

# Kalusugan at Kalakasan ng Katawan (part 1 of 2)

**Deskripsyon:** Ang papel na ginagampanan ng kalusugan at ehersisyo sa buhay ng isang mananampalataya.

Ni Aisha Stacey (© 2017 IslamReligion.com)

Nai-publish sa 04 Apr 2018 - Huling binago sa 11 Apr 2018

Kategorya: Mga Aral > [Islamikong Pamumuhay, Moralidad, at Pagsasagawa](#) > [Alituntunin sa Tamang Pagkain](#)

---

Layunin

- Upang maunawaan ang ating obligasyon na manatiling malakas at malusog, at maunawaan na ang pag e-ehersisyo ay maaaring kasing simple ng paglalakad.

Mga Terminolohiyang Arabik

- *Ibadah* - pagsamba.
- *Sahabah* - katawagan (pang maramihan) sa salitang “Sahabi,” na ang ibig sabihin ay kasamahan. Ang *sahabi*, ay salitang madalas na din gamitin ngayon, tumutukoy ito sa tao na nakakita kay Propeta Muhammad, naniwala sa kanya at namatay na Muslim.
- *Hadith* - (pangmaramihan - *ahadith*) ay piraso ng impormasyon o isang kuwento. Sa Islam ito ay isang rekord ng salaysay ng mga kasabihan at mga gawain ni Propeta Muhammad at kanyang mga kasamahan.
- *Masjid* - Arabik na katawagan sa mosque.

## Panimula

Ang holistic na pag sasaalang-alang ng Islam sa kalusugan ay nangangahulugan na dapat tayong maglaan ng oras at pagsisikap sa ating pisikal at emosyonal na mga pangangailangan pati na rin ang ating espirituwal na kalagayan. Ang ating katawan ay isang malawak na grupo ng selyula, bahagi at sistema na pinahiram sa atin ng Allah, samakatuwid tayo ay obligado na panatilihin ang mga ito sa maayos na kalagayan. Sa naunang aralin, tinalakay natin ang papel na ginagampanan ng nutrisyon at wastong pagkain at ngayon ay titingnan natin ang tungkulin ng malakas na pangagatawan at ehersisyo.



Nang si Propeta Muhammad, ang awa at pagpapala ng Allah ay sumakanya nawa, ay

nagsabi na ang isang malakas na mananampalataya ay mas mahusay kaysa sa isang mahinang mananampalataya na hindi lamang niya tinutukoy ang larangan ng pananampalataya at pagkatao. Tinutukoy rin niya na ang pisikal na lakas ay isang kanais-nais na katangian para sa isang mananampalataya. Ang bawat tao ay may sariling pisikal na kakayahan na itinalaga ng Allah at sa gayon ay dapat layunin ng bawat isa sa ating makamit na ang sariling pangagatawan ay nasa pinakamabuting kalagayan sa kalusugan at kalakasan. Ang mga obligadong gawain sa Islam, sa ilalim ng normal na kalagayan, ay nangangailangan ng ilang pisikal na pagsisikap. Kapag ginawa ang postura ng panalangin ginagamit natin ang lahat ng mga kalamnan at kasu-kasuan ng katawan. Ang isang tao ay dapat na nasa mabuting kalusugan kung nais nilang mag-ayuno at ang paglalakbay sa Mecca ay isang mahirap na tungkulin.

## Kalakasan

Si Propeta Muhammad at ang mga *sahabah* ay may pisikal na kalakasan dahil sa kanilang pamamaraan sa buhay; Ang buhay ay mahirap, nagsasaka at ang pangangaso ay nangangailangan ng lakas at tibay. Ang mga tao sa sinaunang siglo sa nakalipas na daang taon ay naglalakad ng malalayong distansya, kumakain ng mga natural na pagkain, at sa kabuuan ay kinakailangan na malakas upang matustusan ang kanilang pamumuhay. Kahit pa tayo ay walang direktang kontrol sa anumang karamdaman at pinsala sa ating pangangatawan ang Allah ay inaasahan ang maayos na pagtrato natin sa ating sarili, may respeto at gagawin ang lahat ng makakaya upang mapanatili ito sa maayos na kalagayan.

