

Benepisyong Pang-kaluluwa ng Pagdarasal

Deskripsyon: Ang paglalaan ng oras mula sa pang araw-araw na gawain upang huminto panandalian para magsagawa ng espesyal na pagdarasal ay kautusan mula sa Diyos, ngunit nagbibigay rin ba ito sa atin ng benepisyong pang-kaluluwa?

Ni Imam Kamil Mufti

Nai-publish sa 30 Mar 2018 - Huling binago sa 11 Apr 2018

Kategorya: Mga Aral >[Pagpapalawak ng Paniniwala](#) > [Paglilinis sa Sarili](#)

Kategorya: Mga Aral >[Kagandahan ng Islam](#) > [Ang Kabutihan ng Pagiging isang Muslim](#)

Mga Layunin

- Maunawaan na ang pagdarasal ay paraan ng pagsasa-alaala sa Allah at pagpapalawak ng kamalayan sa presensya ng Tagapaglikha
- Maunawaan ang ugnayan ng pagdarasal at paghingi ng kapatawaran, pagdarasal at disiplina, at pagdarasal at kapakumbabaan.

Terminolohiyang Arabik

- *Salah* - ay salitang Arabik na tumutukoy sa direktang koneksyon sa pagitan ng isang mananampalataya at ng Allah. Mas partikular, sa Islam ito ay tumutukoy sa limang pang araw-araw na espesyal na pagdarasal at ito ang pinakamahalagang uri ng pagsamba.
- *Taqwa* - Pagdakila at Pagtaglay ng takot sa Allah, debosyon, at pagiging mulat sa presensya ng Diyos. Naglalarawan ito ng estado ng kamalayan sa Allah sa lahat ng ginagawa.
- *Imam* - isang namumuno sa pagdarasal.

Pagsasa-alaala sa Allah

Halos lahat ng tao sa makabagong-mundo ay sangkot sa mga pagkaabala sa mga pangunahing gawain tulad ng paghahanap-buhay, pagpasok sa eskwelahan, kumakain, natutulog, at pakikipagkapwa. Kasunod dito, nakakalimutan natin ang Allah at ang ating mga obligasyon sa Kanya. Kapag tayo ay nakalimot sa Allah, ang buhay at ang mga suliranin ang siyang nagiging sentro ng pag-iisip ng tao. Nagiging ligaw ang mga hangarin. Nag-uumpisang habulin ng tao kanyang anino na hindi naman niya mahabol-habol. Para sa karamihan, ang salapi ang nagiging tanging hangad sa kanyang buhay. Sa pagdami ng iyong kita, mas dumarami ang iyong paggasta, mas dumarami rin ang iyong ginugusto

Nagtakda ang Allah ng mga oras para ang tao ay magpahinga mula sa kanyang mga ginagawa ng ilang sandali at magsagawa ng pagsamba sa Kanya. Pinaka-unang

ginaganap sa umaga bago natin simulan ang ating araw sa mga gawain, sa kalagitnaan ng araw, sa hapon, sa pagsapit ng gabi, at sa kalaliman ng gabi bago tayo matulog. Kung gagawin ito ng maayos at may konsentrasyon, ginigising nito at pinapasigla ang ating diwa. Ang isang Tumatalima (Muslim) ay nagpapa-alaala sa kanyang sarili na ang Allah ang namamahala sa lahat-lahat, siya ay tapat na mananampalataya ng Allah, ang ikakalugod ng Allah ang siyang kanyang layunin. Sa iilang minuto, limang beses bawat araw, pansamantalang iniwan ng isang Tumatalima (*Muslim*) ang mundong nakapalibot sa kanya para sa kanyang Panginoon:

“At isagawa niyo ang pagdarasal (*salah*) bilang pagsa-alaala sa Akin.” (Quran 20:14)

Taqwa (Takot sa Allah)

Ang espesyal na pagdarasal (*salah*) ay nagdudulot rin sa tao ng pagkamulat sa presensya ng Diyos. Kapag ang isang tao ay nagsasagawa ng limang beses na espesyal na pagdarasal kada araw, nakakasanayan niyang damhin ang presensya ng Diyos at nalilining ang kanyang pandama na ang Allah ay laging Nagmamasid sa kanya sa lahat ng oras. Siya ay hindi kailanman nakukubli sa kaalaman ng Allah, kahit sa panahong siya ay nag-iisa. Ang pagiging mulat sa presensya ng Allah ay nagpapanatili sa puso na mai-angat sa pagitan ng takot at pag-asa. Ang pagkatakot sa Allah ang nagpapanatili sa isang Tumatalima (*Muslim*) na maging malayo sa mga ipinagbabawal at naghihikayat sa kanya na gawin ang mga inobliga; pinagsamang dakilang pagmamahal sa Diyos at taos-pusong paggalang na nagpapanatili sa kanya na maging relihiyoso. Ang palagiang pagsasagawa ng espesyal na pagdarasal ay nagdaragdag ng pagkamulat ng isang tao sa presensya ng Allah.

