

ZNAČAJ MOLITVE U PSIHOTERAPIJI

Ferid Orahovac

Univerzitet u Novom Pazaru

Novi Pazar, Srbija

forahovac7@gmail.com

Apstrakt

Temu o značaju molitve u psihoterapiji sam odabrao iz više razloga. Prvi razlog je taj, što je jedna od aktuelnih tema današnjice, kada se govori prije svega o liječenju psihičkih oboljenja, gdje su nerazdvojne religija i psihoterapija. Pošto sam diplomirani teolog, molitva mi je veoma bliska kao obred i njen značaj sam uočio od religijskih predavanja i empirijskog aspekta, a kako eligijske elemente upotrebljavam u liječenju ljudi koji pate od raznih psihosomatskih oboljenja i životnih teškoća, iz tog razloga sam se još više zainteresovao da iz jednog specifičnog naučnog aspekta pridem i proniknem u njen značaj u psihoterapijskom procesu. Religija je jedan veoma značajan aspekt u ljudskom životu. Zapravo, kod mnogih je osnovna ideja vodilja i mjerilo za formiranje svog sistema vrijednosti u životu i životnoj filozofiji. Na osnovu teorijske analize raznih sadržaja (knjiga, brošura, enciklopedija, djela) pronašao sam podatke da su naučnici našli izvjesnu vezu između nauke i molitve. Ta veza se u tim radovima uglavnom ogleda u značaju molitve u psihoterapijskom procesu i pomaganju ljudima koji imaju određene životne teškoće i psihičke probleme. U objašnjenju ovog problema i njegovom značaju, u radu sam koristio kako vjersku tako i naučnu literaturu u kojoj se obrađuje molitva, kao dio religijskog obreda. Očekujem da će ovaj rad u izvjesnoj mjeri osvijetliti prirodu same molitve kao religijskog obreda i relacije između molitve kao specifičnog instrumenta i psihoterapijskih tehnika u procesu psihoterapije. Molitvi kao fenomenu (specifičnosti) i njenom značaju u psihoterapiji, pristupio sam sa više aspekata, kako sa religijskog tako i sa naučnog aspekta. U objašnjenju ovog fenomena navešću dokaze da se molitva na svojstven način koristi u svrhu liječenja tj. traženja pomoći od Boga za otklanjanju nevolje, i u hrišćanstvu i u islamu. Sljedbenici hrišćanstva na način kako ona stoji objašnjenja kod hrišćana, a sljedbenici islama na način kako je islamom propisana.

Ključne reči: religija, molitva, psihoterapija, nauka.

IMPORTANCE OF PRAYER IN PSYCHOTERAPY

Abstract

I have decided to write about the importance of prayer in psychotherapy from many reasons. The first reason is because prayer is today a dominant topic, especially when we talk about the treatment of psychical diseases, where religion and psychotherapy are inseparable. Since I am a theolog, prayer as a religious ritual is very common to me, and I've noticed it's importance from various religious lectures and from empirical aspect also and, since I use elements of religion to treat people who suffer from various psychosomatic diseases and life difficulties, I was therefore even more interested to approach from a specific scientific aspect and fathom its

significance in the psychotherapeutic process. Religion is an aspect of a very big importance in humans lives. Actually, for most of people, it is one of the main ideas and a criterion for the establishment of their system of values. Analysing various content (like: books, brochures, encyclopedias, writings), I have found information that scientists have found a certain relationship between science and prayer. This relationship, in these contents is mainly reflected to the importance of prayer in the process of psychotherapy and helping people who have life difficulties and psychological problems. In explaining of this problem, I have used in this work both, scientific and religious literature, in which prayer is treated as a part of religious ritual. I expect that to a certain extent, this work will enlight the nature of the prayer as a religious ritual, but also the relationship between prayer as a specific instrument and psychotherapy techniques, in the process of psychotherapy. I have approached to prayer as a phenomenon and its importance in psychotherapy, from religious and scientific aspect as well. In explaining of this phenomenon, I will bring up the evidence that prayer is uniquely used in treatment, or better said in seeking help of God for solving various difficulties, by the followers of Christianity and by the ones of Islam as well. The followers of Christianity in the way it is explained to christians, and followers of Islam in the way it is prescribed by Islam.

Keywords: religion, prayer, psychotherapy, science.

UVOD

Govoreći o značaju molitve u psihoterapiji, čovjek treba da se rukovodi visokim stepenom moralnosti, disciplinovanosti, obazrivosti i odgovornosti. Zbog čega kažem ovo? Svaki čovjek koji se bude dao na istraživanje molitve kao jednog religioznog obreda naići će na jednu heterogenu masu podataka, toliko obimnu, sadržajnu a i komplikovanu, da će jednostavno poželjeti da ide dalje i dalje u dublje analize. Poznato nam je da je religija nastala i pojavila se samom pojavom čovjeka na zemlji, a ni dan danas njen značaj ne jenjava. Čak možemo reći da se u savremenom dobu pitanje religije, a sa njom i molitve aktuelizuje i dobija na težini. Za to postoji više razloga. Navešćemo samo neke. Na primjer, u poslednjih nekoliko decenija sistem vrijednosti je u dramatičnoj tranziciji, ljudi se otuđuju jedan od drugog i sve se više okreću religiji. Drugo, u okviru tranzicije mnogih država dolazi do uspostavljanja demokratije na svim područjima. Uz taj proces, otvara se prostor za intenzivnije djelovanje religije, iako je religija bila i ostala u svijesti ljudi pomažući im da shvate i riješe mnoge životne teškoće i dileme. Iako postoje mnoge teorije koje govore za i protiv religije, vjere i Boga kritična razmatranja ovog problema otvorili su mnoga pitanja i ideje u cjelokupnom pristupu religiji i njenim pratećim tj. sadržajnim fenomenima. Osim traženja odgovora na osnovno pitanje da li Bog postoji ili ne, ljudi postavljaju i neka dublja filozofska i psihološka pitanja? Osim toga, mnogi veliki naučnici i ne postavljaju pitanja o postojanju Boga već vjeruju da On postoji. Takođe, savremena medicina nije u stanju da odgovori na mnoge zagonetke bolesti i životne teškoće, pa se zbog toga ljudi u savremenom svijetu javno okreću vjeri koristeći i njen najznačajniji segment, zapravo njen fenomen tj. molitvu.

Odgovora na ovakva pitanja ima u raznolikom i ogromnom broju, a ja želim naglasiti da pripadam onoj grupi koja je uvjerena da Bog postoji, zastupajući program uvjerenja da je On Jedan Jedini, Stvaraoc svega postojećeg, a kroz rad sam pokušao dati i odgovore na to, zbog čega imam ovo mišljenje i vjerovanje, naravno kroz naučne

elemente, kroz istinite događaje kako mog (s obzirom na to da sam diplomirani teolog islamskih nauka, a i bavim se liječenjem Kur'anom), tako i iskustva velikih naučnika iz oblasti psihologije, medicine, i ostalih nauka. Velike religije koje spominjemo u ovom radu, hrišćanstvo i islam, pridaju molitvi veliki značaj u rješavanju psihičkih poteskoća, a svaka religija, ponavljamo, ima neke svoje elemente različitosti, s tim što su srž i cilj molitve u suštini iste, i u hrišćanstvu i u islamu. Osim toga, molitva se u posljednje vrijeme spominje i u zvaničnoj nauci kao forma specifične komunikacije između psihoterapije, medicine i fizike. „Molitva je, stoga, neophodna u našem spasenju, a što je više nego do sada važno uspostaviti kao novi oblik ekološke svijesti (ekologija duše) i odnošenja čovjekovog prema svijetu, živom i neživom, kao i prema samome sebi.“ (<https://www.rastko.rs/>). Takođe, fenomen svijesti još uvek je otvoreno pitanje. Iako joj se prilazilo sa raznih strana ona do kraja nije objašnjena. Zanimljivi su nalazi dobijeni na području kvantne fizike. Tako na primjer poznati naučnik Dejan Raković za molitvu kaže „da u suštini mijenja stanje kolektivne svijesti. Ona može da promijeni i mijenja evoluciju u prostoru i vremenu čak i kvantno-holografskog univerzuma kao izolovane cjeline. Molitva unošenjem novih graničnih uslova mijenja ono što je prethodno bilo određeno postojećim opterećenjima kolektivne svijesti. Molitva unosi suštinski element slobode. Izvan molitve mi nemamo slobodu ni mogućnost da mijenjamo evoluciju kolektivne svijesti kao cjeline, pa indirektno ni naših individualnih svijesti, jer smo dio te cjeline.“ (<http://kpv.rs/?p=1752>)

Molitva ima veliki značaj u psihoterapiji u prevenciji (na svim nivoima) psihičkih oboljenja, životnih teškoća a posebno kod bolesnika u terminalnom stadijumu. Svaka molitva ima svoje specifičnosti u zavisnosti od vjeroispovjesti.

