

# PAANONG HAHARAPIN ANG KALUNGKUTAN AT PAG-ALALA (2 NG 2 BAHAGI): PAGTIBAYIN ANG UGNAYAN SA ALLAH

**Marka:**

**Deskripsyon:** Ang Islam ay nagbibigay ng maraming mga paraan upang mapaglaban ang kalungkutan, ang lahat ng mga ito ay konektado sa pagpapatibay ng ugnayan sa Allah at sa Kanyang Sugo. Iminumungkahi namin dito ang tatlong mga paraan sa pagbuo ng isang panghabambuhay na pakikipag-ugnayan.

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

**Ni:** Aisha Stacey (© 2012 NewMuslims.com)

**Nai-publish sa:** 29 Mar 2018

**Huling binago sa:** 11 Apr 2018

Layunin:

·Upang imungkahi ang tatlong mga paraan na maging mas malapit sa Allah.

Mga Katawagan sa Arabik:

- 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.
- Du'a* - pagsusumamo, pagdarasal, paghiling sa Allah ng isang bagay.

Upang maipagpatuloy ang ating mga pamumuhay na may lubos na pagtitiwala sa Allah, ay kailangang bumuo ng isang ugnayan sa ating Nag-iisang Tagapaglikha. Upang harapin ang kalungkutan at pag-aalala na tila isang bahagi na ng pang-araw-araw na buhay sa maunlad na mundo, ay kailangan nating magtiwala sa Allah. Kung ibibigay natin ang ating pananampalataya at pagtitiwala sa Kanya, at kakayanin ang mga pagsubok at kapighatian na darating sa ating buhay ng may sabr at shukr, ang ating pananaw sa buhay ay magbabago. Tiyak, hindi natin inaasahan na maging ligtas sa pag-aalala dahil ang mga pagharap sa mga balakid ay bahagi na ng buhay ng tao. Gayunpaman, ang pagharap sa mga problema na may pagtitiwala sa Allah at kasiyahan sa Kanyang kapasyahan para sa atin ay gagawing mas madali at mas masaya ang buhay.

Hindi mo lubos na mapagkakatiwalaan ang isang tao nang hindi nakikilala ang mga ito ng mabuti at ang tulad nito ay maaaring sabihin ang pagtitiwala sa Allah. Bago natin isuko ang ating sarili sa kalooban ng Allah, dapat nating malaman kung kanino tayo nagpapasakop. Maraming mga paraan na ang isang tao ay makapagtatag ng ugnayan sa Allah. Bilang karagdagan, ang pagpapanatili na maging malapit sa Allah ay

makakatulong sa atin na labanan ang mga di-maiiwasang sakit at mga kalungkutan na bahagi ng pagiging buhay. Susuriin lamang natin ang tatlo sa maraming mga paraan upang mapalapit ang isang tao sa Allah at maging matatag sa panahon ng kalungkutan at paghihirap.

## **Pagtawag sa Allah sa pamamagitan ng Kanyang Pinaka-Magandang mga Pangalan**

Hinihikayat ang mga Muslim na alalahanin ang Allah at magpasalamat sa Kanya sa lahat ng oras, gayunpaman ito ay maaaring maging kapaki-pakinabang lalo na kung ang isa ay nawala sa kalaliman ng kawalan ng pag-asa o kahit na ang makaramdam ng kaunting pagkapagod sa araw o sa buong linggo. Hinihikayat tayong alamin ang Magagandang Mga Pangalan ng Allah at sa gayon, ay makilala natin ang ating Tagapaglikha at tawagin Siya sa pamamagitan ng Mga Pangalan na nagpapahiwatig ng ating mga pangangailangan.

Hinihikayat tayo ni Propeta Muhammad (SAW) na tumawag sa Allah sa pamamagitan ng lahat ng Kanyang Pinaka-Magandang mga Pangalan. Sa kanyang sariling mga panalangin, kilala siya sa pagsasabi, "O aming Nag-iisang Panginoon (Allah), hinihiling ko sa iyo sa pamamagitan ng iyong bawat pangalan na itinawag mo sa iyong sarili, o na iyong ipinahayag sa iyong Banal na Libro (Qur'an), o na iyong itunuro sa iyong mga nilikha, o na Ikaw ay nananatiling nakatago sa hindi nakikitang kaalaman sa iyong Sarili ". [1]

***"Ang Allah! (Walang karapat-dapat na sambahin maliban sa Kanya)! Sa Kanya ay nabibilang ang Pinakamagandang mga Pangalan. "(Qur'an 20: 8)***

***"At (ang lahat) ng Pinaka-Magandang mga Pangalan ay nabibilang sa Allah, kaya tawagin Siya sa mga ito... "(Qur'an 7: 180)***

Ang pagninilay nilay sa Mga Pangalan ng Allah ay maaaring magdulot ng malaking kaginhawahan. Ito ay nagpapahiwatig sa Kanyang kadakilaan at nagdaragdag ng ating pananampalataya. Maaari din itong makatulong sa atin sa pagtuon sa pagiging mahinahon at matiisin. Mahalaga na maunawaan na kahit na ang mananampalataya ay hinihimok na huwag magpadala sa kalungkutan at pagdadalamhati o dumaing hinggil sa mga kahirapan at mga problema, hinihikayat siyang magbalik loob sa Allah, manalangin sa Kanya at humingi ng lunas sa Kanya. Ang paggamit ng mga pangalan ng Allah na tumutugma sa pangangailangan ay isa ring kapuri-puri at mahinahong gawain.

