Published on *Books on Islam and Muslims | Al-Islam.org* (http://www.al-islam.org)

Umakini Katika Swala

Log in [1] or register [2] to post comments

Kitabu kilichoko mikononi mwako, ni tarjuma ya kitabu cha Kiingereza, kwa jina la Concentration In Prayer (Umakini katika Swala) kilichoandikwa na Jameel Kermalli, Daktari mwanasaikolojia.

Kitabu hiki kinafundisha namna ya mtu kuwa makini katika Swala yake. Kilichomsukuma mwandishi huyu kuandika kijitabu hiki, ni ukweli kwamba sisi kama binadamu hatuko huru kutokana na mawazo ya aina aina ambayo humjia mtu hata wakati akiwa katika Swala, wakati mwingine mawazo huwa makali sana kiasi cha kumbatilishia mtu Swala yake. Ni tatizo kubwa sana ambalo wengi wetu tunalo. Kwa hakika hali hii hutokea kwa kuchezewa na shetani aliyelaaniwa.

Author(s):

- Jameel Kermall [3]

Translator(s):

- Ramadhani Kanju Shemahimbo [4]

Publisher(s):

- Al Itrah Foundation [5]

Category:

- Salaat (Ritual Prayer) [6]

Topic Tags:

- Swala [7]
- Dua [8]
- Wudhuu [9]
- Sheria [10]
- Takbir [11]

Old url:
http://www.al-islam.org/kiswahili/vitabu2005/umakini.pdf

Neno La Mchapishaji

Kitabu kilichoko mikononi mwako, ni tarjuma ya kitabu cha Kiingereza, kwa jina la *Concentration In Prayer* (Umakini katika Swala) kilichoandikwa na Jameel Kermalli, Daktari mwanasaikolojia.

Kitabu hiki kinafundisha namna ya mtu kuwa makini katika Swala yake. Kilichomsukuma mwandishi huyu kuandika kijitabu hiki, ni ukweli kwamba sisi kama binadamu hatuko huru kutokana na mawazo ya aina aina ambayo humjia mtu hata wakati akiwa katika Swala, wakati mwingine mawazo huwa makali sana kiasi cha kumbatilishia mtu Swala yake. Ni tatizo kubwa sana ambalo wengi wetu tunalo. Kwa hakika hali hii hutokea kwa kuchezewa na shetani aliyelaaniwa.

Kwa hiyo mwandishi katika kijitabu hiki ameonyesha njia mbali mbali za kuepukana na hali hii, hususan wakati wa Swala; ametumia mifano na mazoezi ya kufanya ili mtu aweze kuwa makini katika Swala yake.

Tumekiona kijitabu hiki ni chenye manufaa sana, na kitawafaa sana Waislamu wa rika na wa jinsia zote. Kama ilivyo ada yetu tumeona tukitoe kijitabu hiki kwa lugha ya Kiswahili kwa nia ile ile ya kuwahudumia Waislamu wazungumzaji wa Kiswahili.

Tunamshukuru Ndugu yetu al-Akh Ramadhani Kanju Shemahimbo kwa kukubali jukumu hili la kukifanyia tarjuma kitabu hiki. Vile vile tunawashukuru wale wote walioshiriki kwa njia moja au nyingine hadi kufanikisha kuchapishwa kwa kitabu hiki.

Ni matumaini yetu kwamba kitabu hiki kitakuwa ni chenye manufaa kwa wasomaji wetu na insha-Allah kuwafanya kuwa makini katika Swala zao, na hivyo kuwa zenye kutakabaliwa.

Mchapishaji:
Al-Itrah Foundation
S. L. P. 19701
Dar-es-Salaam

Utangulizi Na Shukurani

Kwa jina Mwenyezi Mungu, Mwingi wa Ukarimu, Mwingi wa Rehema

Sifa njema ni Zake Allah (s.w.t.) Mola wa ulimwengu!
Umakini katika Swala kiliandikwa kwa miaka michache na utafiti muhimu ulifanyika katika kukamilisha mradi huu. Lengo kubwa la kitabu hiki ni kuelimisha Waislamu juu ya umuhimu wa zile Swala tano za kila Siku na kuelezea jinsi ya kubuni, kujenga na kudumisha umakinifu ndani ya Swala. Hiki ni kipengele muhimu sana cha swala kwani Allah (s.w.t.) anataka tu utulivu wetu usiopungua wakati wa Swala.

