sa dvoje djece, u stranoj državi, bez kuće, novca, posla, ičega. Godinu dana ranije, ona je investirala svu svoju uštedevinu u kupovinu apartmana u projektu koji još nije ni započeo. Njena boravišna viza prestaje biti validna za nekoliko dana, pa je ona očajnički pokušavala da proda taj apartman, kako bi mogla platiti let kući, gdje bi pokušala ponovo započeti pristojan život. Vremena je bilo sve manje, a nikakve nade na vidiku. Uхватила ju je panika. Nisam znala kako da joj pomognem, pa sam joj dala primjerak knjige šejha Aida el-Karnija *Don't be*

¹¹¹ Bilježe Tirmizi, Ibn Madže i Ahmed. Hadis je ocijenjen vjerodostojnim. Na arapskom jeziku ova dova glasi:

اللَّهُمَّ أَنْسَلْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَفَوَضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا تَنْجَاءَ مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ

Allāhumme eslemtu nefsi ilejke, ve fevvadtu emri ilejke, ve vedždzehtu vedžhi ilejke, ve eldze'tu zahrī ilejke, ragbeten ve rehbeten ilejke, lā meldže'e ve lā mendžā minke illā ilejke, āmentu bi kitābikel-lezi enzelte ve bi nebijjikel-lezi erselt.

Sad, dragocjeni praktični vodič kako da se stekne konačni, zadovoljavajući islamski pogled na život i kako da se učinkovito nosi sa svakodnevnim iskušenjima i turbulencijama u životu.¹¹²

Sljedećeg jutra, došla je da me obavijesti kako je zakazala odlazak za sedam dana. U knjizi, kako je rekla, šejh Aid savjetuje da, kada se osoba suoči sa nevoljom, treba sjesti i mudro analizirati svoju situaciju, a zatim napraviti nekoliko planova: plan A, alternativni plan B i, konačno, plan C, te započeti njihovu realizaciju odmah. Treba dati sve od sebe, a za ostalo se treba osloniti na Uzvišenog Allaha. Ne razmišljajte o rezultatima, budite uvjereni da Allah zna najbolje i da će pomoći vjerniku. Moja je prijateljica nazvala sve trgovce nekretninama koje je poznavala, preko interneta je počela tražiti smještaj i škole za svoju djecu u rodnom gradu, radila je danju i noću i uradila sve što je u granicama ljudske moći. Sedmica je prošla bez ikakvih vidljivih rezultata. Došla je u moju kuću zadnjeg dana boravka u državi i rekla mi da je potpuno zadovoljna onim što je postigla; znala je da je dala sve od sebe, da apartman nije prodan i da to jednostavno nije bilo suđeno. Duboko u sebi znala je da Uzvišeni Allah zna šta je najbolje za nju. Bila sam zaprepaštena njenom potpunom predanošću, dubokim zadovoljstvom i vjeron. Tada je zazvonio telefon. Bio je to trgovac nekretninama koji ju je obavijestio da je pronašao kupca koji je za apartman spreman platiti neočekivano visoku cijenu. Zatim je uslijedio drugi poziv od prijateljice koja joj je našla dobro mjesto za boravak, a prijateljice će joj pomoći da započne novi život. Sve je riješeno za tren! Slavljen neka je Allah!

Svi znamo kazivanje o poslaniku Ibrahimu, a. s., kada mu je Uzvišeni Allah naredio da žrtvuje svog voljenog sinčića Ismaila, a. s., te kako ga je Uzvišeni Allah otkupio žrtvom, ovnom. Međutim, kada je to otkup dostavljen? Uzvišeni Allah kaže:

112 Qarni, 2005

فَلَمَّا أَسْلَمَا وَتَلَّهُ لِلْجَبِينِ ﴿١٠٣﴾ وَنَدَيْنَاهُ أَنْ يَا إِبْرَاهِيمُ ﴿١٠٤﴾ قَدْ صَدَّقْتَ
الرُّؤْيَا إِنَّا كَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ ﴿١٠٥﴾ إِنَّ هَذَا لَهُوَ الْبَلَاءُ الْمُبِينُ
﴿١٠٦﴾ وَفَدَيْنَاهُ بِذَبْحٍ عَظِيمٍ ﴿١٠٧﴾

"I kad se njih dvojica predaše, a on ga čelom k zemlji pri-
sloni, zovnusmo ga Mi: 'O Ibrahime! San svoj obistinio si!
Zbilja, dobročinitelje tako nagrađujemo Mi! Ovo je doi-
sta iskušenje očito bilo!' I kurbanom velikim ga iskupi-
smo." (Es-Sāffāt, 103.–107.)

Kada su izvršili naredbu Uzvišenog Allaha, Ibrahim i Ismail, a. s., potpuno su se predali Allahovoj volji. To je ono što treba naglasiti: Uzvišeni Allah zna najbolje, zato uradi sve što je u tvojoj moći, a zatim se potpuno predaj Njegovoj volji!

Predanost volji Uzvišenog Allaha obuhvata dvije važne oso-
bine:¹¹³

- biti strpljiv i suzdržan u svim okolnostima, bez potpadanja pod utjecaj stresa, briga ili depresije i
- biti smiren i zadovoljan onim što je određeno, te potčiniti vlastitu volju božanskoj volji, uz potpunu pokornost, povjerenje i ubjeđenje.

Istinska predanost volji Uzvišenog Allaha može se postići je-
dino putem snažnog vjerovanja, koje pomaže da se spoznaju i
razumiju značenja Njegovih lijepih imena i atributa. Uzvišeni
Allah kaže:

وَتَوَكَّلْ عَلَى الْعَزِيزِ الرَّحِيمِ ﴿٢١٧﴾ الَّذِي يَرِنُكَ حِينَ تَقُومُ ﴿٢١٨﴾ وَتَقَلُّبَكَ
فِي السَّجْدَيْنِ ﴿٢١٩﴾ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴿٢٢٠﴾

¹¹³ Ghazali, 2001

"I na Silnoga i Samilosnoga ti se osloni, Koji, kad ustaneš, vidi te, i tvoje pregibanje međ' onima što padaju ničice! On, zbilja, sve čuje i sve zna." (Eš-Šu'arā', 217.–220.)

وَقَالَ مُوسَىٰ يَلْقَومُ إِن كُنْتُمْ ءَامَنْتُمْ بِاللَّهِ فَعَلَيْهِ تَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ
مُسْلِمِينَ ﴿٨٤﴾

"I Musa reče: 'O moj narode, ako u Allaha vi vjerujete, na Njega se oslonite, ako već Njemu predani ste!'" (Jūnus, 84.)

Samo uz iskreno oslanjanje na Uzvišenog Allaha može se postići smirenost uma. Oslanjajući se na Allaha, prolazimo etapu povjeravanja svih svojih životnih situacija Njemu, imajući u vidu Njegovu moć i milost, kako bismo dostigli stepen potpunog pouzdanja: oslanjanje na Njega onako kako se novorođenče oslanja na svoju majku, ne znajući ni za koga osim nje.¹¹⁴ Uzvišeni Allah kaže:

قُلِ اللَّهُمَّ مَلِكُ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ
مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٦٦﴾

"Ti reci: 'O Allahu! O sve vlasti Gospodaru! Ti vlast kome hoćeš daješ, Ti vlast od koga hoćeš oduzimaš! Ti koga hoćeš uzvisuješ, Ti koga hoćeš unizuješ! U Ruci je Tvojoj sve dobro, Ti doista svemoćan si!'" (Ālu 'Imrān, 26.)

قُلْ مَنْ يُنَجِّيكُمْ مِّنْ ظُلُمَاتِ الْبَرِّ وَالْبَحْرِ تَدْعُونَهُ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً لَّيِّنَ
أَنْجِنَا مِنْ هَٰذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ ﴿٦٣﴾ قُلِ اللَّهُ يُنَجِّيكُمْ مِّنْهَا
وَمِنْ كُلِّ كَرْبٍ ثُمَّ أَنْتُمْ مُّشْرِكُونَ ﴿٦٤﴾

"Ti upitaj: 'Ko to vas spašava iz tmina kopna i mora kad Mu se krotko i krišom molite: – Ako nas iz tmina ovih izbavi, mi ćemo Mu doista zahvalni biti!' Ti odgovori: 'Allah vas iz tmina i iz svakog jada spašava, a potom opet Allahu vi druge smatrate ravnim!'" (El-En'ām, 63.–64.)

15. Budite prilagodljivi

Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Primjer vjernika sličan je primjeru stabljike kukuruza, koju vjetar ne prestaje povijati prema tlu; isto tako, ni iskušenja koja pogađaju vjernika ne prestaju. Primjer licemjera sličan je primjeru čempresa koji se ne povija, sve dok ne bude oboren."¹¹⁵ U sličnom hadisu, Alejhisselam je rekao: "Vjernik je poput biljke koju vjetar njiše tamo-amo sve dok je ne ojača."¹¹⁶

Postoji i druga analogija, kako se to pojašnjava u djelu *The Moral Vision*, u kojem autor gleda na događaje u životu kao na vozove koji na stanice stižu jedan po jedan. Ako stignete na peron i shvatite da ste propustili svoj voz, ne gubite samopouzdanje, uvijek postoji još vozova koji će naići. Na vama je samo da se odlučite na koji ćete se ukrcati. Zapadanje u očaj ili beznade neće vratiti propušteni voz nego će samo umanjiti vašu šansu da uhvatite sljedeći. Ono što trebate uraditi jeste mudro procijeniti svoju situaciju, uzimajući u obzir svaku mogućnost, i ugrabiti novu priliku, kako biste stigli do svog odredišta, pa makar to značilo da trebate malo i sačekati. Mislite trezveno i budite spremni da prihvatite i cijenate od Boga date prilike.¹¹⁷

Prvo trebate prihvatiti svoju situaciju sa svim njenim neprijatnim iznenađenjima i prilagoditi se božanskoj volji, jer samo

¹¹⁵ Bilježe Buhari i Muslim

¹¹⁶ Bilježi Buhari

¹¹⁷ Khan, 2003

tada moći ćete mudro sagledati svoje opcije i biti prilagodljivi u suočavanju sa životom, uz toleranciju i upornost.

Jedna stara priča (neislamskog porijekla) kazuje o nekom mudrom pobožnjaku koji je imao izuzetnu snagu vjerovanja u svoga Stvoritelja. Jednog dana strašna oluja zahvati selo u kojem je pobožnjak živio. Ljudi su počeli napuštati svoje kuće. Pošto siromašni pobožnjak nije imao prevoznog sredstva, stao je pored središnjeg dijela glavnog puta, moleći Gospodara za pomoć. Neki čovjek ga je vidio, pa je zastao da ga poveze i spasi, ali je starac to odbio, rekavši da on zna da će ga Bog spasiti. Voda se još više podigla, a vjetar zapuhao jače. Naide i drugi čovjek koji pokuša spasiti starog pobožnjaka, zatim treći, pa četvrti, a on je svaki put tvrdoglavo odbijao, insistirajući da ga sami Bog spasi. Vrijeme se i dalje pogoršavalo i pobožnjaka je na kraju pogodio grom; umro je dok je čekao zamišljeno spasavanje. Ono što starac nije razumio jeste to da Božija pomoć može doći u bilo kojem obliku. Možda ona ne bude onakva i na način kako to mi očekujemo. Zato moramo biti dovoljno prilagodljivi da shvatimo različite "oblike dostave" koje nam nudi Gospodar svjetova. Uzvišeni Allah kaže:

... فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا ﴿١٩﴾

"...može biti da je Allah u onome što vi mrzite podario dobro obilno!" (En-Nisā', 19.)

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ
خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا
تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾

"Propisuje vam se borba, a ona vam je mrska! Vi nešto mrzite, a ono – dobro vaše; vi nešto volite, a ono – zlo vaše! Allah zna! A vi ne znate!" (El-Bekare, 216.)

Naučila sam važnu lekciju iz priče Steve Jobsa, glavnog menadžera kompanije Apple i Pixar Animations Studios, a koju je ispričao za vrijeme svog govora na Stanford univerzitetu.¹¹⁸ Jobs je svoju karijeru započeo u porodičnoj garaži i nastavio napredovati sve do, deset godina kasnije, vodećeg čovjeka 2 milijarde dolara vrijedne kompanije Apple, sa više hiljada zaposlenih. Tada, suprotno svim očekivanjima, odbor direktora odlučio je da ga otpusti. Mogu zamisliti nekoga na njegovom mjestu ko je dobio otkaz u kompaniji koju je sam osnovao: bio bi shrvan, depresivan i izgubljen. Ali, to nije bio slučaj sa Jobsom. On je odlučio opet pokrenuti posao, a svoju nesreću pretvoriti u izazov, priliku za razvoj i kreativnost. Osnovao je dvije nove kompanije: NeXT i Pixar, najuspješniji animacijski studio u čitavom svijetu, koji je kreirao poznati animirani film *Toy Story*. Bilo je samo pitanje vremena kada će Apple kupiti NeXT, a Jobs se vratiti u Apple.

Ovo je izvanredan primjer prilagodljivosti, odličan način da se prihvati katastrofalna situacija i shvati se kao pouka i prilika za napredovanje i progres.

Važan koncept u neurolingvističkom programiranju (pogledati prethodno poglavlje) jeste to da je vaš pristup nekoj situaciji uglavnom određen vašim načinom razmišljanja, odnosno vašom percepcijom situacije (P) i vašim emocionalnim stanjem (E). Naprimjer, ako imate previše posla kojeg trebate obaviti, možete tu situaciju smatrati stresnom i deprimirajućom. Ali, ako ste dovoljno fleksibilni da promijenite jedan aspekt svoga pristupa, bit će vam lakše da se prilagodite. Možete se fokusirati na konačnu nagradu za vaš veliki napor, priznanje koje očekujete da dobijete od svog pretpostavljenog, unapređenje, možda neko slobodno vrijeme nakon obavljenog posla (P) ili možete svoje frustracije pretvoriti u osjećanja motivacije i izazova (E).

¹¹⁸ Jobs, 2005

Mijenjajući bilo koji aspekt vašeg unutrašnjeg svijeta vi stvarate kvalitetnije opcije i tako na kraju mijenjate i rezultate do kojih dođete.¹¹⁹

U knjizi *Teach Yourself to Think*, Edward de Bono daje primjer dvaju sokolova: jedan od njih imao je izvrstan vid, a drugi je bio kratkovid.¹²⁰ Obojica su voljela da jedu žabe. Soko koji je imao odličan vid mogao je da uoči i prepozna žabu s velike visine, te bi se istog trena obrušio i pojeo je. S druge strane, soko sa slabim vidom obrušavao se da uhvati bilo koju sitnu životinju koja se kreće: to je mogla biti žaba, gušter ili pacov, a nekada bi se ispostavilo da je to bila samo lažna uzbuna. Kojeg sokola smatrate boljim? Vjerovatno sokola sa odličnim vidom. Prema de Bonu, drugi je soko bolji, jer je on onaj koji je prilagodljiv. Ako bi žaba odjednom nestalo, ovaj drugi soko lahko bi mogao nastaviti živjeti. Nasuprot njemu, oštrovidi soko nije naučio da proširi svoj jelovnik i izumro bi zajedno sa žabama.

Poenta ove analogije jeste ta da možete praktično svaki nedostatak pretvoriti u vašu prednost, ukoliko zauzmete ispravan stav.

16. Sjećajte se smrti

Sada se vjerovatno pitate da li je ovo šala, jer kako će me sjećanje na smrt učiniti sretnijim? Ustvari, hoće. Ovo nije poziv da budete depresivni ili žalosni, niti je očajni, turobni savjet koji preporučuje pesimizam i pasivnost. Ne, ovo je samo podsjećanje na apsolutnu činjenicu koju svi nastojimo smetnuti s uma dok živimo na ovome prolaznom, prividno lijepom svijetu i dok se zavaravamo njegovim ljepotama i čarima. Samo jedan dah dijeli nas od smrti. Obično se toga ne sjećamo i ne volimo da

¹¹⁹ Seymour & Shervington, 2001

¹²⁰ De Bono, 1996

nas se na to podsjeća. Međutim, ovo je istina od koje se ne može pobjeći. Uzvišeni Allah kaže:

قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِيكُمْ ثُمَّ تُرَدُّونَ إِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ
وَالشَّاهِدَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿٨﴾

”Ti reci: ’Zbilja, smrt od koje bježite vi vas će stići, a zatim ćete biti vraćeni Znalcu svijeta nevidljivoga i svijeta vidljivoga, i On će vas izvijestiti o svemu što radili ste vi!’” (El-Džumu’a, 8.)

Ebu Hamid el-Gazali svrstao je ljude u tri kategorije:

1. one koji su vezani za ovaj svijet,
2. one koji se kaju i
3. one koji su predani Uzvišenom Allahu.¹²¹

Ljudi koji su vezani za ovaj svijet ne sjećaju se smrti, niti se vole sjećati. Uzvišeni Allah takve opisuje riječima:

وَلَا يَتَمَنَّوْنَهُ أَبَدًا بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ ... ﴿٧﴾

”A neće smrt zaželjeti nikada baš zbog onoga što su ruke njihove pripravile...” (El-Džumu’a, 7.)

Oni koji se kaju, s druge strane, sjećaju se smrti i boje se. Ne vole smrt, jer se boje da će umrijeti prije nego se pokaju za svoje grijehe i očiste svoje duše od loših djela. Oni jednostavno nisu spremni za smrt.

Treća vrsta ljudi jesu oni koji su pokorni Uzvišenom Allahu. Oni se uvijek sjećaju smrti, jer žele da se sretnu sa svojim Voljenim. Takve osobe čekaju da žive u blizini Uzvišenog Allaha.

¹²¹ Gazali, E. M. (أبو حامد محمد الغزالي), 2004

Sjećanje na smrt sprečava ih da se vežu za lažne ovosvjetske želje i podstiče ih da rade dobra djela, kako bi se pripremili za sljedeći (vječni) svijet. Eto kako vam sjećanje na smrt pomaže na putu ka ravnodušnosti prema ovom svijetu.

Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Često se sjećajte uništavatelja užitaka (smrti)."¹²²

Ibn Omer, r. a., rekao je: "Bio sam, zajedno sa još deset ashaba, kod Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem. Neki čovjek, ensarija, upita: "Allahov Poslaniče, ko su najmudriji i najplemenitiji ljudi?" Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, odgovori: "Oni koji se najviše sjećaju smrti i najviše se pripremaju za nju. Oni umiru sa dostojanstvom na ovom svijetu i (sa dostojanstvom bivaju dočekani) na onom svijetu."¹²³

Sjećanje na smrt ne podrazumijeva negiranje radosti života. Naprotiv, ono podrazumijeva uživanje slobode života, znajući da je ovaj svijet privremeno boravište. Ibn Omer, r. a., prenosi da ga je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, uzeo za ramena i rekao: "Živi na ovom svijetu kao da si stranac ili putnik." Ibn Omer, r. a., imao je običaj reći: "Kada dočekaš večer, ne očekuj da vidiš jutro, a kada dočekaš jutro, ne očekuj da ćeš vidjeti i noć. Dok si zdrav, pripremaj se za bolest, a dok si živ, pripremaj se za smrt."¹²⁴

Živjeti ovozemaljski život bez vezivanja za materijalni svijet znači biti sretniji, smireniji, zahvalniji i zadovoljniji, dok vezivanje za materijalno daje ovozemnom životu moć preuzimanja kontrole nad vama i dominiranja vašim osjećanjima.

¹²² Bilježi Tirmizi, koji ga ocjenjuje dobrim, iako ga na određenom mjestu u lancu prenosilaca prenosi samo jedna osoba.

¹²³ Bilježi Taberani. Lanac prenosilaca ovog hadisa dobar je.

¹²⁴ Bilježi Buhari

17. Budite smireni i zadovoljni

Putovanje ka emocionalnom i duhovnom zadovoljstvu biva konstantno ometano brigama, uznemirenošću i obmanama. Ove su neugodnosti lekcije i pouke koje nam pokazuju put ka Uzvišenom Allahu. Pokušavati uspostaviti kontrolu nad svakim faktorom svog života uzaludno je, jer se u životu uvijek iznova javljaju nova iskušenja.¹²⁵ Uzvišeni Allah kaže:

أَحِبِّ النَّاسَ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ ﴿٢﴾

"Zar misle ljudi da će biti ostavljeni ako kažu: 'Mi vjerujemo!' i da na kušnju stavljeni neće biti?" (El-'Ankebūt, 2.)

Ovo je zakonitost postojanja i u vašem je interesu da mu se predate. Cijenite Allahove blagodati, koncentrišite se na ono što vam je On darovao, prilagodite svoje potrebe svojoj zaradi i imovini i prestanite preispitivati Božije planiranje vašega života.¹²⁶ Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Nemojte okrivljavati Allaha zbog nečega što vam je propisano."¹²⁷

Očaj osobe potječe od njene nesposobnosti da uspostavi ovu ravnotežu u životu. Ako svoju sreću mjerite materijalnim postignućima, tada ćete se suočiti s brojnim razočarenjima i frustracijama, jer je nemoguće kontrolisati svijet oko vas. Vi imate kontrolu jedino nad svojim izborima, opreznosti, svijesti i osjećanjima, a ovo su, zapravo, faktori koji mogu u potpunosti promijeniti vaš pogled na svijet. Ne prihvatati Allahovu volju i biti nezadovoljan njome znači sebi uskratiti priliku da napreduje-mo i razvijamo se. Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, re-

¹²⁵ Carter-Scott, 1999

¹²⁶ Carter-Scott, 1999

¹²⁷ Bilježi Ahmed. Hadis je ocijenjen dobrim.

kao je: "Kad bi sin Ademov (tj. čovjek) imao dvije doline pune zlata, poželio bi treću."¹²⁸

Morate zaviriti u svoje srce i pronaći unutarnji mir i spokojstvo. Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Onome ko se ujutro probudi zdravog tijela, siguran u svojoj kući i sa opskrbom za taj dan kao da je dat cijeli svijet."¹²⁹

Kada vas pogodi nesreća, vi odabirate kako ćete reagirati na nju:¹³⁰ možete iskazivati neprijateljstvo, anksioznost, nevjerovanje, čak se i žaliti i izgubiti strpljenje, ali to će naškoditi samo vama. Štaviše, možete postati toliko zbunjeni i depresivni da zanemarite svoje obaveze i zaboravite na važne stvari. S druge strane, možete biti strpljivi i sačekati da vidite šta će vam Uzvišeni Allah dati ili, još bolje, biti smireni i zahvalni, slaveći Allaha zbog Njegovih dragocjenih uputa i pouka koje vam daje u vidu iskušenja. Prema Ibn Kajjimu, lijek za tugu i stres leži u prihvatanju i zadovoljstvu koje se osjeća duboko u srcu, znajući da je jedino važno postići Allahovo zadovoljstvo i nagradu. Također, trebamo biti uvjereni da će nam nesreće naštetiti samo ako im to dopustimo.¹³¹

Ako ste smireni, to će raspršiti vaše brige i strahove. Ibn Kajjim također kaže: "Smirenost je dženet na Zemlji." Znajte da vaš dio života čeka na vas, a vaša nafaka propisana vam je čak i prije nego je stvoreno čovječanstvo. Uzvišeni Allah kaže:

قُلْ أَنْتُمْ لَكُمْ تُكْفَرُونَ بِالَّذِي خَلَقَ الْأَرْضَ فِي يَوْمَيْنِ وَتَجْعَلُونَ لَهُ أَنْدَادًا
ذَلِكَ رَبُّ الْعَالَمِينَ ﴿٩﴾ وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيَ مِنْ فَوْقِهَا وَبَرَكَ فِيهَا وَقَدَّرَ
فِيهَا أَقْوَاتَهَا فِي أَرْبَعَةِ أَيَّامٍ سَوَاءً لِّلنَّاسِ يَلِينِ ﴿١٠﴾

¹²⁸ Bilježe Buhari i Muslim

¹²⁹ Bilježi Tirmizi. Ovaj je hadis ocijenjen dobrim.

¹³⁰ Ghazali, 2001

¹³¹ Dževzije, I. (شمس الدين ابن قيم الجوزية), 2001

"Ti upitaj: 'Zar vi zbilja ne vjerujete u Onoga Koji je Zemlju stvorio u dva Dana, i još Mu pripisujete takmace?! Taj je Gospodar svjetova!' I na njoj je planine nepomične stvorio, i nju je blagoslovio, i s mjerom plodove njezine u četiri Dana na Zemlji je odredio! To za one koji pitaju!" (Fussilet, 9.-10.)

Na nesreće gledajmo kao na obično iskušavanje našega strpljenja, prihvatanja određenja i vjerovanja. One nas čiste od grijeha, jačaju našu odlučnost i pročišćavaju dušu. Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Što je iskušenje veće, veća je i nagrada za njega. Kada Allah voli ljude, iskušava ih. Ako prihvate iskušenje (drage volje), postići će smirenost (Allahovo zadovoljstvo), a oni koji se rasje (ili pokušavaju izbjeći iskušenja), zaslužiti će samo Allahovu srdžbu."¹³²

Bez obzira na to koliko dugo vi tugovali ili se žalili, prije ili kasnije morat ćete zaboraviti sve to i nastaviti sa životom. Neki mudar čovjek jednom je rekao: "Prvog dana pri udarcu nesreće mudar čovjek ponaša se onako kako se neznalica ponaša sljedećeg dana."¹³³

Da biste se pomogli na putu ka smirenosti, učite zikr kojem nas je poučio Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, a kojeg treba učiti tri puta ujutro, nakon sabah-namaza i tri puta predvečer, nakon ikindije-namaza: "O Allahu, ja sam zadovoljan da mi Allah bude Gospodar, islam vjera i Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, poslanik."¹³⁴

¹³² Bilježe Tirmizi i Ibn Madže. Lanac prenosilaca ovoga hadisa dobar je.

¹³³ Ghazali, 2001

¹³⁴ Bilježe Muslim, Ahmed i Nesa'i. Na arapskom jeziku ovaj zikr glasi:

رَضِيتُ بِاللّٰهِ رَبًّا، وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا، وَبِمُحَمَّدٍ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَسُولًا

Raditu billāhi Rabben, ve bil-islāmi dīnen, ve bi Muhammedin sallallāhu 'alejhi ve selleme resūlā.

Muhammed, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao je da će Uzvišeni Allah onome ko bude učio ovaj zikr u naznačeno vrijeme podariti zadovoljstvo i smiraj.¹³⁵

Još jedna od stvari koje pomažu na putu ka smirenosti jeste usklađivanje svoje volje sa Božijom voljom, što se može postići klanjanjem istihara-namaza. Muhammed, sallallahu ‘alejhi ve sellem, podučio nas je da, kada god želimo uraditi neku važnu stvar, prvo trebamo klanjati dva rekata ovog namaza i dovom od Uzvišenog Allaha zatražiti uputu da donesemo pravu odluku ili izaberemo ispravan pravac. Ovakav postupak osobu čini potpuno zadovoljnom Allahovim izborom i unosi smirenost u njeno srce. Muhammed, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao je: "Izvor sreće nalazi se u zadovoljstvu Allahovom voljom, dok je izvor očaja u sustezanju od traženja Allahove upute i nezadovoljstvu Allahovom odredbom."¹³⁶

18. Budite strpljivi i ustrajni

Sa lekcijama strpljivosti suočavamo se svaki dan u životu. Duhovno prosvjetljenje i smirenost teški su zadaci i ciljevi za čije je postizanje potreban dug vremenski period. Pošto putovanje nije lahko, neophodno je imati strpljenja na svakom učinkovitom koraku. Strpljenje je pokretačka snaga koja vas održava u stalnom pokretu.¹³⁷

Zar ne mrzite kad dođe do velikog zastoja saobraćaja u popodnevnim satima? Ovo je najlakši test za vaše strpljenje. Ako mrzite gužve u saobraćaju, onda zasigurno morate poraditi na svome strpljenju, jer, prema Cherie Carter-Scott, vjerovatno ćete se suočiti sa više saobraćajnih gužvi nego neka osoba koja s

¹³⁵ Bilježi Tirmizi

¹³⁶ Bilježe Tirmizi i Ahmed

¹³⁷ Carter-Scott, 1999

tim nema problema; to je uglavnom zbog toga što se vi fokusirate na loš saobraćaj više nego neko kome on ne smeta.”¹³⁸ Zapamtite sljedeći hadis. Suhejb, r. a., prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao: ”Čudno je stanje vjernika, njemu je uvijek dobro i to je slučaj samo sa vjernikom. Ako ga zadesi neko dobro, on je zahvalan, pa mu je dobro; a ako ga zadesi kakvo zlo, on se strpi, pa mu opet bude dobro.”¹³⁹ Arapska riječ *sabr* u ovome hadisu često se prevodi kao ”strpljivost”, ali u ovom, kao i u brojnim drugim kontekstima, riječ ”ustrajnost” je, možda, bliža pravom značenju, jer *sabr* ima značenje trajnosti, čvrstine, postojanosti i nepokolebljivosti. Uzvišeni Allah također povezuje dobra djela i vrline sa strpljivošću:

وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أُمَمَةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا ... ﴿٢٤﴾

”I Mi smo između njih vođe odredili, koji su po Našoj Naredbi upućivali zato što su strpljivi bili...” (Es-Sedžde, 24.)

مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٦﴾

”A to što vi imate prolazno je, a što Allahovo je – vječno je! Mi ćemo doista onima koji su strpljivi bili podariti nagradu na najljepši način za ono što su činili!” (En-Nahl, 96.)

... إِنَّمَا يُوفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿١٠﴾

”...A strpljivima će biti dāta nagrada njihova, bez računa ikakva!” (Ez-Zumer, 10.)

¹³⁸ Carter-Scott, 1999

¹³⁹ Bilježi Musiim

... وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿٢٤٩﴾

"...Allah je sa strpljivima." (El-Bekare, 249.)

Omer ibn Hattab, r. a., jednom je pisao Ebu Musau el-Eš'ariju, r. a., sljedeće: "Pazi na strpljivost. Znaj da strpljivosti ima dvije vrste, jedna je bolja od druge. Dobro je imati strpljenja u nedaćama, ali je bolje od toga čuvati se od zabranjenih stvari. Znaj da je strpljivost suština vjere, a to je zbog toga što je strah od Allaha najbolji vjerski čin, a postiže se strpljivošću."¹⁴⁰ Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Najbolji (aspekti) vjere jesu strpljivost i tolerantnost."¹⁴¹ Prema Ebu Hamidu el-Gazaliju, postoje tri vrste strpljenja¹⁴², koje navodimo u nastavku teksta.