Drevni ljekari, još iz doba Hipokrata, kao uzrok nastanka raznih oboljenja kod čovjeka, smatrali su spoljašnje faktore poput infekcija, neuravnotežene ishrane, promjene temperature i sl., ali isto tako među uzroke nastanka oboljenja su isticali i unutrašnje stanje čovjeka kao što su: očaj, dugotrajna prisutnost straha, mržnje i sl., svjesno ili čak nesvjesno, drugim riječima, stanje unutrašnjeg duha. Upravo iz ovih razloga sam odlučio da u okvirima standarda i prirode ovog rada, objasnim značaj molitve u psihoterapijskom procesu.

ISTRAŽIVANJA O MOLITVI

Do danas su izvršena mnoga istraživanja o fenomenu molitve i njenom uticaju na zdravlje ljudi. Ovim problemom se bavio još davne 872. godine, poznati psiholog Frensis Golton. Po njemu, čim je molitva univerzalna i izvođena od strane tolikog broja ljudi, mora biti i djelotvorna.

Istraživanjem molitve bavili su se mnogi sa područja psihologije. Poznate su studije psihologa Broda iz San Antonija u Teksasu, zatim poznatog psihijatra Danijela Benoa i sl.

Doktor Endrju Njuberg, iz bolnice Tomas Džeferson u Filadelfiji, već 20 godina proučava efekat molitve na mozak svojih pacijenata i navodi da molitva ima veoma jaku iscjeliteljsku moć, objašnjavajući mozak osobe koja se moli, sa znatno većim brojem moždanih aktivnosti, u odnosu na mozak osobe koja se nalazi u stanju

mirovanja, naglašavajući da je to veoma bitno, iz razloga što je mozak najbitniji organ u tijelu koji kontroliše rad srca, krvni pritisak, disanje, pa se na objašnjeni način, efekti koji su prikazani da molitva ima na mozak, mogu prenijeti u cijelom tijelu... (<http://www.bebamur.com/blog/snaga-molitve>)

Pažnju su molitvi poklanjali i razni drugi istraživači od kojih i oni sa univerziteta Redlands u Kaliforniji, 1951. godine. Rezultati ovog istraživanja su prikazani i u knjizi pod nazivom Molitva može promijeniti vaš život, a čiji su autori Vilijam Parker i Elein Džoins. (W. Parker and E. Johns, Prayer Can Change Your Life (Prentice Hall, New York, 1957).

Dalje, kao jedna od interesantnih studija vezana za molitvu, koju Snažana Milenković, u svom radu „Molitva između nauke i religije“, navodi jeste i istraživanje kardiologa Radolfa Birda (R. Byrd, 1988). Rezultati ovog eksperimenta su bili veoma pozitivni, u korist molitve.

Zatim su se naravno kroz istoriju vršila još mnoga istraživanja, a ista se i dan danas vrše, čak možemo reći sa još većim davanjem značaja molitvi i religiji, o čemu smo već u radu napomenuli. Možemo reći na osnovu istraživanja prirode relacija između religije i molitve kao instrumenata u tretiranju psihosomatskih oboljenja, da će ta veza s vremenom biti mnogo intezivnija nego danas.

Nedavno su ruski naučnici sa Petersburškog univerziteta materijalno dokazali da su čudesna izliječenja povezana s duhovnošću istinita, te su otkrili mnoge tjelesne i duševne promjene koje čovek može da doživi u trenutku molitve ili vjerskog obreda. Naučnici su dokazali da vjernik udubljen u molitvu potpuno isključuje moždanu koru, a to označava potpunu sigurnost i odsustvo stresa.

„Molitva je snažan lijek te, ne samo da reguliše sve procese u ljudskom organizmu, nego i obnavlja uništenu strukturu svijesti“, tvrdi Valeri Slezin, direktor Laboratorije za neuropsihofiziologiju na Institutu za istraživanje i razvoj psihoneurologije u St Petersburgu. (<https://beograd.in/naucnici-tvrde-obracajte-se-bogu-svaki-dan-jer-su-cudesna-izlečenja-povezana-s-duhovnoscu-istinita/>)

Dobitnik Nobelove nagrade, prof.dr. medicine, Aleksis Karel, molitvu naziva najmoćnijim oblikom energije, koja ima snagu ravnj snazi sile teže. U jednoj svojoj studiji navodi: „Možda je molitva najveća snaga koja proizvodi aktivnost do danas poznata. Budući da sam ljekar, vidio sam mnoge bolesnike kojima nijesu pomogli propisani lijekovi u liječenju, pa pošto je medicina zbog svoje nemoći digla ruke, došla je molitva i otklonila uzroke njihovih bolesti.“ (El – Kardavi, 2001)

Veliki broj islamskih znanstvenika, ljekara, praktično su se uvjerali da je Kur'an svrsishodan lijek za eliminisanje raznih oboljenja kod čovjeka. S tim u vezi, naučni institut islamskih ljekara i liječnika Kur'anom u pokrajini Florida u Americi, pokrenuo je postupak za ispitivanje djelotvornosti Kur'ana na oboljele osobe, kojom je prilikom eksperiment urodio plodom kod nevjerovatnih 97 odsto eksperimentisanih bolesnika. Posebna se efikasnost tom prilikom ustanovila u povećanju koncentracije i smirenosti usljed napada i napetosti nervnog sistema. Sve ovo nije pretpostavka, već naučna potvrda naučnika iz kruga ove ispitivačke ekipe uslijed liječenja Kur'anom. Božijom voljom, učenjem Kur'ana, kažu ovi istraživači, došlo je do izliječenja određenih bolesti, kojima konvencionalnom medicinom ljekari nijesu bili u stanju pomoći, poput padavice, neplodnosti kod žena, leukemije itd. (Orahovac F., 2008)

U toku 24 sata, musliman obavi pet namaza, što znači najmanje 17 rekata, a što sadrži 119 poza. Uz to, pokreti su takve prirode da ih mogu obaviti ljudi svih starosnih dobi, i to je vježba koja ne uzrokuje napor ili umor i doprinosi unutrašnjem miru. Iz navedenih razloga, tim sa Tehnološkog univerziteta u Maleziji u 2011. godini (W. Mohd Fatihilkamal, W. Mohd Ridzvan, Nasrul Humaimi Mahmood, Nor Aini Zakaria and Elia Ameera Ali, 2011) odlučio je da analizira EEG signale i izvrši računanje nakon obavljanja namaza. Tokom ovog istraživanja vršena su mjerenja pozitivnog uticaja nakon slušanja "natura" muzike i obavljanja namaza. Eksperiment, urađen od strane navedenog tima sa Tehnološkog univerziteta, pokazao je da pored dotadašnjih istraživanja koja su dokazala pozitivne efekte slušanja "natura" muzike na mozak, pozitivan uticaj namaza je veći. Usporedbu su postigli mjereći nivo gama valova nakon slušanja spomenute muzike, te potom nakon obavljenog namaza. Gama valovi su se povećali znatno više nakon obavljenog namaza, nego nakon slušanja "natura" muzike. (<http://www.n-um.com/koristi-namaza-sa-naucnog-aspekta/>)

Dakle, istraživanja o molitvi su došla do nalaza da molitva zauzima značajno mjesto u unapređenju psihoterapijskog procesa, poboljšanju zdravlja, određenih psihosomatskih poremećaja, kao i uopšte u poboljšanju kvaliteta života.

