

# Paanong Haharapin ang Kalungkutan at Pag-alala (1 ng 2 bahagi): Pagtitiis, Pasasalamat at Pagtitiwala

**Deskripsyon:** Ang pagtitiis, pasasalamat at pagtitiwala ay tatlong mga pamamaraan na iminumungkahi ng Islam kung nakakaranas tayo ng kalungkutan at pag-aalala.

Ni Aisha Stacey (© 2012 NewMuslims.com)

Nai-publish sa 16 Apr 2018 - Huling binago sa 11 Apr 2018

Kategorya: Mga Aral > [Pakikipag-ugnayang Lipunan](#) > [Pamamahala sa Pagbabago](#)

---

Layunin:

- Upang magamit ang patnubay mula sa Quran at *Sunnah* ni Propeta Muhammad (SAW) na harapin ang mga paghihirap ng ika-21 siglo.

Mga Terminolohiyang Arabik:

- *Hajj* - isang paglalakbay sa banal na lugar sa *Makkah* kung saan ang manlalakbay ay nagsasagawa ng isang hanay ng mga ritwal. Ang *Hajj* ay isa sa limang haligi ng Islam, na ang bawat Muslim na nasa hustong edad ay kailangang magsagawa ng hindi bababa sa isang beses sa kanilang buhay kung sila ay may pinansyal at pisikal na kakayahan.
- *Ramadan* - Ang ika-siyam na buwan sa Islamikong kalendaryo. Ito ay ang buwan kung saan itinalaga ang obligadong pag-aayuno.
- *Sabr* - pagtitiis at ito ay nagmula sa salitang ugat na ang kahulugan ay huminto, pigilan, o magtimpi.
- *Shukr* - pasasalamat at pagtanaw ng utang na loob, at kilalanin ang pagiging mapagbigay ng Allah.
- *Sunnah* - Ang salitang *Sunnah* ay may ilang mga kahulugan depende sa saklaw na pinag-aaralan subali't ang kahulugan na karaniwang tinatanggap, kahit ano na iniulat na sinabi ng Propeta, ginawa, o pinahintulutan.
- *Tawakkul* - upang magkaroon ng kumpletong pananampalataya o pagtitiwala sa isang bagay. Sa kasong ito ay upang magtiwala sa Allah ng buong-buo, ipinapakita sa pamamagitan ng kakayahang tanggapin ang ating kalagayan kahit ano pa ito.

Ang pangkariwang tao sa maunlad na mundo ay nakikipaglaban sa kalungkutan at pag-aalala sa pang-araw-araw na buhay. Sa parehong pagkakataon ay madalas mong maririnig ang opinyon kung gaano kasaya at kakuntento ang naninirahan sa mga bansang Muslim. Kahit na nahaharap sa matinding kahirapan, kagutuman at kawalan, paulit-ulit nilang tinatanggap ang kanilang mga kalagayan nang walang reklamo. Bakit hindi sila dumaranas ng paghihirap at pagkabalisa? Maaari nating tanggapin ng ganoon lang, na dahil sila ay nahaharap sa kahirapan at kamatayan araw araw, ang lahat ng iba pa ay nagiging katulad din at madali nalang tanggapin o maaaring nating suriin ng mas malalim at mamangha o magtaka tungkol sa kanilang ugnayan sa Allah.



Sa ika-21 siglo ang mga paniniwala sa relihiyon ay hindi nagbibigay ng parehong kaginhawaan na inaasahan natin ng isang daan, limampu o kahit dalawampung taon na ang nakakaraan. Mayroon tayo lahat ng bagay na magagamit na nasa ating mga kamay o sa pamamagitan ng pagpindot ng isang pindutan, ngunit hindi hawak ng teknolohiya ang ating mga kamay sa katahimikan ng gabi o nakapag-aalis ng ating mga takot kapag ang ating mga puso ay nanghihina, at ang ating mga kaluluwa ay nababalot ng labis na takot at pagkabalisa. Ang relihiyon ng Islam ay tungkol sa paggawa at pagpapanatili ng isang ugnayan sa Nag-iisang Diyos. Tinuturuan tayo ng Islam na harapin ang kalungkutan at pag-aalala sa pamamagitan ng pagbabalik-loob sa Allah nang may pagtitiis, pasasalamat at pagtitiwala.