Kitabu hiki juu ya Swala kinahitaji usomaji hai na ushiriki hai. Wasomaji wenye hamu

watakuta utajiri wa habari, utafiti na mazoezi mtu anayoweza kutumia kwa kufaa zaidi kupata manufaa ya Swala hiyo. Inategemewa kwamba msomaji, hususan vijana na viongozi wa kesho, watakitegemea kitabu hiki na kutekeleza mapendekezo yake katika msingi wa kila siku. Ni wazi kabisa kwamba sio kitabu cha kusomwa mara moja! Majedwali na michoro imetolewa ili kumsaidia msomaji katika kuelewa asili ya kitabu hiki.

Hata kama kitabu hiki kikinukuu vyanzo vingi, wakati mwingine kinashindwa kutoa dondoo maalum na rejea kwa sababu ukusanyaji wa Hadithi katika kitabu hiki ulianza miaka michache iliyopita. Inatosha tu kusema kwamba Hadithi zilizonukuliwa ni sahihi na zinaunda vyanzo vya kutegemewa. Kwa msaada na usaidizi wa wanachuoni wasomi, mfano wa baba yangu – Yusuf Kermali, Maalim Muhsin Alidina, Maalim Muhammad Raza Dungersi, na marafiki wachache wa karibu, mradi huu ulikamilika hivi karibuni.

Kwa mara nyingine tena, ningependa kuwashukuru wazazi wangu ambao walinipatia mapenzi yao yasiyo na mpaka, na msaada katika utengenezaji wa kitabu hiki. Na mwishowe, mke wangu na watoto wangu wazuri wawili ambao Mwenyezi Mungu amenijaalia nao, kwa uvumilivu wao na imani katika uandikaji wote na utengenezaji wa kitabu hiki.

Kisomo cha Surat-ul-Fatiha kinaombwa kwa ajili ya kuirehemu roho ya mama yangu na roho za waumini wote ambao wametangulia katika njia ya Akhera.

Jameel Kermali.

Dibaji

Kitabu hiki kinajadili umuhimu wa zile Swala tano za kila Siku na nafasi yake mbele ya Allah (s.w.t.). Kitabu hiki pia kinajadili mikakati unayoweza kutumia kujenga na kudumisha kiwango cha hali ya juu cha uangalifu na umakinifu wakati unapowasiliana na Allah (s.w.t.), Ambaye anawataka waja Wake kuwa watulivu katika swala zao, zaidi kuliko ibada nyingine yoyote.Yeye, Muumba na Msanifu wa Ulimwengu, anamwambia yule mtu, ambaye anaiswali Swala yake kwa uangalifu mdogo, utulivu wa akili na umakinifu mdogo:

“Ewe Muongo! Unataka kunidanganya Mimi? Naapa kwa Ufahari na Utukufu Wangu kwamba Nitakunyima furaha ya maombi yako na starehe ya mawasiliano yako binafsi na Mimi.”(Hadith al-Qudsi)

Jameel Kermali amefanya utafiti wa uangalifu wa hali ya juu na amegawana nasi matokeo ya kazi yake katika hali ya uwazi na yenye kutia hamu ya kusoma.

Muhsin Alidina

Maelezo Muhimu

Hili zoezi la Siku – 30 ni zoezi kamili la kujenga uangalifu na umakini katika Swala. Kwa wale wanaotaka usaidizi, mnaweza kuwasiliana na mtunzi mwenyewe moja kwa moja kwa kutumia anuani hii: jameelyk@aol.com [12] Yeyote anayemaliza hili Zoezi la Siku 30 pamoja na fomu zote kujazwa, mtunzi atashukuru kama matokeo na faida zake yatatumwa kwake na yanaweza kuchanganuliwa. Faida za zoezi hili zitachapishwa, Insha Allah, katika

jarida la kiislamu.

Wasifu Wa Mtunzi

Jameel Kermali ni mhitimu wa Chuo Kikuu cha Southampton, Uingereza, mwenye shahada ya kwanza (Hons) katika Saikolojia, ametaalimikia zaidi katika Saikolojia ya Afya. Yeye pia ni Mtaalamu wa Magonjwa ya Saikolojia aliyethibitishwa na Bodi na ni Daktari Mthibitishwa na *Board of Certified Biofeedback Practitioner*, akitaalimu hasa katika EEG Biofeedback. Shahada yake ya Udaktari ni ya madawa ya matibabu ya asili *(Naturopathic Medicine)* na nyanja yake maalum ni pamoja na tiba inayotoa dalili za ugonjwa kwa mtu asiye na ugonjwa huo *(Homeopathic)*, Lishe na Dawa za Mitishamba. Jameel pia ni Mshauri wa Lishe aliyethibitishwa na Bodi ya Washauri wa Lishe.

