



Tema:

# MEDITIMI NË ISLAM

Punoi: *Arbjona Doçi*  
*Barisamilda Dulla*  
*Medina Butka*

Kategoria: *Universitet*

Emri i shkollës: *Kolegji Universitar Bedër*

*30/03/ Tiranë 2024*

Të meditosh në fenë islame do të thotë të mendosh për mirësitë që na rrethojnë, të mendosh për krijimin tonë, për mrekullitë që na shohin sytë, për jetën, për vdekjen dhe për çdo gjë tjetër që na lidh me Krijuesin tonë. Pra, nëse po përpiqesh të mendosh dicka përtej cilësive të tua, përtej aftësive të tua, shiko mirësitë që Allahu të ka dhuruar, mendo rreth tyre dhe për secilën, ji mirënjohës dhe falendero.

Në një hadith të transmetuar nga Ebu Hurejre (r.a.) thuhet: “فِكْرَةُ سَاعَةٍ خَيْرٌ مِنْ عِبَادَةِ سِتِّينَ سَنَةً” “Meditimi i një ore, është më i vlefshëm sesa adhurimi (vullnetar) i gjashtëdhjetë viteve”[4]. Domethënë, në sajë të një ore meditimi, te njeriu shfaqet besimi i plotësuar, në shpirtin e tij përshndrisin dritëzat që e afrojnë atë me njohjen dhe të ndjerët e Zotit. Ndërkohë në zemër shfaqet dashuria hyjnore dhe njeriu arrin një kënaqësi shumë të madhe shpirtërore. Mirëpo, një pyetje na vjen ndërmend: A e zëvendësojnë meditimin ajetet kur’anore që nxisin për meditim dhe lutjet e bëra në heshtje? Ashtu si në leximin dhe kuptimin e Kur’anit, Fjalës së Krijuesit, edhe kjo varet nga të qenët i vetëdijshëm për çka po bën. Lutja e vetëdijshme, përgjërimi i vetëdijshëm disa herë në botën e brendshme të njeriut, mund të hapë edhe drynat më të ndryshkur. Nëse ato s’kuptohen dhe njeriu nuk thellohet në to, nuk ka meditim. Ka të mirë, por jo meditim. Meditimi vjen nga të vlarët e mendjes. Meditim do të thotë të bashkosh dukuri të reja me ato ekzistueset dhe t’i analizosh ato. Që të arrijmë të meditojmë, duhet të kemi parasysh se sa e vëmë në punë zemrën dhe shpirtin, se sa qëndrojmë dhe kërkojmë mbi objektin që merret për meditim, se sa i thellojmë dhe i përforcojmë marrëdhëniet me Zotin.

Transmeton Aishja (r.a.): Profeti (a.s.) u ngrit dhe filloi të falej. Gjatë këndimit të Kur’anit qante. Ra në ruku dhe qau, u ngrit prej saj dhe vazhdonte të qante. Ra në sexhde dhe qau, u ngrit nga sexhdja dhe qau. Vazhdoi të falej në atë formë, derisa erdhi Bilali për të thirrur ezanin e sabahut. Kur e pa duke qarë, Bilali e pyeti: “Çfarë të ka bërë të qash, o i dërguari i Allahut?!” Profeti (a.s.) ia ktheu: “E si të mos qaj o Bilal, ndërkohë që sonte më janë shpallur këto ajete: “Me të vërtetë, në krijimin e qiejve dhe të Tokës dhe në ndërrimin e natës e të ditës, ka shenja për mendarët, për ata që e përmendin Allahun duke qëndruar në këmbë, ndenjor ose shtrirë dhe që meditojnë për krijimin e qiejve dhe të Tokës (duke thënë:): “O Zoti Ynë! Ti nuk i ke krijuar kot këto – lartësuar qofsh (nga çdo e metë)! Prandaj na ruaj nga ndëshkimi i zjarrit”[16]. Pastaj, Profeti (a.s.) shtoi: “I mjeri ai që i lexon dhe nuk mediton rreth tyre”. [3:190]

**Fjalët kyçe:** meditim, profeti Muhamed a.s., hadithe, ajete kuranore, dobitë, reflektimi, etj.

## Një hyrje e pergjithshme mbi meditimin

Të shikosh botën përreth dhe më pas të meditosh rreth krijesave të Zotit, pa dyshim që i fal zemrës paqe, harmoni, gëzim dhe prehje. Jeta materialiste që sot po jeton njerëzimi, është shumë e vështirë. Me qëllim që të na e lehtësojë, Zoti na ka dhuruar një *ibadet* dhe ritual të rëndësishëm, të merituarit rreth krijesave të Zotit. Të ndjerit e universit dhe meditimi rreth tij e Krijuesit, është një ritual që pastron dhe kristalizon shpirtin. Ajo që kërkohet prej teje, është që t'i lësh sytë të lirë të enden kudo në krijesat e Zotit, por jo vetëm. Ndjimi me sy i krijesave të Zotit, duhet të na kapërcejë në një stacion tjetër të rëndësishëm, atë të medituarit mbi këto krijesa dhe mbi Krijuesin e tyre.