Sa kasalukuyan, tayo ay dumadanas ng maraming kondisyon at mga sakit na direktang may kaugnayan sa hindi malusog na pamumuhay at kawalan ng ehersisyo. Ilan sa mga malubhang kundisyon ay maaaring mapabuti at minsan ay nababago dahil sa pagbibigay pansin sa kalusugan. Nararapat na ating alalahanin na pananagutin tayo kung mapabayaang natin ang ating tungkulin na pangalagaan ang pabagsak na pangangatawan.

Nabasa natin ang maraming *ahadith* na nagpapatunay na si Propeta Muhammad ay palagi nang nagpapayo sa mga *sahabah* na manatiling malakas at mamuhay ng nasa tamang kalusugan. Sinabi niya “O Allah, gawin Mo na mabiyaya ang oras sa umaga para sa aking nasyon.”<sup>[1]</sup> Kasunod nito ang mga *sahabah* ay palagian nang maaga kung bumangon, hindi sila nagpupuyat sa walang kabuluhang mga gawain. Si Propeta Muhammad ay natutulong matapos ang salat'ul *Isha* .<sup>[2]</sup> at kilala siya sa pagpapayo sa iba na ang ating katawan ay may karapatan sa atin<sup>[3]</sup>.

## Ehersisyo

Ang ehersisyo ay may mahalagang ginagampanan sa buhay ng isang mananampalataya at ang tamang ehersisyo ay magpapabuti ng ating pag *ibadah* . Subalit, kapag hinayaan nating mapalabis ang pag-ehersisyo o mapasobra sa paglalaro o isport o kaya naman ay naging panatiko na, ito ay makakasagabal sa ating emosyonal at espirituwal na kalusugan. Narito ang ilang mga alituntunin tungkol sa ehersisyo at isports.

1. Wala nang mas mahalaga pa kaysa sa mga obligadong gawain ng *ibadah*.
2. Ang mananampalataya ay dapat pagtuunan ng pansin ang pamamahala sa oras upang ang ehersisyo ay hindi makaapekto sa oras na kinakailangan para sa paghahanap-buhay at sa oras na dapat ilaan sa pamilya.
3. Ang pisikal na aktibidad ay maaaring gawin kasama ang lahat ng miyembro ng pamilya. Halimbawa paglalakad, hiking, paglangoy at pangangabayo.
4. Ang taong naglalaro ng sports sa isang pampublikong lugar ay dapat tandaan ang Islamikong pananamit .
5. Ang sports at ehersisyo ay hindi dapat o hindi kinakailangan ang paghahalo-halo ng mga kasarian.
6. Ang isang mananampalataya ay hindi gumagamit ng masamang wika o makisali sa pag-alipusta sa ibang manlalaro.
7. Ang mga mananampalataya ay hindi gumagamit, o nanghihikayat sa iba na gumamit ng, 'performance enhancing drugs'.

Ang pag-uugali ni Propeta Muhammad, ng mga *sahabah*, at ng sinaunang henerasyon ng mga Muslim ay nagpapakita bilang pinakamahusay na kasanayan sa larangan ng ehersisyo. Nakikilahok sila sa maraming sports at mga gawain, na ang lahat ay pinanatili ang kanilang mga isip at katawan na malambot at malusog.