Alikuwa mhitimu wa juu kabisa katika darasa lake katika al-Hussain Madrassa iliyoko Dar es salaam na yeye ni mwalimu katika masomo ya Kiislamu.

Anayo shughuli yake binafsi huko Long Island, New York Jameel pia ni sehemu ya timu ambayo imeanzisha Bodi ya Hajj ya Michezo (*Hajj Board Game)*, ya kwanza ya aina yake, tayari kutolewa hivi karibuni. *Hajj Board Game*, inayofanana na umiliki pekee, inatoa maelezo kwa ufupi ya Hijja kwenye Nyumba ya Allah swt, yakikusanya elimu, burudani na mwujiza. Mchezo huo unawafaa watu wazima na vijana, wale wanaokwenda Hijja, wale ambao walikwisha kwenda Hijja na wale ambao bado hawajajaaliwa kwenda safari hii tukufu. Unakuja kamilifu pamoja na *dadu 2 zenye doa moja, madoa mawili na isiyo na doa, kipima wakati; vifaa vinne vya kuchezea, kadi 90 za A, 90 za B, 90 za C, 90 za D, 90 za fursa ya uchaguzi, na 90 za kuokota na kadi za tahadhari.*

Jameel pia ni mtunzi wa kitabu kilichotafitiwa sana, *The Truth of Islam – A Contemporary Approach Towards Understanding Islamic Beliefs and Practices*, ambacho kiko kwenye matayarisho. Kitabu hiki ni kazi ya kisayansi inayohusiana na Dhana ya Nguvu katika Ulimwengu, Habari zake, na jinsi imani na vitendo vya Kiislamu zinavyokubaliana moja kwa moja na ugunduzi wa kisayansi na wa kisasa unaojulikana.

Umuhimu Wa Swala

Imam al-Sadiq (a.s.) anasimulia kwamba imeandikwa katika Taurati kwamba:

“Ewe mtoto wa mwanadamu! Kama ukijiweka huru mwenyewe, yaani, kama utajitenga na shughuli nyingine yoyote na kujifanya uwepo kwa ajili ya ibada Yangu, nitaujaza moyo wako utajiri na sitakutelekeza katika kile unachokitafuta na unachokitamani.

Na itakuwa ni juu Yangu Mimi kufunga mlango wa umasikini juu yako na nitaujaza moyo wako na heshima juu Yangu.

Na kama hutajiweka huru kwa ajili ya ibada Yangu, nitaujaza moyo wako na mishughuliko ya dunia. Sitaufunga mlango wa umasikini juu yako na nitakutelekeza kwenye yale unayoyatafuta.” (Al-Kulayni (r.a.), *Usul al-Kafi,* 2, “Kitab al-Iman wal-Kufr’ Bab al- Ibadah” Hadithi ya 1)

Umuhimu Wa Swala

Swala ni njia inayofaa sana ya uhamaji wa kiroho kuelekea kwa Allah (s.w.t.) na kupata nafasi ya juu sana katika ukaribu Naye. Pale Imam as-Sadiq (a.s.) alipoulizwa kama ni kitendo gani bora zaidi kinachowasogeza wanadamu karibu na Allah (s.w.t.) na ambacho pia Yeye anakipenda? Imam alijibu:

"Baada ya kuelimika kuhusu kuwepo kwa Mwenyezi Mungu, sikijui kitu kingine bora zaidi kuliko Swala. Kitendo chenye taadhima sana na cha kupendeza mbele za Allah (s.w.t.) ni Swala.

Swala ndio usia wa mwisho waliofia nao Mitume wote (a.s.)

Ni uzuri ulioje kwamba mwanadamu anaoga au kutawadha, kisha akajitenga kwenye sehemu ya faragha ambapo haonwi na mtu yeyote, na akawa na fursa ya kupiga magoti na kusujudu. Wakati mja anapoinama chini kusujudu na akairefusha sijida hiyo, basi Shetani husema: 'Oh! Huzuni juu yangu mimi! Mja huyu amemtii Allah (s.w.t.), ambapo mimi nilihalifu, na amefanya sijida ile ambayo mimi niliikataa.'