1. Prva vrsta strpljenja jeste strpljenje u pogledu stvari koje ne možemo kontrolisati, kao što su nesreće, prirodne nepogode, fizička bol ili bolest. Prakticiranje ove vrste strpljivosti vodi ka smirenosti duše. Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Čudno je stanje vjernika, njemu je uvijek dobro i to je slučaj samo sa vjernikom. Ako ga zadesi neko dobro, on je zahvalan, pa mu je dobro; a ako ga zadesi kakvo zlo, on se strpi, pa mu opet bude dobro."¹⁴³ Uzvišeni Allah kaže:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالْمَرْثَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا
لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ
وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

¹⁴⁰ Ghazali, 2001

¹⁴¹ Albani je ovaj hadis ocijenio vjerodostojnim.

¹⁴² Ghazali, 2001

¹⁴³ Bilježi Muslim

"I Mi ćemo vas na iskušenje stavljati, dijelom strahom, dijelom glađu, i umanjivanjem imetka i gubitkom života i plodova! A strpljive obraduj, one koji, kad ih nesreća kakva zadesi, govore: 'Mi Allahu pripadamo i mi se Njemu vraćamo!' Takvima pripadaju blagoslovi od njihova Gospodara, i milost. Takvi su na Stazi Pravoj!" (El-Bekare, 155.–157.)

2. Druga vrsta strpljivosti jeste strpljivost kod sklonosti ka zlu, što uključuje samokontrolu i suzdržavanje na način da se savladava srdžba i prihvati data situacija. Ako se loše navike kombinuju sa strastima, onda se stvari zaista mogu oteti kontroli. Da bi se osoba suzdržala od grijeha, ona zaista treba uvježbati strpljivost. Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Mudžahid (borac na Allahovom putu) jeste onaj koji se bori protiv svojih strasti, pokoravajući se Allahu, a muhadžir (ise-ljenik, izbjeglica) jeste onaj koji napusti činjenje loših djela i grijeha."¹⁴⁴

Ova vrsta strpljivosti podrazumijeva da će se dobijati uvrede u lice, ali će ih čovjek opraštati i suzdržavati se. Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Održavajte veze s onima koji ih kidaju, dajte onima koji vama uskraćuju i opraštajte onima koji vam čine nepravdu."¹⁴⁵

Ovo je visok stepen strpljivosti koji zahtijeva puno vježbe i samokontrole, ali je pravi mehlem za dušu i način prosvjetljenja i samopročišćenja.

3. Treća vrsta strpljivosti jeste strpljivost, odnosno suzdržanost, kada osobu zadesi neko dobro i sreća. Kada se osjećaju iznimno ugodno zbog uživanja u dobrom zdravlju, sigurnosti, bogatstvu i divljenju drugih, ljudi se mogu prepustiti ovosvjetskim uživa-

¹⁴⁴ Bilježi Bejheki. Albani je ovaj hadis ocijenio vjerodostojnim.

¹⁴⁵ Albani je ovaj hadis ocijenio vjerodostojnim.

njima i materijalnim vrijednostima bez ikakve kontrole i tako zaboraviti ko je, zapravo, izvor tih blagodati i koja je svrha stvaranja istih. Prema islamskim učenjacima, ova vrsta strpljenja teža je od prethodne dvije vrste. Uzvišeni Allah kaže:

إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ ﴿١٥﴾

"Zbilja su imeci vaši i djeca vaša – kušnja! A kod Allaha je zbilja nagrada golema!" (Et-Tegābun, 15.)

Ove materijalne stvari predstavljaju iskušenja koja od nas traže da vježbamo strpljenje kako bismo im onemogućili da preuzmu kontrolu nad našim životima i kako ne bismo počeli robovati svojim strastima. Opet se moramo podsjetiti na važnost nezvezivanja za ovaj svijet. Strpljenje je ključni element koji nam omogućuje da se ne vežemo za ovosvjetske čari. Uživajte u mladosti, bogatstvu (imovini) i djeci, ali se nemojte previše vezivati za bilo šta od toga, ne dozvolite da vas oni odvrate od vaše prave misije u ovom životu.

Vježbanje strpljenja

Alija ibn Ebi Talib, r. a., imao je neke goste u svojoj kući. Pozvao je svoga slugu nekoliko puta da mu donese malo vode, ali on se nije odazvao. Nakon nekoliko minuta, Alija ustade da sam sebi zahvati malo vode. Na njegovo iznenađenje, vidio je dječaka kako leži na podu kuhinje i pjevuši. Alija ga upita: "Zar nisi čuo da te zovem?", na šta dječak odgovori: "Jesam." Alija ga potom upita: "Pa zašto se nisi odazvao?", a dječak će: "Zato što znam da mi nećeš ništa učiniti." Na to se Alija nasmejao, vratio svojim prijateljima i ispričao im šta se dogodilo. Naravno, oni su mu savjetovali da slugi da otkaz, ali im Alija odgovori: "Ne, jer ja na njemu vježbam svoje strpljenje."¹⁴⁶

¹⁴⁶ Abdul-Kāfi, O. (عمر عبد الكافي), n.d.

Postoje brojni načini da se vježba strpljenje u skladu s islamskim učenjima. Post mjeseca ramazana jedan je od važnih, efikasnih načina. Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Post je pola strpljenja."¹⁴⁷ Post je vježbanje strpljenja. Osobe koje redovno poste nauče da kontrolišu svoje potrebe za seksualnim odnosima i hranom, a također nauče i da kontrolišu svoj temperament.

Naš Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, preporučio nam je dovu koja nam može pomoći u različitim situacijama u životu: "Ako roba pogodi nekakva nevolja, neka prouči: 'Svi smo Allahovi i svi se Njemu vraćamo. Allahu, podari mi blagoslov u ovoj nevolji i daj mi dobro iz nje', pa će Allah udovoljiti njegovoj dovi."¹⁴⁸

Vjerovanje u sudbinu (Allahovu odredbu) jedan je od stubova islama i preduvjet je strpljenja. Ovo znači da musliman treba vjerovati da ono što ga je zadesilo nikako ga nije moglo zaobići, a ono što ga je zaobišlo nije ga nikako moglo zadesiti. Ovo je odličan način da naučimo cijeniti nevolje i teškoće u životu. On, također, pomaže da shvatimo šta je Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, htio reći u sljedećem hadisu: "Nema teškoće, bolesti, tuge, žalosti, povrede, niti bola koji zadese muslimana, pa makar da se ubode na trn, a da mu Allah za to neće oprostiti neke grijeha."¹⁴⁹

¹⁴⁷ Bilježe Tirmizi i Ibn Madže

¹⁴⁸ Bilježi Muslim. Na arapskom jeziku ova dova glasi:

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ، اللَّهُمَّ أَجِرْنِي فِي مُصِيبَتِي وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا

Innā lillāhi ve innā ilejhi rādži'ün. Allāhumme edžirni fi musibeti ve ahlif li hujren minhā.

¹⁴⁹ Bilježe Buhari i Muslim

19. Nadite vrijeme za sebe

Kada bih postala pretrpana obavezama koje moram obaviti i kada nemam dovoljno vremena, niti energije, sjetim se priče o tegli majoneze i kahvi.¹⁵⁰

”Profesor je stajao ispred studenata na času filozofije i, kada je čas počeo, bez riječi je uzeo veliku praznu teglu majoneze i počeo je puniti lopticama za golf. Potom je upitao studente da li je tegla puna. Oni su se složili da jeste. Profesor je onda uzeo kutiju klikera i usuo ih u teglu. Malo je protresao teglu i klikeri su popunili prazan prostor između loptica. Opet je upitao studente da li je tegla puna. Oni su se složili da jeste. Nakon toga, profesor je uzeo kutiju sa pijeskom i usuo ga u teglu. Naravno, pijesak je ispunio sve praznine u tegli. Profesor upita po treći put da li je tegla puna. Studenti su odgovorili: 'Da'. Profesor je tada napravio dvije šoljice kahve i također ih usuo u onu teglu, što ju je ispunilo u potpunosti. Studenti su se nasmijali. 'Sada', rekao je profesor nakon što se smijeh utišao, 'želim da shvatite da ova tegla predstavlja vaš život. Loptice za golf predstavljaju najvažnije stvari: Bog, porodica, djeca, zdravlje, prijatelji i rodbina, stvari koje, i kada je sve izgubljeno, ostaju i vaš će život i dalje biti pun. Klikeri su druge stvari koje su vam važne: posao, kuća, automobil. Pijesak je sve ostalo i predstavlja sitne stvari u životu. Ako prvo stavite pijesak u svoju teglu', nastavio je, 'neće ostati prostora ni za klikere, ni za loptice za golf. Isto je tako i u životu: ako potrošite sve svoje vrijeme na male stvari, nećete imati vremena za ono što vam je zaista važno. Zato obratite pažnju na stvari koje su suštinske za sreću: obavljajte molitve, igrajte se sa djecom, nađite vremena za kontrole kod ljekara, izvedite suprugu na večeru. Uvijek će biti vremena za čišćenje

¹⁵⁰ Ova anegdota, zajedno sa nekoliko drugih u ovoj knjizi, jedna je od priča koje kruže putem e-maila. Autor mi je nepoznat, ali se nadam da mi nećete zamjeriti što je koristim u ilustrativne svrhe.

i popravke po kući. Pobrinite se najprije za loptice za golf – stvari koje su zaista važne. Poredajte svoje prioritete. Ostalo je samo pijesak.' Jedan od studenata podigao je ruku i upitao šta predstavlja kahva. Profesor se nasmiješio. 'Drago mi je da ste to pitali. Ona je tu samo zato da vam pokažem da, bez obzira koliko vam život izgledao ispunjen, uvijek ima prostora za šoljicu kahve sa prijateljem."

Prenosi se da je Selman, r.a., jednom rekao Ebu Derda'u, r.a.: "Allah ima pravo na tebe, ti imaš pravo na sebe, a i tvoja supruga ima pravo na tebe, zato svakom podaj njegovo pravo." Kada je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, čuo šta je Selman rekao, potvrdio je njegove riječi: "Selman je rekao istinu."¹⁵¹

Kada sam diplomirala kao studentica generacije, odmah sam dobila posao asistenta na istom univerzitetu. Voljela sam svoj posao, ali mi je on uzimao većinu vremena i energije. Kada sam se udala, mužev posao bio je takve prirode da je on po čitav dan bio odsutan, pa sam se još više posvetila i predala svo-
me poslu. Kada smo dobili prvog sina, morala sam naći vreme-
na za majčinstvo, potom je došla i kćerka, a ja sam bila preza-
uzeta kućnim poslovima i majčinstvom tako da nisam nalazila
vremena za svoje akademske obaveze. Voljela sam svoju djecu,
uživala sam igrajući se s njima i čitajući im priče. Također sam
uživala u kuhanju, bilo mi je veoma zabavno pripremati hranu
za porodicu i izmišljati nove recepte. Moj muž je fin, pažljiv čov-
jek, odgovoran i spreman pružiti podršku. Međutim, i pored
svega toga, osjećala sam se depresivno, plakala sam skoro svaki
dan, a nisam znala šta mi je, sve dok nisam pročitala knjigu koja
mi je preokrenula život: *Nurturing Yourself and Others*.¹⁵² U ovoj
knjizi, Lee Schnebly objašnjava kako je ona patila od istih simp-

¹⁵¹ Bilježi Buhari

¹⁵² Schnebly, 2000

toma kada je, poput mene, imala sve razloge da bude sretna u životu. Njen savjetnik Bill McCartin na prelijep joj je način pojasnio u čemu je problem. Savjetovao joj je da zamisli sebe kao "bure za jabuke". Bure za jabuke korisno je samo ako zapravo sadržava jabuke. Ako jabuke podijelimo svojoj djeci, rođacima, porodici, prijateljima... uskoro ćemo ostati bez jabuka i osjećati se bezvrijednim. Da bismo povratili ovu funkciju u životu, trebamo ponovo pronaći zalihu jabuka.¹⁵³

Morate pronaći izvor svojih jabuka, ono što vas zaista čini opuštenim i što će obnoviti potrošenu energiju. Za nekoga će to možda biti čitanje knjiga, učenje Kur'ana napamet, druženje sa prijateljima, meditiranje pred otvorenim morem... Razmislite i napravite svoju listu. Osvrnite se na listu svaki put kada posrnete ili ste depresivni – kada god vam ponestane jabuka – i uradite nešto od stvari s liste za sebe, kako bi se vaše "bure za jabuke" ponovo napunilo.

20. Tražite oprost od Uzvišenog Allaha

Traženje oprosta od Uzvišenog Allaha donosi sreću, smiraj i zadovoljstvo. Uzvišeni Allah u Svojoj časnoj Knjizi kaže:

وَأَنِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُمْ مَتَاعًا حَسَنًا إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى
وَيُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ... ﴿٣﴾

"A i da od Gospodara vašega tražite oprosta, da Mu se pokajete, a On će vam podariti da s uživanjem i ljepotom živite do roka već određenoga, i darovat će svakom dobročinitelju darove njegove..." (Hūd, 3.)

Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Tako mi Allaha, ja tražim oprost od Allaha i kajem Mu se (riječima

Estagfirullâhe ve etûbu ilejh – (أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ – više od sedamdeset puta na dan.”¹⁵⁴

Neki je čovjek došao imamu Hasanu el-Basriju¹⁵⁵ žaleći se da je bilo malo kiše. Imam mu je rekao: "Traži oprost od Allaha." Drugi je čovjek došao i požalio se na siromaštvo. Imam je opet rekao: "Traži oprost od Allaha." Došao je treći čovjek i požalio se da nema djece, a imam je i njemu dao isti odgovor. Napokon, došao je i četvrti čovjek i požalio se da mu vrt nije dao fine plodove, pa je po četvrti put imam dao isti savjet: "Traži oprost od Allaha." Čovjek koji je sjedio do imama u čudu ga je upitao: "Imame, kako možeš dati isto rješenje za ova četiri različita slučaja?" Imam mu je odgovorio: "Sjetio sam se ajeta u Allahovoj Knjizi u kojima je rečeno:

فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ﴿١٠﴾ يُزِيلُ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ
مِذْرَارًا ﴿١١﴾ وَيُمِدُّكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ
أَنْهَارًا ﴿١٢﴾

'I govorio (sam im): 'Tražite oprosta od svoga Gospodara! On zbilja prašta!' On će vam nebo kišno slati, i imetkom vas i sinovima poduprijeti, i dati vam baščā, i dati vam rijekā!'" (Nūh, 10.–12.)

Traženje oprosta od Allaha otklanja nevolje, iskušenja i nesreće. Uzvišeni Allah u Kur'anu kaže:

وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنْتَ فِيهِمْ وَمَا كَانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ
يَسْتَغْفِرُونَ ﴿٣٣﴾

¹⁵⁴ Bilježi Buhari

¹⁵⁵ Anegdota se spominje u: Hamis, M. A. and Mitkis, A. (محمد عطية حميس وعبد الوهاب ميتكيس), n.d.

"A Allah ih nije kaznio jer ti si među njima bio. Allah njih kazniti neće sve dok među njima ima i onih koji oprost mole!" (El-Enfāl, 33.)

Uzvišeni Allah obećava da će nam oprostiti grijehe i dati nam Svoje neizmjerne blagodati:

وَادْخُلُوا الْبَابَ سُجَّدًا وَقُولُوا حِطَّةً نَغْفِرْ لَكُمْ خَطَايَكُمْ وَسَنَزِيدُ
الْمُحْسِنِينَ ﴿٥٨﴾

"...A na vrata pognutih glava uđite i recite: 'Oprosti!' I Mi ćemo vam oprostiti grijehe vaše, dajući dobročiniteljima i više!" (El-Bekare, 58.)

Kajanje je viši stepen traženja oprosta. Ono predstavlja okretanje Uzvišenom Allahu nakon što počinimo grijeh; to je početak novog života, nove nade. Prema Ebu Hamidu el-Gazaliju, pokajanje je ključ koji nas vodi ka Pravome putu i instrument koji će pročistiti naše duše i približiti nas Uzvišenom Allahu.¹⁵⁰

Normalno je praviti pogreške, pa čak počiniti i grijeh. Naš otac Adem, a. s., prvi je primijenio koncept pokajanja. Uzvišeni Allah poučio ga je da traži oprost za svaki počinjeni grijeh:

فَتَلَقَّى آدَمُ مِنْ رَبِّهِ كَلِمَاتٍ فَتَابَ عَلَيْهِ إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ ﴿٣٧﴾

"I Adem primi od Gospodara svoga neke riječi i On mu oprost. On doista prašta i samilostan je!" (El-Bekare, 37.)

Svako se treba vratiti Uzvišenom Allahu, jer je to put našega spasa. Uzvišeni Allah kaže:

... وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٣١﴾

¹⁵⁰ Ghazali, 2001

"...I Allahu se svi pokajte, o vjernici, da biste uspjeha imali." (En-Nūr, 31.)

On, Slavljeni i Uzvišeni, također nas obavještava:

التَّائِبُونَ الْعَبِيدُونَ الْحَمِيدُونَ السَّاجِدُونَ الرَّاكِعُونَ السَّجِدُونَ الْأَمِيرُونَ
بِالْمَعْرُوفِ وَالنَّاهُونَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَالْحَافِظُونَ لِحُدُودِ اللَّهِ وَبَشِّرِ
الْمُؤْمِنِينَ ﴿١١٢﴾

"A oni se kaju, i Njemu robuju, Njega hvale, i poste, i u namazu naklon čine, i ničice padaju, i da se dobro čini naređuju, a da se zlo čini oni zabranjuju, i Allahovih granica se čuvaju! A vjernike obraduj!" (Et-Tevbe, 112.)

Jednom je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, svojim ashabima rekao: "Neki je čovjek otišao u široko pustinjsko prostranstvo vodeći za sobom devu natovarenu hranom i vodom. Zaspao je, a kada se probudio, vidio je da deve nema. Počeo ju je tražiti, trčeći tamo-amo i, nakon što su ga sunce i glad iscrpili, rekao je samome sebi: 'Vratit ću se na ono mjesto i zaspati snom u kojem ću dočekati smrt.' Stavio je ruke pod glavu i zaspao, očekujući smrt. Kada se probudio, vidio je svoju devu kako stoji pored njega. Njegovoj radosti nije bilo kraja. Allah se više obraduje pokajanju vjernika nego što se ovaj čovjek obradovao svojoj devi."¹⁵⁷

Društveni život

360 godina prije nove ere, Platon je počeo govoriti o idealnoj sociopolitičkoj državi koju je nazvao republikom.¹⁵⁸ Ljudi su sto-

¹⁵⁷ Bilježi Muslim

¹⁵⁸ Mannion, 2002

ljećima nakon njega pokušavali da pronadu i ustanove ovakvo savršeno društvo, ali bez uspjeha. Iako to većina ljudi nikada nije shvatila, ovakvo idealno društvo zaista je postojalo. To je bio društveni sistem kojeg je izgradio Allahov poslanik Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, u Medini, sistem koji je funkcionisao prema Allahovoj uputi i islamskim učenjima. Ovakav pravedni sistem preživio je i nakon smrti Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, za vrijeme vladavine četverice pravednih halifa (hulefa'i-rašidin): Ebu Bekra, Omera, Osmana i Alije, r. a.

Kada je halifa bio Ebu Bekr, on je imenovao Omera za sudiju. Mjeseci su prolazili, ali niko nije dolazio Omeru da se žali.¹⁵⁹ Konačno, Omer dođe halifi i – kako bismo to danas rekli – dade otkaz, rekavši: "Ja nemam šta raditi. Zaposlio si me da sudim ljudima koji znaju svoje obaveze i ispunjavaju ih, znaju svoja prava (i prava drugih) i nikada ih ne krše."

Kako biste se vi osjećali da živite u takvom društvu? Ujutro se budite znajući da vladaju pravda, ljubav i saosjećajnost, a glavni slogan društva jeste milost.

Psihološka istraživanja naglašavaju da je stabilan društveni život neophodan za emocionalno, psihološko, pa čak i fizičko zdravlje i blagostanje pojedinca. Postoji jedna posebna grana psihologije poznata kao socijalna psihologija, koja proučava ljudski socijalni sistem, uključujući način života, mišljenja, uzajamnih odnosa i interakcija.

Ljudi ne mogu živjeti u izolaciji, oni trebaju jedni druge, trebaju ljubav, prijateljstvo, intimnost i interakciju. Da bismo izgradili zdravu zajednicu, trebamo roditelje, učitelje, radnike, prijatelje i porodice, trebamo snažne i nejake, bogate i siromašne, mudre i prosječne. Naše su duše uzajamno povezane, a mi smo ojačani jedni drugima. Dr. Andrew Weil zabilježio je u svo-

159 Sabir, H. A. (حلمي عبد المنعم صابر), 2001

joj knjizi *Eight Weeks for Optimum Health* da su zdravi ljudski odnosi "najmoćniji ljekari", koji mogu otkloniti brojne nelagodnosti i stres u svakodnevnom životu.¹⁶⁰ Uzvišeni Allah kaže u Svojoj časnoj Knjizi:

يَتَأَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

"O ljudi! Mi smo vas od muškarca i žene stvorili i plemenima i narodima vas učinili, da biste se upoznawali! Od vas je kod Allaha najplemenitiji onaj koji se Njega najviše boji! Allah sve zna i obaviješten je." (El-Hudžurât, 13.)

Ne možemo se izolovati iz društva, jer ono utječe na svaki aspekt našega života: naše misli, emocije, donošenje odluka – na sve. Prvo da vas upitam: kakav je vaš društveni identitet? Kada se upoznajete sa nekim strancem, kako to činite? Da li se predstavljate prema vašoj etničkoj grupi, državi, regiji, mjestu gdje ste stekli obrazovanje, profesionalnom zvanju ili vjeri? Jeste li ponosni što ste musliman?

Imati društveni identitet znači imati zajedničke osobine s drugim članovima iste grupe.¹⁶¹ Stalno nastojimo povećati vlastitu vrijednost kroz lični i društveni identitet. Ovo ne znači da islam promovira diskriminaciju. Naprotiv, islamski zakoni potpuno odbacuju diskriminaciju. Svako nepravedno, negativno ili štetno djelo, usmjereno protiv bilo kojeg člana društva samo zbog toga što on pripada određenoj etničkoj ili vjerskoj grupi, neprihvatljivo je. U nekim zapadnim društvima legislativa je označila kao nezakonito djelo svaku vrstu diskriminacije među različitim etničkim grupama, iako još postoje različiti oblici

¹⁶⁰ Weil, 1998

¹⁶¹ Santrock, 2003

rasizma i obično uključuju negativna osjećanja prema drugim etničkim, vjerskim i kulturnim grupama.¹⁶²

Naš Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Svi ljudi potječu od Adema i Have, Arap nema prednost nad nearapom, niti nearap nad Arapom, bijelac nad crncem, niti crnac nad bijelcem, osim po pobožnosti i dobrim djelima."¹⁶³

Ove riječi reflektuju ono što je Uzvišeni Allah rekao u Kur'anu:

... إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقَى اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

"...od vas je kod Allaha najplemenitiji onaj koji se Njega najviše boji! Allah sve zna i obaviješten je." (El-Hudžurât, 13.)

Ebu Zerr, r. a., prenosi da je Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao: "Ebu Zerre, kada pripremaš čorbu, stavi više vode i pobrini se i za komšije."¹⁶⁴ Kada sam bila djevojčica, živjela sam sa nanom. Znala sam je gledati kako kuha u iznenađujuće velikim posudama. Ona bi mi uvijek govorila: "Kada kuhaš, miris tvoje hrane stigne i do tvojih komšija i zato je oni treba ju i kušati." Nakon što bi završila s kuhanjem, poslala bi me da odnesem dio hrane našim komšijama. Nije uopće bilo važno da li su naše komšije muslimani ili kršćani, svi su oni bili naše komšije, i svako je dobivao svoj dio – čak i posluga. Putem ove redovne prakse naučila sam da se značenje porodice u islamu proširuje i ne obuhvata samo roditelje i djecu, niti samo rođake i prijatelje, već uključuje i komšije, radne kolege i cijelo društvo. Islamska učenja osiguravaju pošten i pravedan društveni život koji, zauzvrat, pojedincima obezbjeđuje emocionalnu sta-

¹⁶² Santrock, 2003

¹⁶³ Bilježe Buhari i Muslim

¹⁶⁴ Bilježi Muslim

bilnost i sretno okruženje. Psiholog John Santrock izumio je neke načine pomoću kojih se mogu unaprijediti društveni međuodnosi.¹⁶⁵ U našem islamskom društvu, mi primjenjujemo iste smjernice obraćajući se na naša dragocjena kur'anska i Poslanikova, sallallahu 'alejhi ve sellem, učenja.

Kontakt

Prenosi se da je neki ugledan čovjek iz plemena Kurejš rekao Allahovom Poslaniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, da, ako želi da Kurejšije slijede njegovu vjeru i postanu muslimani, tada ne smije više dozvoljavati siromašnim vjernicima i robovima da prisustvuju sastancima s njima. Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, u želji da oni budu vjernici, za trenutak se zamisli, ali mu tada Uzvišeni Allah objavljuje sljedeći ajet u kojem ukazuje na istinske vrijednosti muslimanske zajednice:

وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدَ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرْطًا ﴿٢٨﴾

”Strpljiv budi s onima koji mole jutrom i večerom svoga Gospodara, želeći naklonost Njegovu, i s njih ne skidaj svojih očiju u želji za uresom života ovosvjetskoga, niti slijedi onoga čije smo srce da Nas spominje nemarnim učinili Mi, i koji strast svoju slijedi i čije je djelo od Istine daleko.” (El-Kehf, 28.)

Kontakt između različitih članova društva od suštinske je važnosti za građenje jakih osjećanja ljubavi i privrženosti. Kontakt unutar džamija ili drugih mjesta u kojima se obavljaju iba-

¹⁶⁵ Santrock, 2003

deti, škola, javnih biblioteka, parkova, radnih i drugih mjesta, na koja ljudi odlaze kako bi obavljali neke svoje poslove, omogućuje ljudima da se bolje upoznaju, razumiju se i razmjenjuju svoje ideje, vjerovanja, tugu i radost. Ovaj kontakt uključuje sve članove, bilo da su bogati ili siromašni, Arapi ili nearapi, muslimani ili nemuslimani.

Uzvišeni Allah u Kur'anu kaže:

لَا يَنْهَىكُمُ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ لَمْ يُقَاتِلُوكُمْ فِي الدِّينِ وَلَمْ يُخْرِجُوكُمْ مِّن دِيَارِكُمْ
أَن تَبَرُّوهُمْ وَتُقْسِطُوا إِلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ ﴿٨﴾

"Allah vam ne zabranjuje da dobročinstvo činite i pravedni budete onima koji se protiv vas zbog vjere ne bore, niti vas iz staništa vaših izgone! Allah, doista, voli pravedne!" (El-Mumtehine, 8.)

Kontakti se na zaustavljaju samo na površnim granicama, kao što je činjenica da osobe idu u istu školu ili rade u istoj firmi, već uključuje šire nivoe, kao što su udjeljivanje i saosjećanje s drugima u pogledu njihovih problema, briga, sreće, tuge, nade, očekivanja i razočarenja, pomažući potrebnima, brinući se za siročad i osjećajući odgovornost za dobrobit cijele zajednice.

Poštovanje prava drugih

Možete se zapitati: kako poštovanje prava drugih pomaže ako živimo u neprijateljskom okruženju koje ne poštuje moja prava? Pa, počnite od sebe i svoje bliže porodice i prijatelja i bit ćete iznenađeni kako će se brzo osjećanja poštovanja proširiti. Uzvišeni Allah kaže:

... أَذْفَعُ بِأَلَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ

حَمِيمٌ ﴿٣٤﴾

"...Ti na zlo onim dobrim uzvрати, pa će onaj što je neprijateljstvo između njega i tebe odjednom tebi prijatelj prisni postati!" (Fussilet, 34.)

Ibn Mes'ud, r. a., prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao: "Kada me ne bude, zadesit će vas po-djele i vidjet ćete stvari koje nećete odobravati." Neko je upitao: "Allahov Poslaniče, šta nam naređuješ da radimo tada?" Alejhisselam je odgovorio: "Izvršavajte svoje obaveze i molite Allaha za svoja prava."¹⁶⁶

Neki je čovjek rekao Ebu Bekru, r. a.: "Uvrijedit ću te tako da će ta uvreda otići u grob s tobom!" Ebu Bekr mu je odvratio: "Ona će u grob otići s tobom, a ne sa mnom."¹⁶⁷

Ken Keyes, u knjizi *The Hundredth Monkey*, opisuje veoma čudan fenomen. Godine 1952., naučnici su na japanskom ostrvu Košima proučavali koloniju majmuna kojima su davali prljave slatke krompire. Majmunima se sviđao okus krompira i pored neugodnog okusa zemlje. Jednog dana, osamnaestomjesečna ženka počela je prati svoj krompir u obližnjem potoku i tom je triku podučila svoju majku i majmune s kojima se igrala. Ubrzo su ovu inovaciju prihvatili i drugi članovi kolonije. Do 1958. godine svi mladi majmuni naučili su da peru svoj slatki krompir prije nego što ga pojedu. Što se tiče odraslih, samo oni koji su bili dovoljno skromni prihvatili su promjenu koju je mlada ženka predstavila svome društvu i tako dovela do "društvenog unapređenja", dok su ostali nastavili jesti prljave krompire. Kada je pranje prljavih krompira postalo navika većine majmuna na ostrvu Košima, skoro svaki član kolonije koju su naučnici proučavali prao je krompire prije jela. Štaviše, u određenom momentu, desilo se nešto krajnje iznenađujuće: feno-

¹⁶⁶ Bilježe Buhari i Muslim

¹⁶⁷ Gazali, M. (محمد الغزالي), 2003a

men se proširio preko mora. Kolonije majmuna na drugim ostrvima počele su prati slatke krompire! Ovaj fenomen objašnjava ono što naučnici nazivaju "kritičnom masom". Kada se postigne kritična masa – ovdje se to označava kao "stoti majmun" – postiže se stepen svjesnosti koji se može širiti od uma do uma i kojeg lahko mogu preuzeti drugi.¹⁶⁸

Bilo da je ovo istinita priča ili samo teorija, mislim da je poruka koju autor pokušava prenijeti veoma važna. Ona nas uči da se, kada dovoljan broj ljudi vjeruje u nešto i ponaša se u skladu s tim, stvara polje energije koje može širiti njihovu svijest na druge članove njihove zajednice ili čak na cijeli svijet. Nemojte nikada misliti da ne možete ništa učiniti, da nema nade u to da će se u društvu ili svijetu nešto promijeniti nabolje. Čak i samo jedna osoba može napraviti veliku promjenu, a ta osoba možeš biti ti – ti možeš biti "stoti čovjek".