“Anumang gawain na walang pag alala sa Allah ay maaaring dibersyon o katigasan ng ulo maliban sa apat na mga gawaing ito: Naglalakad mula sa target papunta sa pag asinta [sa panahon ng pagsasanay ng pamamana], pagsasanay ng isang kabayo, naglalaro kasama ng pamilya, at pag aaral na lumangoy.”[\[4\]](#)

Ang Propeta ay dumaan sa ilang mga tao mula sa tribo ng Aslam habang nakikipagkumpitensya sila sa isang kompetisyon ng archery. Sinabi niya sa kanila, ‘Tira o anak ni Propeta Ishmael. Ang iyong ama ay isang dalubhasa sa pamamana. Tumira kayo at ako ay kasama nila fulan at fulan.’ Isa sa dalawang mga kupunan ay tumigil sa pag pana. Ang Propeta ay nagtanong, 'Bakit kayo huminto?' Sumagot sila, 'Paano kami titira habang ikaw ay kasama nila (ang iba pang mga koponan). Pagkatapos ay sinabi niya, 'Tumira ka at kasama ko kayong lahat.' [\[5\]](#)

Si Aisha, asawa ni Propeta Muhammad ay nagsabi, “Nakipagkarera ako sa Propeta at natalo ko siya. kalaunan, nang madagdagan ako ng timbang, nagkarera kami muli at nanalo siya. At sinabi niya, ‘kinakansela na nito ang iyong panalo (tinutukoy ang naunang karera).’”[\[6\]](#)

Hindi pa huli na magsimula ng isang regime ng pag e-ehersisyo , subalit walang pangangailangan na parusahan ang iyong katawan sa pamamagitan ng pakikilahok sa isports at mga gawain na hindi angkop sa iyong pakikilahok. Paunti-unti lamang sa umpisa. Posible naman na maitayo ang antas ng iyong kalusugan sa pamamagitan ng paglalakad. Ang paglalakad ay isang aktibidad na ginagawa ng *sahabah* sa araw-araw at

maaari rin nating basahin ang mga paglalarawan ng paraan ng paglalakad ni Propeta Muhammad. Ang pakinabang ng paglalakad ng 30 minuto lamang sa isang araw ay marami.

1. Nadaragdagan ang kalusugan ng puso at baga.
2. Nababawasan ang tsansa ng pinangangambahang panganib ng sakit sa puso at stroke.
3. Pinahuhusay ang mga kondisyon tulad ng altapresyon (high blood pressure), mataas na kolesterol, at diabetes.
4. Mas matibay na buto, nababawasan ang pananakit ng kalamnan at kasukasuan, at maayos na balanse.
5. Nagdadagdag ng tibay at binabawasan ang taba sa katawan..

Ang paglalakad ay mayroong maraming dagdag na benepisyo para sa isang mananampalataya. Sinabi ni Propeta Muhammad na ang mga taong tumatanggap ng pinakamalaking gantimpala para sa kanilang panalangin ay ang mga naglakad mula sa pinakamalayong distansya papunta sa masjid.[\[7\]](#) Sinabi rin niya na ang taong nagpakadalisay sa kanyang tahanan, at naglakad papunta sa *masjid* upang maisagawa ang isa sa mga tungkuling iniutos sa kanya ng Allah, ay magkakaroon ng gantimpala sa bawat dalawang hakbang na kanyang nagawa. Ang una ay magbubura ng kasalanan at ang sunod ay itataas ang kanyang katayuan ng isang antas.[\[8\]](#)

---

Talababa:

[\[1\]](#) *Imam Ahmad*

[\[2\]](#) *Ibn Majah*

[\[3\]](#) *Saheeh Muslim*

[\[4\]](#) *At-Tabarani*

[\[5\]](#) *Saheeh Al-Bukhari*

[\[6\]](#) *Saheeh Al-Bukhari*

[\[7\]](#) *Saheeh Muslim*

[\[8\]](#) *Saheeh Muslim*

Ang web address ng artikulong ito:  
<http://www.newmuslims.com/tl/lessons/351>

Copyright © 2011-2012 [NewMuslims.com](http://www.NewMuslims.com). Lahat ng karapatan ay nakalaan.

ajsultan