Katika kitabu *Falah al-Sail* uk. 23, mlango wa 2, juu ya maelezo ya Swala, kutoka kwa Sayyid Ali ibn Tawus (r.a.), Imam as-Sadiq (a.s.) amesema:

"Swala haitakamilika isipokuwa kwa yule ambaye ana usafi kamilifu na ukamilifu uliopevuka, na yuko mbali na vishawishi na upotovu. Anamjua Allah (s.w.t.) na kwa hiyo anasimama mbele Yake, anamnyenyekea na anafululiza.Yeye kwa hiyo, anasimama kati ya kukata tamaa na matumaini, kati ya uvumilivu na wasiwasi, kana kwamba ahadi alizoahidiwa zimetimizwa, na vitisho juu yake vimetambulika, vikishusha umaarufu wake na kudhihirisha nia yake.

Anatoa muhanga nafsi yake kwa ajili ya Allah (s.w.t.), na anatembea juu ya ile njia kuelekea Kwake kama lengo lake kwa hiari kabisa. Anavunja uhusiano wa maslahi kwa ajili ya Yule Mmoja ambaye Kwake amejifunga na kumjia, na ambaye kutoka Kwake anaomba msaada. Kama akiyapata yote haya, swala hiyo itakuwa ya namna iliyoagizwa na iliyojulishwa, na ni ile Swala hasa ambayo inakataza maovu na uchafu.'

Katika *Mustadrak al-Wasa'il*, Kitabu cha Swala, Muhammad ibn Ya'qub (r.a.) anamnukuu Imam as-Sajjad (a.s.) kwamba amesema:

"Kuhusu haki za Swala, unapaswa kujua kwamba ni kumtembelea Allah (s.w.t.) na kwamba ndani yake unasimama mbele Yake. Kama umelitambua hilo, utakuwa unastahili kuwa, kupitia hiyo, katika nafasi ya mja ambaye ni dhaifu, mhitaji, unayesumbuka, unayeogopa, mwenye matumaini, mwenye huzuni, na unayeomba. Anayetukuza pia ile hali ya Yule ambaye amesimama mbele Yake kwa utulivu kabisa, kwa dhati kabisa, usalimishaji wa viungo, unyenyekevu, akijiombea Kwake vizuri sana, akimuomba Amfungulie shingo yake ambayo imezingirwa na makosa yake na kumezwa na madhambi yake. Na hakuna uwezo ila kwa Allah (s.w.t.)."

Uhalisi Wa Swala

Kuswali Swala yako kwa wakati wake ni kitendo kilichopendekezwa sana, na sio mwingine zaidi ya Allah (s.w.t) mwenyewe anayetukumbusha juu ya wajibu huu. Na pale yeye (mwenye kufanya ibada) anapojua kwamba ni wakati wa swala na asiswali, yeye kwa

hakika ni mpuuzaji juu Yangu. (Hadith al-Qudsi)

Katika kitabu Wasa'il *ul-shiah*, Juz. 3, uk. 90, as-Sadiq (a.s.) anasema;

"Wale watakaotekeleza swala za wajibu mwanzoni mwa nyakati zake na wakazingatia shuruti zake, Malaika watawanyanyua mbinguni wakiwa weupe na wasafi. Swala hiyo itasema (kumwambia mwenye kuiswali): "Mwenyezi Mungu akuhifadhi wewe kama ulivyonihifadhi mimi na kunikabidhi kwa malaika mkarimu.

Lakini wale watakaoziswali (Swala zao) baada ya nyakati zake bila ya sababu yoyote, na wakawa hawakuzingatia taratibu zake, Malaika watawanyanyua mbinginu wakiwa weusi. Swala hiyo itawakemea wenye kuswali; 'Umenipoteza mimi, Mwenyzi Mungu akupoteze na wewe na akupuuze kama ulivyonipuuza mimi'

Swala ina baadhi ya sifa za ndani zinazomfanya mwenye kufanya ibada kuwa mbora zaid kuliko malaika na zinafanya maisha kuwa yenye faida. Ni pale tu ukweli halisi wa Swala unapokuwa umeeleweka ndipo mtu anapumbazwa na ule utekelezaji wa kila siku. Katika kuielezea hali halisi ya Swala, al-Ridha (a.s.) anasema:

'Sababu ya Swala ni kwamba ni utambuzi wa mamlaka ya Allah (s.w.t) na kukataa aina zote za washirika na wingi wa miungu juu Yake. Swala ni kusimama mbele ya Mwenyezu Mungu, kwa unyenyekevu, upole na kukiri dhambi, na kuomba msamaha juu ya dhambi zilizopita. Swala ni kuuweka uso juu ya udongo mara tano kwa siku kama ishara ya kuutambua na kuukiri Ukuu Wake.