Sjetite se hadisa Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem: "Obnovite veze s onima koji ih prekidaju s vama, dajte sadaku onima koji vama ne daju i opraštajte onima koji vam čine nepravdu."¹⁶⁹

Prava muslimana

Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Od ljudi mi je najdraži onaj koji je najljepšeg ponašanja"¹⁷⁰ i "Musliman prema muslimanu ima šest obaveza (prava): kada ga sretne da ga poselami, kada ga on pozove da mu se odazove, kada zatraži savjet da ga posavjetuje, kada kihne i zahvali se Allahu da mu nazdravi, kada je bolestan da ga obiđe i kada umre da prisustvuje njegovoj dženazi." Alejhisselam je još rekao i slje-

¹⁶⁸ Keyes, 1984

¹⁶⁹ Albani je ovaj hadis ocijenio vjerodostojnim.

¹⁷⁰ Bilježe Buhari i Muslim

deće: "Oni koji prenose riječi od jedne osobe do druge neće ući u Džennet."¹⁷¹

Uzvišeni Allah kaže:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿١٠﴾ يٰٓأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَنْخَزِ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِاللِّقَابِ بئسَ الِاسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿١١﴾ يٰٓأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢﴾

"Doista su vjernici braća, pa među se dvojicu braće svoje izmirite i Allaha se bojte, da biste pomilovani bili! O vjernici! Neka se muškarci jedni drugima ne rugaju, možda su oni od njih bolji! A ni žene ženama drugim, možda su one bolje od njih! I ne klevećite jedni druge, niti se ružnim nadimcima među se zovite! O, ružno li je grješničko ime nakon vjerovanja! A koji se ne pokaju – takvi su pravi silnici! O vjernici! Klonite se mnogih sumnji! Zbi-lja, neke sumnje jesu grijeh! I ne uhodite jedni druge, i ne ogovarajte jedni druge! Zar voli neko od vas jesti me-so svoga mrtvoga brata?! – a to je vama gnusno, i Allaha se bojte! Doista, Allah prima pokajanja i samilostan je!" (El-Hudžurāt, 10.–12.)

Muhammed, sallallahu ‘alejhi ve sellem, poučava nas: "Ni-je dozvoljeno nikome da ne govori sa svojim bratom muslima-nom duže od tri noći i da, kada se sretnu, okrenu glavu jedan od

drugog, a bolji od njih jeste onaj koji prvi nazove selam."¹⁷² On je također rekao i sljedeće: "Nemojte mrziti jedni druge, nemojte zavidjeti jedni drugima, nemojte okretati leđa jedni drugima, nego budite braća, o Allahovi robovi! Nije dozvoljeno muslimanu da ne govori sa svojim bratom više od tri dana."¹⁷³

Naš je Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao: "Osmijeh prema tvome bratu (muslimanu ili drugim ljudima) jeste sada-ka."¹⁷⁴ Robert Winston, autor knjige *The Human Mind*, napisao je da ljudi imaju sklonost da kopiraju jedni druge. Uloga "neurōnā ogledala" u našem mozgu jeste da reagujemo na djela drugih ljudi s kojima se susrećemo i tako gradimo određene reakcije i na njihova osjećanja i na izraze lica.¹⁷⁵

Drugim riječima: osmijeh je zarazan! Pokušajte se smiješiti svakom koga sretnete, posebno onim siromašnim i nesretnim, kojima se niko ne smiješi, bit ćete zaprepašteni trenutnom reakcijom koju ćete dobiti: ljudi obično budu prijateljski raspoloženi, skloni su da reaguju ispoljavanjem lijepih osjećanja i topline koja se veoma brzo širi. Pažnja: ne očekujte da će se i vama svako nasmiješiti! Nažalost, priroda modernih ljudi, posebno na Zapadu, čini da ljudi bivaju na oprezu zbog bilo kojeg neobjašnjivog i neočekivanog ponašanja koje dolazi od stranca. Još jedno važno upozorenje: među muslimanima širom svijeta također se smatra neprikladnim nasmiješiti se nepoznatoj osobi suprotnog spola.

Prava komšija

Uzvišeni Allah u Svojoj časnoj Knjizi kaže:

¹⁷² Bilježe Buhari, Muslim i Ebu Davud

¹⁷³ Bilježi Buhari

¹⁷⁴ Bilježi Tirmizi

¹⁷⁵ Winston, 2004

وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ
وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ
بِالْجُنُبِ وَأَبْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ
مُخْتَالًا فَخُورًا ﴿٣٦﴾

”Allahu robujte, i nikoga Njemu jednakim ne smatrajte, i roditeljima dobročinstvo činite, i rodbini, i siročadi, i siromasima, i susjedima bližnjima i susjedima daljnjima, i prijateljima, i putnicima, i onima koji su u vašem vlasništvu! A Allah doista ne voli one koji se ohole, koji se gordo upinju.” (En-Nisā’, 36.)

Muhammed, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao je: ”Džibril mi je toliko naglašavao dužnosti prema komšijama da sam pomislio kako će ih Allah ubrojati u nasljednike.”¹⁷⁶ Alejhisselam je također rekao: ”Ko vjeruje u Allaha i Sudnji dan neka čini dobro komšiji.”¹⁷⁷

Prava rodbine

Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao je: ”Riječ *rahm* (materica, porodične i rodbinske veze) izvedena je iz riječi *Rahman* (Svemilosni, jedno od Allahovih lijepih imena) i Allah je rekao: ’Ja pazim onoga koji pazi rodbinu, a raskidam veze sa onima koji raskinu veze sa rodbinom.’”¹⁷⁸ Alejhisselam je također rekao: ”Ko želi da mu se poveća nafaka i produži život, neka održava rodbinske veze.”¹⁷⁹ U još jednom hadisu, Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, obavještava nas: ”Ne pazi dobro svo-

¹⁷⁶ Bilježe Buhari, Muslim, Ebu Davud i Tirmizi

¹⁷⁷ Bilježe Buhari i Muslim

¹⁷⁸ Bilježi Buhari

¹⁷⁹ Bilježi Buhari

ju rodbinu onaj koji samo uzvraća dobrim za učinjeno dobro, dobro rodbinu pazi onaj koji održava dobre odnose sa njom i onda kada ona prekine rodbinske veze s njim.”¹⁸⁰

Prava roditelja

U brojnim kur’anskim ajetima Uzvišeni Allah naređuje nam da poštujemo svoje roditelje:

وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ... ﴿٣٦﴾

”Allahu robujte, i nikoga Njemu jednakim ne smatrajte, i roditeljima dobročinstvo činite. . .” (En-Nisā’, 36.)

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ
الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا
كَرِيمًا ﴿٢٣﴾ وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا
رَبَّيَانِي صَغِيرًا ﴿٢٤﴾

”Gospodar tvoj da samo Njemu robujete naređuje i da roditeljima dobročinstvo činite! Akoli ijedno od njih kod tebe starost doživi, ili pak oboje njih, ti im ni ‘uh’ ne reci i na njih ne podvikni, i plemenitom riječju im zbori! I kri- lo poniznosti iz samilosti im rasprostri i reci: ‘Gospodaru moj, Ti im se smiluj baš kao što su i oni mene njegovali kad sam bio mali!’” (El-Isrā’, 23.–24.)

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ، وَهَنَا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصْلُهُ، فِي عَامَيْنِ أَنِ
اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَىٰ الْمَصِيرِ ﴿١٤﴾

”Čovjeku smo oporučili Mi da poslušan bude roditeljima svojim. Majka ga njegova nosi i vehne li vehne, a i njegovo

dojenje je dvije godine. Budi zahvalan Meni i roditeljima svojim, Meni će se sve vratiti!" (Lukmān, 14.)

Ebu Hurejre, r. a., prenosi da je neki čovjek došao Allahovom Poslaniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, i upitao: "Allahov Poslaniče! Ko između ljudi zaslužuje moje najveće poštovanje?" Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, odgovori: "Tvoja majka". "A ko zatim?", upita čovjek. "Tvoja majka", odgovori Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem. "A ko zatim?", opet upita čovjek. "Tvoja majka", odgovori Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem. "A ko zatim?", ponovo će čovjek. "Zatim tvoj otac", odgovori Alejhisselam.¹⁸¹

U drugom hadisu Ebu Hurejre, r. a., prenosi da je Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao: "Daleko bio, daleko bio, daleko bio (od Allahove milosti) svaki onaj koji dočeka starost svojih roditelja, ili jednog od njih, a (zbog njih) ne uđe u Džennet!"¹⁸²

Prava bračnih drugova i porodice

Porodica je nukleus društva i ključ za stabilan, ispunjen život.

وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ بَنِينَ
وَحَفَدَةً وَرَزَقَكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ ... ﴿٧٢﴾

"Allah vam od vrste vaše stvara žene, a od žena vaših dariva vam sinove i unuke, i lijepa jela vam daje..." (En-Nahl, 72.)

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ
بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٧١﴾

¹⁸¹ Bilježe Buhari i Muslim

¹⁸² Bilježi Muslim

"I od Njegovih znakova i to je da On za vas, od samih vas, žene stvara, da se uz njih smirite i među vas ljubav i samilost dao je. U tome, zbilja, ima znakova za ljude koji razmišljaju!" (Er-Rūm, 21.)

Veza između supružnika treba biti izgrađena na obostranoj ljubavi, samilosti i poštovanju. Oni trebaju obezbijediti stabilno i toplo okruženje za odrastanje svoje djece. Oni su također odgovorni za obrazovanje svoje djece (u punom značenju riječi, a ne samo da im obezbijede formalno školovanje) i moraju im pružiti ljubav, brigu i stalno ih savjetovati.

Ako zajednički život za bračni par postane nemoguć, te se odluče na razvod, Uzvišeni Allah od njih traži da Ga se boje i da se lijepo ophode jedno prema drugom. Ovo se posebno odnosi na muža, koji bi mogao zloupotrijebiti svoju finansijsku, fizičku ili emocionalnu nadmoć nad ženom tokom procesa razvoda.

... فَأَمَّا كُوهُنَّ بِعَرُوفٍ أَوْ فَارِقُوهُنَّ بِعَرُوفٍ ... ﴿٢﴾

"...tada ih ili dobrodušno zadržite, ili se od njih dobrodušno rastavite..." (Et-Talāk, 2.)

Prava posluge

Buhari bilježi da je Enes ibn Malik, r. a., sluga Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao: "Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, nikada nije vrijeđao bilo koga, niti je govorio bestidne stvari, nije proklinjao, a kada bi htio da prekori nekoga od nas, jednostavno bi rekao: 'Šta je sa tim i tim, čelo mu se uprašilo!'" Enes dalje kaže: "Služio sam Vjerovjesnika, sallallahu 'alejhi ve sellem, deset godina, i nikada mi nije rekao ni 'uh', niti 'zašto si to uradio' ili 'zašto to nisi uradio'." ¹⁸³

Saradnja radi ostvarivanja ciljeva

Dijeliti zajednički cilj i raditi na njegovom ostvarenju najbolji je način da se sruše društvene i psihološke barijere između pojedinaca i da se oni zbliže. Uzvišeni Allah kaže:

وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ
عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ
أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٧١﴾

"A vjernici i vjernice prijatelji su jedni drugima, oni naređuju da se dobro čini, a zlo sprečavaju, i namaz klanjaju, i zekat daju, i Allahu i Njegovu Poslaniku se pokoravaju! Takvima smilovat će se Allah! Allah je doista silan i mudar." (Et-Tevbe, 71.)

Saradnja stvara pozitivne odnose. Timski rad treba se podsticati i podučavati u školama, kako bi se obrazovali mladi ljudi koji su sposobni da se međusobno uvežu i formiraju snažnu, ujedinjenu naciju. Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Vidjet ćeš da su vjernici u njihovoj međusobnoj samilosti, ljubavi i saosjećanju poput jednog organizma: kada neki njegov organ oboli, svi ostali dijelovi mu se pridružuju u bdijenju i groznici."¹⁸⁴

Najbolji primjer saradnje u svrhu ostvarivanja zajedničkih ciljeva jeste društveni status u Medini nakon Hidžre (iseljenja muslimana iz Meke u Medinu). Tamo su živjeli muhadžiri (iseljenici iz Meke) koji su napustili svoje kuće, novac i posjede kako bi se iselili u Medinu, gdje su mogli slobodno ispovijedati i prakticirati svoju vjeru. Došli su iz pustinjskog okruženja, gdje se ekonomija uglavnom zasnivala na trgovini, dok većina žena

¹⁸⁴ Bilježe Buhari i Muslim

nije bila uključena u društvene aktivnosti ili društveni život. S druge strane, u Medini su živjele ensarije (pomagači), stanovnici Jesriba ili Medine, čija se ekonomija zasnivala na poljoprivredi, a žene su bile znatno aktivnije u društvu. Primarni cilj i muhadžira i ensarija bio je izgraditi snažnu, vjerničku, islamsku naciju, koja će biti sposobna suočiti se sa svim nadolazećim izazovima (odbrana od neprijatelja) i širiti poruku islama širom svijeta. Uspjeh ove misije ovisio je o ujedinenosti u pogledu ovoga cilja, saradnji i ulaganju truda od strane svakog člana društva. Tako su se rješavale međusobne razlike među njima i stvarala osjećanja bratstva, ljubavi i uzajamnog razumijevanja. To je bio primarni cilj koji je stajao prije svega drugog, glavna preokupacija Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, nakon dolaska u novi dom. Studije pokazuju da je zajedničko djelovanje povezano sa jačanjem osjećaja samopoštovanja, povećanom produktivnošću i uspjehom, te unapređenjem uzajamnih veza među članovima, pa čak i međuetničkih percepcija.¹⁸⁵ Ovo je zbog toga što ljudi različitih etničkih pozadina dijele iste ciljeve i zajednički rade kako bi ih ostvarili. Zbog svega ovoga, oni će prevazići stare predrasude i imati pozitivan stav (i poštovanje) prema različitosti drugih.

Altruizam

Altruizam je nesebično pomaganje drugima bez očekivanja bilo kakve lične koristi od toga. Za svoja djela muslimani trebaju očekivati nagradu jedino od Uzvišenog Allaha. Islam podstiče na dobrovoljni rad, kao što je briga za beskućnike, starije osobe, siročad, siromašne i nevoljne, pa čak i na brigu o životinjama. U psihologiji postoji koncept "reciprociteta", koji nas podstiče na to da "radimo za druge ono što bismo voljeli da oni rade za

¹⁸⁵ Santrock, 2003

nas”.¹⁸⁶ Isti je koncept naučavao i naš Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, koji je rekao: ”Niko od vas neće biti pravi vjernik sve dok svome bratu ne bude želio ono što želi samome sebi.”¹⁸⁷

Prakticiranje ovog koncepta reciprociteta stvara uzajamno povjerenje unutar društva. Prema savremenim psiholozima, da bi se postigao uspješan društveni sistem, nije dovoljno samo raditi na ostvarenju ličnih postignuća, već je potrebno imati i jak osjećaj pripadnosti društvu.¹⁸⁸ Jasan primjer altruističkog ponašanja vidimo kod pčela.¹⁸⁹ Pčele radilice, koje se ne mogu razmnožavati, cijeli život provode u potpunom samoodricanju, služeći društvu, pomažući oko košnice, skupljajući nektar, proizvodeći med i brinući se za mlade pčele njihove matice. Cilj im je zajednički: dobrobit zajednice. Radilice ostvaruju željeni cilj obezbjeđujući dobre uslove života za mlade pčele.

¹⁸⁶ Santrock, 2003

¹⁸⁷ Bilježe Buhari i Muslim

¹⁸⁸ Santrock, 2003

¹⁸⁹ Santrock, 2003

DUHOVNO TIJELO

Mi definitivno ne možemo imati zdrav život bez snažne i pozitivne povezanosti sa svojim svemogućim Stvoriteljem – Uzvišenim Allahom. Ovu činjenicu poštovala su sve civilizacije, i drevne i moderne, iako su se razilazile u pogledu razumijevanja prirode Jednog i Jedinog Tvorca.

Uzvišeni Allah stvorio je ljudska bića tako da imaju i tijelo i dušu. Tijelo je stvoreno od ilovače (zemlje), a duša je udahnuta od Rūha Stvoritelja. Uzvišeni Allah u Kur'anu kaže:

فَإِذَا سَوَّيْتُهُ، وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ، سَاجِدِينَ ﴿٢٩﴾

"I kad ga oblikujem i u njega život udahnem, ničice mu se poklonite!" (El-Hidžr, 29.)

U svakodnevnom životu mi jedemo, pijemo, kupamo se, radimo, učimo i odmaramo se. Dok njegujemo svoje tijelo, rijetko se sjetimo hrane za dušu: njene povezanosti sa Stvoriteljem i njene težnje za zadovoljstvom i milošću Uzvišenog Allaha.

Neravnoteža duhovnog tijela javlja se kada se duša osami i prekine vezu sa Uzvišenim Allahom, kada zastrani sa Pravoga puta. Predanost Uzvišenom Allahu (islam) jedini je spas za dušu – to je jedini duhovni lijek. Ovo je činjenica koja je općepoznata, a ipak namjerno zanemarena od strane ljudi koji uzalud traže svoju sreću i smiraj u ovosvjetskim stvarima i prolaznim, beznačajnim ciljevima.

Moderna društva sada se trude da ponovo izgrade vjeru kod ljudi i njihovu povezanost sa Stvoriteljem, posebno kod mladih naraštaja, priznajući, napokon, da je uskogrudni stav sa potpu-

no materijalističkim fokusom rezultirao jedino neuravnoteženim i nezdravim i tijelom i dušom. Studije pokazuju kako je vjerovanje u "višu silu" (Uzvišenog Allaha) najbolja strategija za hvatanje ukoštac sa različitim izazovima u životu, bilo da se radi o fizičkim, emocionalnim ili društvenim zahtjevima.¹ Vjerovanje u našeg Stvoritelja ne pomaže samo u hvatanju ukoštac sa životnim krizama i ozbiljnim problemima, već, također, i u prevazilaženju običnih, svakodnevnih neugodnosti i nevolja.

Science and Spiritual Quest (SSQ) međunarodni je program kojeg je, u periodu između 1996. i 2003. godine, organizirao Centar za teologiju i prirodne nauke pri UNESCO-u. SSQ je imao za cilj propitivanje etičkih i duhovnih značenja na različitim naučnim poljima.² Program je propitivao ulogu čovjeka u svijetu, pravo značenje i cilj ljudskog života, kao i rad i moralne osnove ljudskih djela. Ovaj izuzetni program predstavljao je svjetski poziv na buđenje, ukazivanje na potrebu ljudi za uključivanjem duhovne dimenzije u svakodnevne aktivnosti, pa i one naučne.

Očajnički tražeći izlaz iz besmislenosti svojih grozničavih svakodnevnih života, mnogi ljudi danas okreću se jogi, prakticiranju budističkih meditacija ili razmatranju određenih oblika duhovnog povlačenja. Ove tehnike nerijetko se pogrešno shvaćaju kao stvarno značenje duhovnog života, jer pomažu osobi da postigne privremenu ravnotežu između beskrajnog odavanja uživanjima i potpunom odricanju od strasti i ovosvjetskih želja.

Nasuprot tome, muslimanski filozof Tarik Ramadan kaže: "Islamska duhovnost nije polusatna rutinska radnja (vježba), ne postiže se pomoću izolovanja od vanjskog svijeta, niti odricanjem od životnih užitaka i zadovoljstava. Umjesto toga, ona je

¹ Hensrud, 2006

² CTNS, n.d.

stalni oslobađajući proces, pročišćavanje i njegovanje duše.”³ Islamska duhovnost povećava svjesnost o stvarnom značenju koje se nalazi iza našeg stvaranja. Ona je stalni podsjetnik u pogledu našeg pravog cilja i misije u životu tako da smo uvijek koncentrisani na Pravi put, zadovoljni i smireni u pogledu svega što nam život donosi.

Ako vjeru čine rituali (ibadeti), službeno priznati i primijenjeni sistem vjerovanja i obožavanja, onda je duhovnost suština ovih radnji. Ne možemo odvojiti religiju od duhovnosti, ne možemo prakticirati jedno bez drugog. Ne možemo obavljati namaz, a da ne osjećamo ljubav, predanost i povezanost sa Uzvišenim Allahom. Nema koristi od davanja zekata ili sadake ako u tome ne tražimo oprost od Uzvišenog Allaha i ako ne osjećamo samilost i želju da pomognemo drugima. Religija i duhovnost nisu sinonimi, nego se prožimaju međusobno.⁴

Duhovnost predstavlja vašu vlastitu interpretaciju života. To je jedinstven, specifičan koncept koji pripada samo vama, unutrašnji osjećaj koji kreira vaš interesovanje i djela. Duhovnost vam pomaže da shvatite zašto ste na Zemlji i koje su vaše vrline i ciljevi. Ona vas čini prilagodljivim naspram vaših prioriteta i daje vam pokretačku snagu i čvrstinu neophodnu za ispunjenje vaše misije.⁵ I, što je najvažnije, ona vas povezuje sa najvećom od svih moći, Uzvišenim Allahom, vašim Stvoriteljem i Stvoriteljem nebesa i Zemlje.

Allah je svakom od nas udahnuo jedinstvenu dušu i prirodnu težnju, instinkt, koji nas vodi ka Njemu:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ
لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

³ Ramadan, 2004

⁴ Hensrud, 2006

⁵ Hensrud, 2006

”Okreni lice svoje ti, kao vjernik pravi, čistoj vjeri, Allahovoj prirodi, prema kojoj On ljude stvorio! – Nema promjene u Allahovu stvaranju! To je prava vjera, ali većina ljudi ne zna.” (Er-Rūm, 30.)

U knjizi *Western Muslims and the Future of Islam*, Tarik Ramadan dalje objašnjava da je duhovnost način da se spozna i obožava Uzvišeni Allah, to je oslobađanje od ovosvjetskih idola i prelazak na viši nivo bivstvovanja na kojem duša teži jedino ka svome Stvoritelju i traži Njegovo zadovoljstvo u svakom svome djelu. Ovaj proces oslobađanja, dodaje on, nije nimalo lak. On iziskuje stalnu borbu i nastojanje da nas ne preokupiraju ovosvjetske strasti.⁶ Ipak, ovo je put vrijedan putovanja, to je jedini put za postizanje pravog zadovoljstva i blaženstva, kako u ovom, kratkotrajnom životu, tako i u budućem, vječnom životu u Džennetu.

Ovo je pravo značenje riječi *džihad*: borba sa samim sobom (protiv samoga sebe), krajnji trud neophodan da se prevaziđu unutarnji konflikti kako bi se oslobodila duša i živjelo u miru sa samim sobom i ostatkom univerzuma. Ovaj je unutrašnji mir cilj svakoga od nas. Koji god bio naš nivo obrazovanja, ugleda ili imovinskog stanja, svima nam je potreban unutrašnji mir i osjećaj harmonije sa samima sobom i sa ostatkom svijeta.⁷ Unutrašnja borba sa samim sobom (*džihad*) predstavlja svakodnevnu obavezu u životu muslimana i provodi se kroz akte ibadeta kojima nas je veoma jasno poučio i pokazao naš dragi poslanik Muhammed, sallallahu ‘alejhi ve sellem. Dakle, akti ibadeta jednog muslimana nisu sedmične ili mjesečne obaveze, one se protežu kroz naš dnevni, sedmični i godišnji raspored aktivnosti kao stalni podsjetnici na našu duhovnu dimenziju. Pet

⁶ Ramadan, 2004

⁷ Ramadan, 2004

dnevnih namaza, ravnomjerno raspoređenih u dijelu dana, kada smo budni, zajednički džuma-namaz i sastajanje sa drugim muslimanima, dijeljenje zekata/sadake, svejedno da li se radi o obaveznim ibadetima ili onim dobrovoljnim, pročišćavaju dušu. Isto tako, post mjeseca ramazana, učenje Kur'ana, spominjanje Uzvišenog Allaha i obilazak dvaju svetih mjesta (Meke i Medine) djela su koja unapređuju našu duhovnu vezu i ispravljaju naše namjere i iskrenost u svakodnevnom životu.⁸

Ova djela obnavljaju iscrpljenu dušu i predstavljaju učinkovit recept za bolesti modernih društava kao što su: jad, depresija, stres i usamljenost. One su naš most ka Uzvišenom Allahu.

Namaz (salat)

Dok, s jedne strane, uvijek vodimo računa o tjelesnim potrebama, s druge strane, imamo običaj zanemarivati potrebe duše. Ovo je jedan važan razlog zbog kojega je muslimanima naređeno da obavljaju namaz pet puta dnevno. Namazom oni obnavljaju svoju povezanost sa Uzvišenim Allahom tokom dana, ispravljaju sitne pogreške ili nenamjerna skretanja s Pravoga puta i tako svojoj duši obezbjeđuju neograničen izvor energije. Prenosi se od Ebu Hurejre, r. a., da je rekao: "Čuo sam Allahovog Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, da je rekao: 'Kada bi pored kuće nekog od vas tekla rijeka u kojoj bi se on kupao pet puta dnevno, da li bi na njemu bilo imalo prljavštine?' Ashabi odgovoriše: 'Na njemu ne bi bilo nimalo prljavštine.' Alejhis-selam tada reče: 'Ovo je slično primjeru pet dnevnih namaza kojima Allah briše loša djela.'"⁹

Rane generacije muslimana žudile su za nastupom namaskog vakta kao što rob žudi za oslobođanjem. To i jest prava

⁸ Ramadlan, 2004

⁹ Bilježi Buhari

sloboda duše u odnosu na sve zemaljske veze, stega i ograničenja. Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, imao je običaj reći Bilalu, r. a., ashabu koji je bio zadužen za pozivanje na namaz (učenje ezana): "Bilale, pozovi na namaz, donesi mir moje srcu."¹⁰

Namaz puni dušu energijom i pomaže nam da se uzdignemo na viši nivo spoznaje. Nick Williams navodi primjer pilota aviona koji se redovno kreće ustaljenom rutom. Međutim, kada naiđe na probleme sa lošim vremenom, on se mora uzdići na veću visinu kako bi imao čist pogled.¹¹ Kao muslimani, mi ne smijemo čekati da nastupe turbulencije kako bismo se uzdigli u duhovne visine, nego trebamo uvijek tražiti ovaj viši nivo povezanosti da bismo unaprijedili svoje stanje i prilagoditi svoje prioritete.

Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, poučio nas je: "U namazu ste sve dok ga čekate."¹² Studije pokazuju da uključivanje u zajedničke ibadete pomaže da se osoba opusti, što, dalje, reguliše krvni pritisak i ritam srca i uravnotežava disanje.¹³ Opuštanje smanjuje pretjerano lučenje adrenalina koje je uzrokovano stalnim prisustvom stresa u životu. Smanjivanjem stresa, kako smo vidjeli u prethodnom poglavlju, osoba ojačava svoj imunološki sistem, štiti srce i uravnotežava krvni pritisak i cirkulaciju. Redovno ovo činiti znači ne samo uravnotežiti svoju dušu, već, također, liječiti fizičke bolesti i uhvatiti se ukoštac sa svakodnevnim tenzijama. Brojne studije danas otkrivaju dokaze da redovno obavljanje namaza smanjuje osjećaj depresije, melanholiije, tuge i pesimizma kod osoba.

¹⁰ Bilježi Ebu Davud

¹¹ N. Williams, 2004

¹² Bilježi Buhari

¹³ Hensrud, 2006

Knjige o životu Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, pokazuju nam da se on okretao namazu kada je imao bilo kakve brige ili probleme. Uzvišeni Allah u Svojoj Knjizi kaže:

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿١٥﴾

"Pomozite se strpljenjem i namazom! A to je doista teško, osim onim skrušenim." (El-Bekare, 45.)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

"O vjernici! Potporu sebi pribavljajte strpljenjem i namazom! Zbilja, Allah je sa strpljivima!" (El-Bekare, 153.)

Da bi se postigle sve koristi namaza, potrebno je pristupiti mu nakon uzimanja abdesta, čija je prvenstvena namjera otklanjanje bilo kakve nečistoće sa tijela. Također je potrebno koristiti čistu odjeću.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ ... ﴿٦﴾

"O vjernici! Kad namjeravate da namaz obavite, vi lica svoja umijte i ruke svoje do iza lakata operite, glave svoje vi potarite, i noge svoje do iznad članaka operite..." (El-Mā'ide, 6.)

Uzimanje abdesta ipak nije samo fizički čin, nego je znak pročišćenja duše; on otklanja ružne misli, čisti um i priprema osobu da se koncentriše samo na veličanje i obožavanje Uzvišenog Allaha.

Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, poučio nas je da abdest sapire grijeha i čisti i uljepšava dušu: "Kada čovjek uzima abdest i opere svoje lice, s njega spadne svaki grijeh koji je

počinio svojim očima, kada opere svoje ruke, s njih spadne svaki grijeh kojeg je počinio rukama, kada opere svoje noge, s njih spadne svaki grijeh kojeg je njima počinio, a kada upotpuni abdest, bude čist od grijeha.”¹⁴

Nakon uzimanja abdesta, treba obaviti namaz s potpunim osjećajem poniznosti i pokornosti Uzvišenom Allahu. Sve o-svjetske misli treba ostaviti iza sebe i u namazu se potpuno okrenuti ka Uzvišenom Allahu. Treba nastojati da se osjeti značenje svake riječi i ajeta koji se uče, razmišljati o njima duboko i iskreno i izbjegavati mentalne distrakcije. Islamski učenjaci obavještavaju nas da nije lijepo zatvarati oči prilikom učenja u namazu, ali, ako je to neophodno da bismo se koncentrisali, može se to činiti. Ne mogu čak ni pokušati da objasnim predivne efekte istinskog namaza. Osoba koja ga obavlja vrlo će ih brzo sama osjetiti. Dovoljno je reći da nam je Muhammed, sallallahu ‘alejhi ve sellem, poručio: ”Kada čovjek klanja dva rekata namaza, uz potpunu koncentraciju, Allah mu oprostí sve grijehe koje je prije toga počinio.”¹⁵

Vremena pet dnevnih namaza prilagođena su smjeni dana i noći. To nam pomaže da održimo svoju povezanost sa Uzvišenim Allahom tokom dana i organiziramo svoje obroke, rad, odmor i spavanje.¹⁶ Da bismo mogli klanjati sabah-namaz, moramo ići na spavanje ranije, kako bismo mogli i ustati ranije. Zato ranije večeramo i idemo na spavanje odmah poslije jaciće-namaza kako bi nam se tijelo moglo odmoriti. Ovo, pak, daje mozgu priliku da sintetizira i izluči neurotransmitter dopamin, koji je zaslužan za opskrbljivanje energijom i motivacijom, a povećava i koncentraciju.