POTREBA I ZNAČAJ RELIGIJE ZA ČOVJEKA, ISTAKNUTI NAUČNICI O RELIGIJI

„Što više proučavam prirodu, to više ostajem zapanjen i zadivljen pred djelima Stvoritelja. Ja se molim u toku svoga rada u laboratoriji.“ – Luj Paster (<http://www.istina.us/author/myistinaadmin/page/4/>)

Kroz istoriju su se pojavljivale razne teorije kao i mišljenja o religiji. Kada govorimo o različitim naučnicima, po pitanju religije, dobijamo jednu veoma heterogenu sliku i mišljenja. Jedna grupa su oni naučnici koji zastupaju mišljenje da je religija samo iluzija, kao što su Frojd i njegovi sljedbenici. S druge strane postoje naučnici koji itekako tvrde da religija postoji i da je Bog stvoritelj svega. Istorija je puna vjerujućih naučnika. Jedan od Frojdovih učenika, Karl Gustav Jung, rekao je: „Ideju Boga treba svjesno priznati u čovjeku“ – kaže Jung – „jer inače, po pravilu, postaje bilo šta drugo bogom, najčešće neko ili nešto što je nedovoljno i glupo i što na tek probudenu svijest tzv. prosvijećenog skoroevića djeluje zarazno. Ljudska duša govori o bogovima već eonima dugo i govoriće još eonima budućeg vremena“. (<http://www.seminarski-diplomski.co.rs/RELIGIJA/Psihoanaliza-i-religija.html>)

Isak Njutn, Nikola Tesla, Vilijam Džejms, kao i mnogi drugi svjetski neprikosnoveni naučnici su bili religiozni i vjerovali da Bog postoji. Svakako da je po mom mišljenju vrijedno čuti riječi svakog od njih, a Njutn, najveći naučnik i fizičar je rekao: „Zadivljujući poredak u svemiru može se pripisati samo Jednom Svemoćnom i Premudrom Biću. Ovo Uzvišeno Biće upravlja svijetom ne kao njegova suština, već kao njegov Gospodar! Zbog te svoje vlasti Gospod Bog se naziva svemoćnim i sveopštim Gospodarem. Pravi Bog je živi, premudri i sveobuhvatni Bog! On je iznad svega i bezgranično savršen...“ (<http://www.istina.us/category/kapljice-mudrosti/>)

A ono što svakako ostavlja jedan dubok trag na čovjeka su i riječi Wenera Heisenberga, koji kaže: „Prvi gutljaj iz čaše „prirodna znanost“, učini vas ateistom,

ali na dnu čaše, čeka vas Bog.“ (<http://kreacionizam.blogger.index.hr/post/najveci-znanstvenici-i-umovi-o-bogu/13918895.aspx>)

„Nije slučajno da su najveći mislioci svih vremena bili duboko religiozni.“ - Ervin Šredinger, fizičar (<http://www.nezavisne.com/nauka-tehnologija/nauka/Naucnici-o-Bogu/130261>)

Blaisea Pascal, jedan od najinteligentnijih mislilaca u istoriji čovječanstva, smatrao je da je najvažnije pitanje u čovjekovom životu, upravo pitanje o Bogu.

Nikola Tesla je rekao: „U srcu sam duboko religiozan i stalno se odajem zadovoljstvu i vjeri da najveće tajne našeg bića tek treba da budu protumačene.“

(<http://kreacionizam.blogger.index.hr/post/najveci-znanstvenici-i-umovi-o-bogu/13918895.aspx>)

Interesantan je slučaj poznatog profesora psihologije koji je predavao na Harvardu, Kembridžu, Oksfordu i sl., a koji je decenije svog života proveo kao ateista, da je na jednom intervjuu došao do zida, nakon čega je priznao da Bog postoji i poslije toga napisao još nekoliko knjiga koje su govorile o tome da je on griješio ranije i da je ipak Bog Stvaraoc univerzuma. Riječ je o poznatom Profesoru Entoni Flu-u koji kaže da je razlog zbog kojeg je donio ovakvu odluku, ono što je uvidio analizirajući DNK. (<https://www.scribd.com/document/125639505/Postoji-Bog>). Nensi Pirsi, autor knjige "Totalna istina" (Nancy Pearcey, 2008.) to objašnjava: „U središtu života, u centru svake ćelije kod svakog živog organizma, nalazi se jezik, kod, ili ono što zovemo informacija. Ne postoji poznati prirodni proces sposoban da proizvede informaciju. Poruka ili informacija jesu potvrda postojanja inteligentnog izvora informacije.“

U današnjem vremenu, sve je više dominantna religija kao jedan od oblika psihoterapije. Jednostavno se istraživanjima došlo do zaključka da je religija jedan od onih najučinkovitijih faktora u izliječenju posebno psihičkih oboljenja.

Religija predstavlja elemenat duhovne kulture ljudske svijesti. Pojam religija, potiče iz latinskog naziva religio, religare, što znači povezati, iznova uspostaviti neku vezu koja je već izgubljena. Prema oksfordskom rječniku, religija predstavlja vjerovanje u nadnaravnu Moć, lični bog ili bogovi koji se obožavaju. Na primjer, po islamu, prije stvaranja ljudi, na zemlji su stvoreni džini, o čemu govore riječi svevišnjeg Gospodara kao dokaz:

وَالْجَانَّ خَلْقْنَاهُ مِنْ قَبْلُ مِنْ نَارِ السَّمُومِ * وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ صَلْصَالٍ مِنْ حَمَإٍ مَسْنُونٍ

"Mi smo stvorili Adema od ilovače, od blata ustajalog, a još prije smo stvorili džine od vatre užarene" (*Kur'an, poglavlje (sura) El-Hidžr, citat (ajet)26.-27.*)

A takođe sa stanovišta istraživača, historičara, začeci religije vezuju se za pojavu još davnih prvih ljudskih zajednica, kada humanoidi nijesu bili u mogućnosti da objasne određene prirodne pojave, zapravo većinu njih. Znači, vjerovanje u jednog Boga usađeno je još kod prvih stvorenih ljudi na zemlji, i to prevashodno Božijom objavom, objavljenom najodabranijem čovjeku tog perioda, a takođe čitajući spise istraživača i historičara, nailazimo na podatke da su se monoteističke religije pojavile kod ljudi nakon pojave prijašnjih stvorenja na zemlji. Karakteristično za sve religije je shvatanje da postoje određene sile, koje upravljaju pojavama u ovom svijetu, kao i shvatanje da pored ovog života postoji i drugi zagrobni svijet.

U suštini možemo izvesti zaključak da je još od samog postanka svijeta, religija bila prisutna kao jedan od ključnih aspekata života, u ovom ili onom obliku, tako je bilo ranije u historiji a tako je i danas. Za potvrdu ove konstatacije navešću nekoliko primjera:

Grčki historičar Plutarh kaže (<https://akos.ba/kolumna-potreba-covjeka-za-vjerom/>): “U povijesti sam nalazio gradove bez bedema, bez dvoraca, gradove bez škola, ali nikada nisam našao gradova bez hramova”.

Vjera je od izuzetno velikog značaja za formiranje jednog zdravog društva kao i za održavanje društvenih odnosa. Ona daje podstreka i motiviše pojedinca na dobročinstvo, reguliše ispunjavanje obaveza bez zakonske prisile. Vjera i religija su zapravo dvije strane iste medalje.

