

Inicio > Umakini Katika Swala > Mkakati Wa 16: Kuondoa Vizuizi

Vilevile, kabla ya Swala, kila chenye kuzuia kupatika uhudhurishaji wa moyo lazima kiondolewe. Hasa, unapaswa ujisaidie kabla ya kuanza Swala, na utilize njaa au kiu yako pia. Na pia, kwa kuwa kula kupita kiasi kunasababisha ukosefu wa uzingatiaji na umakini, lazima ule kwa kiasi kama ni lazima ule kabla ya Swala.

Kunywa bilauri moja ya maji kumependekezwa sana kabla ya Swala. Kampeni imeanzishwa katika shule kadhaa huko Uingereza ya kuwahimiza watoto kunywa maji zaidi ili kuongeza umakini wao.

Uchunguzi umegundua kwamba watoto wenye upungufu wa maji hawafanyi vizuri sana darasani kama wale ambao wamekunywa kile kiwango kilichopendekezwa cha glasi nane za maji kwa siku. Harakati zote za ubongo zinakuwa za kinyurolojia (ki-neva) na ni harakati za kikemikali ambazo hazifanyi kazi bila ya maji.

Kama unashughulika kuchunguza kitu au unasumbuliwa, na ni mwenye mashaka juu ya tukio fulani, basi ujaribu ndani ya mipaka ya uwezekano, kuviondoa vyanzo vya wasiwasi kabla ya swala. Lifikirie, na ulifanyie kazi ulimalize kabla ya kusimama mbele ya Mwenyezi Mungu. Namna hii utakuwa mbele ya Allah (s.w.t.) mwenye usalama na huru kutokana na wahaka wa maisha.

Nguo unayovaa wakati wa Swala pia inaweza ikawa ni kipingamizi endapo itakuwa inabana, au iliyopwaya sana na kutia wasiwasi. Kuepukana na mambo kama hayo, mavazi sahihi ya utashi wa mtu mwenyewe yanapendekezwa wakati wote. Hadithi ifuatayo inatupa mwelekeo wa kinachoweza kutokea ndani ya Swala na nini mtu anapaswa kufanya ili kudumisha umanikifu katika Swala yake.

Imam al-Khumeini (r.a.) anasimulia kutoka kwa Sheikh Muhammad, mtoto wa al-Hasan (at-Tusi – RA) akiandika ndani ya *at-Tahdhib* kwa wasimuliaji wake waaminifu mpaka kwa Abu Hamzah ath-Thumali RA, kwamba alisema: “Nilimuona Ali, mtoto wa al-Husein (as-Sajjad AS) akiwa anaswali, wakati joho lilipomponyoka toka mabegani.

Imam hakuliweka sawa mpaka alipokuwa amemaliza Swala yake. Nilipomuuliza kuhusu hilo, yeye alisema: ‘Ole wako, hivi unajua nilikuwa nimesimama mbele ya nani? Hakuna chochote kinachokubalika katika Swala ya mfuasi isipokuwa kile anachokifanya kwa mazingatio sahihi ya moyo wake.’

Baada ya hapo mimi nikamwambia, ‘Najitolewe fidia mimi kwa ajili yako, (kama hivyo ndivyo) kisha sisi (yaani watu wa namna yetu) tumeangamia!’ Yeye akajibu, ‘Hapana kwa kweli. Kwa hakika Mwenyezi

Mungu hulifidia hilo kwa waumini kwa njia ya Swala za suna.'(Al-Hurr al-Amili, *Wasa'il al-Shi'ah*, vi, 688)

URL del envío:

<https://www.al-islam.org/es/umakini-katika-swala-jameel-kermalli/mkakati-wa-16-kuondoa-vizuizi>