Të medituarit rreth krijesave të Zotit, është një ritual që largon preokupimet dhe shqetësimet. Kjo, sepse pas tij, e ndjen se kjo botë me gjithë hallet e saj, është shumë e vogël, në krahasim me universin, e ndjen se problemet dhe vuajtjet e tua janë shumë të vogla në krahasim me madhësinë e universit dhe të Krijuesit. Ai është ritual që praktikohej nga të gjithë profetët. Ai është një ritual, i cili përbën startin e lidhjeve të profetit Muhamed (a.s.) me Zotin. Edhe pse asokohe nuk njihej namazi, profeti Muhamed (a.s.) e adhuronte Zotin në shpellën Hira. Adhurimi i tij ishte pikërisht meditimi mbi krijesat e Zotit. Kjo ishte para se t'i shfaqej Xhibrili (a.s.)

Tregon gruaja e profetit a.s, Hatixheja: “...*më pas filloi të pëlqente vetminë, shkonte në shpellën Hira dhe adhuronte Zotin natën...*”

Përse të mos e provosh dhe ti të meditosh rreth krijesave të Zotit? Përse të mos i hedhësh sytë anembanë dhe ta madhërosh Krijuesin e gjithçkaje?

Zoti thotë në Kuran: “**Dhe gjithçka e madhëron Atë, duke e lavdëruar, por ju (o njerëz) nuk e kuptoni madhërimin që i bëjnë ata.**” (Isra, 44). Edhe gurët që gjenden rrugës, edhe bimët e pemët e madhërojnë dhe e lëvdojnë Zotin pa pushim. Nëpërmjet këtij adhurimi, profeti Ibrahim (a.s.) mbërriti gradën e sigurisë e të vendosmërisë. Zoti thotë në Kuran: “**Dhe kështu, Ne ia treguam Ibrahimit mbretërinë e qiejve dhe të Tokës, që ai të bëhej nga ata që besojnë vendosmërisht.**” (En’am, 75)

‘Tregojnë shokët e Profetit (a.s.) rreth këtij rituali: “Nuk na ka treguar një, dy e tre persona nga sahabët e të dërguarit të Zotit (por një numër më i madh) se meditimi është drita e besimit.” Kur Umu Derda u pyet se cili ishte rituali më i shpeshtë i Ebu Derasë, ai u përgjigj: “Meditimi rreth krijesave të Zotit.”

Hasen Elbasrij thotë: “Meditimi i një ore, është më i vlefshëm sesa adhurimi i një viti.” Ky ritual, është i tillë që të afron më shumë me Zotin, i forcon lidhjet e tua me Zotin dhe të bën nga të dashurit e Tij. Kjo, sepse njohja dhe prezantimi me Zotin ndahet në dy pjesë: E para, të njohësh dhe të besosh se Zoti ekziston, gjë që e besojnë shumica e njerëzimit. E dyta, të njohësh cilësitë e Zotit, madhësinë e Tij, ta njohësh autoritetin, t'i përkushtohesh

ta duash dhe të lidhesh me Zotin. Dallimi i njerëzve në këtë pjesë, varet sipas meditimit të tyre lidhur me krijesat e Zotit në univers.

## Ajetet kuranore dhe hadithet që flasin për meditimin

Allahu Teala në disa ajete ka urdhëruar të menduarit, e me një ajet, duke lavdëruar ata që mendojnë thotë: **“Për ata që Allahun e përmendin me përkujtim kur janë në këmbë, kur janë ulur, kur janë të shtrirë dhe thellohen në mendime rreth krijimit të qiejve e të tokës (e thone) Rabbi ynë, këtë nuk e krijoje kot, i lartësuar qofsh, ruana prej dënimit të zjarrit.”**[3:191]

Abdullah Ibn Abbasi r.a., tregon: *Disa njerëz filluan të mendojnë (mbi) Qenien e Allahut, e në këtë Resulallahu s.a.v.s., tha: “Mos mendoni Qenien e Allahut Teala, mendoni (mbi) krijesat që Ai i ka krijuar, për shkak se ju nuk keni fuqi ta mendoni Qenien e Tij.”*<sup>3</sup>

Një ditë, Resulallahu s.a.v.s, shkoi në një mbledhi të as’habëve. I pa ata në gjendje të mendimit dhe i pyeti pse nuk bisedojnë. Ata thanë që po mendojnë mbi krijesat e Allahut Teala, e Resulallahu s.a.v.s., ju tha:

