

Paano Makitungo ang Islam sa Kalungkutan at Pag-aalala (bahagi 2 ng 4): Pagtitiis

Paglalarawan: Ang kaligayahan sa buhay na ito at ang ating kaligtasan sa kabilang buhay ay nakasalalay sa pagtitiis o pagpapasensya.

Ni Aisha Stacey (© 2010 IslamReligion.com)

Nailathala noong 24 Aug 2020 - Huling binago noong 10 Nov 2013

Kategorya: [Mga Artikulo](#) > [Ang mga Pakinabang ng Islam](#) > [Tunay na Kaligayahan at Panloob na Kapayapaan](#)

Ang kalungkutan at pag-aalala ay bahagi ng kaugalian ng tao. Ang buhay ay isang serye ng mga sandali. At sa dalawang labis ay ang labis na mga masasayang sandali na nagpapasaya sa ating mga puso nang may kagalakan at madidilim na mga sandali na nagdudulot sa atin ng kalungkutan at pagkabalisa. At sa pagitan ay ang tunay na buhay; sa kasaganaan, sa paghihirap, walang kabuluhan at pagkabagot, ang tamis, at pag-asa. Ito ang oras na ang mananampalataya ay dapat sikaping magtatag ng koneksyon sa Diyos.



Ang mananampalataya ay dapat na lumikha ng isang bigkis na hindi masisira. Kapag ang kagalakan ng buhay ay pumupuno sa ating mga puso at isipan hindi natin dapat kalimutan na ito ay isang pagpapala mula sa Diyos at gaya din kapag nahaharap tayo sa kalungkutan at pag-aalala dapat nating maunawaan na ito rin ay mula sa Diyos, kahit na sa una ay hindi natin napapagtanto ang biyaya dito.

Ang Diyos ang Pinaka-Marunong at ang Pinaka-Makatarungan. Sa anumang kalagayan matagpuan natin ang ating mga sarili, kahit na ano pang sitwasyon na napilitan tayong harapin, kinakailangan na buksan natin ang ating mga mata sa katotohanan na alam ng Diyos kung ano ang mabuti para sa atin. Bagamat iniwasan nating harapin ang ating mga takot at alalahanin, at marahil ay kinamumuhian natin ang isang bagay na mabuti para sa atin at hinahangad ang isang bagay na maaari lamang humantong sa pagkawasak at sumpa.

oe... maaari na hindi ninyo naiibigan ang isang bagay na mainam sa inyo at naiibigan naman ninyo ang isang bagay na masama sa inyo. Datapuwa't si Allah ang nakakaalam at ito ay hindi ninyo nalalaman." (Quran 2:216)

Ang buhay ng mundong ito ay dinisenyo ng ating Maylalang upang mapakinabangan natin ang mga pagkakataong mabuhay ng maligaya sa Kabilang Buhay. Kapag nahaharap tayo sa mga pagsubok, tinutulungan tayo nito na lumago at maging responsableng mga tao na may kakayahang kumilos nang walang patid sa panandaliang buhay sa mundo.

Hindi tayo pinabayaan ng Diyos sa harap ng mga tukso at pagsubok na kinakaharap natin sa mundong ito, pinabaunan Niya tayo ng maraming mabibisang mga sandata o mga panangga. Tatlo sa mga ito at pinakamahalaga ay ang pagtitiis, pasasalamat, at tiwala. Ang dakilang iskolar ng Islam noong ika-14 na siglo CE, na si Ibnul Qayyim ay sinabi na ang ating kaligayahan sa buhay na ito at ang ating kaligtasan sa Kabilang Buhay ay nakasalalay sa Pasensya o Pagtitiis.

oe Katotohanan! Ako ay nagkaloob sa kanila ng gantimpala sa Araw na ito dahil sa kanilang pagpapasensya, katotohanang sila ang matatagumpay.” (Quran 23:111)

oe... at maging matatag at matiyaga sa matinding kahirapan at karamdaman, at sa lahat ng panahon ng kagipitan. Sila ang mga tao ng katotohanan, at sila ang may takot sa Diyos.” (Quran 2:177)