¹⁴ Bilježe Muslim i Tirmizi

¹⁵ Bilježe Buhari i Muslim

¹⁶ Abd al-Ati, 2003

Rano ujutro, Muhammed, sallallahu ‘alejhi ve sellem, obično bi ustao, popio čašu mlake vode u kojoj bi prethodno rastopio kašiku meda, a potom bi klanjao sabah-namaz. Nakon namaza, odmorio bi se razmišljajući i učeći jutarnje zikrove, a zatim bi klanjao duha-namaz (dobrovoljni jutarnji namaz). Ova navika veoma je korisna za povećavanje koncentracije i za popravljanje raspoloženja tokom cijeloga dana. Ustajanje ujutro i pijenje napitka od meda omogućuje mozgu da luči dovoljne količine serotonina, koji popravlja raspoloženje u preostalom dijelu dana. Proizvodnja serotonina, ovoga hormona koji stvara osjećaj blagostanja i lijepog raspoloženja, dostiže vrhunac dva sata nakon izlaska sunca.¹⁷ Nakon jutarnjeg namaza (duha-namaza), vrijeme je da se počne s radom, i to traje do podne, kada zastajemo da svoje duše ponovo napunimo dodatnom količinom energije dok klanjamo podne-namaz, nakon kojega je vrijeme za ručak. Potom nastavljamo s poslom sve do ikindije-namaza, na čije vrijeme moramo obratiti posebnu pažnju, kako nam je to naredio Uzvišeni Allah:

حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ ﴿٢٣٨﴾

"I čuvajte namaze, onaj središnji posebno, i pred Allahom stojte odano!" (El-Bekare, 238.)

Vjeruje se da je "središnji namaz" sabah-namaz ili ikindija-namaz. Muhammed, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao je: "Meleki se smjenjuju noću i danju, ali se svi skupljaju u vrijeme sabaha i ikindije. Oni koji su s vama proveli noć uzdižu se na nebo i Allah ih pita, iako On najbolje zna: 'Kako ste ostavili Moje robove?' Meleki odgovaraju: 'Klanjali su kada smo ih ostavili, a kada smo došli, našli smo ih da klanjaju.'"¹⁸

¹⁷ Gray, 2003

¹⁸ Bilježi Buhari

Da bismo čuvali ikindijsko namasko vrijeme ne bismo trebali spavati nakon ručka. Ovo je veoma korisno za zdravlje, jer spavanje odmah nakon jela usporava probavu i slabi organizam. Nakon ikindije-namaza, Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, imao je običaj napraviti kratku pauzu od nekoliko minuta kako bi razmišljao i učio noćne zikrove. Nakon tog kratkog odmora, tijelo je u potpunosti obnovilo energiju, te se može nastaviti sa poslom sve do zalaska sunca i akšam-namaza, nakon kojega slijedi večera. Potom treba uslijediti neka lakša fizička aktivnost, kao što je šetnja, koja poboljšava probavu, jača metabolizam, osnažuje srce i poboljšava cirkulaciju – kako smo već ranije objasnili. Na kraju dana, vrijeme je za jaciju-namaz, a zatim za rani odlazak u krevet, kako bismo se dobro naspavali. Spavanje prekidamo radi dobrovoljnog noćnog namaza, kako bismo se dodatno opskrbili energijom i hranom za gladnu dušu.

Noćni namaz

Noćni namaz nije jedan od obaveznih namaza, ali on nudi brojne duhovne i fizičke koristi. Uzvišeni Allah u Kur'anu naglašava vrijednost ovog divnog namaza:

فُمِ اللَّيْلِ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٢﴾ يَضْفَعُهُ أَوْ أَنْقَضَ مِنْهُ قَلِيلًا ﴿٣﴾ أَوْ زِدَ عَلَيْهِ
وَرَبِّهِ الْفُزَاءَ تَزْيِيلًا ﴿٤﴾ إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا ﴿٥﴾ إِنَّ نَاشِئَةَ
الَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَأَقْوَمُ قِيلًا ﴿٦﴾

"Noću ustani, osim malo noći, polovinu njezinu, ili malo od polovine umanji, ili malo više od nje, i Kur'an izgovaraj izgovaranjem pažljivim! Jer, Mi ćemo ti zbilja težak rijek slati, a noću ustajanje dosega jačeg je i izgovora jašnjeg." (El-Muzzemmil, 2.–6.)

Neki istraživači savjetuju svojim pacijentima, koji pate od različitih fizičkih i duševnih bolesti ili problema, da noću ustanu, osvježe se vodom, izmasiraju ruke i stopala i urade neke lakše fizičke vježbe i vježbe disanja. Vidimo da ovo praktično opisuje ustajanje navečer, uzimanje abdesta i obavljanje noćnog namaza. Muhammed, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao je: "Obavljajte noćni namaz, jer to je bila praksa dobrih ljudi prije vas. On vas približava Allahu, sprečava vas da činite loša djela, briše vaše grijeha i otklanja bolest iz vašega tijela."¹⁹

Hadž

Hadž je jedan od pet stubova islama i to je jedini stub po kojem jedna kur’anska sura nosi ime. Hadž obaviti jednom u životu obaveza je svakog muslimana i muslimanke koji su fizički i finansijski u stanju da ga obave.

﴿٩٧﴾ ... وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا ...

"...I Allaha radi nek' ljudi Hram hodočaste, koji god se tamo zaputiti može..." (Ālu 'Imrān, 97.)

Naše putovanje ka Allahovoj kući (Bejtullahu) mora početi sa potpunim oslobađanjem od ovosvjetskih interesa i kompletnim predavanjem Uzvišenom Allahu.²⁰ Musliman kreće na hadž čistog i rasterećenog uma i ništa ga ne treba ometati. Zbog toga će on vratiti sve dugove, završiti poslove, ostaviti dovoljno imovine djeci i onima koje izdržava, halaliti onima koji su prema njemu pogriješili i pročistiti svoje srce i dušu prije nego se zaputi ka Meki.

¹⁹ Bilježi Tirmizi

²⁰ Abd al-Ati, 2003

Tokom hadža, muslimani se u određenom danu okupljaju u Meki, gdje obavljaju propisane ibadete. To je najveći godišnji sastanak muslimana koji tamo dolaze tražeći samo milost i oprost Uzvišenog Allaha. Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Ko obavi hadž i ne počini nikakav grijeh, vraća se (čist od grijeha) kao na dan kada ga je majka rodila."²¹

Također je rekao: "Ljudi koji obavljaju hadž ili umru Allahovi su gosti, ako Ga nešto zamole, On će se odazvati njihovoj molbi, ako nešto zatraže, On će im to dati, a ako zatraže oprost, On će im oprostiti."²²

Ko god je otišao u Meku i posjetio Kabu, uvjerio se kako je izuzetno to mjesto. Meka je centar Zemlje. Kaba je prva kuća (džamija) koju je izgradio naš otac Adem, a. s., a obnovio je poslanik Ibrahim, a. s., sa svojim sinom Ismailom, a. s. Ona je duhovni centar islama. Sam boravak pored Kabe odmara srce i jača duh, te nam, kada se sjetimo da je istim tлом hodilo mnogo Allahovih poslanika, na tim mjestima stajalo i klanjalo, daje osjećaj blizine Uzvišenog Allaha.²³

Ovo mjesto nudi neizmjernu energiju koja jača duh; ono daje osjećaj potpunog mira i smiraja kroz jedinstven primjer povezivanja među ljudima i univerzalnog bratstva.²⁴ Hadž je kurs duhovnog prosvjetljenja, posvećenosti i humanosti. Prvoj lekciji na ovom kursu podučava nas prvi ajet sure El-Hadždž, u kojem Uzvišeni Allah kaže:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ إِنَّ زَلْزَلَةَ السَّاعَةِ شَيْءٌ عَظِيمٌ ﴿١﴾

"O ljudi, Gospodara svoga se bojte! Zaista je potres Svijeta stvar velika!" (El-Hadždž, 1.)

²¹ Bilježe Buhari, Muslim, Ahmed i Tirmizi

²² Bilježi Ibn Madže

²³ Halid, A. (عمرو خالد), 2003b

²⁴ Abd al-Ati, 2003

Obredi hadža jasni su i kategorični podsjetnici na Sudnji dan, kada će cijelo čovječanstvo biti sakupljeno. Gomile ljudi naizgled beskrajno čekaju pod vrelin suncem, a sa svih strana čuje se žamor miliona ljudskih glasova, koji uče dove ili klanjaju namaz. Sve ovo živo nas podsjeća na ono što nas na kraju čeka – Sudnji dan.²⁵ Jednostavna bijela hadžijska odjeća (ihrami), koja nalikuje na ćefine, podsjeća na kraj ovog života, nakon čega ćemo svi biti okupljeni pred Uzvišenim Allahom i čekati Njegovu konačnu odluku o krajnjoj sudbini – Džennetu ili Džehennemu.²⁶ Hadž je podsjetnik na našu jednakost pred Uzvišenim Allahom; nema nikakve prednosti zbog rasne pripadnosti, bogatstva ili porijekla. To je lekcija o skromnosti i samoodricanju, poziv na razmišljanje o budućem životu i činjenje još više dobrih djela, na odricanje od materijalnih aspekata života i traženje Allahovog zadovoljstva.

وَأَنَّ السَّاعَةَ آتِيَةٌ لَا رَيْبَ فِيهَا وَأَنَّ اللَّهَ يَبْعَثُ مَنْ فِي الْقُبُورِ ﴿٧﴾

"I što će Smak Svijeta zbilja doći, u to nema nikakve sumnje, i što će doista Allah oživiti one u grobovima!" (El-Hadždž, 7.)

Hadž je potvrda naše pokornosti i predanosti Uzvišenom Allahu, obećanje da ćemo ispunjavati Njegove naredbe i izbje-gavati djela koja je On zabranio. To je izvor vjerovanja, snage i predanosti, vježbanje duše za potpunu i bezuslovnu predanost (islam) Uzvišenom Allahu. Dok žurimo između Saffe i Merve i pijemo vodu s vrela Zemzem, sjećamo se poslanika Ibrahima, a. s., koji, po naredbi Uzvišenog Allaha, ostavlja svog malog sina Ismaila, a. s., i ženu Hadžeru, r. a., u Meki, koja je tada bila potpuno nenastanjena. Spoznajemo snagu i vjeru majke koja

²⁵ Halid, A. (عمر خالد), 2003b

²⁶ Abd al-Ati, 2003

se predala volji Uzvišenog Allaha. Hadžera je ostala u Meki nekoliko dana, a kada su potrošene zadnje zalihe hrane i vode, počela je trčati, sad u jednom, sad u drugom pravcu, pokušavajući pronaći pomoć za sebe i svoje malo dijete. Trčala je između brežuljaka Saffe i Merve sedam puta, sve dok se tu, usred pustinje, ispod nogu njenog malog sina, nije pojavila zemzem-voda.

Bacanje kamenčića na tri kamena stuba (džemreta) omogućuje nam da oživimo historijski momenat, kada je poslaniku Ibrahimu, a. s., bilo naređeno da zakolje svoga sina Ismaila, a. s., kao najveću žrtvu Uzvišenom Allahu. Kamenčići koje je bacao na šejtana kada ga je on pokušavao odvratiti od poslušnosti Uzvišenom Allahu simboliziraju potpunu predanost, posvećenost i pokoravanje Uzvišenom Allahu – to je pravo značenje islama.

فَلَمَّا أَسْلَمَا وَتَلَّهُ لِلْجَبِينِ ﴿١٠٣﴾ وَنَدَيْنَاهُ أَنْ يَا إِبْرَاهِيمُ ﴿١٠٤﴾ قَدْ صَدَّقْتَ
الرُّءْيَا إِنَّا كَذَلِكَ نَجْزِي الْحَمِينَ ﴿١٠٥﴾ إِنَّ هَذَا لَهُوَ الْبَلَاءُ الْمُبِينُ
﴿١٠٦﴾ وَفَدَيْنَاهُ بِذَبْحٍ عَظِيمٍ ﴿١٠٧﴾

"I kad se njih dvojica predaše, a on ga čelom k zemlji prisloni, zovnusmo ga Mi: 'O Ibrahimе! San svoj obistinio si! Zbilja, dobročinitelje tako nagrađujemo Mi! Ovo je doista iskušenje očito bilo!' I kurbanom velikim ga iskupismo." (Es-Saffāt, 103.–107.)

Ova lekcija očigledna je u 32. ajetu sure El-Hadždž:

ذَلِكَ وَمَنْ يُعْظِمَ شَعْبَهُ اللَّهُ فَإِنَّهَا مِنْ تَقْوَى الْقُلُوبِ ﴿٣٢﴾

"Eto tako je! A ko velikim Allahove propise smatra, pa, oni su znak bogobojaznih srdaca!" (El-Hadždž, 32.)

Ovo je potpuna pokornost, posvećenost i predanost! U 77. ajetu iste sure Uzvišeni Allah kaže:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ وَافْعَلُوا الْخَيْرَ
لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٧٧﴾

”O vjernici, u namazu se pregibajte, i ničice padajte i vašemu Gospodaru robujte, i dobro činite da biste postigli ono što želite!” (El-Hadždž, 77.)

Hadž je snažna potvrda važnosti jedinstva i bratstva muslimana.²⁷ Svi muslimani zajednički se odazivaju pozivu Uzvišenog Allaha. Muškarci su jednako odjeveni, a žene nose jednostavnu, jednobojnu odjeću, bez ukrasa, kako to ne bi ukazivalo na bilo koji vid isticanja ili superiornosti. Svi moraju slijediti iste propise, klanjati iste namaze, činiti iste dove, obavljati iste ibadete, na isti način, u isto vrijeme i na istom mjestu. To ukazuje da oni obožavaju samo Jednog i Jedinog Allaha, da pripadaju istoj vjeri i zato trebaju slijediti isti put, kako bi ostvarili uzajamnu dobrobit. Naređeno nam je da se prema Kabi okrećemo u svim namazima. Muslimani širom svijeta okreću se u istom pravcu svaki dan, na svakom namazu, ali nama i dalje nije potpuno jasan ovaj univerzalni simbol jedinstva. Ovdje, ispred Kabe, on je kristalno jasan: svi muslimani okrenuti su ka jednoj centralnoj tački. Pogled na velike koncentrične krugove vjernika oko Kabe podsjetnik je na jedinstvo njihovih ciljeva, svrhe i pogleda na život. To ćemo jasno vidjeti samo ako malo zastanemo i o tome razmislimo.

Sljedeća lekcija koja se na hadžu uči jeste ona o dragocjenosti vremena – vrijeme je jedina vrijednost koja se ne može vratiti! Na ovom svetom mjestu provodimo svega nekoliko dana i zato moramo iskoristiti baš svaku sekundu. Vrijeme je jako dragocjeno i nema ni jednog jedinog momenta za gubljenje. Otkrit ćete da sa vremenom koje imate na raspolaganju možete uradi-

²⁷ Halid, A. (عمر خالد), 2003b

ti daleko više nego što mislite. Što bolje iskoristite vrijeme, to će ono plodonosnije biti.

Razmišljanje i spominjanje Allaha

Razmišljanje je najsigurniji put do prave spoznaje i duhovnog uzdizanja, pravi način da se približimo Uzvišenom Allahu,²⁸ oslobodimo um od praznovjerja, sumnji i svih misli koje vode u grijeh, a da ga, umjesto toga, ispunimo sigurnošću, ljubavlju, saosjećanjem i čistotom. Ljepota univerzuma stalni je simbol moći, mudrosti i milosti Uzvišenog Allaha. To je očigledna manifestacija Allahovih imena i atributa: Prvi i Posljednji, Vidljivi i Nevidljivi, Uzvišeni, Slavljeni, Najveći, Onaj Koji sve čuje, Onaj Koji sve vidi, Sveznajući.

Razmišljanje o Allahovom stvaranju daje nam sigurnost i mir. Ono ispunjava dušu smirajem i predanošću Svemogućem, Vječnom, Stvoritelju. Razmišljanje nas uvjerava da smo u dobrim rukama, da se o nama dobro brine i da smo zaštićeni.

Meditacija i duboko razmišljanje vrijedan su izvor duhovnog prosvjetljenja, put ka poniznosti i pravoj mudrosti. Oni su nepresušan izvor mira, zahvalnosti i poštovanja prema svim darovima i blagodatima Uzvišenog Allaha. Meditacija nas uči strpljivosti, predanosti i ljubavi prema Uzvišenom i Milostivom, našem Stvoritelju. To je odličan način da se udaljimo od svakodnevnih težnji i ovosvjetskih stvari, da svom umu damo priliku da se odmori i obnovi energiju, što nam omogućuje da preispitamo svoje prioritete.²⁹ Pored ovih velikih duhovnih koristi, meditacija je odlično sredstvo za odmaranje; ona liječi fizičko tijelo i poboljšava intelektualne performanse, kako smo već spomenuli u prijašnjim poglavljima.

²⁸ Abd al-Ati, 2003

²⁹ Yahya, 2003a

Neki islamski učenjaci meditaciju smatraju obilježjem pokornosti i predanosti Uzvišenom Allahu koji nas približavaju Njemu kroz Njegovo čudesno stvaranje. Hasan el-Basri je rekao: "Sat vremena dubokog razmišljanja bolji je od noći provedene na namazu."³⁰

Omer ibn Abdul-Aziz je rekao: "Razmišljati o Allahovim darovima jedno je od najboljih djela."³¹

Brojni ajeti u časnome Kur'anu podstiču nas na razmišljanje i meditiranje. Oni nas upućuju i na to o čemu trebamo razmišljati:

أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ ﴿١٧﴾ وَإِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ ﴿١٨﴾ وَإِلَى الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ ﴿١٩﴾ وَإِلَى الْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ ﴿٢٠﴾

"A zašto oni ne pogledaju u kamile – kako su stvorene, i nebo – kako je uzdignuto, i planine – kako su postavljene, i Zemlju – kako je rasprostrta?!" (El-Gāšije, 17.–20.)

إِنَّ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٣﴾ وَفِي خَلْقِكُمْ وَمَا يَبُثُّ مِن دَابَّةٍ ءَايَاتٌ لِّقَوْمٍ يُوقِنُونَ ﴿٤﴾ وَآخْتَلَفَ اللَّيْلُ وَالنَّهَارُ وَمَا أَنزَلَ اللَّهُ مِن السَّمَاءِ مِن رِّزْقٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَتَصْرِيفِ الرِّيْحِ ءَايَاتٌ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿٥﴾

"Doista na nebesima i Zemlji za vjernike ima znakova, i u stvaranju vās, a i u tome što rasijava životinje, znaci su za jamstvom uvjerene ljude, i u smjeni noći i dana, i u tome što Allah s neba opskrbu spušta, i njome Zemlju oživljava nakon mrtvila njezina, i u izmjeni vjetrova – znaci su za ljude koji umuju!" (El-Džāsije, 3.–5.)

³⁰ Halid, A. (عمرو خالد), 2004c

³¹ Halid, A. (عمرو خالد), 2004c

قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ثُمَّ اللَّهُ يُنشِئُ النَّشْأَةَ الْآخِرَةَ
إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٢٠﴾

"Ti reci: 'Putujte po Zemlji vi, pa vidite kako je On započeo stvaranje, i potom će Allah i drugi put obnoviti stvaranje! Doista je Allah svemoćan!'" (El-'Ankebūt, 20.)

Kada usvojimo naviku da meditiramo i razmišljamo o znakovima Uzvišenog Allaha koji se nalaze oko nas, osjetit ćemo predanost našem Stvoritelju i dostići stanje skrušenosti, zahvalnosti i odricanja od ovosvjetskih stvari. Nećemo žaliti za onim što smo izgubili ili zbog nevolja koje nas zadese, niti ćemo se pretjerano radovati zbog imovine ili ugleda koje posjedujemo.³² Uzvišeni Allah kaže:

لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ
مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

"Da ne biste očajavali zbog onoga što vam je izmaklo i da se prekomjerno ne biste radovali onom što vam je On dao! A Allah ne voli nikoje razmetljivce, hvalisavce." (El-Hadīd, 23.)

Studije pokazuju da redovno prakticiranje meditacije ne samo da pomaže u kontrolisanju osjećanja i reakcija, već reguliše i uravnotežava naše unutrašnje tjelesne funkcije.³³

Djelovanje meditacije proteže se od opuštanja uma i mišića, do opuštanja tjelesnih sistema poput probavnog, kardiovaskularnog i dišnog. Pored duhovnog uzdizanja, meditacija vodi ka fizičkom blagostanju.³⁴

³² Yahya, 2003a

³³ Lazar et al., 2000

³⁴ Gillani & Smith, 2001; Tassi & Muzet, 2001.

Posmatrano sa aspekta psihologije, meditacija se može smatrati prelaznim stanjem između spavanja i budnosti. Istraživanja su pokazala da meditacija rezultira pozitivnim psihološkim promjenama. Ona reguliše disanje, uravnotežava ritam rada srca, poboljšava cirkulaciju i opušta um.³⁵

Meditacija je moćno sredstvo za hvatanje ukoštac sa stresom. Ona je osnovni dio programa samounapređivanja i liječenja i pomaže osobi da postigne kontrolu nad svojim emocionalnim reakcijama, kao i nad mislima i ponašanjem.

Pasivna meditacija

Najjednostavniji oblik meditacije jeste koncentrisati se na disanje. Ova vrsta meditacije podrazumijeva pročišćavanje i opuštanje uma u odnosu na sve probleme koji ga preokupiraju, bilo da su oni s posla ili iz svakodnevnog života.

Osoba može otkriti da joj misli ne dozvoljavaju da se potpuno koncentriše na disanje, što je apsolutno normalno. Tada se jednostavno treba vratiti dišanju, puniti i prazniti pluća udisanjem i izdisanjem, te prosto slijediti takav način disanja u miru i smirenosti. Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, imao je običaj da meditira satima u pećini Hira prije nego ga je Uzvišeni Allah odabrao za Svoga poslanika čovječanstvu.

Ova vrsta meditacije mora se obavljati na tihom mjestu. Može se vršiti u svojoj sobi, tako što će se zatvoriti oči i zamisliti nešto što donosi mir i smirenost. Može se također gledati u neki lijep prizor, kao što je cvijet ili neka biljka, a može se prakticirati i gledajući u lijep krajolik oko sebe, kao što je morska obala, vodopad ili zeleni brežuljci. Redovno prakticiranje ove meditacije fokusira našu svijest na unutrašnju tišinu, odvajajući se od svih ovosvjetskih interesa i nastojeći da se prevaziđu sve tenzi-

35 Eppley, Abrams, & Shear, 1989; Holmes, 1988; Wallace & Benson, 1972

je, smetnje i negativne misli. Ona nam pomaže da svijet vidimo drugim očima, bez sebičnih misli, i može poboljšati našu duhovnu svjesnost ljepote i savršenosti stvaranja. Ona nas uči da se jednostavno opustimo.

Počnite s pet minuta potpunog mira, koncentrišite se na disanje, polahko udišite, zatim izdišite, osjetite kada zrak ulazi i izlazi iz tijela. Nemojte kontrolisati svoje disanje, nemojte ga forsirati, niti pokušavati da prilagodite njegov ritam, opustite se i pustite da se ono sâmo uravnoteži. Postepeno, otkrit ćete da sami povećavate vrijeme meditacije. Redovnim meditiranjem brže ćete pročistiti vaš um.

Spominjanje Allaha (zikrullah)

Ovo je još jedna vrsta meditacije. Djeluje tako što povećava koncentraciju. Izaberite riječ ili manju frazu zbog koje se osjećate bolje, kao što su, naprimjer, imena Uzvišenog Allaha ili zikr: "Lā ilāhe illallāh" – "Nema boga osim Allaha". Ova meditacija može biti pasivna, čiji je cilj pomoći nam da se opustimo i razbistrimo um, ili, pak, aktivna, a to znači takvo opušteno stanje uma iskoristiti za rješavanje svakodnevnih problema ili usmjeriti koncentraciju na neke nove stvari koje želite uvesti u svoj život (naći ćemo brojne zikrove koji nam daju nadu i podstiču nas da od Uzvišenog Allaha tražimo uputu, zdravlje i opskrbu).

Treba sjediti u opuštenom položaju, zatvoriti oči, slobodno i ravnomjerno disati kroz nos, svaki put kada izdišete ponoviti odabranu riječ ili frazu, odbaciti od sebe svaku misao koja ometa meditaciju i koncentrisati se na odabrani zikr. Može se koristiti tespih da bi se lakše postigla koncentracija, ali je bolje brojati na prste desne ruke, kako je to radio Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem. Neki je čovjek jednom došao Allahovom Poslaniku, sallallahu 'alejhi ve sellem, tražeći da ga

uputi na neki posebno važan islamski ibadet kojega će se on pridržavati. Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, reče: "Neka ti jezik stalno bude vlažan od spominjanja Allaha."³⁶

Uzvišeni Allah u Kur'anu kaže:

وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ
وَالْآصَالِ وَلَا تَكُن مِّنَ الْغَافِلِينَ ﴿٢٠٥﴾

"I ti u sebi Gospodara svoga i jutrom i večerom spominji, krotko, sa strepnjom i glasno ne zboreći, i ne budi od onih obezglavljenih!" (El-A'raf, 205.)

Uzvišeni Allah podstiče nas da u toku obavezama krcatog dana nađemo vremena za ovaj važni ibadet:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ
يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ ﴿٩﴾

"O vjernici, neka vas ne odvrćaju imeci vaši i djeca vaša od sjećanja na Allaha! A oni koji to učine, takvi gubitnici pravi bit će!" (El-Munāfikūn, 9.)

Izgovaranje zikra naglas ili ponavljanje u sebi nude velike koristi za srce i dušu. Treba se jednostavno duboko koncentrirati na riječi i, što je dublje moguće, osjetiti značenja svake riječi koja se izgovara i prepoznati energiju i svetost koju riječi zikra sa sobom nose. Treba uživati u njihovom ritmu i ugaziti svih pet čula za vanjski svijet. Ostanite u takvom smirenom stanju i na mirnom mjestu, koncentrišući se samo na jednu stvar: svoj zikr. Zaboravite sve i opustite se! Tijelo apsorbira energiju koja proističe iz ovih svetih riječi, a kroz njihove frekvencije

³⁶ Bilježe Tirmizi, Ahmed i Ibn Madže. Ibn Hibban je ovaj hadis ocijenio vjerodostojnim, s kojim se u ocjeni složio i Albani.

cjelokupni naš sistem opuštati će se sve dok se ne postigne smirenost i mir, otklone srdžba, strah i bezvoljnost, te smanji stres.

Mogućnost da se moždani valovi i frekvencije zabilježe pomoću elektroencefalograma otkrila nam je mnogo toga o našim čudesnim intelektualnim sposobnostima. Kad je osoba budna, frekvencija mozga (izraženo u beta-valovima) kreće se od 14 do 60 valova u sekundi (Hz). Na ovom nivou mozak je potpuno svjestan i aktivan. S druge strane, tokom spavanja moždani valovi (delta) usporavaju se na 3 Hz. Na ovom nivou potpuno smo nesvjesni svoje okoline. Između ove dvije krajnosti postoje dvije poznate frekvencije: *theta* i *alpha*. Theta-frekvencija je nivo svjesnosti blizu spavanja, kada praktično tonemo u san. Alpha-valovi, izraženi od 7,5 do 13 Hz, oni su koji danas najviše interesuju istraživače. To su meditativni nivoi moždane aktivnosti: izuzetno opušten ritam, a ipak svjestan nivo, koji se postiže redovnim prakticiranjem tehnika duboke meditacije i razmišljanja.³⁷ Naučnici vjeruju da je na ovom nivou svijesti um u stanju optimalne kreativnosti i inspirativnog potencijala. Na ovom nivou um je spreman da prihvati, usvoji i zapamti nove ideje, informacije i prijedloge, pa je to najbolje stanje za učenje. Na ovom nivou postepeno stječemo naviku da desnu hemisferu mozga uključujemo u svoje redovne intelektualne aktivnosti. Kako smo vidjeli u trećem poglavlju, ovaj dio moždanih procesuiranja naših emocija i osjećaja uključen je u vizualizaciju i kreativnost. Na ovom stepenu svijesti osoba se najbolje može nositi sa stresom i negativnim emocijama, opustiti se i reprogramirati svoje razmišljanje.³⁸

Spominjanje Uzvišenog Allaha (zikr) ne zahtijeva određeno mjesto ili vrijeme. To je jedan od najlakših ibadeta koji, ipak, treba ispuniti tri veoma važna uvjeta. Prvi uvjet jeste taj da se

³⁷ Louis, n.d.

³⁸ Jose Silva UltraMind system, n.d.

zikir obavlja s namjerom približavanja Uzvišenom Allahu. Drugi uvjet jeste taj da se zikir obavlja često. Uzvišeni Allah kaže:

﴿... وَادْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ ﴿٤٥﴾

"...i Allaha mnogo spominjite da biste postigli sve što želite!" (El-Enfāl, 45.)

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا﴾ ﴿٤١﴾

"O vjernici! Allaha mnogo i često spominjite!" (El-Ahzāb, 41.)

Iz fraze "spominjanje Allaha" možemo razumjeti razlog koji stoji iza ovog uvjeta. Spominjanje Uzvišenog Allaha pomaže nam da ne zaboravimo... ali, da ne zaboravimo šta? Niko ne može zaboraviti Uzvišenog Allaha! To je istina, ali osoba može postati nemarna, može izgubiti koncentraciju i skrenuti s glavnog kursa zbog kojeg je stvorena. Po svojoj prirodi, čovjek je sklon zaboravljanju i zanemarivanju. Ovaj ibadet, ovih nekoliko minuta koje rezervišemo svakoga dana, pomažu nam da obnovimo svoju ravnotežu (između tijela i duha), sjetimo se svoga cilja, ponovo se ispravno orijentišemo u životu i ispravno postavimo svoje prioritete. Spominjanje Uzvišenog Allaha, kao i svaki drugi vid meditacije, zahtijeva potpunu koncentraciju, kako bismo se okoristili svojim razmišljanjem i postigli kontrolu nad svojim životom.

Treći uvjet za učinkovito spominjanje Uzvišenog Allaha jeste taj da trebamo srcem osjetiti riječi koje izgovaramo jezikom. Za početnike je ponekad teško da u potpunosti osjete ova značenja duboko u srcu i duši. Ako nam misli ometaju koncentraciju, ne trebamo se brinuti, jednostavno ne treba odustati. Zikir treba ponavljati što češće, a uz ustrajnost i strpljivost srce će osjetiti značenja riječi i konačno se predati Stvoritelju.

Izgovarati dnevne zikrove omogućuje nam da uživamo brojne koristi, od kojih ćemo spomenuti samo neke.³⁹

- Zikr nas približava Uzvišenom Allahu, a On se odaziva na naše pozive. Uzvišeni Allah kaže:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ ... ﴿١٥٢﴾

”Sjećajte se vi Mene, pa ću se i ja sjećati vas...” (El-Bekare, 152.)

- Spominjanje Uzvišenog Allaha otklanja tugu i žalost, oslobađa ojađeno srce i donosi radost, sreću, smirenost i mir:

... أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

”...A doista, srca se smiruju pri svakom Allahovom spomenu!” (Er-Ra’d, 28.)