**- Ashtu pra, mendoni mbi krijesat (e Tij), e jo Qenien e Allahut. Atje ku perëndon dielli është një krahinë e bardhë. Bardhësia e saj shkëlqen nur (dritë). Aty ekzistojnë krijesa të tilla të Allahut Teala, që për asnjë çast nuk kundërshtojnë urdhërat e Tij.**

Edhe Hasan Basriu ka thënë: - *Të folurit që nuk ka hikmet, është boshllëk. Heshtja që nuk ka meditim, është gënjeshtër. Shikimi që nuk nxjerrë mësim, është dëfrim.* E në tefsirin e ajetit:

**“Do t’i largoj prej shenjave të Mia ata që sillen me arrogancë në Tokë.”** (7- A’raf: 146) ka thënë:” *Të tillëve do t’u pengohen zemrat nga mendimi rreth urdhrit Tim.*”

Në transmetimin e Ebu Said el-Hudrit, Resulallahu s.a.v.s., ka thënë:

**- Jepni syve tuaj atë që meritojnë nga ibadetet**

(tuaja). Në pyetjen e tyre se çka janë ato, Resulallahu s.a.v.s., tha:

**- Është shikimi i Kur’anit; kur lexohet Kur’ani, të mendohet mbi ajetet dhe të merret mësim nga to.** Llukmani rrinte vetëm e thellohej në mendime. Shokët i erdhën dhe i thanë:

- *Pse rrin vetë, a nuk është më mirë të shoqërohesh me njerëz?* Llukmani tha:

- *Vetmia është më e mirë për meditim. Meditimi e arrit njeriun në rrugën e xhenetit.*

Vehb b. Munebbih ka thënë:

- *Ai që mendon shumë, gjithsesi bëhet i ditur. E i dituri, gjithsesi edhe vepron.*

Omer b. Abdulazizi ka thënë:

- Të mendohet mbi mirësitë (nimetet) e Allahut Teala, është nga ibadetet më të pëlqyera.

Sipas transmetimit, në njërin nga librat e zbritura nga Allahu Teala është thënë:

*“Unë nuk pranoj çdo fjalë të mendimtarit; por shikoj dëshirën dhe qëllimin e tij. Nëse dëshira dhe qëllimi është për Mua, atëherë pranoj edhe heshtjen e tij, mendimin e tij dhe falënderimin (hamd) e tij.”*

a) Grada më e lartë është tefekkuri mbi kuptimet e Dhatit (Qenies) të Allahut Teala, cilësitë dhe emrate Tij. Por kjo na është ndaluar, sepse na është thënë: **“Mendoni mbi krijesat që Ai i ka krijuar e jo Qenien e Tij (Dhatullah), sepse ju nuk keni fuqi ta mendoni qenien e Allahut Teala”**; mendja e njeriut këtu hutohet. Këtë mund ta durojnë vetëm të sinqertit .

Ti nuk njeh as veten, si do të mund të njohësh diçka tjetër? Allahu Teala të ka urdhëruar që të mendosh mirë për vete:

**“Po edhe në vetet tuaja - a nuk e shihni vallë?”**51-Dharijat: 21

Allahu të ka treguar që ti je krijuar nga një pikë e farës:

**“Mallkuar qoftë njeriu! Sa mosmirënjohës që është ai!**

**Prej çfarë gjëje e krijon Allahu atë? Prej pikës së farës e krijon dhe i jep përmasa të rregullta. Më pas ia lehtëson rrugën (e lindjes) e pastaj e vdes dhe i cakton një varr, dhe, kur të dojë, Ai e ringjall.”** 80-Abese: 17-22

**“Një prej shenjave të Tij është që Ai ju krijoi prej dheut, pastaj ja, tashmë ju jeni njerëz të shpërndarë në të gjitha anët.”** 30-Rum: 20

**“A s’ka qenë një pikë fare që derdhej, pastaj u bë droçkë gjaku e më pas Allahu e krijoi dhe i dha formë e përmasa të caktuara.”** 75-Kijame: 37-38

## Si meditonin Profetët?

Meditimi ka një histori të pasur dhe shumë të rëndësishme në Islam. Përpara se Profeti Muhamed a.s të merrte shpalljen e parë, ai do të kalonte orë të tëra larg shoqërisë në malin Nur në meditim. Ai mendohej mbi situatën në të cilën ndodhej Meka. Profeti a.s e dinte se diçka në shoqërinë e tij nuk shkonte dhepërdori izolimin dhe heshtjen për të kuptuar se çfarë po ndodhte rreth tij. Dhe ky është aspekti irëndësishëm i meditimit në Islam, është se ai i paraprin shpalljes, por ishte i dobishëm për Profetin Muhamed a.s.