Ang salitang Arabe para sa pagtitiis ay *sabr* at nagmula ito sa salitang-ugat na nangangahulugang tumigil, huminto, o pigilan. Ipinaliwanag ni Ibnul Qayyim^[1] na ang pagkakaroon ng pasensya ay nangangahulugang pagkakaroon ng kakayahang pigilan ang ating sarili mula sa kawalang pag-asa, pigilan ang pagreklamo, at kontrolin ang ating sarili sa mga oras ng kalungkutan at pagkabalisa. Ang manugang ni Propeta Muhammad na si Ali ibn Abu Talib ay tinukoy ang pagtitiis bilang "paghingi ng tulong sa Diyos".^[2]

Sa tuwing tayo ay napapaligiran ng kalungkutan at pag-aalala ang ating unang dapat na reaksiyon ay bumaling sa Diyos. Sa pamamagitan ng pagkilala sa Kanyang Kadakilaan at Pag-iral, unti-unti nating nauunawaan na ang Diyos lamang ang makapagpapaghinawa sa ating mga balisang kaluluwa. Pinayuhan tayo mismo ng Diyos na tumawag sa Kanya.

oeAt (ang lahat) ng Pinakamagagandang Pangalan ay angkin ni Allah, kaya't Siya ay tawagin ninyo sa mga Pangalang yaon at iwan ninyo ang mga pangkat ng nagpapabulaan o nagkakaila sa Kanyang Pangalan.” (Quran 7:180)

Hinikayat tayo ni Propeta Muhammad na tumawag sa Diyos sa pamamagitan ng lahat ng Kanyang pinakamagagandang mga pangalan. Sa kanyang sariling mga panalangin, kilala siyang nagsabi, "**Oh Panginoon, hinihiling ko sa Iyo sa bawat pangalan na itinawag Mo sa Iyong sarili, o na ipinahayag Mo sa Iyong libro, o na itinuro Mo sa alinman sa Iyong nilikha, o sa pinananatiling nakatago sa hindi nakikitang kaalaman sa Iyong Sarili.**"^[3]

Sa mga oras ng kalungkutan at kapaguran, ang pagninilay-nilay sa mga pangalan ng Diyos ay maaaring magdala ng malaking ginhawa. Maaari rin itong makatulong sa atin na magtuon sa pagiging mahinahon at mapagpasensya. Mahalagang maunawaan na kahit na ang mananampalataya ay hinikayat na huwag magwala sa kalungkutan at paghihirap o magreklamo tungkol sa mga pagkapagod at mga problema, tinagubilin sa kanyang manumbalik sa Diyos, manalangin sa Kanya at humingi sa Kanya ng kaginhawaan.

Ang mga tao ay mahihina. Bumabagsak ang ating mga luha, nabibiyak ang ating mga puso at ang sakit ay minsan hindi mapigilan. Maging ang mga propeta, na ang koneksyon

sa Diyos ay napakatibay, ay nakakadama na ang kanilang mga puso ay sumisikip sa takot o sakit. Ibinabaling din nila sa Diyos ang kanilang mga sarili at nagmamakaawa para maginhawaan. Gayunpaman, ang kanilang mga reklamo ay napapalibutan ng dalisay na pagtitiis at dalisay na pagtanggap sa kung ano man ang kapalaran na itinakda ng Diyos.