Ang pinaka-mahusay na iskolar sa Islam noong ika-14 siglo CE, si Ibnul Qayyim na nagsabi na ang ating kaligayahan sa buhay na ito at ang ating kaligtasan sa Kabilang Buhay ay nakabase sa pagtitiis. Ipinaliwanag niya na ang pagtitiyaga o pagtitiis ay nangangahulugan ng pagkakaroon ng kakayahang pigilin ang pagdaing, o kawalan ng pag-asa, at may kakayahan ring kontrolin ang ating sarili sa mga panahon ng kalungkutan at pag-aalala.

Ang ibig sabihin ng pagtitiis ay pagtanggap sa kung ano ang hindi natin kontrolado. Sa mga panahon ng kalungkutan o pag-aalala, ang pagsuko sa kalooban ng Allah ay isang kaluwagan. Hindi ito nangangahulugan na umupo tayo sa isang tabi at hayaang lumipas ang buhay sa pamamagitan ng hindi pagsali. Ang ibig sabihin nito ay ang pagsisikap na bigyang kasiyahan ang Nag-iisang Panginoon sa lahat ng mga aspeto sa ating buhay at sa lahat ng oras na inilalagay sa isip na kung ang mga bagay ay hindi umayon sa ating mga plano, o sa ating kagustuhan, tinatanggap natin kung ano ang itinakda ng Allah at patuloy na nagsisikap na malugod Siya . Ang pagiging mapagtiis ay mahirap na gawain; ito ay hindi laging madali o likas na dumarating, gayunpaman, sinabi ni Propeta Muhammad, ang kapayapaan at pagpapala ng Allah ay mapasakanya, "**Sinumang sinisikap na maging mapagtiis, ay tutulungan siya ng Allah na maging matiisin**".

Ang pagtitiis at pasasalamat ay magkasama. *Sabr* at *Shukr*, ay ang mga salitang Arabik para sa pagtitiis at pasasalamat. Ang pagsasanay sa pagtitiis ay nagiging mas madali kung binibilang natin ang ating mga pagpapala at nagpapasalamat para sa mga ito. Madalas nating malimutan na ang mga pagpapala mula sa Allah ay kasama ang hangin na ating nilalanghap, ang mga ulan na bumabagsak mula sa kalangitan, ang sikat ng araw na sumisikat sa ating mga mukha o ang silungan mula sa ulan at lamig.

Maraming mga paraan upang ipahayag ang pasasalamat ngunit ang pinakamadali at pinaka-kapaki-pakinabang na paraan ay ang pagsunod sa Allah sa pamamagitan ng pagtupad sa lahat ng ating mga obligasyon sa Islam. Sa pamamagitan lamang ng pagsunod sa limang haligi ng Islam ay naipapahayag natin ang ating pasasalamat sa Allah. Kapag nagpatotoo tayo na, walang ibang diyos na karapat-dapat sambahin kung hindi ang Allah lamang at si Muhammad ay ang Kanyang huling Sugo, tayo ay naging mapag-pasalamat na pinagkalooban ng Islam. Kapag ang isang mananampalataya ay nagpatirapa sa Allah ng tahimik, masayang nananalangin, tayo ay nagpapahayag ng pasasalamat. Sa panahon ng pag-aayuno sa buwan ng *Ramadan*, tayo ay nagpapasalamat sa mga pagkain at tubig sa pamamagitan ng pagka-unawa na ang Allah ang nagbibigay sa atin ng makakain. Kung ang isang mananampalataya ay may kakayahang magsagawa ng paglalakbay o peregrinasyon sa Bahay ng Allah sa Makkah, ito ay tunay na isang dahilan ng pasasalamat. Ang paglalakbay sa pagsasagawa ng *Hajj* ay maaaring maging mahaba, mahirap, at magastos. [1]