Profeti (paqja qoftë mbi të dhe pasardhësit e tij) ishte i njohur për praktikën e tij të meditimit. Tregon gruaja e profetit a.s, Hatixheja r.a se ai shkonte në shpellën në shpellën Hira për meditim, reflektim dhe lutje. Ishte gjatë kësaj praktike që ai për herë të parë mori shpalljen Kur'anore. Kështu, meditim hapi derën e zbulimit.

Kur Profeti Muhamed a.s ishte pothuajse dyzet vjeç, dihej se kalonte orë të gjata në heshtje, duke medituar dhe spekuluar mbi të gjitha aspektet e krijimit përreth tij. Ky temperament meditativ e ndihmoi në zgjerimin e hendekut mendor midis tij dhe bashkëkombasve të tij.

Ai ushqej me vetëm me një gjellë orizi dhe ujë dhe pastaj nisej drejt kodrave dhe grykëve nëafërsi të Mekës. Një prej tyre në veçanti ishte qendër e tij e preferuar - një shpellë e quajtur Hira', në Malin An-Nur. Ishte vetëm dy milje larg Mekës, një shpellë e vogël katër metra e gjatë dhe 1.75 metra e gjërë.

Ai gjithmonë shkonte atje dhe ftonte kalimtarët të ndante me ta zbulimin e tij modest. Ai e kishte zakon t'ia kushtonte shumicën e kohës së tij, dhe në veçanti, muajin e begatë të Ramazanit, adhurimit dhe meditimit mbi universin që e rrethonte.

Zemra e tij ishte e shqetësuar për të këqijat morale dhe për idhujtarinë që qarkullonte në mesin e popullit të tij; ai ishte ende i pafuqishëm sepse nuk i ishte shpallur ende ndonjë qasje e caktuar për të ndjekur dhe për të korrigjuar praktikatat e këqija përreth tij.

Kjo vetëmësi e shoqëruar me këtë lloj qasje kontemplative duhet të kuptohet në perspektivën e Shenjtë. Ishte një fazë paraprake për periudhën e përgjegjësive të rënda që ai duhet të merrteshëm shpejt.

Privatësia dhe ndarja nga punëve të përditshme të jetës ishin dy kushte të pamohueshme përshpirtin e Profetit për të ardhur në komunikim të ngushtë me Fuqinë e Padukshme që qëndron prapa të gjitha aspekteve të ekzistencës në këtë univers të pafund. Ishte një periudhë e pasur e privatësisë që zgjati për tre vjet dhe nxori një epokë të re islamike.

Profeti Ibrahim (paqja qoftë mbi të) ishte një nga profetët e parë që meditoi thellësisht përkundër ekzistencës së Zotit dhe qëllimin e jetës. Pas meditimit të ndërgjegjshëm rreth krijimit të

Zotit dhënë mbi të se si çdo gjë ishte projektuar në mënyrë të përsosur, dhe dukej sikur gjithçka po ipërleje vetëm një Zoti të vetëm (e të denjë për adhurim), atëherë ai zbuloi se për çfarë ishinkrijuar njerëzit në të vërtetë, që është të adhuronin Allahun. Ai shikonte shpesh diellin, ose yjet, duke kuptuar pas pak se, çdo krijim, me të vërtetë ka të metat e veta; ashtu si dielli perëndon dhe nata errësohet, ose kur jeta merr fund dhe krijesat e gjalla vdesin. Është pas kësaj periudhe të gjatë përsiatjeje dhe reflektimi që ai kuptoi dhe pranoi se duhet të ketë një entitet të vetë-qëndrueshëm përherë mbi ne.

Shumë prej profetëve u është dashur të meditojnë mbi idenë e tyre se cili është qëllimi i vërtetë i jetës. Është e panevojshme të thuhet se meditimi është një faktor mjaft kyç për të arritur në njëpërfundim, realizim dhe pranim të plotë të Krijuesit të Plotfuqishëm.

Nuk kaloi shumë kohë derisa një nga pesë shtyllat e Islamit, namazi (falja e përditshme) iu shpall muslimanëve. Kjo është një nga praktikatat, të cilat muslimanët, që nga koha e Profetit të Fundit (paqja dhe bekimet e Allahut qofshin mbi të) e deri te gjenerata e sotme kryejnë kryesisht si njëformë meditimi dhe udhëzimi.

## Llojet e meditimit

Ka shumë stile meditimi që arrijnë qëllime të ndryshme. Të gjithë ata mund të ndihmojnë nëpërgatitjen e dikujt për kryerjen e namazit ose duasë në gjendje meditimi për të arritur përfitimemë të mira dhe lidhje shpirtërore me Zotin.