Nang mawalan ng pag-asa si Propeta Jacob na makita ang kanyang mga anak na sina Joseph at Benjamin ay bumaling siya sa Diyos, at sinabi sa atin ng Quran na humingi siya ng tulong sa Diyos. Alam ni Propeta Jacob na walang mapupuntahan ang galit laban sa mundo, alam niya na ang Diyos ay minamahal at ini-ingatan ang mga mapagpasensya.

oeSiya ay nagsabi: oeAko ay dumaraing lamang kay Allah sa aking pamimighati at pagkalumbay, at nababatid ko mula kay Allah ang hindi ninyo nalalaman.” (Quran 12:86)

Sinasabi rin sa atin ng Quran na si Propeta Job ay bumaling sa Diyos na humihingi ng Kanyang awa. Nahirapan siya, naratay sa sakit, at nawala ang kanyang pamilya, mga kaibigan, at kabuhayan ngunit kinaya o pinasan niya ang lahat ng ito nang may pagtitiyaga at pagtitiis at lumingon siya sa Diyos.

oeAt (alalahanin) si Job, nang siya ay manawagan sa kanyang Panginoon: oeKatotohanan, ang hapis ay sumakmal sa akin, at Kayo ang Pinakamaawain sa lahat ng mga nagpapamalas ng Habag.” Kaya’t Aming tinugon ang kanyang panambitan, at Aming pinalis ang hapis na nasa kanya, at Aming ibinalik ang kanyang pamilya sa kanya (na nawala sa kanya), at pinag-ibayo ang kanilang bilang (tinipon ang mga katulad niya), bilang isang Habag mula sa Amin at bilang isang Pagpapaala-ala sa mga sumasamba sa Amin (Diyos).” (Quran 21: 83-84)

Ang pagtitiis ay nangangahulugang pagtanggap ng kung ano ang di natin makontrol. Sa mga oras ng pagkapagod at pagkabalisa, ang kakayahang sumuko sa kalooban ng Diyos ay isang kaluwagan na hindi masusukat. Hindi ito nangangahulugang umupo na lamang tayo at hayaan ang buhay na dumaan. Hindi! Nangangahulugan ito na magsumikap tayong malugod ang Diyos sa lahat ng aspeto ng ating buhay, sa ating gawain at paglalaro, sa ating pamilya at sa ating personal na mga pagsusumikap.

Gayunpaman, kapag ang mga bagay ay hindi umayon sa plano natin o sa paraang nais natin, kahit na tila ang takot at pag-aalala ay lumolukob sa atin, tinatanggap natin kung ano ang ipinasiya ng Diyos at patuloy na nagsusumikap upang kalugdan Niya. Ang pagiging matiisin o mapagpasensya ay mahirap gawin; hindi ito laging natural o madali. Si Propeta Muhammad (sumakanya nawa ang kapayapaan at pagpapala) ay nagsabi, **"Sinumang magsisikap na maging mapagpasensya tutulungan siya ng Diyos na maging mapagpasensya".[\[4\]](#)**

Nagiging madali para sa atin na magtiis kapag napapagtanto natin na imposibleng mabibilang ang lahat ng mga biyayang ipinagkaloob sa atin ng Diyos. Ang hangin na ating hinihinga, ang sikat ng araw sa ating mga mukha, ang hangin sa pagitan ng ating mga buhok, ang ulan sa tigang na lupa at ang maluwalhating Quran, ang mga salita ng Diyos

ay kabilang sa mga hindi mabilang na mga pagpapala ng Diyos para sa atin. Ang pag-alaala sa Diyos at pagmumuni-muni ng Kanyang kadakilaan ay ang susi sa pagtitiis, at ang pagtitiis ay susi sa Paraiso na walang hanggan, ang pinakadakilang pagpapala ng Diyos para sa mga marurupok na nilalang na tinatawag na sangkatauhan.

Mga talababa:

[1] Ibn Qayyim al jawziyyah, 1997, *Patience and gratitude*, English translation, United Kingdom, Ta Ha Publishers.

[2] Ibid. P12

[3] Ahmad, nai-uri bilang Saheeh by Al Baniv.

[4] Ibn Qayyim al jawziyyah, 1997, *Patience and gratitude*, English translation, United Kingdom, Ta Ha Publishers. P15

Ang web address ng artikulong ito:

<http://www.islamreligion.com/tl/articles/3534>

Copyright © 2006-2020 [IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Lahat ng mga karapatan ay inilaan.