Američki psiholog, Vilijem Džejms je rekao: “Vjera je u stanju da promijeni čovjekov život, da čovjeku podari nježnost, prijateljstvo i sreću.” (<https://akos.ba/kolumna-potreba-covjeka-za-vjerom/>)

Mislilac Murteza Mutahhari (<http://medzlis-zvornik.info/v2/2-tekst/797-vjera-potreba-covjeka>) kaže: „Pojedini ljudi u svojoj nutrini osjećaju nezadovoljstvo, nisu sretni i ne krase ih smirenost i strpljenje, depresivni su i pesimisti, i na koncu izgledaju poput uvenulog cvijeta. Ni sami nisu svjesni zbog čega se tako osjećaju. Znaju da raspolažu svim ovosvjetskim materijalnim mogućnostima, ali ipak nisu sretni. Ovakve osobe moraju znati da im nedostaje duševno zadovoljstvo koje do tada nisu uspjeli ostvariti. Oni osjećaju duševnu prazninu, no ne smiju zaboraviti da su po strani stavili osnovnu potrebu ljudske jedinice - vjeru u Boga. Kada dodemo na izvorište vjere i osjetimo Njegovu blizinu, tek tada shvatamo vrijednost i značenje vjere, istinsko zadovoljstvo i sreću. Kao što to u Kur'anu Kerimu učimo, samo spominjanjem Allaha i sjećanjem na Njega možemo ostvariti potpunu sreću i smiraj u srcu. Lijek za unutrašnju sigurnost i smiraj, za spas od beznada i ništavila, možemo pronaći samo u sjenci vjere u Boga.“

Vjera čovjeku u slabosti daruje snagu, pomaže mu da se oslobodi tereta. Osoba koja vjeruje, lakše podnosi razne poteškoće koje mu se na ovom putu života nameću. Vjera daje psihičko zdravlje a samim tim i duhovnu snagu. Čovjek koji živi bez vjere, živi nesigurno, rastrgano i uzrujano. Pripadnost vjeri je jedna potpuno prirodna pojava jer je čovjek ustvari rođen da bude u vjeri.

Okolnosti, društvene prilike kao i sredina u kojoj čovjek živi, sve one u velikoj mjeri imaju uticaja na njegovo razmišljanje i ponašanje, a bolest savremenog doba je upravo nedostatak vrijednosti, ili poremećen sistem vrijednosti, samoaktualizacija, konzumerizam, a duhovnost, religija, altruizam, su stanja koja nijesu na dominantnom nivou a kojima svakako treba težiti i u tome veliki broj stručnjaka vidi budućnost. O ovim pitanjima savremenog čovjeka raspravlja se u okviru više društvenih, naučnih disciplina, opisuju stanje, traže se uzroci i nude se odgovori.

U modernoj nauci koja se bavi liječenjem otuđenosti i psihičkih poremećaja, u terapiji se sve više koristi pomoć vjere/religije. U mnogim zapadnim zemljama nije nista neobično da u procesu liječenja bolesnika učestvuje i duhovnik, vjerski službenik. Molitva je danas u žiži interesovanja, kao jedan od novih načina komunikacije između medicine, religije i psihologije. Navešću zanimljivo iskustvo Dr. Karla Panga koje bilježi u svojoj knjizi “Savremeni čovjek traži sebe” gdje kaže: (<http://medzlis-zvornik.info/v2/2-tekst/797-vjera-potreba-ovjeka>) “Razlog bolesti svakog bolesnika

koji mi se obratio tokom proteklih 30 godina je nedostatak vjere i kolebljivost u ubjeđenjima. Izliječili su se onda kada su se vratili vjeri.”

Dakle, svaki čovjek od postanka ljudske civilizacije postavlja nekoliko pitanja. Zašto postojim, ko me je stvorio, koji je moj zadatak u ovom svijetu i koja je moja misija u istom, gdje idem ja poslije ovog svijeta, ako znamo da je smrt zagantovana svakome? Odgovori na ova pitanja su neminovnost čovjeku, jer, koja je svrha postojanja, ako čovjek ne zna razlog tog svog postojanja, cilj svog postojanja, a i misiju koju ima na zemlji. Odgovor na ova pitanja su pokušavale dati sve filozofije, kako na istoku tako i na zapadu. Tragajući za istima, čovjek mora doći u dodir sa Bogom. Dekart kaže (El – Kardavi, 2001): „Uz stalni osjećaj nedostatka u mom biću, ja osjećam prisustvo potpunog Bića, i ja sam primoran da vjerujem da je ovaj moj osjećaj u mene usadilo to potpuno Biće, koje nosi sve atribute savršenstva, a to Biće je Bog.“

Vjerovanje u višu silu je iznad prirode i uzroka, to je stvar koja je zajednička svim ljudima, u svim područjima, različitim rasama, od nastanka svijeta pa do dan danas. Mnogi mislioci i filozofi ranijeg doba su smatrali da je religija samo iluzija i da će njen uticaj sa prolaskom vremena opadati. Ali se danas dešava upravo suprotno. Religija danas postaje sve aktuelnija, uprkos haosu i beznađu u kojima se svijet nalazi. Možda upravo razočarani tim beznađem, spas i rješenje ljudi nalaze u vjerovanju, u Boga.

POJAM, ZNAČAJ I DEFINISANJE MOLITVE

Mogli bismo reći da postoji više definicija molitve. Molitva predstavlja vezu čovjeka sa Bogom, čovjekov razgovor, obraćanje Bogu. Dakle, to je način na koji ljudi komuniciraju sa Bogom. Da bi čovjek mogao da održava tu vezu, zajednicu sa Bogom, mora imati vjeru u Istog, Stvaraoca svega postojećeg. Kroz molitvu mi Bogu iznosimo svoje molbe, potrebe, brige, tuge, strahovanja. Zanimljivo je i mišljenje Dr William Sadler, psihijatra koji kaže: "Molitva je moćno i efektivno oružje koje otklanja brige. Čovjek i žena koji su naučili da se mole sa dječijom iskrenošću, bukvalno razgovaraju sa „Nebeskim Ocem“. Oni imaju veliku tajnu, a to je da veruju Bogu i da znaju da on brine za njih. (<http://dopisna-biblijska-skola.org>) "Riječ molitva potiče od latinske riječi „precarius“, što znači dobiti prošnjem i „precari“ – moliti. (L. Dossey, *Healing Words* (Harper Paperbacks, New York, 1993)

Ono što nas posebno u ovom radu zanima, jeste značaj molitve u psihoterapiji. Ako u obzir uzmemo jednu od definicija psihoterapije, da je ona grupa postupaka, procedura i metoda u liječenju psihičkih smetnji, stanja i poremećaja, koja je prihvaćena ne samo u okviru medicine već mentalne higijene i psihopatologije, možemo reći da ona osim svog osnovnog značenja tj. liječenja riječima, pomaže u rješavanju svakodnevnih problema i poboljšanja kvaliteta življenja i dobar prilagođaj ljudi. Psihoterapija je tijesno povezana sa mnogim humanističkim i društvenim naukama, psihologijom, filozofijom, etikom, religijom, pedagogijom, sociologijom, pravom itd. Psihoterapija se smatra civilizacijskim dostignućem koji bitno obilježava moderno doba. (Eric Lj., psihoterapija)

O značaju molitve svakako da treba govoriti, zbog toga što je on ogroman, posebno u pogledu liječenja. Ako pokušavate liječiti nečiju dušu, u širem smislu te riječi, onda neminovno morate doći u susret sa duhovnošću, tj. sa Bogom. Iz iskustva, u radu sa vjernicima raznih vjeroispovjesti, došlo se do nalaza da se postiže mnogo veći uspjeh kada se u terapiji koristi i molitva. Jači uticaj molitve je kod ljudi koji su više odani vjeri. Molitva pomaže čovjeku da bude svjestan sebe, da objektivnije procjenjujemo sebe i sva ljudska bića. U svakoj terapiji psihoterapeuti bez obzira kojoj psihoterapijskoj školi pripadaju liječe u osnovi dušu koja je oboljela od bolesti zavisnosti, depresije, koji su opsjednuti zlim duhovima itd. Naravno da preko duše molitvom se ostvaruje pozitivan efekat i na ostale dimenzije čovjekove ličnosti.