Ang pagsunod sa Islam sa paraang itinuro ng Allah ay isang pagpapahayag ng pagtitiis at pasasalamat. Kung tatanggapin at kikilalanin natin bilang mga biyaya ang mga pagsubok, pagtatagumpay, at kapighatian sa buhay na ito, ay binubuksan natin ang daan para sa paglipol ng lahat ng ating mga alalahanin at pamimighati. Ang lahat ng ating mga karanasan, mula sa pinakamataas na antas hanggang sa pinakamababang antas, ay mga biyaya mula sa Allah. Kapag tayo ay nakakaramdam ng kalungkutan o pag-aalala, dapat tayong magtiwala sa Allah, magsikap na maging matiisin at mapagpasalamat at ibigay ang ating pagtitiwala sa Allah dahil ang Allah ang pinaka-Mapagkakatiwalaan.

**“Ang mga mananampalataya ay iyong mga, kapag binanggit ang Allah, ay nakadarama ng takot sa kanilang mga puso at kapag ang Kanyang mga Talata (Quran na ito) ay binabanggit sa kanila, sila (ang mga taludtod) ay nadaragdagan ang kanilang Pananampalataya; at sila ay nagtitiwala sa kanilang Nag-iisang Panginoon lamang. ”(Quran 8: 2)**

Ang kumpletong pagtitiwala sa Allah ay tinatawag na *tawakkul*. Nangangahulugan ito na nahaharap tayo sa mga pagsubok sa buhay, at nagtatagumpay sa pagkakaalam na anuman ang ating mga paghihirap ay batid ng Allah kung ano ang mas makabubuti para sa atin. Ang pagtitiwala natin sa Allah ay dapat na maging tapat, sa lahat ng sitwasyon, mabuti, masama, madali, o mahirap. Anuman ang mangyayari sa mundong ito ay dahil sa Kanyang pahintulot. Ang Allah ang nagbibigay ng buhay at maaari Niya itong bawiin. Ang Allah ang tanging Panginoon ng buhay at kamatayan; Siya rin ang Isa na nagtatakda kung tayo ay magiging mayaman o mahirap, malusog o may sakit. Kung alam natin na ang Allah

ang may kontrol sa lahat ng mga bagay at nais Niya na habambuhay tayong manirahan sa Paraiso, maaari nating simulan na isantabi at alisin ang ating kalungkutan at pag-aalala. Kung haharapin natin ang ating mga takot at mga pagkabalisa nang may ganap na pagtitiwala sa Allah, at kung magpapakita tayo ng pagtitiis at pasasalamat sa lahat ng ating mga kalagayan, ang kalungkutan at pag-aalala ay mawawala.

Sinabi ni Propeta Muhammad (SAW) na, "**Napakaganda ng kalagayan ng mananampalataya, sapagkat ang kanyang kalagayan ay lahat mabuti, at ito ay naaangkop lamang sa mga mananampalataya. Kung may magandang bagay na mangyayari sa kanya, siya ay nagpapasalamat at ito ay mabuti para sa kanya, at kung may masamang bagay na mangyayari sa kanya, hinaharap niya ito ng may pagtitiis, at mabuti ito para sa kanya.**" [2]

Sa susunod na aralin ay tatalakayin natin ang mga paraan upang maging mas malapit sa Allah at nang sa gayon ay magsimulang alisin ang pag-aalala at kalungkutan mula sa ating buhay.

---

Pinagkunan:

[1] Mula sa <http://www.islamreligion.com/articles/3535/>

[2] *Saheeh Muslim*

Ang web address ng artikulong ito:

<http://www.newmuslims.com/tl/lessons/160>

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

ajsultan