

Мудрость в словах и движениях молитвы. Часть 1 из 2: Могут ли определенные положения тела сделать человека ближе к своему Господу?

Описание: Что мы получаем, следуя предписаниям о молитве.

Авторство: Айша Стейси (© 2017 IslamReligion.com)

Опубликовано 10 Apr 2017 - Последние изменения 26 Jul 2020

Категория: [Статьи](#) > [Поклонение: обряды и этикет](#) > [Пять столпов Ислама и другие акты поклонения](#)

Молитва - второй столп Ислама.



«...пусть первым, к чему вы станете призывать, будет единство Господа. Если они примут это, скажите им, что Господь возложил на них пять молитв в один день и одну ночь» [\[1\]](#)

Вот человек засвидетельствовал свою веру в Аллаха и Его посланника. Следующий важный шаг в Исламе - это молитва. Молитва, совершаемая так, как того требовал Бог, как ей обучал Пророк Мухаммад, да благословит его Аллах и да приветствует.

Всевышний говорит:

«... прославляй хвалой твоего Господа перед восходом солнца и перед закатом. Прославляй Его в некоторые часы ночи и после земных поклонов» (Коран 50:39-40)

В хадисе Пророка говорится: «Молитесь так, как вы видели меня молящимся». [\[2\]](#)

Сегодня мы рассмотрим молитву ближе и попытаемся понять важность и преимущества тех движений, которые мы совершаем в молитве, и в том порядке, в котором они выполняются. Но прежде вспомним, что Ислам - это нечто большее, чем просто религия. Если большинство религий сводятся к еженедельным обрядам, то Ислам для мусульман - это образ жизни, который касается каждого аспекта их бытия. Исламу важно здоровье верующего - физическое, психическое и духовное. Об этом говорит то, как мы молимся.

«...Воистину, молитва предписана верующим в определенное

время» (Коран 4:103)

«Я сотворил джиннов и людей только для того, чтобы они поклонялись Мне» (Коран 51:56)

Мусульмане совершают молитву рано утром до восхода солнца, в полдень, после полудня, после заката и ночью. Мусульмане молятся, подчиняясь Господу, потому что верят – поклонение единственное, для чего мы пришли в этот мир. Так, молитва олицетворяет поклонение. Господь, Добрейший и Милостивейший, не нуждается в нашей молитве. Всё её благо и преимущество предназначается только нам самим. Нам самим предназначается вся польза от неё – духовная, эмоциональная, физическая... Самое важное, что мы получаем – это связь с нашим великим Господом.

Арабское слово *саят* (молитва) также переводится как связь. Это связь верующего с Богом. Молитва в предписанное время напоминает нам о смысле нашего пребывания в мире, отрывает нас от земных занятий и напоминает о Боге.

Мусульманская молитва состоит из и мысленной концентрации и определенных движений: стояния, поясного поклона, земного поклона и сидения. Эти движения сравнимы с простыми физическими упражнениями и, как таковые, способствуют активному кровообращению, ровному контролируемому дыханию и базовой гибкости. Движения молитвы не требуют больших затрат сил, но своим постоянством благоприятно воздействуют на физическое состояние человека.

Важно выполнять движения молитвы без суеты красиво и неспешно, потому что за каждым из них стоит мудрость. С самого первого *такбира* (произнесение Аллах акбар (Аллах велик) в начале молитвы) все слова и движения призваны нести нам пользу. Ровное, спокойное, сосредоточенное стояние улучшает осанку, равновесие, самоощущение, нормализует кровяное давление и дыхание. *Такбир* знаменует начало молитвы. С момента его произнесения все мирские дела на время забываются, устанавливается связь с Всевышним, молящийся предстаёт перед ним в полной покорности.

Поясной поклон растягивает и укрепляет мышцы поясницы, бедер, икр. Много пользы и в земном поклоне. Он благоприятно воздействует на лимфатическую и костную систему, надпочечники, мочевой пузырь. Также, при земном поклоне улучшается приток крови к мозгу, и упоминается о положительном влиянии на память, зрение, слух и другие когнитивные способности. Поочередное выполнение движений молитвы – стояния, поясного поклона, земного поклона – стимулирует толстый кишечник, пищеварение, способствует детоксикации организма, чем улучшает общее самочувствие.

С мусульманской молитвой особо ассоциируется поза земного поклона, когда молящийся лбом касается пола. Это главный момент, и о нем много говорится в достоверных хадисах пророка Мухаммада: «Верующий ближе всего к Своему Господу, когда он находится в земном поклоне» [3]. По милости Всевышнего молитва дает нам не только духовное, но и физическое преимущество. Господь предписывает нам

молитву, а потом еще и щедро вознаграждает нас!

Говорят, что мусульманская молитва по воздействию на организм похожа на йогу или тай чи, но правильнее будет сказать, что это йога и тай чи похожи на мусульманскую молитву по благоприятному влиянию на здоровье человека. Логично, что Тот, Кто сотворил нас, также указал нам на способы поддержания здоровья ума и тела.

В следующей статье мы поговорим о словах, которые мы произносим в молитве. Об их влиянии на тело, разум и душу. Они также являются не только исполнением религиозного предписания, но и способом облегчить и осмыслить нашу жизнь.

Примечания

[\[1\]](#) Сахих аль-Бухари

[\[2\]](#) Сахих аль-Бухари

[\[3\]](#) Сахих аль-Бухари

Адрес этой статьи:

<http://www.islamreligion.com/ru/articles/10272>

Copyright © 2006-2015 www.IslamReligion.com. Все права защищены