Ibn Al-Qayyim ka dhënë një nga shpjegimet më të mira dhe më të përfshira për shumë kuptimet "meditimit" në Islam. Ai thotë se një pjesë integrale e përgatitjes sonë për Ahiretin është duke "reflektuar (tafakkur), kujtuar (tadhakkur), shqyrtuar (nathr), medituar (ta'amul), kontempluar (i'tibar), konsideruar (tadabbur), dhe vëzhguar (istibsar)." Secila prej këtyre fjalëve përfaqësonnuanca të ndryshme të aktivitetit mendor që mund të konsiderohen formë të meditimit. Ka njëmbivendosje të konsiderueshme në kuptime midis tyre, por ka dallime të hollësishme gjithashtu. Ibn Al-Qayyim vazhdon:

**“Quhet 'reflektim' sepse në të përfshihet përdorimi i mendjes dhe gjetja e saj gjatë tij. Quhet 'kujtim' sepse është marrja e njohurive që duhet të konsiderohet pasi të jetoshdistancuar ose të mungosh prej saj... Quhet 'meditim' sepse është shqyrtimi i përsëritur, derisa bëhet i qartë dhe i zbuluar në zemrën e një personi. Quhet 'kontemplim'—marrja e mësimave—sepse një person merr një mësim nga ky shqyrtim për ta aplikuar në një tjetërvend... Quhet 'konsiderim' sepse është shqyrtimi i përfundimit të çështjeve, përfundimevedhe pasojave, dhe mendimi për to.”**

Veçimi është diçka që Profeti Muhamed (a.s.) e praktikoi para profetësisë së tij. Ai kaloi ditë në shpellën e Hirës, duke u përpjekur të kuptonte atë që shihte rreth tij.

Pas profetësisë, ai e përshkroi I'tikafin në Ramazan si diçka që duhet ta bëjnë burrat dhe gratëpasi ka shpërblime të pamasë. Ne mund të praktikojmë izolimin gjatë gjithë vitit. "I'tikaf" ose "etikaf" do të thotë 'qëndrim' në një vend të caktuar. Është një praktikë në Islam qëpërfshin një periudhë abstenimi shpirtëror për një numër të caktuar ditësh. Është një akt adhurimi që rekomandohet shumë të kryhet, pasi është një traditë e cila mbart një vlerësim dhe shpërblimtë madh.

**"Ai që i performon i'tikafin, Allahu vendos tre pengesa midis tij dhe zjarrit tëXhehennemit..." - (Buhariu)**

Veçimi vjen me heshtje. Sipas thënies së Profetit (a.s.);

**“Kush beson Allahun dhe Ditën e Fundit, le të thotë mirësi ose le të heshtë.”**

**“Thuhet se respektimi i periudhave të gjata të heshtjes është çelësi i adhurimit.”**

Sufjan el-Theuri.Praktika jonë e kujdesit të heshtur do të rrisë përqendrimin tonë në namaz (namaz) dhe akte të tjera adhurimi.

Praktikat e meditimit nuk zëvendësojnë asnjë akt të detyrueshëm adhurimi, por qëllimi i tyreështë të përmirësojnë aktet tona të adhurimit, të cilat nga ana e tyre çojnë në një jetë shpirtëroretë ekuilibruar.

## Perfitimet qe sjell meditimi

Nënvështrimi, si një formë e metanjohja ("vetëdijes për vetëdijen"), është vetëdija e personit për atë që vërtet po ndodh në mendjen dhe zemrën e tyre. Ky fenomen ka tërhequr vëmendjen e psikologëve dhe profesionistëve të shëndetit, rezultuar në qindra artikuj shkencorë, studime dhe libra në çdo vit. Kultivimi i nënvështrimit, edhe në një kontekst jo-religjioz ose neutral, është vërtetuar të sjellë përfitime të dukshme për shëndetin dhe mirëqenien. Sipas Shoqatës Amerikane të Psikologjisë, shumë studime e konfirmojnë se praktikat e nënvështrimit (si relaksimi ose meditimi) ndihmojnë në zvogëlimin e stresit, ngritjen e kujtesës, përmirësimin e fokusit dhe konsentrit, zvogëlimin e aktivitetit emocional, dhe përmirësimin e marrëdhënieve personale. Praktikë e nënvështrimit gjithashtu inkurajonë empatinë dhe dhembshurinë dhe përdoren me sukses në terapinë kognitive klinike. Fusha e nënvështrimit, në shkencë dhe praktikë shpirtërore, është një zhvillim emocionues që meriton hetim kritik.