I ako je molitva različita u različitim religijama, suština u njima se ogleda u tome da se njome održava veza sa Gospodarem, da se putem nje sa Stvaraoцем komunicira. U zavisnosti od različitih faktora, postoje i razne vrste molitvi. Prema teologu Ričardu Fosteru, postoji dvadeset i jedna vrsta molitve. (R. Foster, 1992)

Ideja da ljudski duh može uticati i na tjelesno zdravlje čovjeka, svakako je logična, razumna, a i govorilo se o tome još u grčko doba kada je Hipokrat rekao da „postoji uticaj svjesne misli na tijelo“ (L. Dossey, 1993). Zatim su persijanci proširili taj uticaj, tvrdeći da ljudski duh može uticati, ne samo na tijelo te iste osobe, već i na drugu osobu koja može biti sasvim daleko. Mišljenja sam da upravo na ovim relacijama dolazi do izražaja značaj molitve.

Onako kako molitva može djelovati u neposrednoj blizini, tako može djelovati i na najudaljenijim tačkama na zemlji. Dakle, moć molitve svakako nije lokalna i zavisi od mnogih psihosocijalnih činilaca, prevashodno od procenta vjerovanja, od kulture, ideologije društva, filozofije, jer je ona humane orijentacije. S tim što želim naglasiti da, iz teorijskih razmatranja ovog problema, kada govorimo o nekim specifičnim stanjima i opsjednućima, pokazalo mi se puno sigurnijim i djelotvornijim, bezbjednijim, prisustvo osobe na licu mjesta.

MOLITVA U HRIŠĆANSTVU

U osnovi, zbog same prirode religije, njenih učenja i stanovišta, možemo reći da je molitva ključni elemenat u hrišćanstvu. Tako postoji molitva za vozače, za putnike, za učenje, poslije učenja, zdravlje, za napredak.

U nastavku ćemo navesti nekoliko citata iz Biblije, primjera kako je molitva krucijalni dio ove religije:

„I ode malo dalje, pade ničice moleći: „Oče moj! Ako je moguće, neka me mimoide ova čaša. Ali ne kako ja hoću, nego kako hoćeš ti.“ Matej 26:39

„Dođite, naklonimo se u obožavanju, poklonimo se našem Gospodaru, našem Stvoritelju.“ Pslam 95:6

„... svi oni koji idu prema prašini, nakloniti će se pred njim...“ Psalam 22:29

„Manoah i njegova žena, padoše licima svojim na zemlju“ Suci 13:20

„Kad svi ljudi videše ovo, padoše ničice i plakaše, „Gospodar – on je Bog! Gospodar – on je Bog!“ 1 Kraljevima 18:39

„Pao sam na lice svoje, I plakao, i rekao, ah Gospodar Bog!“ Ezekiel 9:8

„David se podiže iz zemlje prema jugu, i pade licem prema tlu, i pokloni se tri puta...“
1 Samuel 20:41

„Jošua pade licem na zemlju, i obožavao je, i rekao mu, Šta kaže Gospodar moj o svojim slugama?“ Jošua 5:14

POJAM, ZNAČAJ I DEFINISANJE MOLITVE

S obzirom na moje religiozno obrazovanje, praktičan rad i iskustva u radu sa vjernicima raznih vjeroispovijesti, više prostora sam posvetio molitvi u islamu.

Vjera islam se sastoji od pet stubova vjerovanja: obavljanje molitve – namaza, pet puta dnevno, svjedočenje da je Bog jedan jedini i da je Muhammed, p.b.u.h., Božiji poslanik (kao što vjeruju da su Isus – Isa, Adam – Adem, Abraham – Ibrahim, Mojsije – Musa, bili Božiji poslanici), post mjeseca Ramazana, obavljanje hadža, hodočašća u Mekki po mogućnosti, i zekat – davanje određenog procenta (2,5 %) od svog bogatstva koje preleži godinu, da bi se na taj način pomoglo stanovništvu slabijeg i ugroženog materijalnog stanja.

S obzirom na vrijeme u kojem se klanjaju, razlikujemo dvije vrste namaza, i to:

a) pet dnevnih namaza, a to su: sahad – jutarnja molitva, podne, ikindija – popodnevna molitva, akšam – molitva u izmjeni dana u noć i jacija-namaz – molitva na početku noći, i

b) ostali namazi, u koje spadaju: džuma namaz – sedmična molitva koja se obavlja petkom, džezaza namaz – molitva za oprost umrle osobe, bajram-namaz, teravih namaz – molitva u trideset dana mjeseca Ramazana, tehijetu-l-mesdžid – molitva pri ulasku u Božiju kuću, istihare namaz – molitva za iznalaženje rješenja u nedoumicama, hādždže namaz – molitva za razne potrebe, nafile namaz – dobrovoljna molitva, kijamul-lejl – molitva u zadnjoj trećini noći i druge.

Uzvišeni Bog je vjernicima propisao namaz u tačno određenim vremenima, kad omrkne, kad svane, na početku noći i u podne. Svrha zbog koje je propisan pet puta dnevno, jeste da bi vjernik koji ga obavlja, njime čistio srce od nemara i prljavštine grijeha. Cilj namaza nije samo otklanjanje i brisanje grijeha, već njegovo obavljanje ima i drugu veoma bitnu ulogu, dakle, samo vrijeme namaza predstavlja blagoslovljene trenutke. Pet puta dnevno se čovjek „udaljava“ od ovog svijeta, svijeta mržnje i sukoba, materijalizma, da bi se povezao sa svojim Gospodarom, i u tim trenucima samoće i tišine, ublažio sve ovosvjetske tegobe, opustio se, revitalizovao i povratio, negdje u danu, izgubljenu energiju. Pobjeći od svakodnevnice, i to pet puta dnevno, predstavlja pravi odmor i relaksaciju. Čovjek bez duhovnosti je poput blijede krpe, na korak do bolesti. Duhovnost čovjeka može da izliječi, s obzirom na to da duhovnost čovjeku daje smisao, i udružena sa terapijskim tehnikama, može biti prava terapija. (Selimović E., 2013)

Zatim kao jedna u nizu osobenosti obavljanja namaza, jeste i čistoća i urednost samog čovjeka, jer, kako ćemo dalje u radu naglasiti, uslov za pristupanje namazu, jeste i čišćenje određenih djelova tijela, što opet ima svoje koristi. Zatim ćemo u narednom poglavlju objasniti da namaz u njegovoj propisanoj formi, predstavlja vid sportske aktivnosti, rekreacije i vježbi odnosno treninga.

Kada musliman ustaje ujutro kako bi klanjao sabah namaz, susrijeće se s tri značajne promjene (<http://dokazi.com/namaska-vremena-njihova-povezanost-vitalnosc-tijela/>):

a) Pripravnost na susret sa svjetlošću u određeno vrijeme, što dovodi do smanjene aktivnosti štitne žlijezde, umanjuje se melatonin i pokreću druge aktivnosti povezane sa svjetlošću;

b) završava se kontrola nervnog sistema, koji je umiren tokom noći, i otpočinje njegova nova aktivnost;

c) pripravnost na upotrebu energije koju osigurava povišen kortizon tokom jutra. Ova povišenost dešava se sama od sebe, a ne zbog aktivnosti i izlaskom iz postelje; isto se tako hormoni serotonin i adrenalin povećavaju.

Tokom obavljanja podnevnog namaza musliman se susreće s tri vrlo bitne stvari:

1. biva miran tokom obavljanja podne - namaza usljed povećanja adrenalina krajem jutra;

2. tjelesno se smiruje kada testosteron biva u podne najviši;

3. biološki sat zahtijeva od tijela povećanu energiju ako podnevni obrok ne bude na vrijeme.

Na ovaj način molitva biva umirujući činilac za napetost koja je nastala zbog gladi. Musliman klanja ikindiju, a u vrijeme ikindije procenat adrenalina je vrlo visok, u tom vremenu aktivnost nekih organa je takođe izražena, a posebno aktivnost srca. Odmah nakon ovog vremena udvostručena je komplikacija bolesti srca; isto tako, u to vrijeme smrtnost novorođene djece je najveća, odnosno oko 14 h, a najveće komplikacije kod novorođenčadi dešavaju se između 14-16h. Kad je riječ o akšam-namazu, on se smatra terminom kada se prelazi iz svjetlosti u pomračenje, što je suprotno sabah-namazu. U vrijeme akšamskog vakta počinje povećano izlučivanje melatonina zbog nadolazeće tmine, dešava se osjećaj pospanosti i lijenosti, a postotak serotoninina, kortizola i androfina snižava se. U vrijeme jacija-namaza prelazi se iz aktivnog u pasivno stanje, tj. iz aktivnosti u smiraj. U to vrijeme temperatura tijela opada, otkucaji srca se smanjuju, dok se hormoni povećavaju. Proporcionalnost ovih pet vremenskih termina, dakle u vrijeme pet namaza, vrlo je bitna za tijelo, jer se ovi vremenski termini podudaraju s pet bioloških promjena u tijelu, što znači da pet dnevnih namaza reflektuju pozitivan učinak i djelovanje tokom vremena njihovog praktikovanja.

