

Hali ya uchangamfu wa akili ni moja ya viambato vingi muhimu vya Swala. Kama umechoka na uko hoi taabani, ni bora kupumzika na ufanye mazoezi ya kuvuta hewa kwa nguvu na ya kulegeza mwili kabla ya kufanya uamuzi ya kusimama mbele ya Mola wako. Na hasa, inapendekezwa kuswali kwa kuchelewa kidogo lakini kwa mazingatio na umakini.

Kwa kweli, uchelewaji katika kusimamisha Swala kutoka kwenye wakati wake uliopangwa unapaswa uwe kwa kiasi cha muda mtu anaoweza kupumzika na kujirudishia nguvu, na kupata nishati ya kusimama mbele ya Mwenyezi Mungu. Kama Imam Ali (a.s.) alivyotushauri: ‘Usiswali katika hali ya kusinzia. Wakati unapowali, usijifikirie wewe mwenyewe kwa sababu umesimama mbele ya Allah (s.w.t.).’

Kwa hakika ni sehemu ile tu ya Swala itakayokubaliwa ambayo mtu ameweka uangalifu kamili kwa Allah (s.w.t.).’

As-Saduq (r.a.) anasimulia kutoka kwa Imam Ali (a.s.) kwamba alisema: ‘Mmoja wenu asisimame kwa ajili ya Swala katika hali ya uzembe na kusinzia, wala hupaswi kuruhusu mawazo (yasiyo na mpangilio) kupita kwenye akili yako (katika hali ya Swala). Kwani, katika hali hiyo, unasimama mbele ya Mwenyezi Mungu Mtukufu. Kwa hakika malipo ambayo mwenye kuabudu anayoyapata kutoka kwenye swala yanalingana na kiwango chake anachokifanya kwa moyo uliotulia.’ (Al-Hurr al-Amili, katika *Wasa’il al-Shi’ah*, vi, 687)

Katika *Fiqh al-Ridha* imeelezwa kwamba: “Wakati unapotaka kuswali, usisimame kivivu, kwa kusinzia, haraka haraka, au kwa kutokujali. lendee kwa utulivu, kwa taadhima na taratibu.

Lazima uonyeshe kujisalimisha, kwa kusihi sana na kwa unyenyekevu kabisa kwa Allah (s.w.t.).

Unapaswa kuonyesha woga na dalili za hofu na matumaini, kwa tahadhari na wasiwasi. Kwa maana hiyo, unapaswa kusimama mbele Yake, kama mtumwa mtoro na mwenye makosa anavyosimama mbele ya bwana mmiliki wake; kwa tahadhari, na visigino vilivyokutanishwa, pingiti lililosimama wima, asiyemangamanga kulia au kushoto, ukifikiria kama unamuona Yeye. Kama wewe humuoni, Yeye kwa hakika anakuona... (*Musradrak al-Wasa’il*, Mlango wa 1, Hadithi ya 7)

Kisimamo cha Imam Ali (a.s.) kilimruhusu yeye kutulia na kuwa ameridhika. Kisimamo chako katika Swala vilevile ikuruhusu kubaki kuwa mchangamfu na mwenye fahamu. Kuna uhusiano wa namna mbili kati ya kujibwaga na mfadhaiko.

Usimamaji mzuri una maana kwamba kuna uwiano mzuri wa misuli na mifupa. Uwiano huu unasaidia kuzuia viungo katika uti wa mgongo kutokana na uzito mkubwa. Unalinda vilevile dhidi ya kujeruhiwa na uwezekano wa ulemavu. Usimamaji mzuri unasaidia kuzuia uchovu na maumivu ambayo husababisha mfadhaiko.

Vile umakini wako kwenye Swala unavyoongezeka, umetaboli (ujengaji na uvunjaji wa kemikali) kwenye mwili wako kwa jumla utashuka taratibu, mpaka mapigo yako ya moyo na upumuaji vinakuwa vigumu kutambulika.

Katika hatua hii, pale unapokuwa umeelekea moja kwa moja kwenye swala yako, ndipo unapopata mafanikio makubwa zaidi kutoka kwenye ibada ambayo ina malipo yasiyo na kikomo. Utaelekea kama uko kwenye hatua ambapo uchovu wa akili na mfadhaiko vinatoweka kirahisi.

Baada ya kumaliza Swala yako, mara nyingi utajihisi umeliwazika, umepata nguvu mpya, mchangamfu, na mwenye fikira nzuri. Hisia zako zitakuwa kali. Utajikuta mara nyingi ukiwa na hisia za utambuzi zilizoongezeka. Utajisikia kwa kawaida umwenye kujiamini na salama katika hali nzuri ya akili. Furaha itakuwa ni yako. Hii ndio hali ya akili unayopaswa kupigania kuipata baada ya kumaliza Swala yako.

Source URL:

<https://www.al-islam.org/fr/umakini-katika-swala-jameel-kermalli/mkakati-wa-3-hali-ya-utulivu-na-uchangamfu-wa-akili>