Frytet e mendimit (tefekkur) janë dituria, gjendja dhe veprimi. Dituria është fryt i veçantë, sepse kur paraqitet dituria në zemër, gjendja e zemrës ndryshon. Duke ndryshuar gjendja e zemrës ndryshojnë edhe veprimet e gjymtyrëve. Pra vepra është e lidhur me gjendjen, gjendja me diturinë e dituria me tefekkur. Kjo do të thotë që fillimi dhe baza e të gjitha mirësive është tefekuri. Ja, kështu ty haptas të zbulohet vlera e lartë e tefekurit. Tefekuri është më i hairit se dhikri. Sepse tefekuri nënkupton edhe dhikër, bile është më shumë se dhikri. Dhikri i zemrës është më i hairit se sa veprat e gjymtyrëve tjerë. Vlera e veprës është në sajë të dhikrit, e pasi mendimi (tefekkur) është mbi dhikrin, ai është edhe mbi të gjitha veprimet tjerë. Për këtë arsye është thënë: ‘më e hairit është një orë mendim (tefekkur) se sa një vit ibadet.

Të gjitha këto lloje të meditimit islamik përfshijnë ndonjë formë të kujtimit ose vetëdijes për Allahun, qëllimi i të cilit është të pastrojë zemrën nga ndjenjat e këqija dhe mendjen nga mendimet e këqija. Çdo shpirt njerëzor është si një pasqyrë që është i lustruar nga kujdesi ose i ndotur nga pakujdesia. Al-Ghazali shkruan:

**“Zemra është si një pasqyrë e rrethuar nga çështje që kanë ndikim, dhe këto cilësi shkojnë drejt zemrës. Cilësitë e lavdërueshme që kemi përmendur do ta pastrojnë pasqyrën e zemrës dhe do ta rrisnin atë në ndriçim, dritë, dhe shkëlqim, deri në momentin që qartësia e vërtetës do të ndritë nga brenda dhe realiteti i çështjes që kërkohet në besim do të zbulohet.”**

Duke kultivuar kujtimin dhe muraqabah (vetëdijësia e plotë) të Allahut përmes çështjeve dhe aktiviteteve të ndryshme mendore, ne efektivisht "lustruam" zemrat tona dhe zbulojmë natyrën e vërtetshme të shpirtit (al-nafs al-rabbaniyyah), e cila është gjendja shpirtërore e pastër që Allahu na ka krijuar për të qëndruar në të. Abu al-Darda (ra) tha, "Vërtet, çdo gjë ka një lustrim dhe lustrimi i zemrës është kujtimi i Allahut të Lartmadhërishëm." Dhe Ibn al-Qayyim shkruan,

**“Zemra ndotet nga dy çështje: pakujdesia (al-ghaflah) dhe mëkati. Dhe ajo lulëzon nga dy çështje: kërkimi i faljes dhe kujtimi i Allahut.”**



## Të menduarit pozitiv në Islam

Të menduarit pozitiv në Islam është një qasje e rëndësishme për besimtarët. Le të shohim disa arsye pse kjo është e rëndësishme:

**-Menaxhimi i stresit:** Të menduarit pozitiv ndihmon në menaxhimin më të mirë të stresit. Kur mendimet pozitive zëvendësohen me qetësi dhe paqe, ndiheni më mirë dhe mund të tejkaloni situatat të vështira me sukses.

**-Shëndeti më i mirë:** Të menduarit pozitiv ka ndikim mbi trupin tonë. Kur zëvendësojmë mendimet negative me besnikëri dhe qetësi, ndjenja e rehatitës rritet.

**-Vetëbesimi:** Të menduarit pozitiv rrit vetëbesimin. Besimi në aftësitë tona na bën të lumtur dhe të mos kemi nevojë të luajmë rolin e tjetrit.

**-Vendimmarrje më e mirë:** Të menduarit pozitiv parandalon krijimin e gjykimeve joreale dhe vendimeve për të cilat mund të pendohemi më vonë.

**-Përqëndrim më i mirë:** Të menduarit pozitiv ndihmon të fokusohemi në zgjidhjen e problemeve, duke shmangur humbjen e kohës dhe energjisë në emocione negative<sup>1</sup>.

**-Menaxhimi i kohës:** Të menduarit pozitiv na bën më të organizuar dhe të kemi më shumë kohë cilësore për veten dhe familjen.

**-Më pak frikë:** Të menduarit rreth gjërave pozitive zvogëlon frikën.

**-Jetë më e lumtur:** Duke menduar pozitivisht, gëzojmë jetë të lumtur, paqe dhe shëndet.

Pra të meditosh, ta njohësh me detaje Krijuesin, të mendosh rreth mirësive të pafundme që na ka dhënë, patjetër që ndikon në mënyrën se si ne e perceptojmë botën dhe i marrim me pozitivitet ngjarjet që na ndodhin, pra, shohim anën pozitive të asaj me të cilën sprovohemi në këtë botë.