Paghingi ng Kapatawaran

Ang magkamali ay likas sa tao, at maging ang pinaka-mabuting taong tumatalima (*Muslim*) ay nagkakasala at nangangailangang magbalik-loob. Lahat tayo ay dapat palagiang humingi sa Allah ng kapatawaran at gawin ang ating makakaya na hindi na ulitin ang ating pagkakamali. Kung walang palagiang pakikiharap sa Allah, ang tao ay malayong makaramdam ng pagsisisi sa kanyang mga kasalanan para magbalik-loob. Minsan kapag ang isang tao na matagal nang hindi humihingi ng kapatawaran sa Allah, maaaring siya ay magiging manhid na sa paggawa ng kasalanan, at nakakalimot na, at tuluyang nahuhulog sa pagkakasala kaya hindi na humingi pa ng tawad. May mga partikular na panalangin sa pagdarasal (*salah*) na nagpapa-alala sa isang Muslim sa kanyang mga kasalanan at nagtutulak sa kanya na humingi ng kapatawaran. Ito ang nagiging dahilan para sa mga Tumatalima (*Muslim*) na magsisi sa kanilang mga kasalanan at taos pusong humingi ng kapatawaran sa lalong madaling panahon sa nagawa ito. Natututo ang isang Tumatalima (*Muslim*) na agad na humingi ng kapatawaran sa kanyang mga kasalanan at hindi nakakaramdam ng distansya mula sa kanyang Mapagmahal na Panginoon. Idine-direkta ng pagdarasal ang isang tao sa Allah sa paghingi ng kapatawaran sa kanyang mga pagkukulang.

Itong pagsasagawa pa lang ng pagdarasal ay isang paraan ng paglilinis sa mga kasalanan,

para sa mga maliliit na kasalanan[1]

Ang Sugo ng Allah, ang habag at pagpapala ng Allah ay mapa-sakanya , ay nagtanong (*ayon sa salin ng Hadith*):

“Ano sa inyong palagay kung ang isa sa inyo ay mayroong ilog sa tapat mismo ng kanyang pintuan at siya ay naliligo rito ng limang beses bawat araw, mayroon pa bang bakas ng dumi na matitira sa kanyang katawan?”

Sila (ang kanyang mga kasamahan) ay nagsabi, “Wala ng bakas ng dumi na matitira sa kanya.”

Ang Propeta ay nagsabi, “Ito ay katulad ng limang beses na pang araw-araw na pagdarasal, sa pamamagitan nito binibura ng Allah ang mga kasalanan.” (Saheeh Al-Bukhar, Saheeh Muslim)

Kontrol at Disiplina

Ang pagdarasal ay may kapasidad na pabilisin ang pagbabago para sa ikakabuti ng buhay ng tao. Ang katotohanan na ating ipinagpapaliban ng sandali ang anumang ginagawa natin at lumilinya sa likuran ng namumuno sa pagdarasal (*Imam*) limang beses sa isang araw sa bahay-dasalan (*masjid*) o paghahanap natin ng lugar sa trabaho o eskwelahan para makapagsagawa ng espesyal na pagdarasal ay pagtanim ng disiplina sa sarili. Sumasali ang tao sa hukbong-sandatahan para matutunan ang disiplina kung kaya't hinahangaan siya ng lahat. Katulad nito, ang espesyal na pagdarasal ay nagsasanay sa atin na magsaganap ng mga tukoy na pagkilos at magbigkas ng mga espesyal na salita sa nakatalagang mga oras. Lahat ng parte ng katawan ay kontrolado, sumusunod at nagsasamba sa Allah, at kapag ang disiplinang ito ay naputol, maaring ang pagdarasal ay kailangang ulitin muli.

Sa Islam ay kinikilala na tayong lahat ay magkakaiba, kaya pinapayagan nito ang kakayahang umangkop sa maraming iba't ibang mga sitwasyon. Ang namumuno sa pagdarasal (*Imam*) ay magsaalang-alang na dapat gawing maiksi ang pagdarasal. Ang mga kababaihan ay hindi kinakailangang dumalo sa pagdarasal sa bahay-dasalan (*masjid*). Ang taong may sakit ay maaring magsagawa ng pagdarasal nang nakaupo, kung hindi niya kaya, maari rin siyang magsagawa ng pagdarasal kahit nakahiga. Ang disiplinang natutunan sa pagdarasal ay dapat ring matamo sa iba pang aspetong pang-relihiyon at pangaraw-araw na buhay. Tulad ng hindi natin pagtingin sa kung saan-saan sa tuwing nagdarasal, dapat din nating kontrolin ang ating mga paningin sa labas ng pagdarasal na hindi mapunta sa ipinagbabawal na mga bagay. Tulad ng paggamit natin sa ating mga dila para purihin ang Allah, hindi rin natin dapat hayaan na ito ay makapang-libak o makapag-sinungaling. Tulad na ang ating mga kamay at paa ay nagsasagawa ng mga kontroladong pagkilos, hindi natin dapat gamitin ang mga ito sa pag-nakaw, pag-bili o pag-kain ng mga ipinagbawal. Hindi tayo dapat na maglakad palapit sa mga ipinagbawal, bagkus ay lalayo rito. Ito ang pinaka-diwa ng sinabi ng Allah sa Quran (*na ayon sa salin ng kahulugan*):