Kao što smo već naveli, molitva predstavlja komunikaciju, obraćanje čovjeka Bogu. S obzirom na prirodu mog posla i obrazovanja u ovom dijelu rada ću objasniti ovaj fenomen sa aspekta islama. U islamu postoje različiti vidovi molitve, a jedna od najvrednijih i iz tog razloga najviše propagiranih od strane Boga, jeste namaz, koji zapravo predstavlja dokaz pripadnosti i slijeđenosti Božije objavljene vjere, što smo i ranije naglasili. Namaz predstavlja vrstu molitve koja ima preventivni karakter, pored ostalog. Namaz je u islamu strogo propisan pet puta dnevno. To je dakle molitva, tj. momenat kada čovjek direktno staje ispred Boga, predaje Mu se cijelim svojim bićem. Cilj namaza jeste da očisti dušu od svih zlih osjećaja, loših želja i od negativnih djela. Namaz je istovremeno podstrek za činjenje dobrih djela. Iskreni namaz odgaja i njeguje vrline u čovjekovoj duši, a otklanja mane i nedostatke. (Poglavlje u Kur'anu, El-'Ankebut, citat br. 45)

يَعْلَمُ مَا يَ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ أَتَىٰ مَا أَوْحَىٰ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ
تُصْنَعُونَ

“Kazuj Knjigu koja ti se objavljuje i obavljaj namaz, namaz, zaista, odvraća od razvrata i od svega što je zabranjeno; a veličanje Allaha je veće od toga! – A Allah zna šta radite”.

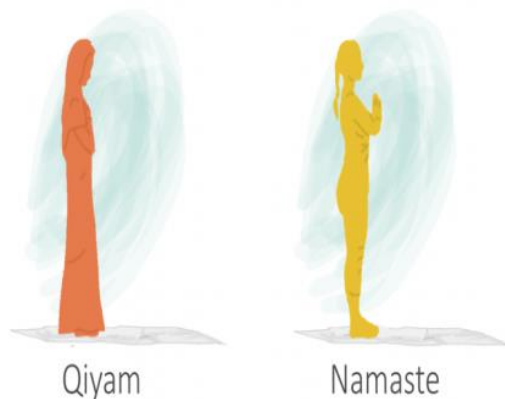
Činjenica da moć molitve (bilo to u formi pet dnevnih namaza, bilo obraćanjem Bogu molbom svojim riječima), nikada ne smije biti potcijenjena, dobro je poznata, kao čin koji osobito one koji imaju i psihičke i fizičke zdravstvene probleme, vraća iz akutnih stanja bolesti, ukoliko se vjerovanjem u Boga pouzdaju. Nauka je do sada vršila istraživanje raznih propisa u islamu. Dokazana je djelotvornost namaza. Naime, obavljanje namaza ima ogroman uticaj na psihičko i duševno zdravlje čovjeka. Kada čovjek pristupi namazu, ostavlja iza sebe sve ovosvjetsko, vezuje se za Boga. Članak pod nazivom “Ergonomska studija pokreta tijela za vrijeme muslimanske molitve obavljena uz pomoć digitalnog modeliranja” objavljen je u zadnjem broju časopisa International Journal of Industrial and Systems Engineering. (<http://www.pozivistine.com/americki-naucnici-potvrdili-zdravstvene-koristi-namaza/>)

Upravo iz ovog razloga je posljednji Božiji poslanik, Muhammed, p.b.u.h., tražio od svojih slijedenika da obavljaju molitvu na način kako on to radi ili onako kako im je on, poštivajući svaku njegovu formu, objašnjavao. Namaz je, kao što vidimo, prevashodno vrsta ispovijedanja Bogu. Naravno, logično je da je to izvrsna terapija za dušu i um, jer sami osjećaj koji čovjek ima nakon što svoje muke podijeli sa nekim, je svima nama poznat i ogleda se u relaksaciji, rasterećenju i oslobođenju od nekog pritiska, a pogotovo kada takvo nešto podijeli sa Svevišnjim, od kojeg očekuje mnogo veću pomoć nego od stvorenja poput sebe. Sama činjenica koju čovjek u podsvijesti ima, da je njegov Gospodar, Sveznajući, Svemoguć, Sveobuhvatni i Milostivi, pruža mu mogućnost spokoja, psihičkog rasterećenja i duševnog mira, jer se obraća, i za izlazak iz krize oslanja, na nekog, ko sa svim i svačim upravlja i ko je jedino zasigurno u mogućnosti da jednom svojom neopozivom odlukom od čovjeka sve brige, patnje, boli, tugu, bolesti i probleme otkloni. Zar je isti osjećaj sigurnosti za uspjeh onog studenta koji se maksimalno nastojao za ispit spremi i onog koji se uopšte nije ni potrudio da bilo što o toj materiji pročita. Identičan je osjećaj za uspjeh onih vjernika koji se iz pokornosti Bogu propisanim molitvama obraćaju, za razliku od onih koji su neposlušni, nepokorni i gluvi pri pozivu na istu ostali. U praksi se do kasno dosta govorilo o ovoj duhovnoj sferi namaza, međutim veoma malo se govorilo o fizičkim koristima koje čovjek namazom ostvaruje, tj. o fizičkom zdravlju koje čovjek održava ili postiže, klanjanjem. Dok obavlja namaz, klanjač (onaj koji obavlja molitvu – namaz) čini u prosjeku oko 25 različitih, precizno ustanovljenih i sistematizovanih pokreta, te s medicinskog aspekta onaj koji redovno klanja, čini oko 90 minuta tjelesne aktivnosti a uz to i duhovne blagodati. Molitva bi trebala da se obavlja veoma svjesno i privrženo, kako fizički, tako i psihički. Ponavljajući fizički pokreti u islamskim molitvenim ritualima (namazima), smanjuju izgleda za pojavom bolova u donjem dijelu leđa, pokazalo je istraživanje američkih naučnika, prenosi Independent. Kada bolje pogledate te pokrete, ustanovit ćete da su vrlo slični onima

koji se praktikuju u jogi ili fizikalnoj terapiji, a svrha im je ublažiti ili smanjiti bol u leđima“ – kazao je koautor studije, prof. Mohamad Khasawneh. Na fizičko zdravlje utiču društveno-ekonomski i vjerski faktori te način života – kazao je Khasawneh sa univerziteta Penn State Behrend u Pensilvaniji. „Molitva uklanja i smanjuje fizički i psihički stres te tjeskobu, a naše je istraživanje pokazalo da molitveni rituali mogu biti učinkovita vježba kod neuromuskuloskeletalne disfunkcije“ – kazao je. „Svi ovi pokreti u cijelosti povećavaju pokretljivost zglobova, jačaju mišiće, utiču na bolju koordinaciju pokreta, utiču na opštu izdržljivost organizma, poboljšavaju cirkulaciju i metaboličke procese.“ (<http://www.pozivistine.com/americki-naucnici-potvrdili-zdravstvene-koristi-namaza/>)

ZANIMLJIVOSTI O PSIHOFIZIOLOŠKIM ASPEKTIMA MOLITVE

O koristima joge se takođe već odavno zna. Ako bismo povukli i napravili određenu paralelu između namaza u islamu i joge, iznenadili bismo se, koliko je to zapravo SLIČNO! Tiha molitva otklanja fizičku i psihičku napetost, a pravilan položaj koljena i gležnjeva te stalni pokreti djeluju poput efikasnih kliničkih vježbi. Početni položaj u namazu u islamu se naziva „Kijam“ (stajanje), a kao što možemo vidjeti na slici broj 1. lijevo, to je položaj, veoma sličan položaju koji se u jogi naziva „Namaste“.