## Meditimi për jetën e përtejme

E njerëzit sikur ne duhet të mendojnë për mënyrat e përforsimit të besimit (iman) në ahiret. Ngase po të na shihnin gjenerata e parë (selefi salihin), do të thonin: ‘Padyshim, këta nuk besojnë në ahiret.’ Sepse veprimet tona nuk ngjasojnë me veprimet e atij që beson në xhenet dhe xhehenem. Është e vërtetë: ai që frikësohet ik nga çka frikësohet, e ai që dëshiron - kërkon çka dëshiron.

Ikja nga xhehenemi është e mundur, me braktisjen e haramëve dhe gjërave të dyshimta. Ndërkaq ne pikërisht atyre u jemi nënshtruar plotësisht, e jemi duke u zvarritur pas tyre. Kërkimi i xhenetit bëhet i mundur kur pas farzeve shtohen nafilët, e sot, edhe farzet po braktisen. Nga dituria ne sot përfitojmë vetëm dëshirën e zjarrtë për dynjanë dhe që të tjerët të na përshtaten. E njerëzit e rëndomtë (avam) thonë: “Po të ishte kjo botë (dynjaja) aq e keqe, dijetarët nuk do t’i shkonin pas.” Dhe na marrin neve, dijetarëve, si shembull. Sikur të ishim edhe ne si njerëzit e rëndomtë e jo të bëhemi shembull i tillë, e kur të vdesim, edhe gjynahet tona të vdisnin bashkë me ne! Nëse pak mendojmë, do të kuptonim se në çfarë ngatërrese të madhe ndodhemi. Nga Allahu Teala dëshirojmë që të na përmirësojë dhe para vdekjes të na mundësojë teube, neve dhe të tjerëve. Ai është Fisnik (el-Kerim) dhe Bamirës (el-Lutuf), që na drejton në rrugë të drejtë.

Profeti ynë i dashur thotë:

**“O Ebu Dherr! Kur je duke përcjellë një trup të vdekur, zëre intelektin tënd me meditim dhe përlësi, dije se edhe ti do të kthehesh tek Ai.”**

Te gjithë themi se e duam xhenetin por sa e kërkojmë atë? Sa e mendojmë atë? Sa luftojmë për ta fituar atë? Ne si natyre njerezore nuk mund të kërkojmë dicka dhe për më tepër të luftojmë për ta fituar atë kur ne nuk e njohim dhe nuk e dime se si është. Por për ta njohur duhet të thellohemi në mendime, të meditojmë për atë se si Allahu e pershkruan Xhenetin në Kuranin Famelarte, Te meditojmë mbi shperblimin që do na jepet për punët e mira që do realizojmë në këtë botë. Me pak fjale të arrijmë ta njohim atë nëse arrijmë ta njohim patjetër që edhe me shumë do ta duam e edhe me shumë do të luftojmë për tu futur aty. Por kjo nuk arrihet ndryshe përpos meditimit, andaj meditonit o njerëz.

Për shembull, reflektimi mbi dhuratat e Allahut është një veprim adhurimi dhe aktivitet mendore (meditimi) i shkëlqyeshëm që prodhon mirënjohje në zemër dhe largon pakënaqësinë nga ajo. Umar ibn Abdul Aziz tha, "Fjalimi në kujtim të Allahut të Lartmadhërishëm është i mirë, dhëmendimi për dhuratat e Allahut është veprimi më i mirë i adhurimit." Kujtimi i Allahut me fjalët jashtë është një virtyt, pa dyshim, por mendimi për bekimet tona është më mirë, sepse ndodh brenda nesh që ne nuk jemi gjithmonë plotësisht të vetëdijshëm për fjalët që flasim, edhe kur ato janë fjalë të mira.

Për më tepër, të menduarit për Ahiretin në një mënyrë të qëndrueshme dhe të informuar duhet të çojë në rezultate psikologjike pozitive, qëndrim të kënaqur me vendin tonë në botë dhe refuzimi materializmit.

## Përfundim

Te meditosh ne fene islame do te thote te mendosh per miresite qe na rrethojne, te mendosh per krijimin tone, per mrekullite qe na shohin syte, per jeten,per vdekjen dhe per cdo gje tjeter qe na lidh me Krijuesin tone.Pra nese po perpiqesh te mendosh dicka pertej cilesive te tua,pertej aftesive te tua,shiko miresite qe Allahu te ka dhuruar,mendo rreth tyre dhe per cdonjeren ji mirenjohes dhe falendero.