- Zikr poništava loša djela i prosvjetljuje srce, a ta svjetlost i ljepota ogledaju se na licu.
- Zikr jača tijelo tako što um udaljava od izvora brige i tjeskobe i tako tijelu daje priliku da se izliječi.
- Spominjanje Uzvišenog Allaha oživljava srce. Imam Ibn Tejmije rekao je: ”Spominjanje Allaha poput je vode za ribu: zamislite kako bi ribi bilo da napusti vodu?! Muhammed, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao je: ’Primjer onoga koji spominje Allaha i onoga koji Ga ne spominje poput je primjera živog i mrtvog.’”⁴⁰ Spominjanje Uzvišenog Allaha mehlem je za srce

³⁹ Više o duhovnim koristima zikra može se naći u: Dževzijje, I. (شمس الدين ابن القيم الجوزية), 2002.

⁴⁰ Bilježi Buhari

i dušu, a također odstranjuje i okrutnost i nemilosrdnost. Neki je čovjek došao imamu Hasanu el-Basriju žaleći mu se kako ima tvrdo srce. Hasan mu je odvratio: "Smekšaj ga spominjanjem Uzvišenog Allaha (zikrullahom)." ⁴¹ Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Nemojte puno pričati, a da ne spominjete Allaha, jer previše beskorisnog govora bez spominjanja Allaha srce čini tvrdim, a oni sa tvrdim, okrutnim srcem najudaljeniji su od Allaha." ⁴²

Post

Post je drevna praksa za koju se zna da je zdrava i za tijelo i za dušu. To je ustaljeni obred u brojnim kulturama i različitim religijama poznat još od prvih vremena koje je historija zabilježila. U islamu post jezički znači dobrovoljno suzdržavanje od jela, pića i seksualnih odnosa u periodu od pojave zore, pa do zalaska sunca, tokom cijelog mjeseca ramazana. ⁴³ Ipak, stvarni cilj posta daleko je iznad toga. Pored ovih fizičkih zahtjeva, učenja Kur'ana i sunneta o ramazanskom postu u sebi nose vrijedne duhovne lekcije, intelektualne spoznaje, socijalne i humanitarne ciljeve, kao i edukativne i moralne vrijednosti. ⁴⁴

Ramazanski post predstavlja jedan od pet stubova islama. Naređen je druge godine po Hidžri, što znači dvije godine nakon što se Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, preselio iz Meke u Medinu. Uzvišeni Allah u Kur'anu kaže:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾

⁴¹ Dževzizije, I. (شمس الدين ابن قيم الجوزية), 2002

⁴² Bilježi Tirmizi. Hadis je ocijenjen dobrim.

⁴³ Abd al-Ati, 2003

⁴⁴ Abd al-Ati, 2003

"O vjernici! Propisuje vam se post kao što je propisan i onima prije vas, da biste bogobojazni bili." (El-Bekare, 183.)

U ovom ajetu možemo jasno vidjeti glavni cilj posta, a to je bogobojaznost. Post je, dakle, lijek za patnje duše. Vrijeme posta je vrijeme približavanja Uzvišenom Allahu, čišćenja duše od grijeha, a organizma od toksičnih tvari, te pronalazak puta povratka ka svome Stvoritelju – Svemogućem Allahu.

Post i duhovne koristi

Duhovne lekcije, koje se tokom posta mogu naučiti, neizbrojive su. Ramazan nas uči iskrenoj, pravoj ljubavi prema Uzvišenom Allahu, jer mi sve radimo samo u Njegovo ime. Uzvišeni Allah u hadisi-kudsiju kaže: "Sva djela pripadaju čovjeku, izuzev posta. Post je Moj i Ja za njega posebno nagrađujem."⁴⁵

Post je lekcija strpljivosti i samokontrole. On disciplinira tijelo dajući razumu kontrolu nad fizičkim željama i strastima, gradeći snažnu volju i posvećenost. Post oslobađa dušu od robovanja ovozemaljskim stvarima, što je u životu od vitalne važnosti kako bi ponovo uspostavio kontrolu nad tijelom, zadio bio dignitet, slobodu i potpuni mir sa Stvoriteljem, samim sobom i cijelim univerzumom.

U knjizi *Islam in focus* naglašene su još neke duhovne osobine posta kojeg praktikuju muslimani.⁴⁶ Tokom ramazanskih dana, niko osim Uzvišenog Allaha ne može vidjeti hoćemo li krišom otići u kuhinju i pojesti zalogaj ili dva najdražeg nam kolača; međutim, mi to ipak ne činimo. Čak ni mala djeca, koja tek počinju postiti, nikada to ne čine. Ovo je test i trening na-

⁴⁵ Bilježe Buhari i Muslim

⁴⁶ Abd al-Ati, 2003

še svijesti i volje, našeg samopoštovanja i moralnog digniteta. Ramazanski post poboljšava naše ekonomske sposobnosti, uči nas prilagodljivosti, strpljivosti i suzdržanosti. Tokom ramazana učimo se da odgodimo svoje obroke i svedemo ih na svega dva obroka na dan, prilikom kojih konzumiramo manje količine hrane i, u konačnici, trošimo manje vremena, truda i novca na namirnice i pripremanje hrane. Makar bismo tako trebali raditi!

Post je, također, lekcija samoodricanja, koja u nama pobuđuje osjećaj saosjećanja spram siromašnih i onih manje sretnih od nas. On jača porodične veze i budi osjećaj društvene pripadnosti. Tokom ramazana, od vjernika se traži da čuvaju rodbinske veze tako što će okupiti članove porodice na iftaru. To se proširuje i na dalje članove porodice, prijatelje i komšije, a, ako to je moguće, može se poslati iftar i daljim komšijama i siromašnim. Na ovaj način post nas podsjeća na Allahove bezbrojne blagodati, podstičući nas da budemo skromni, zahvalni i zadovoljni. Zejd ibn Halid el-Džuheni prenosi da je Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao: "Ko pripremi iftar postaču, ima istu nagradu kao i on, s tim što to nimalo ne umanjuje nagradu postača."⁴⁷

Post u islamu ne podrazumijeva izolovanje od društva i društvenog života. Naprotiv, muslimani trebaju održavati svoju normalnu dnevnu rutinu, uključujući posao, vježbanje, ispite i sastanke. Međutim, treba se izdvojiti dodatno vrijeme za pročišćavanje duše putem učenja Kur'ana i spominjanja Uzvišenog Allaha (zikir). Također, treba uložiti dodatni napor da se ojačaju društvene veze i razvije pravi duh zajedništva i bratstva. Tokom ramazana trebamo tražiti one koji su u nekoj potrebi i udjeljivati im milostinju. Ibn Abbas, r. a., prenosi da je "Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, bio najdarežljiviji od svih ljudi, a bio je

47 Bilježi Tirmizi

još darežljiviji tokom ramazana, kada ga je posjećivao Džibril, a. s., svake noći i kada je učio Kur'an s njim. Tokom ovog perioda, Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, bio je darežljiviji od vjetra koji donosi kišu."⁴⁸

Islamski način posta prava je lekcija za moralnost i etiku; on širi duh opraštanja. Mir, kojeg postač postiže sa svojim Stvoriteljem i svojom dušom, proteže se na sve oko njega, povećava osjećaj tolerancije prema drugima i donosi osjećaj harmonije i mirnog suživota. Etička učenja Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, u pogledu ramazanskog posta također naglašavaju važnost čuvanja naših osjetila: čuvanje očiju (pogleda) od gledanja u bilo kakav grješni čin ili događaj, ušiju od slušanja i jezika od izgovaranja bilo kakvih ružnih riječi ili ogovaranja. U isto vrijeme moramo čuvati i druge dijelove tijela: čuvati ruke od činjenja loših djela, noge od odlaženja na mjesta gdje se čine grijesi i, povrhu svega, on nas je učio da kontroliramo svoj temperament. Ebu Hurejre, r. a., prenosi da je Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao: "Ako se osoba ne odrekne loših djela i ružnih postupaka, pa, zaista, Allahu ne treba njeno odricanje hrane i pića."⁴⁹ On, sallallahu 'alejhi ve sellem, također je rekao i sljedeće: "Neki postači od svoga posta nemaju ništa osim gladi i žeđi."⁵⁰

Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, također nas je poučio: "Šejtan kola ljudskim tijelom poput krvi, pa stijesnite mu puteve postom."⁵¹ Držanjem stomaka praznim mi odmaramo cijeli organizam, što nam, naravno, pomaže da razbistrimo misli i okrijepimo dušu. Suzdržavanje od jela nije lahko, ali će to, ako se prakticira, osloboditi um i pomoći u razvijanju koncen-

⁴⁸ Bilježi Buhari

⁴⁹ Bilježi Buhari

⁵⁰ Bilježe Ahmed i Hakim. Hadis je ocijenjen vjerodostojnim.

⁵¹ Bilježi Buhari

tracije i mudrosti tako što ćemo imati vremena da se koncentrišemo na duhovnu dimenziju, na hranu za dušu: namaze, dove, spominjanje Uzvišenog Allaha i učenje Kur'ana.

Post i fizičke koristi

Pored različitih duhovnih koristi posta, novija istraživanja pokazuju i njegove pozitivne učinke na fizičko zdravlje. U djelu *Poslanikova medicina*, Zehebi navodi da je stomak "leglo bolesti". Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, svojim je sljedbenicima poručio: "Post je Džennet."⁵² Ovo se može protumačiti kao pokazatelj da suzdržavanje od jela, pića i seksualnih aktivnosti ima, kako trenutačne, tako i dugoročne koristi. Uzvišeni Allah u Kur'anu kaže:

... وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١٨٤﴾

"...A znajte, bolje vam je da postite!" (El-Bekare, 184.)

Post omogućava probavnom sistemu da se odmori i čini da se tijelo osjeća lakšim. Energija, koja se inače potroši na probavu i apsorpciju hrane, bit će preusmjerena na odstranjivanje toksičnih (otrovnih) tvari iz tijela, na obnavljanje tkiva i liječenje organizma.

U knjizi *Natural Alternatives to Antibiotics*, Leon Chaitow preporučuje post, koji je učinkovit način da se imunološki sistem osvježi i potpuno obnovi.⁵³ On tvrdi da post poboljšava aktivnost vitalnih dijelova tjelesnog odbrambenog mehanizma. Tokom posta znatno se pojačava sposobnost limfocita i drugih krvnih ćelija da se suprotstave svakom napadu bakterija, a pošto je nivo slobodnih radikala u tijelu znatno smanjen zbog

⁵² Bilježe Ahmed i Nesa'i. Hadis je vjerodostojan.

⁵³ Chaitow, 2003

umanjenog uzimanja hrane, aktivnost antioksidanta usmjerava se na bolju zaštitu ćelija. Iz svega ovoga vidimo mudrost Poslanikovog, sallallahu 'alejhi ve sellem, savjeta: "Nemojte prisljavati bolesnike da jedu i piju, Allah njih hrani i daje im potrebnu vodu."⁵⁴

Pored ovoga, post daje priliku stomaku i crijevima da obno ve unutrašnje ćelije sluznice, jer se probavljjujuće tvari veoma malo luče tokom dana. Post također pojačava sposobnost detoksifikacije ćelija jetre, a pročišćava i bubrege, debelo crijevo i krv. On dalje pomaže protiv gojaznosti i u otklanjanju viška vode iz organizma, a otklanja i višak masnoće iz krvi, na taj način odstranjujući toksine topive u mastima kao što su pesticidi ili metaboliti lijekova.

Allah, Uzvišeni i Milostivi, prilagodio je ljudsko tijelo da se nosi sa teškim, ali korisnim procesom posta. U knjizi *Journey of Faith through the Human Body*⁵⁵, dr. Hamid Muhammed objašnjava prirodne promjene koje se dešavaju u tijelu tokom prilagodavanja ramazanskom postu. Ove promjene uključuju i smanjenu aktivnost hormona *thyroxina*, pa se smanjuje i količina energije potrebne postaču da obavi dnevne funkcije, što ga čini manje sklonim umoru. Pored ovoga, otkriveno je da je nivo šećera u krvi konstantan tokom posta i da je lučenje inzulina kontrolirano, što je od suštinske važnosti za opskrbu mozga glukozom, neophodnom za mentalnu koncentraciju i optimalno funkcionisanje mozga.

U knjizi *Islam, the Physician of Modern Diseases*, Sami Mosuli ukazuje na utjecaj autosugestije i inspiracije, koje se postižu kroz vjeru, predanost i ljubav prema Bogu, na fiziološke promjene u organizmu, što rezultira smanjenim osjećajem gladi i žeđi tokom posta. Ova autosugestija može biti snažnija od poru-

54 Bilježe Ibn Madže i Tirmizi

55 Muhammed, H. A. H. (حامد أحمد حامد محمد), 2002

ka neurotransmitera koje stomaku šalje hipotalamus u mozgu kako bi se pojavio osjećaj gladi i kako bi on tražio hranu. Umjesto toga, organizam se okreće ka pohranjenim količinama glikogena i depoima masti, uzimajući energiju iz njih.⁵⁶

Zdrave navike tokom ramazana

Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, preporučio nam je da post okončamo odmah po zalasku sunca. On kaže: "Moji će sljedbenici biti na dobru sve dok budu požurivali sa iftarom."⁵⁷ Alejhisselam je rekao i sljedeće: "Ako neko od vas posti, neka se iftari datulama, a ako ne bude imao datula, onda vodom, jer je voda čista."⁵⁸

Dalje, trebamo obavljati akšam-namaz u džamiji, što je za muškarce obaveza, kako bismo ojačali društvene veze, a zatim se vratiti na iftar koji ne bi trebao biti obilan i težak. Sjetimo se osnovnog pravila:

... وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُنْفِقُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

"...Jedite i pijte, ali ne pretjerujte! Doista Allah ne voli one koji pretjeruju." (El-A'rāf, 31.)

Sjetimo se da post otklanja toksične tvari iz organizma i čisti ga, pa nemojte uništiti sve koristi uloženog truda jednim obrokom. Stvarni cilj jeste tijelo učiniti lakšim, kako bismo oslobodili dušu i koncentrisali se na važnije, duhovne stvari. Ebu Hamid el-Gazali napisao je da sitost rezultira lijenošću i tromošću srca, a usporava i percepciju i oprez, dok glad pročišćava um i čisti srce.⁵⁹

⁵⁶ Mosuli, S. (سامي أحمد الوصلي), 2004

⁵⁷ Bilježe Buhari i Muslim

⁵⁸ Bilježe Tirmizi, Nesa'i i Hakim

⁵⁹ Gazali, E. M. (أبو حامد محمد الغزالي), 2004

Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, također je puno naglašavao da se ne preskače sehur, jutarnji obrok prije zapoštanja: "Ustajte na sehur, zaista je u sehuru bereket."⁶⁰ Preporučio je da se pojede neko lakše jelo pred samo nastupanje zore, kako bi se sačuvala energija za predstojeći dan posta. "Pomozite se sehurom u pogledu posta tokom dana i pomozite se popodnevnim spavanjem za noćni namaz."⁶¹ Kratko spavanje također pomaže postaču da obnovi energiju tokom dana. Ovo je posebno važno za trudnice i dojilje, ako su odlučile da poste ramazan.

Šta jesti za iftar?

Nakon dugog dana posta mudro je iftariti se lahkim i zdravim jelom koje bi bilo dobro započeti datulama. Datule sadrže visok procenat jednostavnih šećera koji se lahko i brzo apsorbiraju u organizmu dajući mu tako trenutačni energetske poticaj i vraćajući normalan nivo šećera u krvi nakon dugog dana posta. One također obezbjeđuju energiju neophodnu za probavu, asimilaciju i apsorpciju, pa tako preventiraju tromost koja se često osjeća nakon iftara. Ovaj običaj još uvijek se prakticira u brojnim arapskim zemljama, u kojima muslimani, nakon nastupanja akšama, a prije klanjanja akšam-namaza, prekidaju post datulama potopljenim u mlijeko. Ova kombinacija datula i mlijeka veoma je zdrava. Datule su bogate vitaminima A i B, pored magnezija, kalija i fosfora. Osim jednostavnih, lahko probavljivih šećera, one sadrže i vlakna, što olakšava zatvor (konstipaciju), pomaže u smanjenju nivoa holesterola u krvi, djeluje protiv raka debelog crijeva i brzo daje osjećaj sitosti. Mlijeko je bogato proteinima, kalcijem, vitaminom B₂ i vitaminima otopi-

⁶⁰ Bilježi Ibn Madže

⁶¹ Bilježi Ibn Madže

vim u mastima. Visok glikemijski indeks⁶² datula reducira se mlijekom. Masna priroda mlijeka usporava apsorpciju šećera iz datula i tako preventira iznenadnu navalu inzulina.

Nekoliko savjeta u vezi sa iftarom

1. Započnite iftar tanjirom supe, po mogućnosti domaće, bez masnoće, a ako planirate jesti meso tokom obroka, onda nemojte dodavati meso u supu. Navest ćemo nekoliko prijedloga u tom pogledu.

- Biljne supe veoma su hranjive, bogate vitaminima, vlaknima i fitonutrijentima. Može se dodati bilo koja biljka koju volimo. Također se može napraviti gustom, tako da bude kašasta ili je ostaviti prirodno rijetkom.
- Supe od leće ili graha (kao što je *harira* – marokanska tradicionalna supa) bogate su proteinima, mineralima, vitaminima i vlaknima. One su, također, veoma site, pa, ako pazite na tjelesnu masu, predstavljaju dobru zamjenu za veću količinu hrane koju biste inače konzumirali.
- Supe od gljiva također su dobar izbor; one su zdrave, hranjive i, povrh svega, izvrsnog ukusa.
- Supa od paradajza moja je omiljena. Visok nivo antikancerogenog fitonutrijenta likopena čini je izuzetno hranjivim jelom.

2. Jedite puno svježe salate, to je i zdravo i sito, ali izbjegavajte već pripremljene preljeve. Možete sebi napraviti vlastiti preljev od maslinovog ulja, jabukovog sirćeta, timijana, bosiljka i origana. Stavite puno zelenog lišća u svoju salatu; što je tamnija zelena boja, to sadrži više hranjivih tvari. Zeleni listovi sadrže

⁶² Ovo znači da uzrokuju brzi porast nivoa šećera u krvi, što dovodi do ubrzanog lučenja inzulina.

vitamin C, folnu kiselinu (esencijalni B vitamin), beta-karotene i puno vlakana koji pomažu debelom crijevu u detoksifikaciji i procesu čišćenja.

3. Izbjegavajte masnu i prženu hranu, koliko god je to moguće. Prženje hrane stvara neprirodne masti koje se nazivaju *transmasne kiseline* za koje je utvrđeno da izazivaju brojne poremećaje u radu srca i krvotoka. Isto tako, prženje ugljikohidrata na visokim temperaturama stvara toksični nusprodukt *acrolin*, za kojeg se vjeruje da ima kancerogeni učinak. Povrh svega, tu je i prosta činjenica: masti vas čine debelim.

4. Nemojte jesti puno mesa. Većina nas uzima više nego dovoljno proteina u svojim obrocima, jer ih ima – kako smo naveli u prethodnim poglavljima – u mesu, jajima, mlijeku i grahu. Da ponovimo, konzumiranje previše mesa, najbogatijeg izvora proteina, rezultira pojavom simptoma gihta u zglobovima. Pored toga, meso sadrži i značajne količine masti i holesterola.

5. Pokušajte zamijeniti nekalorične deserte svježim ili sušenim voćem. Postoji zdrav tradicionalni egipatski desert koji se pravi tako da se stave osušeni plodovi (marelice, šljive, smokve i groždice) u malo vode, tek toliko da ih prekrije, i ostave tako 8–12 sati, nakon čega se na vrh stave cijeli orasi i desert se servira.

6. Pijte puno tekućine: svježe sokove bez šećera, biljne čajeve, mlijeko i mlaćenicu. Međutim, ovo ne zadovoljava u potpunosti tjelesne potrebe za vodom. Pijte vodu što više možete, najmanje 1,5 litar svake noći.

Ne treba spavati poslije iftara, treba biti aktivan i makar prošetati nekoliko minuta, kako bismo pomogli organizmu da probavi hranu. Treba imati na umu da, ako se redovno posti (bez prejedanja), mogu se osjetiti neki prirodni simptomi detoksifi-

kacije, jer se toksini polahko izbacuju iz tijela, posebno u prvih nekoliko dana. Ovi simptomi mogu biti umor, glavobolja ili pak zadah iz usta. Ipak, ne trebate biti zabrinuti, ovo su prirodni simptomi koji će ubrzo proći (sve dok se uzima dovoljna količina tekućine). Treba uvijek imati na umu hadis Poslanika, sallallahu ‘alejhi ve sellem: "Tako mi Onoga u Čijoj je Ruci duša Muhammedova, zadah iz usta postača draži je Allahu od mirisa miska."⁶³

A šta za sehur?

Jutarnji obrok (sehur), prije nego se zaposti, sunnet je Allahovog Poslanika, sallallahu ‘alejhi ve sellem. U hadisu se kaže: "U sehuru je bereket, pa ga nemojte preskakati. Popijte makar gutljaj vode, jer Allah i Njegovi meleki donose salavat na one koji ustaju na sehur."⁶⁴ Dakle, trebamo ustati prije zore makar da bismo popili malo vode ili čašu mlijeka. Najbolja hrana za sehur jeste jelo od kruha i sira (nemasni ricotta sir, poznat kao *lebna* u arapskom jeziku, dobar je izbor) ili mlaćenica. Također se može pojesti malo salate, svježeg povrća, osušenog voća, nekoliko banana ili malo jogurta.

Jedno od osnovnih pravila vrijedi i ovdje: ne treba pretjerivati. Treba imati na umu da je cilj posta cijelog mjeseca isprazniti stomak i olakšati tijelo, kako bismo oslobodili dušu.

Zekat

Zekat je jedan od pet stubova islama. On predstavlja određeni procenat imovine muslimana koji se, na godišnjem nivou, tre-

⁶³ Bilježi Muslim

⁶⁴ Bilježi Ahmed. Lanac prenosilaca ovoga hadisa pouzdan je, kako to navodi Albani.

ba podijeliti određenim kategorijama ljudi koje su navedene u Kur'anu. U svom pravom značenju, zekat nije tek čin milostinje, niti vid poreza ili donacije, a nije ni puko izražavanje ljubaznosti. Zekat u sebi nosi vrijedne duhovne lekcije.⁶⁵ On je stalni proces predanosti čiji je cilj očišćenje duše vjernika. Uzvišeni Allah u Kur'anu kaže:

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ ... ﴿١٠٣﴾

"Uzmi zekat iz imetka njihovoga da ih njime očistiš, i čednim učiniš..." (Et-Tevbe, 103.)

Islam nam omogućuje da spoznamo činjenicu da je posjedovanje imetka prirodni ljudski instinkt. Islam je, pak, vjera umjerenosti, tako da je obuzetost novcem i imovinom krajnje pokudena, jer to može uzeti maha i postati glavna preokupacija u životu.

إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ ﴿١٥﴾

"Zbilja su imeci vaši i djeca vaša – kušnja! A kod Allaha je zbilja nagrada golema!" (Et-Tegābun, 15.)

Privrženost novcu, bogatstvu i materijalnim dobrima daje im moć nad našim emocijama, što je neprihvatljivo, a, pored toga, to se odražava i na fizičko tijelo. Ko još nije čuo za osobe koje su doživjele srčani udar zato što su izgubile bogatstvo ili posao?! Njihov iznenadni gubitak novca ili prihoda rezultirao je velikim "curenjem" energije, što je opasno iscrpilo njihovu snagu i vitalnost.⁶⁶

Cilj zekata jeste postići stepen svjesnosti da novac i imovina nisu cilj u životu, niti opsesija ili preokupacija, što će čovjeka

⁶⁵ Abd al-Ati, 2003

⁶⁶ Myss, 1996

učiniti zadovoljnim. Dobro je biti bogat i imućan, ali duša treba biti spremna prihvatiti bilo kakvu promjenu u finansijskom pogledu. Tada osjećanja neće biti potčinjena novcu, već će se izdići daleko iznad toga. Vjerovanje u Uzvišenog Allaha istinski je prioritet, a imovina i posjedi samo su sredstva u misiji "namjesnika na Zemlji", kojima uspostavljamo red na njoj, kako nam je to naredio Uzvišeni Allah. Bogatstvo i imovina nikada ne smiju kontrolirati naša djela i osjećanja.

Jezički, riječ *zekāt* (ar. زَكَاةٌ) znači "čišćenje". Zekat čisti srce od škrtosti, gramzivosti i pohlepe. Uzvišeni Allah u Kur'anu kaže:

الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِّنْهُ وَفَضْلًا
وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦٨﴾

"Šejtan vam obećava siromaštvo i naređuje vam škrtost!
A Allah vam obećava oprost Svoj i dar! Allah sve obuhvata i sveznajući je!" (El-Bekare, 268.)

Zekat također čisti srce od zavisti, osornosti, grubosti i mržnje. Ova negativna osjećanja on pretvara u lijepe želje za imovinom, te u smiraj i nadu da će Uzvišeni Allah onima koji udjeljuju zekat dati još više, kako bi i oni više doprinijeli društvu u cjelini.⁶⁷

Zekat čisti imovinu vjernika od bilo kakvih sumnjivih posjeda koji su je greškom zadesili, tako da ona postaje čista, neuprljana, jer je to preduvjet za stalni prosperitet i važan uvjet da namazi i dove budu primljeni kod Uzvišenog Allaha. Zehebi spominje da je Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao: "Allah je propisao zekat da očisti ostatak novca."⁶⁸

Dakle, ovaj jednostavan, a ipak tako važan čin, ima za rezultat pročišćenje onoga ko ga ispoštuje i razvija osjećaje sarad-

⁶⁷ Abd al-Ati, 2003

⁶⁸ Hadis je ocijenjen vjerodostojnim.

nje, ljubavi i uzajamnog potpomaganja među muslimanima. On čisti muslimanski ummet od korupcije i društvenog razjedinjavanja.

Zekat je čin milosrđa, saosjećanja i utjehe za one manje sretne, ali bez podsticaja na lijenost ili ovisnost o drugim ljudima. Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Ruka koja daje bolja je od one koja prima."⁶⁹ Također je rekao: "Ako se neko sustegne da od drugih traži novac, Allah će mu oprostiti, Allah će ga opskrbiti i poštenjaci će ga potrebe da traži."⁷⁰ U još jednom hadisu, on, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je sljedeće: "Tako mi Onoga u Čijoj je Ruci moja duša, bolje je za bilo koga od vas da uzme uže, nasiječe i sakupi drva, odnese ih na svojim leđima i proda ih, nego da od nekoga traži nešto, jer mu ovaj može dati ili ne dati."⁷¹

Zekat podstiče sve članove društva da se više trude, da zarade više i osjete unutrašnje zadovoljstvo koje se javlja kada doprinose dobrobiti i sreći drugih. On izgrađuje duh društvene odgovornosti, povezanosti i saradnje, a povećava i osjećanja sigurnosti među članovima društva.⁷²

Moralni motivi predstavljaju osnovni uvjet zekata. Muslimani ovaj čin trebaju vršiti isključivo u ime Uzvišenog Allaha. Kada dajemo novac kao zekat ili sadaku, ne trebamo osjećati ponos ili pričati ljudima o svojim dobrim djelima. Kada vršimo ovu vjersku dužnost, trebamo izbjegavati licemjerstvo koje uništava sva dobra djela. Moramo ostati skromni i iskreni. U Svojoj časnoj Knjizi, Uzvišeni Allah upozorava nas da ne budemo oholi, niti licemjerni:

⁶⁹ Bilježi Buhari

⁷⁰ Bilježi Buhari

⁷¹ Bilježi Buhari

⁷² Abd al-Ati, 2003

قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّنْ صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَا أَذًى وَاللَّهُ غَنِيٌّ حَلِيمٌ ﴿٢٦٣﴾
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَبْطُلُوا صَدَقَاتِكُمْ بِالْمَنِّ وَالْأَذَى كَالَّذِي يُنْفِقُ مَالَهُ
رِثَاءَ النَّاسِ وَلَا يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ... ﴿٢٦٤﴾

"A lijepe riječi i praštanje bolji su od milostinje koju uvreda prati! A Allah je bogat i blag je. O vjernici! Ne upropaštavajte prigovaranjem i uvredama milostinje vaše, kao oni koji imetke svoje dijele da ih svijet vidi, i koji ne vjeruju ni u Allaha ni u Svijet Onaj..." (El-Bekare, 263.–264.)

إِنْ تُبْدُوا الصَّدَقَاتِ فَيَعْمَأَ هَيَّ وَإِنْ تُخْفُوهَا وَتُؤْتُوهَا الْفُقَرَاءَ فَهُوَ خَيْرٌ
لَّكُمْ وَيُكَفِّرُ عَنْكُم مِّن سَيِّئَاتِكُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿٢٧١﴾

"Ako vi javno dijelite milostinju, pa i to je divno! Ali, ako skriveno dijelite i milostinju siromasima dajete – bolje vam je! I Allah će vam grijehе vaše pokriti, Allah je obaviješten o svemu što činite vi!" (El-Bekare, 271.)

Dova

Dova je predivan vid ibadeta. Muhammed, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao je: "Dova je ibadet."⁷³ Riječ *ibādet* (ar. عِبَادَةٌ) izvedena je iz riječi ‘*ubūdiyyet* (ar. عُبُودِيَّةٌ), koja znači robovanje ili pokornost. Svi smo mi sluge i robovi Uzvišenog Allaha, svi Ga trebamo i ne možemo ništa uraditi bez Njegove upute i milosti. Uzvišeni Allah u Svojoj Knjizi kaže:

وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي
سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ﴿٦٠﴾

"A Gospodar vaš rekao je: 'Zovite Mene! Odazvat ću vam se! Zbilja, oni koji se ohole pred tim da robuju Meni u Džehennem će ući poniženi!'" (El-Mu'min, 60.)

Dova je direktna veza između vjernika i Uzvišenog Allaha. Ona ispunjava srce muslimana poniznošću, predanošću, ljubavlju i čežnjom. Dova otklanja tugu i jača vjerovanje. Uzvišeni Allah kaže:

يٰۤاَيُّهَا النَّاسُ اَنْتُمْ الْفُقَرَاءُ اِلَى اللّٰهِ وَاللّٰهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ ﴿١٥﴾

"O ljudi! Vi ste siromasi, Allah vam je potreban! Allah je zbilja neovisan i hvaljen!" (Fâtir, 15.)

Da li ima bilo ko kome ne treba Bog?! Čak i najmoćniji ljudi na Zemlji, vladari i tajkuni, svi trebaju Uzvišenog Allaha. U hadisu se kaže: "Allahu nema ništa draže od dove (Njegovih robova)."⁷⁴ Dova je toliko važna da je prva sura Kur'ana, sura El-Fātiha, koju moramo učiti na svakom rekatu naših namaza, zapravo dova. Ajeti u ovoj suri strukturirani su tako da nam pokazuju kako treba učiti dovu. Prvo treba spomenuti Allahovo ime:

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ﴿١﴾

"U ime Allaha, Svemilosnog, Samilosnog!" (El-Fātiha, 1.)

