PAGKAIN – SA ISLAMIKONG PARAAN (BAHAGI 2 NG 2)

Marka:

Deskripsyon: Ang kaasalan sa Pagkain. Bahagi 2.

Kategorya:
Mga Aral › Islamikong Pamumuhay, Moralidad, at Pagsasagawa › Alituntunin sa Tamang Pagkain

Ni: Aisha Stacey (© 2012 NewMuslims.com)
Nai-publish sa: 29 Mar 2018
Huling binago sa: 11 Apr 2018

Mga Layunin

·Upang pahalagahan na mayroong mga biyaya sa pagkain.

·Upang matutunan ang ilan pang mga Islamikong paguugali, kabilang na ang mga kilos na gagawin pagkatapos kumain.

·Upang malaman ang kahalagahan ng kalinisang oral (oral hygiene) sa Islam.

·Upang matutunan ang Islamikong alituntunin sa pag-inom ng tubig.

Terminolohiyang Arabik

·*Wudoo* – paghuhugas.

Bago natin simulan ang ikalawang bahagi sa Pagkain – Sa Islamikong Paraan ay muli nating balikan ang Unang bahagi.

·Ang Islam ay isang holistikong paraan ng pamumuhay.

·Lahat ng pagsisikap, malaki man o maliit ay maaaring ituring na pagsamba.

·Mahalaga ang kalinisan.

·Simulan ang lahat ng gawain sa pangalan ng Diyos.

·Kumain sa kanang kamay.

·Magpakita ng kagandahang asal.

Mga Biyaya sa Pagkain

Ang pagiging komprehensibo ng Islam ay nakapagdudulot sa atin na magbigay at tumanggap ng mga biyaya habang kumakain at umiinom gayunpaman huwag nating

kakalimutang ang Diyos ay nagbibigay ng pagpapala mula mismo sa pagkain. Si Propeta Muhammad, sumakanya nawa ang habag at pagpapala ng Allah, ay nagpayo na pulutin, tanggalan ng dumi at kainin ang bawat piraso ng pagkaing nahuhulog sa sahig, upang matiyak na hindi mapapalampas ang anumang biyaya o maiwan ang pagkain kay Satanas.

"Kung sinuman sa inyo ang makahulog ng isang subo ay nararapat itong pulutin at tanggalan ng anumang dumi, at kainin ito, at huwag iwanan ito para kay Satanas. Hindi niya dapat punasan ang kanyang kamay hanggat hindi niya muna ito nasasaid sa kanyang mga daliri, sapagkat hindi niya batid kung saang bahagi ng pagkain naroroon ang biyaya."[1]

Kung kakayanin, upang makatanggap ng higit pang biyaya, ang isang Muslim ay nararapat ibahagi ang kanyang pagkain at huwag kumaing magisa. Ang pagsasalu-salo kasama ng pamilya, mga kaibigan, mahal sa buhay, at kapit-bahay ay lumilikha ng pagsasasamahan sa pagitan ng mga mananampalataya. Hindi problema kung kakaunti lamang ang pagkain, sapagkat ang biyaya ay mas higit pa sa dami ng pagkaing kakailanganin.

"Ang pagkain para sa dalawa ay sapat para sa tatlo, at ang pagkain para sa tatlo ay sapat para sa apat."[2]

"kumain na magkakasama, sapagkat mas maraming biyaya kapag kumakaing sama-sama."[3]

Kumain na may Kahinahunan

Ang kaasalan sa pagkain ay kinabibilangan ng pagkain na may pagdadahan-dahan at huwag magmalabis gaano man nakakagana ang pagkain. Si Propeta Muhammad ay nagpaalala sa atin na ang pagpapanatiling magaan at malusog ang pangangatawan ay higit na mainam kaysa sobrang taba, tamad at walang ginagawa.

"Walang anumang sisidlan na pinupunuan ng isang tao na mas masahol pa sa kanyang tiyan. Sapat na para sa mga anak ni Adan ang kumain ng anumang husto para sa kanyang katawan. Ngunit kung nais nila, kung gayon isang-katlo para sa pagkain, isang-katlo para sa kanyang inumin at isang-katlo para sa hangin."[4]

"At kumain at uminom, ngunit huwag magaksaya, katiyakang hindi nalulugod ang (Allah) sa mga mapagaksaya." (Quran 7:31)

Mula sa *Sunnah* ni Propeta Muhammad ay natutunan nating umiwas na kumain at uminom mula sa mga lalagyan na yari sa pilak at ginto.

