

"Ko rano rani, dvije sreće grabi"

<"xml encoding="UTF-8?">

Blagodati ranog buđenja

Možda ste čuli to da kažu: "Ko rano rani, dvije sreće grabi". Budite li se i vi rano ujutru, ili ste pod negativnim uticajem moderne tehnologije i sjedite po cijelu noć, nakon čega se kasno budite? Uživajte li u ljepoti izlaska sunca i jutarnje molitve? Vjerujete li da dobrim jutarnjim ?početkom možete imati i bolji dan i noć

Obzirom na obimna istraživanja koja su naučnici napravili na temu sna i tjelesne potrebe za snom, jedan odrasli čovjek, da bi mogao na dnevnoj bazi biti funkcionalan, mora imati sedam do osam sati mirnog sna. Zbog toga, a da bi mogli imati veselo i sretno jutro, moramo svoj san programirati tako da se na spavanje ide prvih noćnih sati. Istraživanja pokazuju da su prvi momenti sunčevog izlaska najenergičniji, to su trenutci kada se čitavo okruženje puni pozitivnom božanskom energijom. Zato je važno shvatiti i iskoristiti taj vrijedni momenat. Henri Ward Beecher, američki pisac kaže: "Prvi sati dana su temelj dana, nemojte započinjati svoj
"!dan kasno

Sigurno je da najbolje sate dana čine jutro i prvi sati. U ovo vrijeme zaljubljenici i romantičari zaboravljaju na životne detalje i prepuštaju se duhovnim užicima. Islamski poslanik Muhamed ".s.a.v.s. na tu temu kaže: "Najbolje vrijeme kada možete dozivati Boga je jutro

Jutro je najspecifičnije doba dana. Važnost ovog perioda postaje jasna kada se sjetimo božijih zakletvi. Zakletvi kojima Stvoritelj u Svojoj knjizi privlači pažnju Svojih robova prema .blagodatima i upoznaje ih sa novom istinom

U islamskim naukama se od muslimana traži da nekada ustanu iz sna i ostanu budni. Taj zahtjev stiže zbog prijetnji koje mogu doći čovjeku u tom trenutku sna ili zbog propuštanja .dobitaka i blagodati koje može propustiti tokom drijemanja

Jedan od perioda u kojima islam poziva čovjeka da bude budan je jutro. Buđenje izjutra je

nadmoć nad željom za snom u ovom divnom trenutku. Nadmoć nad ovim divnim snom radi boljih i većih dostignuća. Izjutra, kada se tamna zavjesa noći diže sa prirode i mir nadvladava život, nastaje najbolja situacija za čovjekov odnos sa njegovim Tvorcem. Kako vjera nalaže .molitvu, ona u ovom dijelu dana ima dublji uticaj na čovjeka nego one koje dolaze poslije

:Allah dž.š. u suri Muzamil u 6. ajetu kaže

"Ta, ustajanje noću, zaista, jače djeluje i izgovara se jasnije"

Zato je veći trud i veći osjećaj ropstva jedna od glavnih karakteristika ranog buđenja i zato se rano buđenje preporučuje, zajedno s molitvom, iz razloga što je čovjekov duh tada spremniji za .molitvu i zikr

Jedna od karakteristika ranog buđenja je primanje molitve. Nema sumnje da rob koji se izjutra budi iz tople postelje i mekog sna, kako bi obavio molitvu i digao svoje ruke prema nebu, dobiva .više poena i berićeta. I sam Poslanik je kazao da je jutro najbolje vrijeme za molitvu

Sa druge strane, u rivajetima stoji da je između sehura i izlaska sunca nebo otvoreno za velike .želje

Među blagodatima jutranjeg buđenja su veselje i raspoloženje. Treba znati da su veselje i sreća umjetnost življenja, a umjetnost se uči. Samo treba da se ugledamo na sretne osobe i .učimo od njih

Statistike pokazuju da ljudi koji se bude izjutra i za vrijeme sehura, žive veseliji život od ljudi koji spavaju u ovo vrijeme. Dakle, svi mi možemo, bez ikakvog troška biti veseli i energični i uživati .u životnim trenucima

Sa malo razmišljanja o karakteristikama sehura i izlaska sunca shvatamo kako to može uticati, bilo direktno ili indirektno, na situaciju jednog društva. Sigurno je da što prije počnemo sa dnevnim aktivnostima, imamo više vremena da ih obavimo. Pored toga, jutro je najbolje vrijeme .da se započne sa aktivnostima, zbog psihičke i fizičke spremnosti u ovo doba dana

Na drugoj strani, tjelesni organi i um, zbog noćnog odmora, jutrom postaju obnovljeni. Rasuđivanje i umna funkcionalnost u ovo doba dana su jako visoki, zbog čega posao na .početku dana ima veći kvalitet

."Vjerske vođe nas takođe podupiru na aktivnosti izjutra i to nazivaju "izvorom berićeta

:Boziji poslanik Muhamed a.s. kaže

"Idite izjutra svojim putevima jer je buđenje u sehur izvor berićeta i sreće"

Sehursko buđenje nesvjesno stavlja čovjeka pod uticaj i stvara disciplinu u njegovom životu. Prošlost uspješnih ljudi nam govori da su oni ranim ustajanjem ispunjavali svoje materijalne i duhovne ciljeve. Takođe, moderne civilizacije su načinjene od društava u čijim se egzistencijama uočava element ranog buđenja. Sa druge strane, nedisciplinovani ljudi ispuštaju blagodati koje mogu dobiti u ovo doba dana i njihovo rano buđenje je trenutno i slučajno, a ne dnevni raspored. Uspjeh je u tome da čovjek rano buđenje smatra životnim pravilom i da ga se drži. Čovjekova satnica za spavanje mora biti jasna, kao i količina njegovog odmora tokom dana. Njegovo tijelo mora biti usklađeno sa prirodnim elementima. Takav čovjek ima jasan program za sebe. Takav čovjek od samog buđenja zna šta želi i nikada nije izgubljen. Tako i .njegovi dnevni programi teku redovno i disciplinovano

Francuski stručnjaci su objavili kako rano buđenje otklanja mnoge moždane probleme te reguliše tjelesne aktivnosti. Oni vjeruju da rano ustajanje, uz određenu količinu treninga, obezbjeđuje čovjekovo zdravlje i duhovno-psihičku higijenu. U rezultatima ovih istraživanja stoji - kada se čovjek budi u ranim jutarnjim satima, on ima mirnije otkucaje srca u odnosu na .kasne sate

Industrijski život, umor i fizički problemi te medijska okupiranost, čovjeka sprječavaju da rano ustaje i iskoristi zdravo životne prilike. Neiskorištavanje ovih prilika nas udaljava od božije .milosti i stvara nam neraspoloženje, umor i dosadu tokom dana

.Sigurno je da jedno zdravo i veselo društvo čine ljudi koji rano rane