Slika 1 - (<http://novi.ba/clanak/19803/zdravstvene-prednosti-namaza-joga-u-osnovnoj-praksi-muslimana>)

Tokom Kijama i Namaste su stopala poravnata. Ovaj ovakav položaj opušta nervni sistem i dovodi tijelo u stanje balansa i puni ga pozitivnom energijom. Ova pozicija učvršćuje kičmu i ispravlja držanje. U ovom položaju se uči ajet (citat iz Kur'ana): 'Uputi nas na pravi put.' Neki su ovo protumačili u smislu poravnanja Čakri. Ruku (položaj koji se pokazuje lijevo na slici 2) i podizanje sa rukua skroz rasteže mišiće donjih leđa, prednjeg torza i bedara. Krv odlazi u gornji torzo. Ova pozicija utiče i na mišiće stomaka i bubrege.

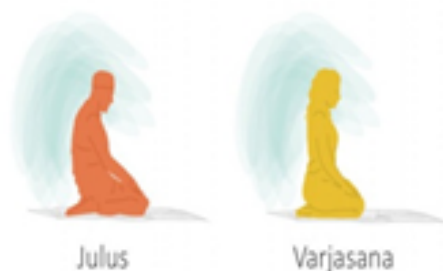


Slika 2 - (<http://novi.ba/clanak/19803/zdravstvene-prednosti-namaza-joga-u-osnovnoj-praksi-muslimana>)



Slika 3 - (<http://novi.ba/clanak/19803/zdravstvene-prednosti-namaza-joga-u-osnovnoj-praksi-muslimana>)

Sedžda je najvažniji dio namaza, gdje je klanjač najbliže Bogu. Kao što nam prikazuje slika 3, ova pozicija stimuliše prednji korteks mozga. U ovom položaju se srce nalazi u visočijem položaju u odnosu na mozak, što povećava dolazak krvi u gornje dijelove tijela, posebno pluća i glavu, što omogućava čišćenje mentalnih toksina. Ovaj položaj omogućava trbušnim mišićima da se razviju i sprječava nastajanje mlitavosti u srednjem dijelu tijela, svodi krvni pritisak na normalu, povećava elastičnost i ublažava stres, anksioznost, vrtoglavicu i umor. Sjedenje u namazu i Vajrasana pomažu detoksifikaciju jetre i stimulišu probavne aktivnosti u debelom crijevu. Ovaj položaj smo prikazali na slici 4.



Slika 4 - (<http://novi.ba/clanak/19803/zdravstvene-prednosti-namaza-joga-u-osnovnoj-praksi-muslimana>)

Ovaj položaj potpomaže probavu na način da pritiska sadržaj stomaka prema dolje. To pomaže u liječenju varikoziteta kao i bolova u zglobovima, a i ojačava karlične mišiće.

Učenje Kur'ana služi ne samo da čovjeka vodi kroz namaz, nego i kroz život. Mnogi opisuju meditaciju kao izvor prosvjetljenja koji ih ostavlja u smirenosti i olakšava njihove svakodnevne aktivnosti. Upravo to je svrha i namaza. Spokoj kao i uputa su glavne vrijednosti u Islamu do te mjere da je namaz obavezan pet puta dnevno.

MENTALNO – HIGIJENSKI I ZDRAVSTVENI ASPEKTI MOLITVE U ISLAMU

Uslov da bi se pristupilo obavljanju namaza, po islamskom šerijatu (islamski zakon), jeste uzimanje abdesta. Abdest predstavlja pranje tačno određenih dijelova tijela, tačno određeni broj puta. Uslov je da bi čovjek mogao klanjati jer se namazu može pristupiti samo kada je čovjek čist. Dakle, prilikom abdesta donese se srcem nijjet (namjera) za to, zatim se operu ruke do iza šaka, usta, nos, lice, ruke do iza lakata, potire se glava, operu se uši i zadnje, operu se noge do iznad članaka. Do kakvih su rezultata došli naučnici? Naime, za svaki dio čišćenja, naveli su naučne, medicinske koristi obavljanja istog. Preko svojih receptora, koža je povezana sa centralnim i vegetativnim nervnim sistemom. Hladna voda je jaka draž za te receptore. Pranjem šaka, lica, stopala, zbog razlike u temperaturi vode i kože, dolazi do reakcije krvnih sudova – kapilara, koji se pod dejstvom, pogotovo hladne vode zgrče, skupljaju, koža dobije blijedu boju, i dolazi do osjećaja hladnoće, jer je cirkulacija smanjena u tim momentima. A ubzro nakon toga, dolazi do procesa širenja kapilara, što ima za rezultat veći protok krvi kroz iste, što dalje ima za rezultat, obogaćenu, jaču cirkulaciju u tijelu. Ovi krvni sudovi, koji se iz glavnih granaju po tijelu u periferne, su zapravo kapilari i oni su takođe od velikog značaja po zdravlje čovjeka. Usljed različitih uticaja, ovi krvni sudovi mogu postepeno da gube svoju elastičnost i postanu tijesni, čime se opterećuje srce i naravno povećavaju šanse za oboljenje istog. Upravo ovi krvni sudovi koji se nalaze u nogama, rukama su najviše osjetljivi na takve uticaje slabljenja, pa je i u tome mudrost pranja tih dijelova tijela, jer se pod dejstvom vode

uzrokuje porast temperature što dovodi do, kao što smo već rekli, određenih kontrakcija i proširenja tih krvnih sudova, a takođe, prisiljava hranljive stvari koje su se usljed slabe cirkulacije naslagale na tkivo, da se vrate u krvotok, pod dejstvom promjene temperature. Dalje, kratkotrajni uticaj, a pogotovo hladne vode, povećava broj eritrocita (crvenih krvnih zrnaca) i leukocita (bijelih krvnih zrnaca), kao i hemoglobina (krvnog pigmenta). Djeluje osvježavajuće, redukuje umor i zamor, nadražujuće djeluje na CNS (centralni nervni sistem) kao i na psihu itd.

Istraživanja su pokazala da takođe, jedan od glavnih razloga zbog kojeg dolazi do oboljenja od raka kože, izloženost iste, raznim hemikalijama kao i da je prevencija od oboljenja: često pranje ruku. Područja tijela koja se peru tokom uzimanja abdesta su ona područja koja su najviše izložena zagađenju i prljavštini, bilo da zagađivači dolaze izvana ili od tjelesnih izlučevina čovjeka. Abdest uklanja sve te nečistoće pet puta dnevno i tako održava kožu čistom, a što pomaže ćelijama ispod kože da optimalno, normalno funkcionišu.

Stručnjaci koji se bave brigom o zdravlju, vrše edukaciju ljudi o ličnoj higijeni i održavanju čistoće, jer je to jedan od glavnih faktora za očuvanje zdravlja tj. dokazani put do zdravlja. Da je nebriga o čistoći jedan od bitnih uzroka bolesti, kao dokaz nam služe mnogobrojni slučajevi pacijenata koji se javljaju u bolnice, a kojima su se problemi javili upravo zbog ne vođenja računa u dovoljnoj mjeri, o čistoći tijela. Samo nečišćenje ruku, veoma često može dovesti do nastanka različitih problema, zbog toga što znamo da, većinu onoga što čovjek unosi u svoj organizam, unosi rukama. Pa ako su te ruke pune nečistoće, bakterija i parazita, naravno da će lagano ući i u nutritivnu čovjeka. Otuda tolika važnost pranja ruku prilikom abdesta. Ista je logika i sa pranjem ostalih djelova tijela, poput usta gdje se odstranjuju razni ostaci hrane koja se upotrijebi u toku dana. O abdestu kao jednom od vidova ibadeta (izršavanje propisa od Boga), postoje brojne naučne studije i istraživanja kao i dokazi naučni koji ukazuju i potvrđuju njegovu učinkovitost i pozitivno djelovanje na tijelo i duh čovjeka. Na osnovu navedenih činjenica, možemo zaključiti da sam molitveni obred pozitivno utiče na organske sisteme, u smislu njihovog optimalnog tj., na poboljšavanje fizičkog zdravlja. Rezultanta ove činjenice je unaprijeđenje mentalnog zdravlja čovjeka, u smislu smanjenja frekvencija i intenziteta određenih psihopatoloških karakteristika, kao što su: depresivnost, impulsivnost, hipohondričnost, hipersenzitivnost itd. U ovoj vezi između uticaja i molitve na fizičko i mentalno stanje čovjekovog organizma, se potvrđuje stara istina da je u zdravom tijelu zdrav duh.