Zatim, trebamo Mu se zahvaliti na blagodatima:

الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ ﴿٢﴾

"Hvala Allahu, Gospodaru svjetova." (El-Fātiha, 2.)

Potom ćemo Ga veličati:

⁷⁴ Bilježi Ahmed. Hadis je vjerodostojan.

الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿٣﴾ مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ﴿٤﴾

"Svemilosnom, Samilosnom, Vladaru Dana Sudnjega!"
(El-Fātiha, 3.-4.)

Nakon toga, priznat ćemo svoju potpunu pokornost Njemu:

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿٥﴾

"Samo Tebi robujemo i samo od Tebe pomoć tražimo."
(El-Fātiha, 5.)

Slijedi upućivanje molbe da nam On podari ono što želimo:

أَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ﴿٦﴾ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ﴿٧﴾

"Na Pravi Put Ti nas uputi, na Put onih kojima si darove Svoje podario! Ne na put onih koji su srdžbu Tvoju zaslužili, niti na put onih koji su zalutali." (El-Fātiha, 6.-7.)

Važan sastavni dio svake dove treba biti molba Uzvišenom Allahu da nam daruje Svoj blagoslov i selam na Muhammeda, sallallahu 'alejhi ve sellem, kako to pojašnjava hadis. Allahov Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, čuo je nekoga kako uči dovu u namazu, bez veličanja Uzvišenog Allaha i donošenja salavata na Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, na što je rekao: "Ovaj je u žurbi." Zatim ga je pozvao i rekao mu (ili nekom ko se nalazio pored njega): "Kada neko od vas čini dovu, neka počne zahvalom Allahu i veličanjem, zatim neka donese salavat na Poslanika, a onda neka traži šta želi."⁷⁵

⁷⁵ Bilježe Ebu Davud, Nesa'i i Tirmizi, koji je za ovaj hadis rekao da je dobar i vjerodostojan.

Jednog dana, neki čovjek dođe Poslaniku, sallallahu ‘alejhi ve sellem, i upita ga: "Da li je Allah daleko, pa da Ga dozivamo ili je blizu, pa da Mu šapućemo?" Na pitanje ovog čovjeka odgovorio je sâm Uzvišeni Allah i objavio ajet u kojem kaže:⁷⁶

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ
فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾

"A kad te robovi Moji za Mene pitaju, Ja sam, doista, blizu! Odazivam se molbi molitelja kada Mene moli! Pa nek' se i oni odazovu Meni, i nek' vjeruju u Mene da bi upućeni bili." (El-Bekare, 186.)

Odgovor je došao direktno od Uzvišenog Allaha. Ovo je jasan dokaz Njegove blizine i činjenice koliko se On brine za Svoja stvorenja.

Ne treba se plašiti da dova neće biti uslišana, jer je Muhammed, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao: "Nijedan musliman ne prouči dovu, a da mu Allah ne odgovori na jedan od tri načina: ili mu odmah udovolji, ili mu dovu ostavi za budući svijet ili će od njega odagnati neko zlo, u omjeru dobra kojeg je tražio."⁷⁷

Treba Ga moliti i biti siguran da je On uvijek tu za nas. Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao je: "Allah je Darežljivi i, ako rob podigne ruke moleći Ga, On ne voli vratiti ih prazne."⁷⁸

Ne treba biti nestrpljiv u pogledu odgovora na dovu, jer je Allahov Poslanik, sallallahu ‘alejhi ve sellem, rekao: "Dova čovjeka bit će primljena ako on ne bude nestrpljiv."⁷⁹ Treba imati potpuno povjerenje u Uzvišenog Allaha i vjerovati da On želi samo ono što je najbolje za nas. On će nam na kraju usliša-

⁷⁶ Hadis citiran u: Halid, A. (عمرو خالد), 2003b

⁷⁷ Bilježi Tirmizi

⁷⁸ Bilježe Tirmizi, Ebu Davud i Ibn Madže

⁷⁹ Bilježe Buhari i Muslim

ti dove i dati nam ono što želimo: "Činite dovu Allahu i budite uvjereni da će vam biti odgovoreno."⁸⁰ Treba pokazati poniznost, pokornost i skrušenost pred Stvoriteljem. U hadisu se kaže: "Molite Allaha uvjereni da će vam se uslišati. Zaista Allah ne prima dovu nemarnog srca."⁸¹

Ne treba činiti dovu samo za sebe, već i za svoju porodicu, rođake i sve muslimane širom svijeta. Naš Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Dova muslimana za svoga brata primljena je. Melek koji se nalazi nad njegovom glavom svaki put, kada on traži nešto za svoga brata, kaže: 'Amin, i tebi isto.'"⁸² Ovo je divan način da se ojačaju međusobne veze i razvije duh bratstva među muslimanima.

Na kraju, ovdje moramo spomenuti uvjete da bi nečija dova bila primljena. Uzvišeni Allah prima naše namaze i dove samo ako su izvori naših prihoda halal. Muhammed, sallallahu 'alejhi ve sellem, rekao je: "Allah je dobar i prima samo dobro."⁸³ Drugi hadis obećava: "Stječite imovinu na dozvoljen način i Allah će se odazvati vašim dovama."⁸⁴

Znajte da smo mi siromašni, a da je Uzvišeni Allah bogat i neovisan, da smo mi slabi, a da je Allah svemoćan, da mi trebamo Allaha, a da je On naš Stvoritelj, Onaj Koji održava sve, Najdarežljiviji i Najuzvišeniji.

Kur'an

لَوْ أَنزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَّرَأَيْنَاهُ خَشِيعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ
وَتِلْكَ الْأَمْثَلُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

⁸⁰ Bilježe Tirmizi i Hakim

⁸¹ Bilježe Tirmizi i Hakim

⁸² Bilježe Muslim, Ibn Madže i Ahmed

⁸³ Bilježe Muslim, Tirmizi i Ahmed

⁸⁴ Zabilježeno u zbirci *Et-Tergih vet-terhib*

"Da Mi ovaj Kur'an brdu nekom objavimo, ti bi vidio kako je ono skrušenošću ispunjeno, i kako bi se pred strahom od Allaha raspalo! A to su primjeri, ljudima ih navodimo Mi – da bi oni razmislili!" (El-Hašr, 21.)

Kur'an ima jedinstvenu konstrukciju. Pogledajmo kako riječi grade svoj vlastiti ritam, prekrasan ritam koji izvire kako iz slova, riječi i ajeta, tako i iz njihovih značenja. To je promjenjivi ritam, koji vodi ka potpunom miru, poniznosti i pokornosti Uzvišenom Allahu, od momenta kada počnemo slušati ili razmišljati o tim značenjima. Uzvišeni Allah u Svojoj Knjizi kaže:

أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنْ
الْحَقِّ ... ﴿١٦﴾

"Zar nije vrijeme da srca onih koji vjeruju budu skrušena na spomen Allaha i Istine koja se objavljuje..." (El-Hadīd, 16.)

Uzvišeni Allah poredi vjernike, koji osjećaju snagu Kur'ana i razmišljaju o njegovim ajetima uz potpunu poniznost i pokornost, sa zemljom iz koje niče zelenilo nakon što je ona bila suha i beživotna. To je Njegov blagoslov:

أَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يُحْيِي الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا قَدْ بَيَّنَّا لَكُمُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ
تَعْقِلُونَ ﴿١٧﴾

"Znajte da Allah zemlju oživljava nakon mrtvila njezina! Vama objašnjavamo Znače Mi, da biste razmislili!" (El-Hadīd, 17.)

Ako se udubimo u značenja riječi, naći ćemo riznice informacija i znanje iznad svih očekivanja. Kur'an je Allahova Riječ,

Njegova posljednja poruka čovječanstvu. Uzvišeni Allah opisuje to na sljedeći način:

الرَّ كِتَابٌ أُخْكِمَتْ آيَاتُهُ ثُمَّ فُصِّلَتْ مِنْ لَدُنْ حَكِيمٍ خَبِيرٍ ﴿١﴾

"Elif Lām Rā. Ovo je Knjiga čiji se ajeti mudrim redom nižu i postupno objavljuju, od Mudrog i Obaviještenog." (Hūd, 1.)

Kur'an obuhvata uputu, samilost i lijek, kako bi osvijetlio naš put, život i dušu:

... وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَى
لِلْمُسْلِمِينَ ﴿٨٩﴾

"...I tebi Mi objavljujemo Knjigu kao objašnjenje za sve i kao Uputu, i Milost, i radosnu Vijest za muslimane." (En-Nahl, 89.)

... قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ ... ﴿٤٤﴾

"...Ti reci: 'On je onima koji vjeruju Uputa i Lijek...'" (Fussilet, 44.)

Treba znati da je Kur'an lijek samo za vjernike, samo oni mogu iz njega crpiti izuzetnu duhovnu energiju. Ako nam je duša ispunjena vjerom, a srce poniznošću i skrušenošću, sigurno ćemo osjetiti blagodati koje su za nas u Kur'anu objavljene. Uzvišeni Allah kaže:

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا
خَسَارًا ﴿٨٢﴾

"U Kur'anu Mi objavljujemo ono što Lijek je i Milost vjernicima, a nevjernicima Kur'an samo propast povećava." (El-Isrā', 82.)

Dakle, da bismo započeli putovanje ka prosperitetnijem životu, zdravijem tijelu i prosvijetljenoj duši, trebamo znati da je Kur'an prvi i najvažniji korak. U Maroku je sprovedeno istraživanje o tome kako vjera unapređuje osjećaj blagostanja u svakodnevnom životu. Utvrđeno je da učenje Kur'ana ublažava stres i omogućuje ovladavanje emocijama koji inače izazivaju rastresenost i uznemirenost srca i tijela. Istraživači su kur'an-sku moć da utješi i smiri čovjeka opisali kao "medicinu srca". Srce je, kako smo već spomenuli u prvom poglavlju, organ i simbol koji povezuje duhovne, emocionalne i fizičke aspekte egzistencije. Otuda je za učenje Kur'ana dokazano da donosi osjećaj smirenosti i blagostanja, koji su očigledni u zadovoljstvu i ljekovitim učincima koje su doživjeli oni koji to prakticiraju.⁸⁵

Jednom sam pročitala priču o nekom starcu koji je sa svojim malim unukom živio na farmi u planinama.⁸⁶ Svakog jutra, djed bi ustao rano i sjedio u kuhinji, učeći Kur'an. Njegov unuk htio je biti poput njega, pa je pokušao oponašati ga na svaki mogući način. Jednog dana unuk reče: "Djede, pokušao sam da učim Kur'an baš kao ti, ali ga ne razumijem, a i ono što razumijem, zaboravim dok zatvorim knjigu. Kakvo dobro onda donosi učenje Kur'ana?" Djed, koji je stavljao ugalj u peć, okrenu se i reče: "Ondesi ovu košaru za ugalj do rijeke i donesi mi u njoj vode." Dječak je uradio kako mu je kazano, ali je sva voda istekla iz košare na putu do kuće. Djed se nasmija i reče: "Izgleda

⁸⁵ MacPhee, 2003

⁸⁶ Ova anegdota, zajedno sa nekoliko drugih u ovoj knjizi, jedna je od priča koje kruže putem e-maila. Autor mi je nepoznat, ali se nadam da mi nećete zamjeriti što je koristim u ilustrativne svrhe.

da ćeš sljedeći put morati ići brže”, te ga ponovo posla na rijeku s košarom. Ovog puta dječak je brže došao kući, ali je košara opet bila prazna prije nego je stigao do kuće. Ostavši bez daha, nekako je uspio kazati djedu da se voda ne može nositi u košari, pa krenu da umjesto nje uzme kantu. Starac mu reče: ”Ali ja ne želim kantu vode, već košaru vode. Ti se jednostavno ne trudiš dovoljno”, te izađe na vrata da vidi šta će dječak uraditi. Dječaku je bilo jasno da je nemoguće donijeti košaru vode, ali je htio pokazati djedu da će voda, čak i ako bude trčao najbrže što može, isteći iz košare prije nego što stigne do kuće. Kada je stigao, zadihan, prozborio je: ”Vidiš, djede, beskorisno je.” ”Dakle, ti misliš da je beskorisno? Pogledaj u košaru”, reče djed. Dječak je pogledao u košaru i po prvi put primijetio da je košara drugačija. Od stare, prljave košare za ugalj sada se pred njim nalazila košara koja je bila čista i spolja i iznutra. ”Sine, isto se dešava kada učiš Kur’an. Ti možda ne razumiješ ili ne zapamtiš sve od prve, ali ako ga budeš učio, promijenit ćeš se i iznutra i izvana. To je djelo Uzvišenog Allaha u našim životima.”

POGOVOR

Na kraju ću spomenuti još jednu priču, čija se radnja desila davno, još u vremenu kada se muslimanska vojska borila protiv Perzijskog carstva.⁸⁷ Muslimani su bili poraženi u prvih nekoliko navrata, pa je njihov vojskovođa Sa'd ibn Ebi Vekkas, r. a., okupio ljude da ponovo procijene resurse kojima raspolažu i položaj u kojem se nalaze. Izgledalo je da je sve uredu: muslimanska vojska bila je brojna i imala je dobru logistiku, pa u čemu je problem? Sa'd je zaključio da ovaj poraz mora biti kazna od Uzvišenog Allaha zbog njihovih grijeha, pa je naredio svakom od vojnika da se pokaje i zatraži oprost od Allaha za svaki grijeh kojeg su počinili i za svaki ibadet koji su zaboravili obaviti. Svi vojnici bili su dobri muslimani sa iskrenim namjerama, jakom voljom i potrebnom snagom da se bore protiv neprijatelja. I pored toga, on je insistirao da to urade, jer mora biti da je neko zanemario neku Allahovu ili Poslanikovu, sallallahu 'alejhi ve sellem, naredbu. Provjerili su obavezne i dobrovoljne ibadete, zatim sve sunnete Poslanika, sallallahu 'alejhi ve sellem, kako bi našli slabu tačku. Napokon, Sa'd shvati da su bili zanemarili sunnet upotrebe misvaka (vrsta četkice za zube), koji je Poslanik, sallallahu 'alejhi ve sellem, imao običaj upotrebljavati prije stupanja u namaz. Kako li samo čudno ovo izgleda: ljudi na ratnom frontu, koji misle da je njihova slaba tačka u tome što ne čiste zube pet puta na dan!

Sa'd naredi da se štapići misvaka podijele svakom muslimanu u vojsci i zatraži od njih da slijede Poslanikov, sallallahu

⁸⁷ Abdul-Kâfi, O. (عمر عبد الكافي), n.d.

‘alejhi ve sellem, sunnet. Niko se nije protivio, niko nije dovođio u pitanje rezonovanje vojskovođe, niko nije ni upitao šta misvak ima sa pobjeđivanjem ili gubljenjem bitke protiv naj-snažnije vojske na licu Zemlje.

U međuvremenu, perzijska vojska poslala je špijune da provjere šta se dešava u muslimanskom taboru. Perzijanci su gledali na Arape kao na primitivni, necivilizovani narod, pa, kada su uhode došle do tabora i vidjele ih kako čiste zube štapićima, nisu mogle dokučiti šta se dešava, sve dok jedan od njih ne povika: "Oni oštre zube da nas žive pojedu, oni su ljudožderi!"

Perzijske uhode pobjegle su nazad i vijest se proširila poput nekontrolisanog požara. Cijela se perzijska armija uspaničila, te napustiše većinu tvrđava koje kasnije lahko padoše u ruke muslimana.

Vidimo li moralnu poruku ove priče? Ne smije se potcijeniti čak ni naizgled najmanje važan propis od Allaha ili Njegovog Poslanika, sallallahu ‘alejhi ve sellem, pa ni onda kada ne razumijemo mudrost koja se iza njega krije. Sve donedavno naučnici nisu bili u stanju potvrditi većinu informacija koje su prezentirane u ovoj knjizi, a islamska učenja muslimani slijede i redovno prakticiraju godinama. Oni nisu morali znati da homoseksualizam uzrokuje širenje brojnih smrtonosnih bolesti, da je svinjetina potencijalni nosilac virusnih mutacija, da alkoholna pića truju krv i nerve, niti su morali znati da abdest poboljšava cirkulaciju, a da redovno obavljanje namaza, učenje dova i meditacija smanjuju krvni pritisak i opuštaju nerve; također nisu morali znati da srdžba, mržnja, zavist i kidanje rodbinskih veza ometaju biološke funkcije – oni su u svojim srcima čvrsto vjerovali da te odredbe, budući da dolaze od Uzvišenog Allaha, moraju imati veliku korist i u sebi kriti mudrost.

Nemojte me pogrešno shvatiti, mi trebamo nastojati da proknemo u mudrost i značenja svega što radimo. Od nas se traži

da učimo, istražujemo i steknemo iskustvo, te da tražimo znanje na svim naučnim poljima i to znanje primijenimo u svakodnevnom životu. Čak i kad ne nađemo odgovor, trebamo vjerovati da su naša islamska učenja najbolji izvor zdravlja i sreće za naša srca i duše. Trebamo biti uvjereni da značenja koja razumijemo i znanje koje stječemo ne mogu nikad obuhvatiti svu mudrost koja se krije iza ovih prekrasnih učenja. Učenje je proces koji traje cijeloga života. Uzvišeni Allah kaže:

... وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٨٥﴾

"...a vama je dato samo malo znanja!" (El-Isrā', 85.)

Naša slava i uspjeh direktni su rezultat slijeđenja Kur'ana i sunneta, dva najvažnija izvora prosvjetljenja. Treba sebi uvijek postavljati pitanja: Šta ja to radim? Šta je moj stvarni cilj i misija u životu? Koja je svrha moga stvaranja? Slijedim li Pravi put? Treba preispitivati svoje namjere, svoju iskrenost i potčiniti se Allahovoj volji. Treba znati da je ovaj svijet prolazan, da je naša konačna nagrada kod Allaha i da nas ona čeka. Treba posijati sjeme dobra na ovome svijetu kako bismo našli plodove dobra na budućem svijetu.

Informacije koje sam podijelila s vama u ovoj knjizi praktični su savjeti kojima pomažemo sami sebi. Oni se mogu lahko primijeniti u svakodnevnom životu. Naravno, svaka promjena uvijek je teška i traži snažnu volju, vrijeme i trud, ali, ako idemo korak po korak, postepeno ćemo postići zdrav stil života, ispunjen srećom, a koji je, što je najvažnije, u skladu s islamskim učenjem. Nemojte se previše opterećivati i uvijek imajte na umu da svoje namjere (nijete) držite čistim i iskrenim i uživajte u svakom trenutku vašega života.

U isto vrijeme, nemojte odgađati, počnite odmah! Uzmite bilježnicu i zapišite svoje ciljeve. Koncipirajte ih što je moguće

jasnijim i preciznijim riječima, a zatim plan sprovedite u djelo. Trebate imati kratkoročne i dugoročne ciljeve: dnevne, sedmične i godišnje. Uvijek imajte na umu najveći, nezamjenjivi cilj: postići Allahovo zadovoljstvo.

Razmišljajte o sebi kao o cjelovitom biću i radite na unapređivanju zdravlja svojih pet "tijela": fizičkom, biohemijskom, intelektualnom, psihološkom i zadnjem, ali ne i najmanje važnom, duhovnom.

Amira Ayad

TABELA ZDRAVSTVENIH PROBLEMA I PREPORUČENA DIJETALNA INTERVENCIJA

Kako koristiti ovu tabelu?

Na lijevoj strani tabele prikazani su zdravstveni problemi i stanja, a na desnoj strani može se naći lista preporučenih vrsta hrane ili biljaka koje su korisne za tretiranje datoga problema ili stanja. Treba imati na umu da su preporučene biljke i hrana preventivna mjera koja treba biti sastavni dio sveobuhvatnog zdravog stila života, o čemu smo govorili u ovoj knjizi. Također se mora uzeti u obzir i to da hrana nije "magična tableta" koja daje rezultate čim se pojede. Zdrava i korisna hrana treba biti dio redovne, zdrave ishrane, koja vremenom rezultira snažnim i zdravim organizmom. Također treba primijetiti da kombinovanje različitih vrsta hrane i biljaka ima sinergistički učinak, stoga je veoma korisno prilagođavati svoju ishranu i, s vremena na vrijeme, eksperimentisati sa novim vrstama ljekovitih biljaka.

Isto tako treba naglasiti da vrste hrane koje su u tabeli navedene nisu zamjena za profesionalni medicinski savjet.

Zdravstveni problem	Preporučena hrana i ljekovito bilje
Afrodizijak	Tartufi, đumbir, timijan, datule sa mlijekom i cimetom, banana, lubenica
Alergija	Crno sjeme, komorač, med
Anemija	Kapar, datule, nar, hrana bogata željezom, kao što je crveno meso i unutra (oprez za osobe koje imaju visok nivo holesterola i za trudnice)
Arteroskleroza (začepljene arterije ili otežan protok krvi)	Kapar, blitva, luk, tikva, bundeva, đumbir, grožđe, banana, hrana bogata omega-3 masnim kiselinama, kao što su sjeme bundeve, riba i med
Artritis/reumatični artritis	Kapar, đumbir, ružmarin (čaj), komorač i tamjan, te tamjanovo i eukaliptusovo ulje i topli oblozi sa sjemenom od gorušice (lokalno)
Astma	Đumbir, inhalacija esencijalnog ulja eukaliptusa, crno sjeme, komorač i tamjan
Bakterija Salmonella	Bijeli luk i tamjan
Bakterije, gljivice, lišajevi	Bijeli luk, crveni luk, esencijalna ulja bosiljka i mažurana, Aloe vera, biljke sa štitastim cvijetom (kopar, kumin, komorač...), crno sjeme, med i propolis

Zdravstveni problem	Preporučena hrana i ljekovito bilje
Beriberi	Cjelovite žitarice koje sadrže vitamin B ₁ (tiamin)
Bolest desni	Misvak (za čišćenje zuba)
Bolno mokrenje	Sirće
Bronhitis i kašalj	Luk, dumbir, bosiljak, mažuran i tamjan, esencijalno ulje eukaliptusa (namazati lokalno ili inhalirati), komorač, crno sjeme, pjeskavica, banana, gorka narandža, timijan, esencija datula, grožđe, oguljeni limun
Čir (peptični i duodenalni)	Đumbir (ne koristiti na aktivnom čiru), tamjan, Aloe vera, kumin, smokva, banana, nar i med
Čir (u usnoj šupljini i lokalni, vanjski čirevi)	Med
Depresija	Supa od ječma, bosiljak, hrana bogata omega-3 masnim kiselinama, kao što su sjeme bundeve, riba, med, grožđe, banana, te blaga turska aromaterapija: esencijalna ulja ruzmarina i bosiljka
Dermatitis (vidjeti također i <i>suha koža</i>)	Krastavac, sjemenke bundeve (lokalno) i Aloe vera gel

Zdravstveni problem	Preporučena hrana i ljekovito bilje
Dijabetes	Crveni luk, đumbir, bosiljak, Aloe vera, crno sjeme, pjeskavica i hrana bogata hromom, kao što su cijela zrna ječma
Dijareja	Pjeskavica, crno sjeme, banana, nar, med
Formiranje plaka na zubima	Misvak (kao četkica)
Giht	Kapari i smokva
Glavobolja	Čaj od mažurana
Gljivična infekcija	Sirće dodano u vodu za piće
Gojaznost	Hrana bogata vlaknima, kao što su cjelovite žitarice, ječam, krastavac, pjeskavica i limun, te hrana bogata vitaminom C
Grčevi pri menstruaciji i PMS	Cjelovite žitarice (vitamin B ₆), đumbir, kora limuna, soja, blitva i leća
Gubitak apetita	Limun (citrusi) i gorke narandže (u manjim količinama)
Hemoroidi	Cjelovita zrna pšenice, datule i smokve

Zdravstveni problem	Preporučena hrana i ljekovito bilje
Impotencija (neplodnost kod muškaraca)	Sjemenke bundeve, bijeli luk, crveno meso, pekan orasi, kikiriki i indijski oraščić
Jutarnja mučnina	Đumbir, bosiljak, Aloe vera i pjeskavica
Kašalj	Vidi <i>bronhitis</i>
Kolik	Kumin, komorač, anis, tamjan i kim
Kolitisa	Pjeskavica i esencija datula
Konstipacija (zatvor)	Hrana bogata vlaknima, kao što su cjelovite žitarice: ječam i pšenica (kao preventivni regulator, a ne za liječenje konstipacije koja je već nastupila), datule, smokve, Aloe vera, grožđe i maslinovo ulje
Nadutost	Kapari, đumbir, bosiljak, tamjan, ružmarin, sjemenke kumina, komorač, kopar, pjeskavica i kora limuna
Noćno sljepilo	Vidi <i>očne bolesti</i>
Očne bolesti (katarakta, noćno sljepilo)	Hrana bogata vitaminom A: žuto/narandžasto povrće, kao što su mrkva i dinja, te đumbir
Opekline (na koži)	Aloe vera i med

Zdravstveni problem	Preporučena hrana i ljekovito bilje
Opekotine od izlaganja kože suncu	Krastavac (lokalno)
Oporavak (poslije bolesti)	Blitva i ječam
Osteoporoza	Konzervirano riblje ulje s mehkim ribljim kostima, mlijeko i mliječni proizvodi, sirće koje se dodaje za vrijeme pravljenja supe
Ozeblina (prehlada, općenito)	Čaj od đumbira sa cimetom
Paraziti u probavnim organima	Esencija iz kore nara
Perut	Maslinovo ulje i ruzmarin (kao šampon)
Plodnost (kod muškaraca)	Vidi <i>impotencija</i>
Poremećaji centralnog nervnog sistema (CNS)	hrana bogata omega-3 masnim kiselinama kao što su sjeme bundeve, riba, med i orasi
Porodajne kontrakcije	Datule

Zdravstveni problem	Preporučena hrana i ljekovito bilje
Postporodajno krvarenje	Pjeskavica i smokva
Povišeni krvni pritisak (hipertenzija)	Krastavac, mrkva (diuretici – sredstva za izmokravanje), bijeli luk, bosiljak, ulje crnog sjemena, datule, banana, nar, hrana bogata omega-3 masnim kiselinama, kao što su sjeme bundeve, riba, med i orasi
Pretjerano lučenje sluzi	Đumbir, sladić, čaj od tamjana i komorača, Aloe vera, crno sjeme i sirće u toploj vodi
Probavne smetnje	Hrana bogata vlaknima, kao što su cjelovite žitarice, pšenica i smokva
Problemi respiratornog trakta	Đumbir, tamjan, čaj od komorača, ulje iz crnog sjemena, grožđe, groždice, banana, limun, gorka narandža i eukaliptus (lokalno ili kao inhalacija)
Problemi s probavnim organima i grčevima	Đumbir, tamjan, biljke sa štitastim cvjetovima (kopar, kumin, komorač, anis, kim...), te pjeskavica i limun
Problemi sa bubrezima	Kapari, crno sjeme, datule, smokve, grožđe, groždice, banana, lubenica i med otopljen u toploj vodi

Zdravstveni problem	Preporučena hrana i ljekovito bilje
Problemi sa mikrocirkulacijom i pucanjem kapilara	Hrana koja sadrži sumpor, kao što su bijeli luk, crveni luk, ananas, brokule, prokulica, kupus, karfiol (cvjetača), gorušica, rotkvica, repa, đumbir, raž, kapari, gorka narandža i druge vrste citrusa s korom, te hrana bogata omega-3 masnim kiselinama, kao što su sjeme bundeve, riba, med i orasi
Problemi sa pamćenjem i koncentracijom	Esencijalno ulje ružmarina, groždice, banana
Rak (dojke, jajnika, debelog crijeva, prostate)	Hrana koja sadrži puno vlakana, hrana bogata lignanom i ligninom, kao što su zrna ječma i pšenice, mrkva, đumbir, pjeskavica, datula, smokva, dunja, limun s korom, soja, slanetak i leća
Rak (općenito)	Biljke bogate hlorofilom, kao što su pšenica i ječam, biljke sa tamnozelenim lišćem, antioksidanti i različite obojene vrste povrća, hrana koja sadrži sumpor (pogledati <i>toksini i slobodni radikali</i>), hrana bogata omega-3 masnim kiselinama, kao što su sjeme bundeve, riba, med i orasi, zatim crveni luk, crno sjeme, (ulje), bijeli luk, đumbir, Aloe vera, sjeme gorušice, pjeskavica, crno grožđe,

Zdravstveni problem	Preporučena hrana i ljekovito bilje
Rak (općenito /nastavak sa prethodne stranice/)	datule, smokve, limun i probiotici, kao što su mlaćenica, te prebiotici, kao što su med i matična mliječ
Reumatizam	Vidi <i>arthritis</i>
Slab imunološki sistem (imunitet)	Pšenica, ječam, gljive, žuto i naranđasto povrće, kao što su mrkva, tartufi, bundeva, đumbir, čaj od bosiljka, ruzmarin i Aloe vera, hrana bogata omega-3 masnim kiselinama, kao što su sjeme bundeve, riba, med i orasi, zatim datule, banana, lubenica, pekan orasi i kikiriki, te probiotici, kao što je mlaćenica, i prebiotici, kao što su med i matična mliječ
Slaba cirkulacija krvi, stvaranje krvnih ugrušaka (preventivne mjere, ne liječenje)	Bijeli luk, hrana bogata omega-3 masnim kiselinama, kao što su sjeme bundeve, riba, med, đumbir, crno sjeme, smokva, ljubičasti i crveni sok od grožđa i dunja
Slaba probava	Đumbir, bosiljak, Aloe vera, pjeskavica, tamjan, ruzmarin (čaj), crno sjeme, komorač, kopar, banana, gorka naranđina, supa od ječma, probiotici, kao što je mlaćenica, te prebiotici, kao što je med

Zdravstveni problem	Preporučena hrana i ljekovito bilje
Smanjeno lučenje mlijeka kod dojlja	Sjeme kumina, komorač, kopar, pjeskavica, datule i smokva
Sportska stopala i gljivice na noktima	Natapati stopala u sirćetu
Srčane bolesti	Ječam, blitva, list cikle, crveni luk, žuto/narandžasto povrće, bundeva, tikva, đumbir, ljubičasti i crveni sok od grožđa, sok od nara, marmelada od dunje, gorka narandža, hrana bogata omega-3 masnim kiselinama, kao što su sjeme bundeve, riba, med i orasi, te sjemenke lana, bademi, kikiriki, lješnjak, soja, slanetak, leća i med
Suha kosa	Maslinovo ulje i avokado (lokalno) i maslinovo ulje sa šamponom
Suha koža (također vidjeti <i>dermatitis</i>)	Maslinovo ulje, krastavac, pšenica, ječam
Toksini i slobodni radikali	Hrana bogata antioksidantima, kao što su klice, pšenica i ječam, zeljaste biljke sa tamnozelenim lišćem, kao što su blitva i špinat, hrana bogata beta-karotenom, kao što su mrkva i slatki

Zdravstveni problem	Preporučena hrana i ljekovito bilje
Toksini i slobodni radikali (nastavak sa prethodne stranice)	krompir, hrana bogata likopenom, kao što je paradajz, plavi, ljubičasti i crveni plodovi, kao što su repa, kupina, višnja, crno grožđe i crveni kupus, hrana bogata sumporom, kao što su bijeli luk, crveni luk, ananas, brokule, prokulica, kupus, potočarka, karfiol, sjemenke i listovi gorušice, rotkvica, krastavac, kapari, bundeva, tikva, đumbir, bosiljak, mažuran i ruzmarin, biljke sa štitastim cvjetovima, kao što su kopar, kumin i komorač, te crno sjeme, suho voće (posebno groždice), sok od crnog grožđa, nar, lubenica i njeno sjeme, limun, goraka narandža i med
Ujedi insekata	Bosiljak, Aloe vera i sirće (utrljati lokalno)
Upala grla	Đumbir, tamjan, komorač, ispirati grlo eukaliptusom s limunom i medom, dunja, čičimak i ispiranje grla sirćetom
Upala sluznice	Dunja
Virus prehlade	Đumbir, čaj od mažurana i ruzmarina, čaj od eukaliptusa (sa limunom i medom) i lubenica
Visok krvni pritisak	Vidi <i>povišeni krvni pritisak (hipertenzija)</i>

Zdravstveni problem	Preporučena hrana i ljekovito bilje
Visok nivo holesterola	Hrana bogata vlaknima, kao što su cjelovite žitarice (posebno ječam i zob), zatim plave, ljubičaste ili crvene vrste biljaka, kao što su repa, kupina, borovnica, višnja, ljubičasto i crno grožđe, te ljubičasti kupus, mrkva, bijeli luk, bundevino sjeme, Aloe vera, komorač, ulje crnog sjemena, pjeskavica, datule, smokve, sok od crnog grožđa, sok od nara, banana, dunja, orasi, bademi, kikiriki, lješnjaci, indijski oraščić (u manjim količinama, jer sadrže velike količine masti), probiotici, kao što je mlaćenica i prebiotici, kao što su med, sirće, matična mliječ i maslinovo ulje
Visok nivo šećera u krvi	Vidi <i>diabetes</i>
Zadržavanje vode	Ruzmarin, tamjan i prkos
Zatrovanje jetre	Stabljika pšenice, stabljika ječma, kapari, đumbir, Aloe vera, crno sjeme, esencijalno ulje komorača, smokva, marmelada od dunje i med
Žgaravica	Mrkva, Aloe vera, banana i nar

TABELA MIKRONUTRIJENTA: VITAMINA I MINERALA

Vitamini su organski spojevi koji ne obezbjeđuju energiju, ali su potrebni u malim količinama kako bi se odvijale važne funkcije u organizmu. Ako pažljivo prostudirajte tabelu⁸⁸ koju u nastavku teksta navodimo, primijetit ćete da su vitamini, koji su organizmu najčešće potrebni (vitamin C, E i B), široko zastupljeni u različitim vrstama hrane. Tijelo ne pravi zalihe ovih vitamina, pa ako ih uzmemo više nego što nam je potrebno, višak će biti odstranjen iz tijela, ne uzrokujući nikakve toksične simptome (što se ne dešava ako ih uzimamo iz vještačkih proizvoda). S druge strane, vitamini otopivi u mastima, poput vitamina A i D, koji mogu biti pohranjeni u organizmu, manje su zastupljeni u hrani. Dakle, da bi organizam izbjegao nedostatak vitamina, Uzvišeni Allah mu je dao sposobnost da sintetizira ove vitamine iz drugih izvora samo onda kada mu je to potrebno (vitamin A iz beta-karotena, a vitamin D putem djelovanja sunca na našu kožu). Još jedan vitamin otopiv u mastima, vitamin K, potreban nam je u veoma maloj količini; nalazi se u tek nekoliko vrsta hrane, a dobija se i djelovanjem bakterija u probavnim organima, pa njegov nedostatak nije uobičajen, osim kao rezultat ljudskog ometanja rada bakterija dugotrajnim uzimanjem antibiotika.