## **Manalangin sa bawat Pagkakataon**

Kung ang isang tao ay nalulungkot, mahalaga na malaman na ang Allah ay nasa malapit lamang at ang isang epektibong paraan upang maabot Siya ay sa pamamagitan ng panalangin. Kung ang isa ay mananawagan sa Pinaka-Maawain, Siya (ang Allah) ay tutugon. "At kapag tinanong ka ng Aking mga alipin tungkol sa Akin, kung gayon (sagutin sila), ako ay tunay na malapit (sa kanila sa pamamagitan ng Aking Kaalaman). Tumutugon ako sa mga pagtawag ng nananalangin kung siya ay mananawagan sa Akin. Kaya't hayaan silang sumunod at maniwala sa Akin, nang sa gayon sila ay maakay sa tama. "(Qur'an 2: 186)

Tinuruan ni Propeta Muhammad (SAW) ang kanyang mga tagasunod ng isang panalangin lalo na para sa mga yaong nakakaramdam ng kalungkutan at namimighati

**“Ang sinumang dinapuan ng kapighatian at kalungkutan, at nagsabi: *Allaahumma inni 'abduka ibnu' abdika ibnu amatika naasiyati bi yadika, maadhin fiyya hukmuka, 'adlun fiyya qadaa-uka. Asaluka bi kulli ismin huwa laka sammayta bihi nafsaka aw anzaltahu fi kitaabika aw 'allamtahu ahadan min khalqika aw ista-tharta bihi fi' ilmil-ghaybi 'indaka,' an taj-'alal-Qur-aana rabee'a qalbi wa noor sadri wa jalaa huzni wa dhahaaba hammi* (O Allah, ako ay iyong alipin, anak ng Iyong lalaking alipin, anak ng iyong babaeng alipin: ang aking kapalaran ay nasa Iyong kamay, ang iyong ipinag-utos sa akin ay habambuhay na tutuparin at ang Iyong kapasyahan sa akin ay makatarungan. Hinihiling ko sa Iyo sa bawat pangalan na nabibilang sa Iyo kung saan pinangalanan Mo ang Iyong Sarili, o ipinahayag sa Iyong Banal na Libro, o itinuro Mo sa sinuman na iyong nilalang, o Ikaw ay nanatili sa kaalaman ng Hindi Nakikita, na ginawa Mo ang Quran na maging buhay ng aking puso at ang liwanag sa aking dibdib, ang nag-aalis ng aking kalungkutan at ang nagpapaginhawa ng aking kahirapan), ngunit papawiin ng Allah ang kanyang kahirapan at kalungkutan, at papalitan ito ng kaligayahan. "Siya ay tinanong:" O Sugo ng Allah, dapat ba natin itong matutunan?" Kanyang sinabi: "Siyempre; sinuman ang makarinig nito ay dapat itong matutunan." [2]**

Ang panalangin (*Du'a*) ay nagdaragdag ng pananampalataya, nagbibigay ng pag-asa at kaginhawaan sa mga namimighati at inililigtas ang nananalangin mula sa kawalan ng pag-asa at pagkakabukod. Ang paggawa ng taos-pusong panalangin ay tunay na isang sandata na kayang makipaglaban kahit na sa pinaka-matinding paghihirap at kalungkutan. May mga hindi mabilang na mga pangyayari nang ang mga Propeta at ang ating mga matuwid na sinaunang mga tao ay nanalangin at ang Allah ay tumugon upang sila ay iligtas mula sa anumang tiyak na panganib, kalamidad o pasakit.

## **Pag-unawa sa katotohanan ng buhay sa Mundong ito**

Madalas na kasawian, pasakit, at pagdurusa na maaaring dumating dahil sa ating sariling mga pagkilos. Pinipili nating gumawa ng kasalanan, ngunit nililinis tayo ng Allah sa pamamagitan ng pagkawala ng kayamanan, kalusugan o mga bagay na ating minamahal. Kung minsan ay naghihirap ngayon, sa mundong ito bilang kabayaran sa paghihirap sa kabilang buhay; minsan ang lahat ng pasakit at paghihirap ay nangangahulugan na tayo ay inhahanda sa isang mas mataas ng hantungan sa Paraiso.

Alam ng Allah ang tunay na karunungan sa likod ng kung bakit ang magagandang bagay ay nangyayari sa masasamang tao, o kung bakit ang masasamang bagay ang nangyayari sa mabubuting tao. Sa pangkalahatan, anuman ang maging sanhi ng pagbabalik-loob natin sa Allah ay mabuti. Sa panahon ng pagsubok ang mga tao ay napapalapit sa Allah. Ang Allah ang Tagapagtustos at Siya ang Pinaka-Mapagbigay. Nais Niya tayong gantimpalaan ng buhay na walang hanggan at kung ang pasakit at paghihirap ay magdadala sa atin palapit sa Paraiso, kung gayon ang karamdaman at kapinsalaan ay isang biyaya. Sinabi ni Propeta Muhammad (SAW), "Kung nais ng Allah na magbigay ng kabutihan sa isang tao, binibigyan Niya ito ng mga pagsubok." [3]

---

## Pinagkunan:

[1] *Imam Ahmad*

[2] *Imam Ahmad*

[3] *Saheeh Al-Bukhari*

Ang web address ng artikulong ito:

<https://www.newmuslims.com/tl/articles/161/paanong-haharapin-ang-kalungkutan-at-pag-alala-2-ng-2-bahagi>

Copyright © 2011 - 2023 NewMuslims.com. Lahat ng karapatan ay nakalaan.