“...Katotohanan, ang espesyal na pagdarasal (salah) ang pumipigil sa masasamang pananalita at masasamang gawain...” (Quran 29:45)

Kahinahunan at kapayapaan sa Paglilinang ng Konsentrasyon sa Pagdarasal

Isa sa importanteng sangkap ng pagdarasal ay ang pagkamahinahon at pagkamapayapa kaakibat ng kababaang loob na nakakamit sa pamamagitan ng malalim na konsentrasyon. Ayon sa sinabi ng Allah sa Quran:

“Katiyakang nagtagumpay ang mga nananampalataya, sila na sa kanilang pagdarasal (salah) ay mataimtim.” (Quran 23:1-2)

Ang layunin ng pagdarasal ay hindi lamang para magsagawa ng walang saysay na gawain. Para maging katanggap-tanggap ang pagdarasal, ito ay dapat isagawa ng may puso. Pag-aralan ang kahulugan ng mga salitang Arabiko na binananggit sa pagdarasal, pagtuunan ng pansin ang kanilang kahulugan at anumang bahagi ng Quran na iyong babasahin. Alamin na ang Allah ay Tumutugon sa iyong panalangin at Siya ay Nakikinig sa'yo. Ituon mo ang iyong paningin sa sahig na kung saan ikaw ay magpapatirapa, o ipikit mo ang mga ito kung may mga bagay na nakakagambala at nagpapawala sayo sa konsentrasyon. Sa pamamagitan ng pagtuon ng pansin sa mga salitang binibigkas sa bawat pagkilos sa pagdarasal, sa pamamagitan ng pagtataas ng kamalayan na ikaw ay humaharap sa Allah, sa pamamagitan ng pagpili ng komportable at malinis na lugar na walang makakagambala, madaragdagan ang pagkakaroon ng presensya ng pag-iisip sa pagdarasal. Palaging mayroong puwang para mapagbuti ito. Alisin ang mga gumugulo sa iyong isipan at pagtuunan ng pansin ang mga biyaya ng Allah, damhin mo na ikaw ay tuldok lamang sa harap ng Dakilang Tagapaglikha, magsisi sa iyong mga kasalanan. Makakatulong ito na mabawasan ang iyong pagkabahala, pag-aalala, at pagkabalisa. May limitasyon ang ating isip at katawan sa kaya nitong dalhin. Ang pagdarasal ay nakakapagpahinahon at tumutulong na manumbalik ang nawalang konsentrasyon sa buhay. Ang pagdarasal ay lunas para sa kaluluwa. Ngunit para maabot ang ganitong estado ng konsentrasyon, ito ay nangangailangan ng pagpapasensya, pagsasanay, at paghingi ng tulong sa Allah. Ang ayos ng mga pustura sa pagdarasal ay mahalaga. Halimbawa, dito sa pusturang pagpapatirapa ang tunay na mananampalataya ay magiging pinakamalapit sa Allah, kaya naman dapat na damhin niya ang pagiging malapit na ito at higit pang manalangin.

Para makamit ang mataas na antas ng konsentrasyon at pagiging mataimtim sa pagdarasal, nangangailangan ito ng patuloy na pagsasagawa at pagsusumikap. May mga mahirap na sandali - ngunit hindi dapat na sumuko sa pagdarasal (*salah*). Tandaan! Inilalapit ka nito sa iyong Tagapaglikha. Hindi ka lamang magdarasal kung kailan sa tingin mo ay naayon sayo o madaling gawain. Kalimitan, ang bagong muslim ay puno ng sigla sa pagsubmita sa Islam, nagbabasa ng marami, nakikinig ng mga *tape*, nagbabasa-basa sa internet, nakikipag-usap sa mga kaibigan, ngunit paglipas ng panahon ay nanghihina na. Ito ang kritikal na panahon kung saan ang tunay na pagsubok ay dumarating, nakakaramdam ng paghina ng pananampalataya, at nahihirapang magdasal. Humingi ng magagandang payo sa mga panahon na yaon at magpatuloy sa pagdarasal

Endnotes:

[1] Ang mga kasalanan ay magkakaiba ng bigat. Ang iba ay mas mabigat kaysa sa iba. Ayon sa sinabi ng Allah sa Quran:

"Kapag iniwasan niyo ang malalaking kasalanan na ipinagbawal sa inyo. Buburahin mula sa inyo ang inyong (maliliit na) kasalanan..." (Quran 4:31)

Ang web address ng artikulong ito:

<http://www.newmuslims.com/tl/lessons/10>

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

ajsultan