Minerali su elementi potrebni organizmu za odvijanje važnih hemijskih reakcija ili kao gradivna komponenta i regula-

⁸⁸ Podaci u tabeli kompilirani su iz Smolin & Grosvenor, 1994, Duyff, 2002 i Haas, 2006.

tor različitih tjelesnih funkcija. Prateći minerali zapravo su minerali koji nam trebaju u veoma malim količinama, ali koji igraju ključnu ulogu u odvijanju određenih funkcija u organizmu.

Opće pravilo glasi: bolje je uzimati vitamine i minerale iz prirodnih izvora nego iz vještačkih proizvoda.

Mikro- nutrijent	Izvor u kojem se može naći	Glavna funkcija
VITAMINI OTOPIVI U VODI		
Vitamin C (askorbinska kiselina)	Citrusi, povr- će iz porodice kupusa, jagoda, dinja i povrće sa tamnozelenim listovima	Antioksidant, sinte- tizira kolagen, hor- mone, žučne kiseline, sintetizira neurotran- smitere, održava ve- zivno tkivo, imunolo- ški sistem i cjelovitost kapilara, potpomaže apsorpciju željeza i folne kiseline, proči- šćava organizam od toksičnih tvari, igra važnu ulogu u luče- nju hormona stresa iz nadbubrežnih žlije- zda i obnavlja zalihe vitamina E
B VITAMINI		
Vitamin B₁ (tiamin)	Cjelovite žitari- ce, mahunarke, sjemenke i iznu- trice	Rad živaca, proizvod- nja energije, metabo- lizam šećera, a gradi i neurotransmitere
Vitamin B₂ (riboflavin)	Mlijeko, cjelovi- te žitarice, zelja- ste biljke i bro- kule	Proizvodnja energije i metabolizam masti

Mikro-nutrijent	Izvor u kojem se može naći	Glavna funkcija
Vitamin B ₃ (niacin)	Kikiriki, tuna, piletina, govedina i cjelovite žitarice osim kukuruza; djelomično ga sintetizira organizam od aminokiseline triptofana	Proizvodnja energije, metabolizam masti i šećera, te funkcionisanje enzima
Vitamin B ₅ (pantotenična kiselina)	Cjelovite žitarice, meso i iznutrice, mahunarke, jaja, mlijeko, te povrće i voće	Proizvodnja energije, sintetiziranje holesterola i masnih kiselina, kao i metabolizam masti, proteina i ugljikohidrata
Vitamin B ₆ (piridoksin)	Cjelovite žitarice, meso, mahunarke, orašasti plodovi i sjemenke, te zeljaste biljke	Od ključne je važnosti za metabolizam i sintetiziranje aminokiselina, neurotransmitera, bijelih krvnih zrnaca (ćelija imunološkog sistema) i hemoglobina
Vitamin B ₁₂ (cijanokobalamin)	Proizvodi životinjskog porijekla (meso i mliječni proizvodi)	Od ključne je važnosti za pravilan rad živaca i metabolizam folne kiseline,

Mikro-nutrijent	Izvor u kojem se može naći	Glavna funkcija
Vitamin B ₁₂ (nastavak)		djeluje sa folnom kiselinom i izgrađuje hemoglobin
Biotin	Jetra, žumance, orašasti plodovi i sjemenke; sintetizira ga bakterija u crijevima	Od vitalne je važnosti za proizvodnju energije, sintetizira nje glukoze, te metabolizam masti i aminokiselina
Folati	Povrće sa zelenim listovima, iznutrice, mahunarke, te ekstrakt od naranče i drugih citrusa	Od vitalne je važnosti za sintetiziranje i integritet RNK i DNK (genetskog materijala u svakoj ćeliji), metabolizam aminokiselina, djeluje zajedno sa vitaminom B ₁₂ i gradi hemoglobin, a štiti i srce

VITAMINI OTOPIVI U MASNOĆAMA

Vitamin A (retinol)	Sve vrste jetre, ulje iz riblje jetre, žumance i maslac; sintetizira se u organizmu iz beta-	Vid, rast, zarastanje tkiva, dioba ćelija, reprodukcija, imunološke funkcije, održavanje epitelnog tkiva i zdravlja kože, a regu-
------------------------	--	---

Mikro-nutrijent	Izvor u kojem se može naći	Glavna funkcija
Vitamin A (nastavak)	-karotena: žutog, narandžastog i crvenog povrća, kao što su mrkva, slatki krompir, breskva, bundeva, brokule i zeljaste biljke	lira i genetske procese; beta-karoteni su snažni antioksidanti
Vitamin E (alfa-tokoferol)	Biljna ulja (hladno presovana), listovi zeljastih biljaka, orasi,ikiriki, sjemenke, pšenične klice i klice drugih žitarica	Antioksidant, štiti membrane ćelija, crvena krvna zrnca, ćelije nervnog i imunološkog sistema, a štiti i od polutanata i toksina iz okoline
Vitamin D (kolekalciferol)	Žumance, iznutrice, riblja mast, ulje iz jetre bakalara; sintetizira ga koža pod djelovanjem sunca	Regulira apsorpciju i metabolizam kalcija i fosfora, pomaže i u kalcifikaciji kostiju
Vitamin K	Goveđa jetra, biljke sa tamnozelenim listovima, lucerka,	Od vitalne je važnosti za zgrušavanje krvi, a učestvuje i u sintetiziranju nekih prote-

Mikro-nutrijent	Izvor u kojem se može naći	Glavna funkcija
Vitamin K (nastavak)	morska trava i žumance; sintetizira ga bakterija u probavnim organima (potpomaže se jogurtom i mlaćenicom)	ina u krvi, kostima i bubrezima

GLAVNI MINERALI

Natrij	Stolna sol i pre-rađena hrana	Živčana transmisija, regulacija ravnoteže tečnosti i opuštanje mišića (uključujući i srce); regulira krvni pritisak
Kalij	Voće, povrće i cjelovite žitarice	Živčana transmisija, regulacija ravnoteže tečnosti i minerala i kontrakcije mišića; održava normalni krvni pritisak
Kalcij	Mlijeko i mliječni proizvodi, konzervirana riba i listovi zeljastih biljaka	Gradi kosti i zube, živčana transmisija, kontrakcije mišića i zgrušavanje krvi

Mikro-nutrijent	Izvor u kojem se može naći	Glavna funkcija
Hlor	Stolna sol	Regulira tečnosti, probavu hrane i prenos živčanih impulsa
Fosfor	Meso, mliječni proizvodi, žitarice, mekinje, orasi, riba i jaja	Gradi kosti, zube i membrane, proizvodnja energije, gradi dijelove DNK strukture
Magnezij	Orašasti plodovi, sjemenke, zeljaste biljke i banana	Izgradnja kostiju, funkcionisanje enzima, proizvodnja energije i funkcionisanje nerava i mišića
Sumpor	Proteini iz tvornički proizvedene hrane: neorganski konzervansi	Čine dio nekih aminokiselina neophodnih za sintetiziranje proteina i zaštitu ćelija od oksidativne štete; regulira ravnotežu kiselosti i bazičnosti

PRATEĆI MINERALI

Željezo	Izvori životinjskog porijekla: meso, meso peradi i riba (organizam je dobro	Gradi dijelove hemoglobina u crvenim krvnim zrnima koji su od vitalne važnosti za dostavu kisika,
---------	---	---

Mikro- nutrijent	Izvor u kojem se može naći	Glavna funkcija
Željezo (nastavak)	apsorbira); izvori biljnog porijekla: povrće sa tamnozelenim listovima, mahunarke, cjelovite žitarice, sušeno voće i vještački dodaci hrani	čini dijelove mioglobina u mišićima koji pohranjuje kisik za kontrakcije mišića; proizvodnja energije, funkcionisanje antioksidantnih enzima, metabolizam lijekova i rad imunološkog sistema
Cink	Izvori životinjskog porijekla: crveno meso, jetra, jaja, mliječni proizvodi i neke vrste morske hrane (organizam je dobro apsorbira); izvori biljnog porijekla: povrće, mahunarke i cjelovite žitarice	Rast i obnavljanje tkiva, zarastanje rana, regulacija sintetiziranja proteina, razvoj reproduktivnih organa, kostiju, rad imunološkog sistema, pohranjivanje i lučenje inzulina, te stabilizacija membrana ćelija
Jod	Riba, morska hrana, morske alge, mliječni proizvodi i jodirana sol	Osnovna komponenta tiroid hormona koji reguliše metaboličke faze i rast, te poboljšava sintetiziranje proteina

Mikro-nutrijent	Izvor u kojem se može naći	Glavna funkcija
Bakar	Iznutrice, cjelovite žitarice, orašasti plodovi, sjemenke i čokolada	Važan je za metabolizam željeza, holesterola i masti; sintetizira neurotransmitere i vezivno tkivo, održava srčani mišić, kao i funkcionisanje imunološkog i nervnog sistema
Mangan	Cjelovite žitarice, orašasti plodovi i sjemenke	Važan je za metabolizam ugljikohidrata i masti, te za funkcionisanje mozga
Selen	Morska hrana, iznutrice i jaja	Antioksidant, čuva vitamin E; neophodan je za sintetiziranje tiroid hormona
Fluorid	Morska riba s kostima, voda, čaj; vještački izvori: pasta za zube, teflonsko posuđe	Preventira nastanak karijesa na zubima i jača kosti
Hrom	Iznutrice, cjelovite žitarice, orasi, sjemenke i pivski kvasac	Neophodan je za toleranciju glukoze i prenos glukoze do ćelija

Mikro- nutrijent	Izvor u kojem se može naći	Glavna funkcija
Molibden	Iznutrice, mli- jeko i mliječni proizvodi, cje- lovite žitarice i mahunarke	Djeluje zajedno sa brojnim enzimima i učestvuje u izgrad- nji crvenih krvnih zrnaca
Bor	Voće, zeljaste biljke, mahu- narke, orašasti plodovi i sjemen- ke	Učestvuje u metabo- lizmu kalcija i magne- zija, održava mem- brane ćelija i čvrstoću kostiju (još uvijek se istražuje)
Arsen	Riba, cjelovite ži- tarice (javlja se u organskoj hrani u neotrovnom obliku)	Funkcionisanje srca i rast ćelija (još uvijek se istražuje)
Nikl	Cjelovite žitari- ce, orašasti plo- dovi, sjemenke, mahunarke i čo- kolada	Učestvuje u metabo- lizmu nekih masnih kiselina, kao i ami- nokiselina, a utječe i na rad drugih nu- trijenta kao što su željezo, cink, kalcij i vitamin B ₁₂ (još uvijek se istražuje)

Mikro- nutrijent	Izvor u kojem se može naći	Glavna funkcija
Silicij	Cjelovite žitarice i korjenasto povrće	Učestvuje u sintetiziranju kolagena i kalcifikaciji kostiju

RJEČNIK ISLAMSKIH TERMINA

- Adžva (عجوة) – posebna vrsta datula iz Medine
- Ājet (آية) – rečenica iz Kur’ana; Allahovi znakovi, dokazi
- Allāhu ekber (الله أكبر) – Allah je Najveći
- ‘Asr (عصر) – popodne; namaz koji je obavezno klanjati u to vrijeme
- Du‘ā’ (دعاء) – dova, molba
- Dženābet (جنابة) – stanje nečistoće nakon seksualnog odnosa
- Džumu’a (جمعة) – petak; obavezni zajednički namaz na taj dan
- Ebū, Ebī (أبو، أبي) – otac
- El-hamdu lillāh (الحمد لله) – Hvala Allahu
- Ensarije (أنصار) – ”Pomagači”, muslimani iz Medine koji su primili Poslanika, sallallahu ‘alejhi ve sellem, i muslimanske izbjeglice iz Meke
- Estagfirullāh (أستغفر الله) – Allahu, oprost!
- Ezān (أذان) – poziv na namaz, molitvu
- Fedžr (فجر) – zora; namaz obavezan u to vrijeme
- Fitra (فطرة) – prirodne, od Allaha podarene, težnje ljudi
- Gusl (غسل) – vjersko kupanje nakon velike nečistoće, npr. nakon seksualnog odnosa ili poslije menstrualnog ciklusa
- Habā’is (خبائث) – ružna djela

Hadīs (حديث) – sabrane izreke i postupci Muhammeda, sallallahu ‘alejhi ve sellem, koje su zapamćene i zabilježene od strane ashaba, a koje, pored Kur’ana, čine osnovu islamskog vjerozakona

Hadisi-kudsī (حديث قدسى) – "sveti govor", riječi koje je Muhammedu, sallallahu ‘alejhi ve sellem, poslao Allah, a koje nisu dio Kur’ana

Hadž (حج) – hodočašće Kabi i svetim mjestima u Meki koje su, jednom u životu, dužni obaviti svaki musliman i muslimanka koji su to u mogućnosti

Halāl (حلال) – ono što je, prema islamskom učenju, dozvoljeno

Halīfa (خليفة) – namjesnik, halifa, vladar islamske države

Harām (حرام) – ono što je, prema islamskom učenju, nedozvoljeno

Hidžra (هجرة) – seoba; seoba Allahovog poslanika Muhammeda, sallallahu ‘alejhi ve sellem, i ashaba iz Meke u Medinu, koja označava početak islamskog kalendara

Hulefā’i rāšidūn (خلفاء الراشدين) – četverica pravovjernih halifa, koji su vladali nakon smrti Muhammeda, sallallahu ‘alejhi ve sellem

Ibādet (عبادة) – djela pokornosti, robovanja i obožavanja Uzvišenog Allaha

‘Īd (عيد) – bajram, dva blagdana: jedan na kraju ramazana, a drugi na kraju hadža

Iftār (إفطار) – jelo nakon što zađe sunce, prekidanje posta

Ihrām (إحرام) – stanje na hadžu ili ‘umri; posebna odjeća koju nose hadžije

Isrā' i Mi'rādž (الإسراء والمعراج) – noćno putovanje Muhammeda, sallallahu 'alejhi ve sellem, iz Meke u Jerusalem, a zatim na nebo

Istihāra (إستخارة) – namaz kojim se traži uputa od Uzvišenog Allaha

'Išā' (عشاء) – noć, namaz obavezan u to vrijeme

Kaba (الکعبة) – Allahova Kuća koju su izgradili Ibrahim i Ismail, a. s.

Lā ilāhe illallāh (لا إله إلا الله) – nema boga osim Allaha

Magrib (مغرب) – zalazak sunca, namaz obavezan u to vrijeme

Mejteh (میتة) – uginula životinja; meso životinje koja nije zaklana prema islamskim propisima

Mudžāhid (مجاهد) – onaj koji se bori u Allahovo ime

Muhādžiri (مهاجرون) – muslimani koji su se preselili iz Meke u Medinu

Rahm (رحم) – maternica; rodbinske veze

Ramazan (رمضان) – deveti mjesec hidžretskog kalendara, mjesec obaveznog posta

Rekat (ركعة) – dio namaza

Rukū' (ركوع) – pregibanje u namazu

Sabr (صبر) – strpljivost, ustrajnost

Sadaka (صدقة) – dobrovoljno davanje, milostinja; Kur'an i hadis često koriste ovaj termin kao sinonim za zekat

Salāt (صلاة) – molitva, namaz, kombinacija fizičkih pokreta i učenja kur'anskih ajeta i dova

Sedžda (سجدة) – spuštanje lica na tlo u namazu

Sehūr (سحور) – jelo prije zore, prije početka dnevnog posta

Sivāk (سواك) – misvak, komadić grančice drveta arak koja se koristi kao četkica za zube

Sunnet (سنة) – praksa i izreke Muhammeda, sallallahu ‘alejhi ve sellem, koje su zapamćene i zabilježene od strane ashaba, a koje, pored Kur’ana, čine osnovu islamskog vjerozagona

Sūra (سورة) – poglavlje Kur’ana

Šerijat (شريعة) – islamski zakon izveden iz Kur’ana i sunneta

Tehedždžud (تهجد) – noćni namaz koji se klanja između jacijskog i sabahskog namaza

Tekbīr (تكبير) – izgovaranje riječi "Allāhu ekber"

Teslīm (تسليم) – izgovaranje riječi "Es-selāmu ‘alejkum ve rahmetullāh"

‘Ubūdijjet (عبودية) – pokoravanje, robovanje (Uzvišenom Allahu)

Ummet (أمة) – zajednica ljudi koji slijede jednog od Allahovih poslanika, a. s.; koristi se za sve muslimane danas

‘Umra (عمرة) – "mali hadž", neobavezno, dobrovoljno hodočašćenje svetih mjesta u Meki

Vudū‘ (وضوء) – abdest, pranje prije namaza ili učenja Kur’ana

Zekāt (زكاة) – obavezno davanje, davanje bogatih muslimana u korist siromašnih

Zikrullāh (ذكر الله) – spominjanje Uzvišenog Allaha, sjećanje na Allaha putem veličanja i upućivanja dova Njemu Jedinome

Zuhr (ظهر) – podne, namaz obavezan u to vrijeme

BIBLIOGRAFIJA

Izvori na engleskom jeziku

- Abd al-Ati, H. (2003). *Islam in focus* (4th ed.). Al-Falah Foundation.
- Abouleish, E. (n.d.). Contributions of Islam to medicine. In S. Athar (Ed.), *Islamic medicine*. Retrieved May 16, 2007, from http://islam-usa.com/index.php?option=com_content&view=article&id=267&Itemid=234
- Adler, N. E. (2001). A consideration of multiple pathways from socioeconomic status to health. In J. A. Auerbach & B. K. Kim (Eds.), *Income, socioeconomic status, and health*. Washington, DC: National Policy Association.
- Aggarwal, B. B., & Shishodia, S. (2004, December). Suppression of the nuclear factor-kappaB activation pathway by spice-derived phytochemicals: reasoning for seasoning. *Ann NY Acad Sci*, 1030, 434-441.
- Alabaster, O. (n.d.). No Title. Retrieved February 2004, from http://www.californiafigs.com/nutrition_facts.php
- Ali, B. H., & Blunden, G. (2003, April). Pharmacological and toxicological properties of *Nigella sativa*. *Phytother Res*, 17(4), 299-305.
- Alkire, B. (1998). Capers. Retrieved February 2004, from <http://www.hort.purdue.edu/newcrop/cropfactsheets/caper.html>
- Amer, W. M. (n.d.). History of Botany Part 1: The Date Palm in Ancient History. Retrieved January 2005, from <http://alchemywebsite.com/islam08.html>

- American Academy of Otolaryngology—Head and Neck Surgery. (2007). Second Hand Smoke and Children. Retrieved October 1, 2007, from <http://www.entnet.org/HealthInformation/Second-Hand-Smoke-and-Children.cfm>
- American Medical Association. (2007, June 1). AMA history. Retrieved June 2007, from <http://www.ama-assn.org/ama?no-index/about-ama/1854.shtml>
- Atkins, R. (2002). *Your Complete Guide to Natural Health*. Pocket Books.
- Berberoglu, H. (2003). No Title. Retrieved March, 2005, from <http://foodreference.com/html/arttruffles.html>
- Borysenko, J. (1998). *A woman's book of life*. New York: Riverhead.
- Bremness, L. (1990). *Herbs, DK pocket encyclopedia*. Dorling Kindersley.
- Brown, D. (2007). Immunology and infectious diseases. Retrieved May 2007, from <http://hhmi.org>
- Brown, S. (1991). *Vegetarian Cookery: Pocket Encyclopedia*. Dorling Kindersley.
- Budiyanto, A., Ahmed, N. U., Wu, A., Bito, T., Nikaido, O., Osawa, T., et al. (2000, November). Protective effect of topically applied olive oil against photocarcinogenesis following UVB exposure of mice. *Carcinogenesis*, 21(11), 2085–2090.
- Busserolles, J., Gueux, E., Rock, E., Mazur, A., & Rayssiguier, Y. (2002, November). Substituting honey for refined carbohydrates protects rats from hypertriglyceridemic and prooxidative effects of fructose. *J Nutr*, 132(11), 3379–3382.
- Campbell, F. A., Pungello, E. P., Miller-Johnson, S., Burchinal, M., & Ramey, C. T. (2001). The development of cognitive and academic abilities: Growth curves from an early childhood educational experiment. *Developmental psychology*, 37, 231–243.

- Can, S. (2004). *Fundamentals of Rumi's thought*. The Light Inc.
- Carter-Scott, C. (1999). *If life is a game, these are the rules* (export ed.). Broadway books.
- Chard. (n.d.). University of Illinois Extension, Urbana program. Retrieved April 2005, from <http://urbanext.illinois.edu/veggies/chard1.html>
- Chevrier, M. R., Ryan, A. E., Lee, D. Y., Zhongze, M., Wu-Yan, Z., & Via, C. S. (2005, May). *Boswellia carterii* extract inhibits TH1 cytokines and promotes TH2 cytokines in vitro. *Clin Diagn Lab Immunol*, 12(5), 575–580.
- Chiangmai Royal Jelly Co., Ltd. (n.d.). Royal Jelly. Retrieved September 2007, from <http://www.bee.co.th>
- Chinese Jujube. (2001–2004). No Title. Retrieved March 2005, from http://foodsnerbs.com/new_page_47.htm
- Choi, E. M., & Hwang, J. K. (2004, September). Antiinflammatory, analgesic and antioxidant activities of the fruit of *Foeniculum vulgare*. *Fitoterapia*, 75(6), 557–565.
- Colome, S., Irvine, C. A., McCunney, R. J., Samet, J. M., & Swankin, D. (1994). Indoor Air Pollution: An Introduction for Health Professionals. Retrieved October 1, 2007, from <http://www.epa.gov/iaq/pubs/hpguide.html#environmentaltobaccosmoke>
- Cox, J. (2002). *Natural beauty at home* (2nd ed.). Henry Holt & Company.
- Dafni, A., Levy, S., & Lev, E. (2005). The ethnobotany of Christ's Thorn Jujube in Israel. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 1, 8.
- Damanik, R., Wahlqvist, M. L., & Wattanapenpaiboon, N. (2004). The use of a putative lactagogue plant on breast milk production in Simalungun, North Sumatra, Indonesia. *Asia Pac J Clin Nutr*, 13(Suppl.), S118.

De, M., Krishna De, A., & Banerjee, A. B. (1999, November). Anti-microbial screening of some Indian spices. *Phytother Res*, 13(7), 616–618.

De Bono, E. (1996). *Teach Yourself to Think*. Penguin Books.

Divisi, D., Di Tommaso, S., Salvemini, S., Garramone, M., & Crisci, R. (2006, August). Diet and cancer. *Acta Biomed*, 77(2), 118–123.

Doctor's Guide. (1997, April 8). Study Reveals New Antioxidant; More Potent than C, E and Beta-Carotene. Retrieved January 2005, from <http://www.pslgroup.com/dg/2368E.htm>

Dunford, C. (2005, April). The use of honey-derived dressings to promote effective wound management (Review). *Prof Nurse*, 20(8), 35–38.

Duffy, R. L. (2002). *American Dietetic Association complete food and nutrition guide* (2nd ed.). Hoboken, NJ: Wiley & Sons.

Ever, W. W. (1990). *You'll see it when you believe it*. Arrow Books.

Empson, J. A. C., & Clarke, P. R. F. (1970). Rapid eye movements and remembering. *Nature*, 227, 287–288.

Enomoto, S., Asano, R., Iwahori, Y., Narui, T., Okada, Y., Singab, A. N., et al. (2001, March). Hematological studies on black cumin oil from the seeds of *Nigella sativa* L. *Biol Pharm Bull*, 24(3), 307–310.

Epicenter. (2003). Encyclopedia of spices. Retrieved March 2005, from <http://theepicentre.com/Spices/spiceref.html>

Eppley, K. R., Abrams, A. I., & Shear, J. (1989). Differential affects of relaxation on trait anxiety. *J of Clinical Psychology*, 45, 957–974.

Erem, C., Deger, O., Ovali, E., & Barlak, Y. (2006, October). The effects of royal jelly on autoimmunity in Graves' disease. *Endocrine*, 30(2), 175–183.

- Fankhauser, D. B. (1998, July 20). Making Buttermilk. Retrieved January 2005, from <http://biology.clc.uc.edu/Fankhauser/index.htm>
- Frugal Living. (n.d.). Uses of vinegar. Retrieved September 2006, from <http://groups.msn.com/FrugalLiving/vinegar.msnw>
- Fujiwara, S., Imai, J., Fujiwara, M., Yaeshima, T., Kawashima, T., & Kobayashi, K. (1990, July 5). A potent antibacterial protein in royal jelly: Purification and determination of the primary structure of royalisin. *J Biol Chem*, 265(19), 11333–11337.
- Gagandeep, Dhiman, M., Mendiz, E., Rao, A. R., & Kale, R. K. (2005, June). Chemopreventive effects of mustard (*Brassica campestris*) on chemically induced tumorigenesis in murine forestomach and uterine cervix. *Hum Exp Toxicol*, 24(6), 303–312.
- Gajdusek, D. C. (1976, December 13). Unconventional viruses and the origin and disappearance of kuru. Retrieved March 2005, from http://nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/1976/gajdusek-lecture.html
- Ghazali, A. M. (2001). *The Book of Religious Learning* (Vol. I to IV; F. Karim, Trans.). Islamic Book Service.
- Gil, M. I., Tomás-Barberán, F. A., Hess-Pierce, B., Holcroft, D. M., & Kader, A. A. (2000). Antioxidant activity of pomegranate juice and its relationship with phenolic composition and processing. *J Agric Food Chem*, 48, 4581–4589.
- Gillani, N. B., & Smith, J. C. (2001). Zen meditation and ABC relaxation theory. *Journal of Clinical Psychology*, 57, 839–846.
- Gordon, S. (2005, March 22). Pomegranate juice reduces cardiovascular risks. Retrieved January 2005, from <http://www.wildoats.com/content/Pomegranate.pdf>
- Gray, J. (2003). *The Mars and Venus diet and exercise solution*. Pan Books.