ZAKLJUČAK

Svojim precizno izdefinisanim vrijednostima, religija kroz molitvu pruža niz moralnih pravila sa konkretnim uputstvima za život, nudi niz etičkih osnovnih načela koja podržavaju socijalizaciju a takođe i ima efekte na očuvanje mentalnog zdravlja.

Molitva kao najjače oružje religije, takođe predstavlja i predstavljaće predmet zanimljivih istraživanja, naročito u prevenciji i liječenju raznih psihosomatskih oboljenja, otklanjanju ili amortizaciji životnih teškoća, a takođe i kod bolesnika u terminalnom stadijumu.

Sa aspekta psihoterapije a uzimajući u obzir činjenicu da sve što pomaže čovjeku u rješavanju njegovih problema, ne narušavajući njegovo i tuđe zdravlje i dostojanstvo, molitva kao instrument u terapiji zauzima značajno mjesto, u ukupnom psihoterapijskom procesu. S tim u vezi, terapija kojom se ja bavim, u liječenju određenih poremećaja, a posebno onih koja su nastajala od zlih duhova demona, sve više me uvjerava, da je molitva neophodan instrument u terapiji.

U radu sam se bavio samo onim korisnim efektima molitve a korisni su kada ih obavlja stručno lice. Kao i svako ljudsko iskustvo i saznanje, tako i ovaj obred ili spomenuti molitveni proces mora da se obavlja od strane obučanih vjernika, ljudi koji su za to školovani, obrazovanih kadrova sa područja religija, ali to ne znači da se kroz vjeronauku ne mogu obrazovati za određene molitve i laici, počevši od djece itd.

S druge strane, ovaj rad otvara nove ideje i nove probleme ne samo u religioznom području o uticaju molitve već i u mnogim naukama, kao što je npr. kvantna fizika.

Ono što je sigurno jeste da sva istraživanja i eksperimenti koji su obavljani, vezano za molitvu, su od bazične, temeljne vrijednosti, i pored određenih manjkavosti koje su neki eksperimenti mogli imati, jer nam ipak pomažu da nađemo važne odgovore na, ne manje važna pitanja naših života. Takođe je sasvim očito da religija sa svojim obredima postaje sve više uticajna. Religija je ponovo postala aktuelna i uticajna, kako za one pojedine ljude koji su smisao života pronašli u vjeri, tako i po broju naučnih radova koji se objavljuju o ovoj tematici. Ona, kao tajna i dalje predstavlja jedan izazov i pobuđuje interesovanja istraživača kao što je vjekovima bila inspiracija u oblasti umjetnosti, i putokaz u svakodnevnom životu.

LITERATURA

1. Biblija, (2010.), Sovereign Grace Publishers
2. Byrd R., (1988), „Positive therapeutic effects of intercessory prayer in a coronary care unit population“, Southern Medical Journal 81
3. Čolaković, R., (2017), Šta čovjek da radi kada ne zna šta da radi, Banja Luka PIM (knjigau izradi)
4. Dossey L., (1993), „Healing Words“, New York, Harper Paperbacks
5. El - Kardavi J., (2001), „Ibadet u islamu“, Bosna i Hercegovina, Medžlis IZ Konjic
6. Erić Lj, Psihoterapija kao metod lečenja u psihijatriji i medicini,
7. Foster R., (1992), „Prayer: Finding the Heart's True Home“, San Francisco Harper,
8. Husein F., (2014), „Terapija kroz Kur'an i hadis“, Bosna i Hercegovina, Bužim, Ilum
9. Jerotić V., (2006), „Religija i psihoterapija“, Beograd, Ars libri
10. Kur'an, (2009.), Novi Pazar, El – Kelimeh, Zajednica sandžačke dijaspore,
11. Milenković S., (1997), „Vrednosti savremene psihoterapije“, Novi Sad, Prometej
12. Milenković S., (2002), „Molitva između nauke i religije“, Beograd, Bogoslovski fakultet SPC i Ministarstvo vera Vlade Republike Srbije
13. Nancy R. Piercay, (2008.), „Total truth: Liberating Christianity from Its Cultural Captivity (Study Guide Edition)“, USA
14. Orahovac F. (2008) „Izliječiti se rukjom Kur'ana i Sunneta“, Podgorica, Ferid Orahovac
15. Parker W. and Johns E., (1957), „Prayer Can Change Your Life“, New York, Prentice Hall

16. Selimović E., (2013), „Tajne psihoterapijske vještine – pravi put da pronađete sebe“, Konjic, Fondacija „Lijepa riječ“
17. W. Mohd Fatihilkamal, W. Mohd Ridzvan, Nasrul Humaimi Mahmood, Nor Aini Zakaria and Elia Ameer Ali. (2011.) „Salat and brainwave signal analysis“, Journal of Teknology 191-192.
18. Izvori sa interneta
19. <http://dokazi.com/namaska-vremena-njihova-povezanost-vitalnoscu-tijela/>(april, 2017)
20. <http://kreacionizam.blogger.index.hr/> (mart, 2017.)
21. <http://medzlis-zvornik.info/>(april, 2017.)
22. <http://novi.ba/>(mart, 2017.)
23. <http://srednjiput.rs/> (mart 2017.)
24. <http://www.istina.us/>(mart, 2017.)
25. <http://www.istina.us/> (mart, 2017.)
26. <http://www.nezavisne.com/> (april. 2017.)
27. <http://www.n-um.com/> (april, 2017)
28. <http://www.pozivistine.com/> (mart, 2017.)
29. <https://akos.ba/> (april, 2017.)
30. <https://beograd.in/> (mart, 2017.)
31. <https://www.scribd.com/> (april, 2017.)
32. <http://dopisna-biblijska-skola.org> (april,2017)

RESUME

With its precisely defined values, religion through prayer provides a series of moral rules with specific instructions for life, offers a number of ethical basic principles that support socialization and also has effects on maintaining mental health.

Prayer, as the strongest weapon of religion, also represents and will be the subject of interesting research, especially in the prevention and treatment of various psychosomatic diseases, elimination or amortization of life difficulties, and also in patients in the terminal stage.

From the aspect of psychotherapy and taking into account the fact that everything that helps a person to solve his problems, without violating his and others' health and dignity, prayer as an instrument in therapy occupies a significant place in the overall psychotherapeutic process. In this regard, the therapy I deal with, in the treatment of certain disorders, especially those caused by demonic evil spirits, is increasingly convincing me that prayer is a necessary instrument in therapy.

In my work, I have dealt only with those useful effects of prayer, and they are useful when performed by a professional. Like all human experience and knowledge, this rite or the mentioned prayer process must be performed by trained believers, people who are educated for it, educated personnel from the field of religions, but that does not mean that through religious education they cannot be educated for certain prayers and lay people, starting with children, etc.

On the other hand, this paper opens new ideas and new problems not only in the religious field of the influence of prayer, but also in many sciences, such as e.g. quantum physics.

What is certain is that all the research and experiments that have been done, related to prayer, are of basic, fundamental value, despite certain shortcomings that some

experiments may have, because they still help us find important answers to no less important questions. of our lives. It is also quite obvious that religion is becoming more and more influential with its rituals. Religion has become topical and influential again, both for those individual people who have found the meaning of life in faith, and for the number of scientific papers published on this topic. It, as a secret, still represents a challenge and arouses the interest of researchers, as it has been an inspiration in the field of art for centuries, and a signpost in everyday life.