

Imam al-Khumeini (r.a.) anasimulia Hadithi kwamba wakati mmoja alikuwepo mtu ambaye alikuwa kwenye matatizo makubwa. Hakuwa na chochote cha kula na wala hakukaribishwa kwenye chakula siku hiyo ya kuhitaji kukubwa.

Kwa hiyo aliamua kutembelea moja ya nyumba za Allah (s.w.t.) yaani msikiti, na kutangaza ufukara wake mbele ya Mola wake. Inasimuliwa kwamba aliupitisha usiku mzima na njaa yake na dua yake haikujibiwa.

Siku iliyofuata Mtukufu Mtume (s.a.w.w.) alijulishwa kuhusu hali hiyo. Yeye (s.a.w.w.), wakati uleule hasa, alijaaliwa na wahyi kutoka kwa Mwenyezi Mungu kwamba:

“Mwambie mgeni wetu kwamba Sisi tulikuwa Wenyeji wake jana usiku na tulitaka kumruzuku na chakula cha thamani sana, lakini hatukuona chakula bora kuliko njaa!”

Kuna Hadithi kutoka kwa Imam Ali (a.s.) kwamba katika usiku wa Mi’raj, Allah (s.w.t.) alimwambia Mtume (s.a.w.w.):

“Ewe Ahmad! Ni jinsi gani njaa, ukimya, na kujitenga faraghani vilivyo na utamu na uzuri? Busara na utulivu wa moyo, ukaribu na Mimi, huzuni yenye kuendelea, mazungumzo ya haki, kutojali katika wakati wa raha na wakati wa shida, ndio sifa anazozipata mja Wangu kama matokeo ya njaa, ukimya na kujitenga faraghani.”

Kufunga hakukuwa tu kumethibitishwa na kutafitiwa kama chanzo kikuu cha uangalifu wa akili, bali kitendo chenyewe pia kimepuuzwa sana. Kufunga kunachukuliwa kama moja ya njia za utabibu salama sana zinazojulikana leo hii katika madawa asilia na halikadhalika ya kawaida.

Endapo kama tungeweza tu kutumia kufunga, kama njia ya kuongezea uwezo wetu wa kiakili kumakinika, sio tu tungenufaika na funga, bali tungezipata na radhi za Allah (s.w.t.) vilevile.

Imeelezewa na tafiti za Dawa Mbadala kwamba katika muendelezo wa saumu, mwili unaishi juu ya nguvu zake wenyewe. Katika idili (juhudi) yake, na hapa ndipo ilipo siri ya nguvu ya ajabu ya Saumu kama mtindo wa matibabu wenye nguvu sana, mwili utaziharibu na kuzichoma zile chembechembe na tishu zake ambazo zina magonjwa, zilizovunjika au kufa na zinazohusika na ulimbikizaji wa toksini (sumu) katika miili yetu na akili.

Wakati wa kufunga, huwa pia unatokea ujenzi wa chembechembe mpya, zenye afya hivyo kuuweka mwili wako katika hali ya kuwa wenye nguvu.

Katika mshughuliko huu, nguvu ya utakasaji wa viungo vya usafishaji – mapavu, ini figo na ngozi – inaongezeka zaidi, na marundo ya uchafu wa metaboli na toksini yaliyokusanyika huondolewa haraka.

Kufunga pia kunaleta ahueni ya kisaikolojia kwenye viungo vyote vya mwili, pamoja na ubongo, na kuna matokeo ya uimarishaji kwenye kazi muhimu za kisaikolojia, kineva na kiakili. Nguvu za kiakili kwa hiyo huongezeka.

Source URL:

<https://www.al-islam.org/umakini-katika-swala-jameel-kermalli/mkakati-wa-19-kufunga-saumu>