- Greger, M. (2003, December 24). USDA Misleading American Public about Beef Safety. Retrieved February 2005, from <http://www.organicconsumers.org/madcow/Greger122403.cfm>
- Gross, H. (2004, March 29). Effect on honey consumption on plasma antioxidant status in human subjects. *Abstract presented at the American Chemical Society.*
- Gulen, F. (2004). *Towards a global civilization of love and tolerance.* The Light Inc.
- Gutiérrez Moreno, F., Rubio Montañés, M. L., Buñuel Alvarez, J. C., & Guillén Galve, M. (1991, October 26). An analysis of the effect of tobacco on glucose metabolism. *Med Clin*, 97(14), 531–532.
- Haas, E. M. (2006). *Staying Healthy with Nutrition.* Berkeley: Celestial arts.
- Hakam, J. (1999). The Arabic Constituent in Modern English. Unpublished essay.
- Hale, T. (2001). *Breathing Free.* London: Coronet Books, Hodder & Stoughton.
- Hallowell, E. M. (2004). *Dare to Forgive.* Health Communications.
- Handa, T., Yamaguchi, K., Sono, Y., & Yazawa, K. (2005, June). Effects of fenugreek seed extract in obese mice fed a high-fat diet. *Biosci Biotechnol Biochem*, 69(6), 1186–1188.
- Hensrud, D. (Ed.). (2006). *The Mayo clinic plan: 10 essential steps to a better body and healthier life.* New York: Time.
- Hobson, J. A., Pace-Schott, E. F., & Stickgold, R. (2000). Dreaming and the brain. *Behaviour and Brain Sciences*, 23, 793–842.
- Holford, P. (2005a). *New Optimum Nutrition Bible.* London: Piatkus Books.
- Holford, P. (2005b). *Optimum Nutrition for the Mind.* London: Piatkus Books.

- Holmes, D. S. (1988). The influence of meditation versus rest on psychological considerations. In M. West (Ed.), *The psychology of meditation*. New York: Oxford University Press.
- Horvath, H. (1996, July 6). Will wine help your heart? Retrieved January 2005, from <http://www.cnn.com/HEALTH/heart/9907/06/wine.heart/>
- Hourani, A. (1991). *A History of the Arab Peoples*. New York: Warner Books.
- Huang, Q., Matsuda, H., Sakai, K., Yamahara, J., & Tamai, Y. (1990, December). The effect of ginger on serotonin induced hypothermia and diarrhea. *Yakugaku Zasshi*, 110(12), 936–942.
- Ibrahim, E., & Johnson-Davies, D. (1976). *An-Nawawi's Forty Hadith*. Beirut: Holy Koran Publishing House.
- Ingram, S. (2002). The real nutritional value of fungi. Retrieved February 2004, from http://www.world-of-fungi.org/Mostly_Medical/Stephanie_Ingram/NUTRITIONAL_VALUE.htm
- Islamweb Fatwa Center. (n.d.). *Benefits of 'Ajwah dates*. Retrieved October, 2007, from <http://www.islamweb.net/ver2/Fatwa/ShowFatwa.php?lang=E&Id=89646&Option=FatwaId>
- James, T. (2005). Some Basic Concepts in Neuro-Linguistic Programming. Tad James and Advanced Neuro Dynamics. Retrieved January 2005, from <http://nlp.com/whatisnlp.aspx>
- Jaret, P. (2000, March 31). Wine or Welch's? Grape juice provides health benefits without alcohol. Retrieved January 2005, from <http://archives.cnn.com/2000/HEALTH/alternative/03/31/wine.heart.wmd/>
- Jauziyah, I. (2003). *Healing with the medicine of the Prophet* (2nd ed.; A. R. Abdullah, Trans.). KSA: Darussalam.
- Jayasinghe, C., Gotoh, N., Aoki, T., & Wada, S. (2003, July 16). Phenolics composition and antioxidant activity of sweet basil. *J Agric Food Chem*, 51(15), 4442–4449.

- Jobs, S. (2005). Stanford Report: You've got to find what you love. Retrieved October 20, 2007, from <http://news.stanford.edu/news/2005/june15/jobs-061505.html>
- Johnson, S. (1999). *Who moved my cheese*. Vermillion, Ebury Press.
- Jose Silva UltraMind system. (n.d.). Silva lessons. Retrieved September 2005, from <http://www.silvaultramindsystem.com/>
- Kapiszewska, M., Soltys, E., Visioli, F., Cierniak, A., & Zajac, G. (2005, March). The protective ability of the Mediterranean plant extracts against the oxidative DNA damage. The role of the radical oxygen species and the polyphenol content. *Physiol Pharmacol*, 56(Suppl. 1), 183–197.
- Katzer, G. (2005). Gernot Katzer's Spice. University of Graz. Retrieved February 2005, from http://www.uni-graz.at/~katzer/engl/spice_small.html
- Keevil, J. G., Osman, H. E., Reed, J. D., & Folts, J. D. (2000, January). Grape juice, but not orange juice or grapefruit juice, inhibits human platelet aggregation. *J Nutr*, 130(1), 53–56.
- Kenton, L. (1999). *10 Steps to a New You*. Ebury Press.
- Keyes, K. (1984). The Hundredth Monkey. Retrieved November 6, 2007, from <http://hundredthmonkey.net/>
- Khan, W. (2003). *The moral vision: Islamic ethics for success in life*. Goodword Books.
- Khirallah, L. (n.d.). Retrieved July 2003, from <http://members.lycos.fr/philosophie15/>
- Kleinman, L., & Messina-Kleinman, D. (2001). What's in Your Smokes? Retrieved October 1, 2007, from <http://no-smoking.org/march01/03-27-01-1.html>
- Landrine, H., & Klonoff, E. A. (2001). Cultural diversity and health psychology. In A. Baum, T. A. Revenson, & J. E. Singer (Eds.), *Handbook of health psychology*. Mahwah, NJ: Erlbaum.

- Langley, S. (2004). *The Naturopathy Workbook*. College of Naturopathic Medicine (CNM).
- Lazar, S. W., Bush, G., Gollub, R. L., Fricchione, G. L., Khalsa, G., & Benson, H. (2000). Functional brain mapping of the relaxation response and meditation. *Neuroreport*, 11(7), 1581–1585.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234–247.
- Leeman, M., Ostman, E., & Björck, I. (2005, July, 20 20). Vinegar dressing and cold storage of potatoes lowers postprandial glycaemic and insulinaemic responses in healthy subjects. *Eur J Clin Nutr*.
- Lindgren, J. (1997, March–April). *Eating raw mushrooms causes problems*. Retrieved December 2, 2007, from <http://psms.org/sporeprints/sp338.html>
- Lindlahr, H. (2005). *Philosophy of natural therapeutics*. London: Vermilion.
- Lipschutz-Robinson. (1996–2005). Holistic Health Care for People and Animals: Shirley's wellness cafe. Retrieved February 2005, from <http://www.shirleys-wellness-cafe.com/greens.htm#a>
- Louis, S. (n.d.). EEG waves. Retrieved October 2006, from http://www.brown.edu/Departments/Clinical_Neurosciences/louis/eegfreq.html
- Luetjohann, S. (1998). *The Healing Power of Black Cumin* (1st ed.). Lotus Light Publications.
- MacPhee, M. (2003, January–March). Medicine for the heart: the embodiment of faith in Morocco. *Med Anthropol*, 22(1), 53–83.
- Maddi, S. (1996). *Personality theories* (6th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Mahady, G. B., Pendland, S. L., Yun, G. S., Lu, Z. Z., & Stoia, A. (2003, September–October). Ginger (*Zingiber officinale* Roscoe) and

the gingerols inhibit the growth of Cag A+ strains of Helicobacter pylori. *Anticancer Res*, 23(5A), 3699–3702.

Mannion, J. (2002). *The everything philosophy book*. Massachusetts: Adams Media Corporation.

Marieb, E. N. (2003). *Essentials of human anatomy & physiology* (7th ed.). Pearson Education; Benjamin Cummings.

Marsili, V., Calzuola, I., & Gianfranceschi, G. L. (2004, July). Nutritional relevance of wheat sprouts containing high levels of organic phosphates and antioxidant compounds. *J Clin Gastroenterol*, 38(6 Suppl.), S123–S126.

Martin, P. (1998). *The healing mind*. New York: Thomas Dunne Books.

Marvin, C. (2000). Philosophers: Ibn Sina (Avicenna). Retrieved May 16, 2007, from <http://www.trincoll.edu/depts/phil/philos/phil/muslim/sina.html>

Masuda, Y., Kikuzaki, H., Hisamoto, M., & Nakatani, N. (2004). Antioxidant properties of gingerol related compounds from ginger. *Biofactors*, 21(1–4), 293–296.

McCully, K. (1999). *The homocysteine revolution*. Keats, NTC/Contemporary Publishing Group.

McGuire, M. (1999, April 5). Researcher studying honey as possible allergy remedy. Retrieved September 2006, from <http://advance.uconn.edu/1999/990405/04059903.htm>

McManners, D. (2004). *The Holistic Doctor*. Piatkus Books.

Mercan, N., Guvensen, A., Celik, A., & Katircioglu, H. (2007, March). Antimicrobial activity and pollen composition of honey samples collected from different provinces in Turkey. *Nat Prod Res*, 21(3), 187–195.

Molan, P. C. (2001, November–December). The potential of honey to promote oral wellness. *General dentistry*, 49(6), 584–589.

- Morton, J. (1987). Citron. p. 179–182. In: Fruits of warm climates. Retrieved March 2005, from <http://www.hort.purdue.edu/newcrop/morton/citron.html>
- Moss, M., Cook, J., Wesnes, K., & Duckett, P. (2003, January). Aromas of rosemary and lavender essential oils differentially affect cognition and mood in healthy adults. *Int J Neurosci*, 113(1), 15–38.
- Mubarakpuri, S. (1995). *The Sealed Nectar*. Riyadh: Maktaba Dar-us-Salam.
- Murphy, J. (2000). *The power of your subconscious mind*. Bantam Books.
- Myers, D. (1995). Who is Happy? *Psychological Science*, 6, 10.
- Myss, C. (1996). *Anatomy of the spirit*. New York: Three Rivers Press.
- Nagamia, H. F. (1998, October 1). Islamic medicine: History and current practice. Retrieved May 16, 2007, from <http://www.missionislam.com/health/history.htm>
- National Library of Medicine. (n.d.). No Title. Retrieved September 2006, from <http://www.nlm.nih.gov>
- Nostro, A., Cellini, L., Di Bartolomeo, S., Di Campli, E., Grande, R., Cannatelli, M., et al. (2005, March). Antibacterial effect of plant extracts against *Helicobacter pylori*. *Phytother Res*, 19(3), 198–202.
- Nurtjahja-Tjendraputra, E., Ammit, A. J., Roufogalis, B. D., Tran, V. H., & Duke, C. C. (2003). Effective anti-platelet and COX-1 enzyme inhibitors from pungent constituents of ginger. *Thromb Res*, 111(4–5), 259–265.
- Nykamp, D. L., Fackih, M. N., & Compton, A. L. (2004). Possible association of acute lateral-wall myocardial infarction and bitter orange supplement. *Ann Pharmacother*, 38(5), 812–816.

- O'Connell, N. (2005, November 2). It's all the buzz. *Nurs Stand*, 20(8), 22–24.
- Ody, P. (2000). *The complete guide medicinal herbal* (2nd ed.). Dorling Kindersley.
- Ostman, E., Granfeldt, Y., Persson, L., & Björck, I. (2005, June 29). Vinegar supplementation lowers glucose and insulin responses and increases satiety after a bread meal in healthy subjects. *Eur J Clin Nutr*.
- Peters, D., & Woodham, A. (2000). *The Complete Guide: Integrated Medicine*. London: Dorling Kindersley.
- Plants for a future. (1997–2000). *Portulaca oleracea* – L. Retrieved April, 2005, from <http://www.pfaf.org/database/plants.php?Portulaca+oleracea>
- Platel, K., Rao, A., Saraswathi, G., & Srinivasan, K. (2002, December). Digestive stimulant action of three Indian spice mixes in experimental rats. *Nahrung*, 46(6), 394–398.
- Puodziūniene, G., Janulis, V., Milasius, A., & Budnikas, M. (2004). Development of throat clearing herbal teas. *Medicina (Kaunas)*, 40(8), 762–767.
- Qardawi, Y. (1997). *Introduction to Islam*. Egypt: Islamic Inc.
- Qarni, A. (2005). *Don't be sad* (F. M. Shafeeq, Trans.). Riyadh: International Islamic Publishing House.
- Quince. (n.d.). *Cydonia oblonga*. Retrieved March 2005, from <http://www.agroforestry.co.uk/ansample.html>
- Rahman, T., & Khaleque, A. (1996). The purpose in life and academic behaviour problem students. *Social indicators research*, 39, 59.
- Rajan, T. V., Tennen, H., Lindquist, R. L., Cohen, L., & Clive, J. (2002). Effect of ingestion of honey on symptoms of rhinoconjunctivitis. *Ann Allergy Asthma Immunol*, 88, 198–203.

- Ramadan, T. (2004). *Western Muslims and the future of Islam*. Oxford University Press.
- Ramey, C. T., & Campbell, F. A. (1984). Preventive Education for High-Risk Children: Cognitive Consequences of the Carolina Abecedarian Project. *American Journal of Mental Deficiency*, 88, 515–523.
- Ramey, C. T., & Ramey, S. L. (1998). Early intervention and early experience. *American Psychologist*, 53, 109–120.
- Ramey, C. T., Ramey, S. L., & Lanzi, R. G. (2001). Intelligence and experience. In R. J. Sternberg & E. L. Grigorenko (Eds.), *Environmental effects on cognitive abilities*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Rchid, H., Chevassus, H., Nmila, R., Guiral, C., Petit, P., Chokaïri, M., et al. (2004, October). Nigella sativa seed extracts enhance glucose-induced insulin release from rat-isolated Langerhans islets. *Fundam Clin Pharmacol*, 18(5), 525–529.
- Reed, D. W. (2002, March 2). Wild flowers of the Southeastern US. Retrieved March 2005, from <http://2bnthewild.com/plants/H186.htm#OtherInfo>
- Restak, R. M. (1997). *Older and Wiser*. New York: Berkley Books.
- Revill, J. (2005). *Bird flu*. Rodale International.
- Rosenthal, M. S. (2001). *Stopping cancer at the source*. Canada: Your Health Press.
- Santrock, J. W. (2003). *Psychology* 7 (7th ed.). McGraw-Hill.
- Sanz, M. L., Polemis, N., Morales, V., Corzo, N., Drakoularakou, A., Gibson, G. R., et al. (2005, April 20). In vitro investigation into the potential prebiotic activity of honey oligosaccharides. *J Agric Food Chem*, 53(8), 2914–2921.
- Sato, T., & Sugawara, Y. (2003, January). Effects on humans elicited by inhaling the fragrance of essential oils: sensory test, multi-channel thermometric study and forehead surface potential

wave measurement on basil and peppermint. *Anal Sci*, 19(1), 139–146.

Satyanarayana, S., Sushruta, K., Sarma, G. S., Srinivas, N., & Subba Raju, G. V. (2004). Antioxidant activity of the aqueous extracts of spicy food additives—evaluation and comparison with ascorbic acid in in-vitro systems. *J Herb Pharmacother*, 4(2), 1–10.

Saxena, A., & Vikram, N. K. (2004, April). Role of selected Indian plants in management of type 2 diabetes: a review. *J Altern Complement Med*, 10(2), 369–378.

Schnebly, L. (2000). *Nurturing yourself and others*. Fisher Books.

Schramm, D. D., Karim, M., Schrader, H. R., Holt, R. R., Cardetti, M., & Keen, C. L. (2003). Honey with high levels of antioxidants can provide protection to healthy human subjects. *J Agric Food Chem*, 51(6), 1732–1735.

Sears, B. (1995). *Enter the Zone*. Regan Books, Harper Collins Publishers.

Seymour, J., & Shervington, M. (2001). *Peak Performance through NLP*. Dorling Kindersley.

Smolin, L. A., & Grosvenor, M. B. (1994). *Nutrition science and applications* (2nd ed., Vol. 1 & 11). John Wiley & Sons.

Sökmen, M., Serkedjieva, J., Daferera, D., Gulluce, M., Polissiou, M., Tepe, B., et al. (2004, June 2). In vitro antioxidant, antimicrobial, and antiviral activities of the essential oil and various extracts from herbal parts and callus cultures of *origanum acutidens*. *J Agric Food Chem*, 52(11), 3309–3312.

Somal, N., Coley, K. E., Molan, P. C., & Hancock, B. M. (1994, October). Susceptibility of *Helicobacter pylori* to the antibacterial activity of manuka honey. *J R Soc Med*, 87(10), 644.

- Stansbury, J. E. (1999, August). Cancer prevention diet. Nutrition Science News. Retrieved June 2005, from http://chiro.org/nutrition/FULL/Cancer_Prevention_Diet.shtml
- Sugarman, S. (1997). Happiness and population density. Master's thesis. California State University, Long Beach, California.
- Tassi, P., & Muzet, A. (2001). Defining the states of consciousness. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 25, 175–191.
- CTNS. (n.d.). Science and the Spiritual Quest. Retrieved October 22, 2007, from <http://ctns.org/ssq/index.html>
- The Asahi Glass Foundation. (n.d.). Profiles of the 2004 Blue Planet Prize Recipients. Retrieved September 2005, from <http://www.af-info.or.jp/en/blueplanet/list.html>
- The Vinegar Institute. (n.d.). No Title. Retrieved September 2006, from <http://versatilevinegar.org/faqs.html>
- Thompson-Coon, J. S., & Ernst, E. (2003, June). Herbs for serum cholesterol reduction: a systematic view. *J Fam Pract*, 52(6), 468–478.
- Trickey, R. (2003). *Women, hormones and the menstrual cycle* (2nd ed.). Australia: Allen & Unwin.
- Ulwan, A. N. (2003b). *Islam: the law of life*. Egypt: Dar-us-Salam.
- Ursell, A. (2000). *The Complete Guide, Healing Food*. Dorling Kindersley.
- Ustunol, Z., & Gandhi, H. (2001). Growth and acid production by lactic acid bacteria and bifidobacteria grown in skim milk containing honey. *Journal of Food Science*, 66(3), 478–481.
- Valenzuela, A., Sanhueza, J., & Nieto, S. (2003). Cholesterol oxidation: Health hazard and the role of antioxidants in prevention. *Biol Res*, 36(3–4), 291–302.
- Wahdan, H. A. L. (1998). Causes of the antimicrobial activity of honey. *Infection*, 26(1), 26–31.

- Waili, N. S. (2004). Natural honey lowers plasma glucose, C-reactive protein, homocysteine, and blood lipids in healthy, diabetic, and hyperlipidemic subjects: comparison with dextrose and sucrose. *Journal of Medicinal Food*, 7(1), 100–107.
- Waili, N. S., & Boni, N. S. (2003). Natural honey lowers plasma prostaglandin concentrations in normal individuals. *Journal of Medicinal Food*, 6(2), 129–133.
- Wallace, R. K., & Benson, H. (1972). The physiology of meditation. *Scientific American*, 226, 89–90.
- Wang, X. H., Gheldof, N., & Engeseth, N. J. (2004). Effect of processing and storage on antioxidant capacity of honey. *Journal of Food Science*, 69(2), 96–101.
- Weil, A. (1998). *8 Weeks for Optimum Health*. New York: Ballantine Books.
- Williams, A. L., Haber, D., Weaver, G. D., & Freeman, J. L. (1998). Altruistic activity. *Activities, adaptation and aging*, 22, 31.
- Williams, N. (2004). *Powerful beyond measure*. Bantam Books.
- Winston, R. (2004). *The Human Mind*. Bantam Books.
- Wood, M. (2005). *Vitalism*. California: North Atlantic Books.
- World Health Organization. (1980). Environmental health criteria 12: Noise. Retrieved September 2005, from <http://inchem.org/documents/ehc/ehc/ehc012.htm#SubSectionNumber:1.1.3>
- Yahya, H. (2003a). *Deep Thinking*. Ta-Ha Publishers.
- Yahya, H. (2003b). *Hopefulness in the Qur'an*. Saba Islamic Medica.
- Yamahara, J., Miki, K., Chisaka, T., Sawada, T., Fujimura, H., Tomimatsu, T., et al. (1985, May). Chologogic effect of ginger and its active constituents. *J Ethnopharmacol*, 13(2), 217–225.
- Young, H. Y., Luo, Y. L., Cheng, H. Y., Hsieh, W. C., Liao, J. C., & Peng, W. H. (2005, January 4). Analgesic and anti-inflammatory activities of [6]-gingerol. *J Ethnopharmacol*, 96(1–2), 207–210.

Zeng, X. (1999). A study of scavenging action of purslane aqueous extracts on oxygen free radical. *Hunan Yi Ke Da Xue Xue Bao*, 24(2), 133–135.

Izvori na arapskom jeziku

Abdul-Kâfi, O. (عمر عبد الكافي). (bez datuma). Komentar Buharijevog *Sahiha* [Audio-kasete]. Egipat: Al-Noor Islamic Recordings.

Abdul-Kâfi, O. (عمر عبد الكافي). (2005–2006). هذا ديننا (Ovo je naša vjera /audio-zapis/). UAE: Merkezul-Šeritil-islami.

Bar, M. A. (محمد علي البار). (2000). الإعجاز في أحاديث التداوي بالخمير. (*Naučno čudo u hadisima koji tretiraju pitanje liječenja alkoholom*). Sirija: Darul-kelam; Libanon: Daruš-šamijje.

Carper, J. (2001). المخ المعجزة. (*Čudesni mozak*). KSA: Džerir.

Chaitow L. (2003). بدائل المضادات الحيوية من الطبيعة. (*Prirodna zamjena za antibiotike*). KSA: Džerir.

Džendi, H. (خالد الجندي). (2004). شهد الكلمات في رحاب سورة الفاتحة. (*Ljepota riječi sure El-Fatiha*). Libanon: Darul-ma'rife.

Dževzije, I. (شمس الدين ابن قيم الجوزية). (2001). الطب النبوي. (*Vjerovjesnikova medicina*). Darul-akideti lit-turas.

Dževzije, I. (شمس الدين ابن قيم الجوزية). (2002). الوابل الصيب من الكلم الطيب. (*Pljusak lijepih riječi*). Daru Ibn Hajsem.

Dževzije, I. (شمس الدين ابن قيم الجوزية). (2003). مفتاح دار السعادة. (*Ključ vrata sreće*). Libanon: El-Mektebetul-asrijje.

Gazali, E. M. (أبو حامد محمد الغزالي). (2004). إحياء علوم الدين. (*Oživljavanje vjerskih znanosti*). Libanon: Darul-ma'rife.

Gazali, M. (محمد الغزالي). (2003a). جدد حياتك. (*Obnovi svoj život*) (peto izdanje). Egipat: Nahdat Misr.

Halid, A. (عمرو خالد). (2003b). عبادات المؤمن. (*Ibadeti vjernika*). Egipat: Aridž.

- Halid, A. (عمرو خالد). (2003c). *Do-bra djela proistekla iz riječi: "U dobru se natječite"*. (Audio-zapis). Darul-belag.
- Halid, A. (عمرو خالد). (2004c). *Razmišljanje kao ibadet*. Egipat: Aridž.
- Hamis, M. A. and Mitkis, A. (محمد عطية خميس وعبد الوهاب ميتكيس). (bez datuma). *Mfanich al-furj (Ključevi olakšanja)* (deseto izdanje). Egipat: Darur-revda.
- Ibrahim, A. Š. (أحمد شوقي إبراهيم). (2004). *Mosowa Ma Farطنا في al-ktab min šay. (Enciklopedija kur'anskih riječi: "A u Knjizi Mi ništa nismo zanemarili")* (dio I do IV). Darul-fikril-arabi.
- Kardavi, J. (يوسف القرضاوي). (2002b). *Sunnet: izvor znanja i civilizacije* (treće izdanje). Egipat: Daruš-šuruk.
- Mosuli, S. (سامي أحمد الموصلي). (2004). *Islam: liječnik savremenih bolesti*. Darun-nefa'is.
- Muhammed, H. A. H. (حامد أحمد حامد محمد). (2002). *Rahla al-imān fi jism al-insān (Putovanje vjere kroz ljudsko tijelo)* (treće izdanje). Sirija: Darul-kelam; KSA: Darul-bešir.
- Mustihi, M. R., Džasim, A. A., Jasin, I. E., Džendi, A. R. & Šukri, L. (محمود رجائي الصطبي، أحمد عبد العزيز الجاسم، إبراهيم المهلهل الياسين). (bez datuma). *Bez naslova. (Islamski mjesečni časopis za zuba-re)*, 36(1918), 362–366.
- Nedždžar, Z. (زغلول النجار). (2003b). *Nadna-ravnost sunneta* (drugo izdanje, tom II). Egipat: Nahdat Misr.
- Nessar, M. (محمود نصار). (1995). *Svojstva Vjerovje-snikove hrane i pića*. Darul-fadile.
- Sabir, H. A. (حلمي عبد المنعم صابر). (2001). *Nzarat fi tarih al-xfalā al-rašidin (Pogledi na historiju pravednih halifa)*. Egipat: The American Open University.

- Scrivner, J. (2003). *تخلص من السموم (Očisti se otrova)*. KSA: Džerir.
- Sejjid, A. (عبد الباسط السيد). (2002). *الطب النبوي التغذية، شرائط مللة (Vjerovjesnikova medicina: ishrana /audio-zapis/)*. Egipat: Misk.
- Sejjid, A. (عبد الباسط السيد). (2003). *التغذية النبوية في ثمانية أسابيع (Vjerovjesnikova ishrana u osam sedmica)*. Egipat: Alfa.
- Zehebi, Š. (أبو عبد الله شمس الدين بن عثمان الذهبي). (2004). *الطب النبوي (Vjerovjesnikova medicina)*. Darun-nefa'is.

SADRŽAJ

Uvod	vii
Kratka historija zapadne medicine	vii
Islamska medicina	xii
Holistički (cjeloviti) pristup zdravlju	xvii
Islamska holistička učenja	xix
Islam – cjelovit način života	xxiv
Ravnoteža i umjerenost	xxv
Kratak osvrt na sadržaj knjige	xxvi
I Fizičko tijelo	I
Prvo pravilo: ne smije se nanositi šteta	2
Pušenje	2
Alkohol	6
Droga	8
Drugo pravilo: čistoća	9
Tjelesna higijena	9
Oralna higijena	12
Zdravlje pojedinih tjelesnih sistema	15
Dišni sistem	15
Krvotok	18
Koža	21
Imunološki sistem	25
Mišićno-skeletni sistem	30
Reproduktivni sistem	38

2	Biohemijsko tijelo	49
	Ishrana	49
	Šta je to dopuštena (halal) hrana?	52
	Šta je to lijepa hrana?	58
	Piramida pravilne ishrane	60
	Kruh i žitarice	62
	Povrće	78
	Biljke	92
	Voće	112
	Proteini	134
	Mlijeko i mliječni proizvodi	144
	Masti i slatkiši	150
	Neki savjeti iz sunneta u vezi sa ishranom	163
	Voda	163
	Ostala pića	166
	Sirće	166
	Opći savjeti	168
	Okoliš	171
	Islamske preporuke u pogledu zaštite okoliša	177
	Dužnost muslimana	185
3	Intelektualno tijelo	187
	Koristi razum ili ga izgubi	189
	Održavajte svoj mozak zdravim	191
	Hrana za mozak	207
	Deset načina da hranite svoj mozak	209
	Podsvijest	219
	Neurolingvističko programiranje (NLP)	227
4	Emocionalno tijelo	231
	Izvori stresa	231
	Faktori ličnosti	231

Faktori sredine	233
Socijalni faktori	235
Da li se na pravi način nosimo sa stresom?	237
Psihološka reakcija	237
Kognitivna reakcija	238
Budite sretni	240
Dvadeset savjeta kako postići sreću	243
1. Budite zahvalni	243
2. Ne čekajte nagradu	245
3. Budite vjernici	250
4. Živite u sadašnjosti	253
5. Nemojte se vezivati za ono što imate	256
6. Ljubav	262
7. Održavajte nadu i budite optimistični	268
8. Budite odgovorni	271
9. Definirajte svoje ciljeve	273
10. Budite moćni	279
11. Oprostite i zaboravite	282
12. Nemojte se ljutiti	290
13. Nemojte se brinuti	293
14. Predajte se volji Uzvišenog Allaha	299
15. Budite prilagodljivi	306
16. Sjećajte se smrti	309
17. Budite smireni i zadovoljni	312
18. Budite strpljivi i ustrajni	315
19. Nađite vrijeme za sebe	321
20. Tražite oprost od Uzvišenog Allaha	323
Društveni život	326
Kontakt	330
Poštovanje prava drugih	331
Saradnja radi ostvarivanja ciljeva	340
Altruizam	341

5 Duhovno tijelo	343
Namaz (salat)	347
Noćni namaz	352
Hadž	353
Razmišljanje i spominjanje Allaha	358
Pasivna meditacija	361
Spominjanje Allaha (zikrullah)	362
Post	367
Post i duhovne koristi	368
Post i fizičke koristi	371
Zdrave navike tokom ramazana	373
Šta jesti za iftar?	374
A šta za sehur?	377
Zekat	377
Dova	381
Kur'an	385
 Pogovor	 391
Dodaci	395
Tabela zdravstvenih problema i preporučena dijetalna intervencija	395
Tabela mikronutrijenta: vitamina i minerala	407
Rječnik islamskih termina	419
 Bibliografija	 423
Izvori na engleskom jeziku	423
Izvori na arapskom jeziku	439

O AUTORICI

Amira Ayad, doktor nauka u oblasti farmacije i prirodnog zdravlja. Predavala je na Farmaceutskom fakultetu u Aleksandriji (Univerzitet Ajn Šems, Egipat). Trenutno radi kao nutricionista i konsultant za prirodno zdravlje. Njena doktorska disertacija tretirala je utjecaj islamske duhovnosti na kvalitet života.

O KNJIZI

Knjiga Zdravlje tijela i duše – Vaš vodič ka cjelovitom zdravlju kroz islamska učenja predstavlja holističku islamsku medicinu kroz jednostavan ali sveobuhvatan vodič za bolje zdravlje.

Za razliku od konvencionalne medicine, holistička (cjelovita) ili alternativna terapija ne usmjerava se isključivo na fizičko tijelo čovjeka. Holistička terapija posmatra ljudsko biće kao kombinaciju tijela, srca, intelekta i duše. Zdravlje nije samo odsutnost bolesti, nego blagostanje, vitalnost, harmonija i ravnoteža ove četiri strane.

Islam poklanja pažnju blagostanju cijele osobe koje je neophodno za potpuno sudjelovanje u životu, uredno izvršavanje dužnosti prema Allahu i prema društvu. Autorica objašnjava kako možemo kombinirati bogatu tradiciju islamskoga učenja sa korisnim savremenim naučnim saznanjima (pedagoškim, psihološkim, medicinskim, antropološkim itd.) radi postizanja cjelovitog zdravlja i sretnog života u skladu sa islamskim učenjem.

Knjiga Zdravlje tijela i duše sadrži pet poglavlja koja pojašnjavaju međusobno povezana ljudska "tijela" (fizičko, biohemijsko, intelektualno, emocionalno i duhovno) i nude preporuke kako da brinemo o njima i održavamo ih zdravim. *Zdravlje tijela i duše* je referenca od izuzetne vrijednosti koja potiče i osnažuje ljude da preuzmu kontrolu nad svojim zdravljem i životom.

Iz recenzije

Mr. Dina Sijamhodžić-Nadarević