"Huwag magsuot ng sutla at huwag uminom mula sa mga sisidlang ginto at pilak, o kumain sa mga platong yari dito. Ito ay para sa kanila (mga hindi naniniwala) sa mundong ito at para sa atin sa Kabilang-buhay."[5]

Matapos Kumain

Sa unang bahagi ay natutunan natin na banggitin ang pangalan ng Diyos bago kumain at ngayon ay tatapusin natin sa pamamagitan ng pagpupuri at pasasalamat sa kanya sa paraang akma sa Kanyang kadakilaan. Sasabihin natin *Alhamdulillah* (ang lahat ng papuri at pasasalamat ay para lamang sa Diyos) upang kilalanin na ang Diyos ang nagkakaloob ng lahat ng pangangailangan. Kaunti man ito o marami, ay pinapasalamatan natin Siya at pinupuri.

"At walang anumang gumagalaw (nabubuhay) na nilikha sa mundo ngunit ang kanyang pangangailangan ay galing sa Diyos." (Quran 11:6)

Si Propeta Muhammad ay nagsabi na *"Ang Diyos ay nalulugod kapag ang isa sa Kanyang mga alipin ay kumakain ng anuman at pinasasalamatan siya mula dito,'*[6] at iyon ang dapat gawin ng isang tunay na mananampalataya; ang kakayahang maging kalugod-lugod sa Diyos sa lahat ng kanyang gawain.

Si Propeta Muhammad ay nagpayo sa ating lahat na maghugas ng kamay bago at matapos kumain kahit na nasa kalagayang dalisay o hindi. Mainam na maghugas sa tubig, subalit kanais-nais na gumamit ng sabon o cleaning liquid. Inirerekomenda rin na magmumog pagkatapos kumain.

Minsan sa isang paglalakbay si Propeta Muhammad ay pinangunahan niya ang panghapong pagdarasal at humingi ng pagkain. Inihanda ang pagkain at ang lahat ay nakisalo. Sa oras ng panggabing panalangin, si Propeta Muhammad ay bumangon, nagmumog ng bibig sa pamamagitan ng tubig, ganun din ang kanyang mga kasamahan. Pagkatapos siya ay nagdasal na hindi inulit ang kanyang wudoo (ritual ablution).[7]

Mula sa ulat na ito ay may natutunan tayong dalawang bagay, na kanais-nais na magmumog pagkatapos kumain at ang pagkain (maliban sa anumang kadahilanan) ay hindi nakasisira ng wudoo.

Oral Hygeine

Bagamat hindi inuobliga ang paglilinis ng ngipin pagkatapos kumain, isinasama ng Islam na may malaking pagpapahalaga ang paglilinis ng bibig (oral hygiene). Si Propeta Muhammad ay nagtagubilin sa paggamit ng patpat na pang-ipin (tooth stick) na tinatawag na *miswak* o *siwak*. Ipinaalam niya sa atin na ito ay nakalilinis ng bibig at kalugod-lugod sa Diyos. Ang *Miswak* ay isang sanga na may natural na mga mineral; nakalilinis ito ng ngipin, nakapipigil sa pagdurugo ng gilagid, pumapatay ng bacteria, at

nakapagpapabango ng hininga. Kung walang *miswak,* maaaring gumamit ng toothpaste at mouth wash dahil ito rin ay katanggap-tanggap. Ang Propeta, sumakanya nawa ang habag at pagpapala ng Allah, ay nagsabi:

"Gumamit ng miswak, sapagkat ito ay lumilinis ng bibig at kalugod-lugod sa Diyos. Kung hindi lamang sa pangamba ko na mahihirapan ang aking Ummah (nasyon), Ipaguutos ko sa kanila na gumamit ng miswak bago at pagkatapos ng pagdarasal." [8]

Si Propeta Muhammad ay nagmungkahi rin sa mga mananampalataya hinggil sa pamamaraan ng paginom ng tubig. Ipinayo niyang dapat uminom ng tatlong patlang kaysa tuloy-tuloy na lumagok ng tubig, at nagbabala mula sa paghinga sa sisidlang tubig dahil ang tubig nito ay maaaring mahahaluan ng laway. At mainam para sa isang tao na uminom habang nakaupo.

Panghuli, katulad nang nabanggit natin, ang Islam ay kumpletong paraan ng buhay; maging ang mga mumunting gawa gaya ng pagkain o paginom ay maituturing na dakilang pagkakataon na mapaglingkuran ang Diyos.

Talababa:

[1] *Saheeh Muslim*

[2] *Saheeh Al-Bukhari*

[3] *Abu Dawood, At Tirmidhi*

[4] *Ibn Majah*

[5] *Saheeh Al-Bukhari, Saheeh Muslim*

[6] *Saheeh Muslim*

[7] *Saheeh Al-Bukhari*

[8] *Ibid*

Ang web address ng artikulong ito:

https://webcache001.newmuslims.com/tl/articles/116/pagkain-sa-islamikong-paraan-bahagi-2-ng-2

Copyright © 2011 - 2024 NewMuslims.com. Lahat ng karapatan ay nakalaan.