“Meditimi quhet 'reflektim' sepse në të përfshihet përdorimi i mendjes dhe gjetja e saj gjatë tij. Quhet 'kujtim' sepse është marrja e njohurive që duhet të konsiderohet pasi të jetoshdistancuar ose të mungosh prej saj... Quhet 'meditim' sepse është shqyrtimi i përsëritur, derisa bëhet i qartë dhe i zbuluar në zemrën e një personi. Quhet 'kontemplim'—marrja e mësimave sepse një person merr një mësim nga ky shqyrtim për ta aplikuar në një tjetërvend... Quhet 'konsiderim' sepse është shqyrtimi i përfundimit të çështjeve, përfundimevedhe pasojave, dhe mendimi për to.”

Profeti (paqja qoftë mbi të dhe pasardhësit e tij) ishte i njohur për praktikën e tij të meditimit. Tregon gruaja e profetit a.s, Hatixheja r.a se ai shkonte në shpellën në shpellën Hira për meditim, reflektim dhe lutje. Ishte gjatë kësaj praktike që ai për herë të parë mori shpalljen Kur'anore. Kështu, meditimi hapi derën e zbulimit.

Kur Profeti Muhamed a.s ishte pothuajse dyzet vjeç, dihej se kalonte orë të gjata në heshtje, duke medituar dhe spekuluar mbi të gjitha aspektet e krijimit përreth tij. Ky temperament meditativ e ndihmoi në zgjerimin e hendekut mendor midis tij dhe bashkëkombasve të tij

Allahu Teala në disa ajete ka urdhëruar të menduarit, e me një ajet, duke lavdëruar ata që mendojnë thotë:**“Për ata që Allahun e përmendin me përkujtim kur janë në këmbë, kur janë ulur, kur janë të shtrirë dhe thellohen në mendime rreth krijimit të qiejve e të tokës (e thone) Rabbi ynë, këtë nuk e krijoje kot, i lartësuar qofsh, ruana prej dënimit të zjarrit.”**[3:191]

Frytet e mendimit (tefekkur) janë dituria, gjendja dhe veprimi. Dituria është fryt i veçantë, sepsekur paraqitet dituria në zemër, gjendja e zemrës ndryshon. Duke ndryshuar gjendja e zemrësndryshojnë edhe veprimet e gjymtyrëve. Pra vepra është e lidhur me gjendjen, gjendja me diturinë e dituria me tefekkur. Kjo do të thotë që fillimi dhe baza e të gjitha mirësive është tefekkuri. Hasen Elbasrij thotë: “Meditimi i një ore, është më i vlefshëm sesa adhurimi i një viti.”Ky ritual, është i tillë që të afron më shumë me Zotin, i forcon lidhjet e tua me Zotin dhe të bën nga të dashurit e Tij.

## Bibliografia

1. “Libri mbi te menduarit” Imam Gazali (Prishtine 2017)
2. Kur’ani Famelarte (ajete te shkeputura)
3. Libri “Permbledhje e haditheve nga Buhariu”
4. TheMuslimVibe. *THE HISTORY AND IMPORTANCE OF MEDITATION IN ISLAM*. (2015). Linku: <https://themuslimvibe.com/faith-islam/spirituality/the-history-and-importance-of-meditation-in-islam>
5. Justin Parrott. *How to be a Mindful Muslim: An Exercise in Islamic Meditation*. (2017). Linku: <https://nyuscholars.nyu.edu/ws/portalfiles/portal/42476045/#:~:text=It%20is%20this%20third%20aspect,mind%20to%20identify%20the%2015>
6. Justin Parrott. *How to be a Mindful Muslim: An Exercise in Islamic Meditation*. (2017). Linku: <https://nyuscholars.nyu.edu/ws/portalfiles/portal/42476045/#:~:text=It%20is%20this%20third%20aspect,mind%20to%20identify%20the%2015>
7. Justin Parrott. *How to be a Mindful Muslim: An Exercise in Islamic Meditation*. (2017). Linku: <https://nyuscholars.nyu.edu/ws/portalfiles/portal/42476045/#:~:text=It%20is%20this%20third%20aspect,mind%20to%20identify%20the%2015>
8. Albislam.com. *TË MENDUARIT POZITIV*. (2018). Linku: <https://www.albislam.com/te-menduarit-pozitiv/>
9. Al-islam.org. *Lesson 21: The Importance of Meditation and the Need for Preserving Factors which Ward off Negligence*. (2017) <https://www.al-islam.org/provisions-journey-mishkat-volume-1-muhammad-taqi-misbah-yazdi/lesson-21-importance-meditation-and#:~:text=Meditation%20and%20reflection%20about%20death%2C%20as%20has%20been,to%20when%20he%20is%20going%20to%20remain%20alive>.