Swala ni kwa ajili ya kumdhukuru Yeye na kujiepusha na kiburi na upuuzaji. Swala inaleta unyenyekevu, utii na udhalili mbele za Allah (s.w.t), na ukinaifu juu ya tamaa ya maendeleo ya mali na kiroho (katika dunia hii na ya Akhera pia).

Zaidi ya hayo, Swala humwezesha mtu kujishughulisha wakati wote katika kumkumbuka Allah (s.w.t) mchana na usiku pia, ili mtu asimsahau Mola wake, Mmiliki na Muumba wake kwani kumsahau huko kutasababisha maasi. Mtu, wakati anaposimama kwenye Swala, anajiweka mbele za Mola Wake na katika hali ya kumkumbuka Yeye, na hali hii hasa humkataza na kumzuia yeye kufanya madhambi na aina nyingi za udhalimu."

Ili uweze kuwa sehemu ya udhihirisho wa mamlaka ya Allah (s.w.t) katika ulimwengu huu, ni lazima uonyeshe unyenyekevu kamili, kwa kufungwa, na utumwa kwa Mola wa ulimwengu wote. Ni lazima uyadhihirishe yote haya katika tabia yako kwa ujumla, kwa kumkumbuka Allah (s.w.t) wakati wote na kuzitafuta Radhi Zake na hasa kwa kutekeleza vitendo vya taratibu za ibada kama vile kutoa Zaka, kufunga na kadhalika.

Wanavyuoni wanaonyesha kwamba kama mtu hatatimiza masharti ya kanuni hii ya swala, anampuuza Allah (s.w.t) na kuwa muasi na tena shetani. Kwa mtu kuweza kufikia kiwango cha juu uwanja wa maisha, ni lazima ajishushe mwenyewe mbele ya Allah (s.w.t). Jinsi anavyojidhalilisha zaidi kwa Allah (s.w.t), ndivyo anavyofika juu zaidi katika uwanja wa maisha.

Umekuwa ni utaratibu wa Allah (s.w.t) kuficha neema muhimu kwa binadamu, na Swala haikutoka katika utaratibu huo. S.V. Mir Ahmad Ali (r.a) katika sherehe yake ya Quran anasimulia faida saba ambazo zimefichwa na Allah (s.w.t) Aliye Mtukufu Zaidi:

"Kwa mujibu wa baadhi ya maelezo, ule Usiku wa Cheo *(Qadr)* umefichwa katika mwaka mzima kwa jumla. Hii ni kwa sababu mtu aweze kuzitafuta baraka za Allah (s.w.t) kila usiku

kwa kiasi atakachoweza. Vivyo hivyo, mmoja kati ya usiku wa siku kadhaa katika miezi ya Sha'aban na Ramadhani unasemekana kuwa ndio usiku wa Qadr, *(Lailat-ul-Qadr)*, Usiku wa Cheo.

Jina kubwa kabisa la Allah (s.w.t), ambalo kwalo mtu anaweza kupata kila anachokitaka, limefichwa katika baadhi ya majina, ili kwamba mtu aweze kuyakumbuka na kuyatamka yale majina matukufu yote ya Mwenyezi Mungu.

Ile Swala ya *al-Wusta*, au ya katikati miongoni mwa Swala za wajibu za kila siku imefichwa katika zile Swala tano za kila siku ili kwamba mtu aswali kila Swala kwa shauku ya kupata hayo malipo yake maalum. Katika saa moja maalum ya siku ya Ijumaa, kila wiki inasemekana kwamba swala inasikika bila taabu. Hata hivyo, saa hiyo haikuelezwa bayana ili kwamba mtu aweze kujishughulisha na Swala kwa kutwa nzima kiasi atakavyoweza.

Radhi ya Mwenyezi Mungu imefichwa katika Swala ili mtu aweze kumuabudu Mwenyezi Mungu wakati wote.

Ghadhabu ya Mwenyezi Mungu imetajwa katika kufanya dhambi kwa jumla ili kwamba mtu aepukane na aina zote za dhambi.

Aliye mbora zaidi mbele ya Allah (s.w.t) ni yule mchamungu zaidi, ili mtu ajipatie uchamungu mwenyewe na atafute urafiki na wale wabora zaidi kwa Allah (s.w.t); awapende wachamungu na waadilifu, achukizwe na kufuru, na ajiepushe mbali na maasi."

Mtume (s.a.w.w) katika masaa yake ya mwisho katika uhai wake aliwashauri zaidi wafuasi wake kuitilia maanani sana Swala, na kuswali kulingana na kile kilichoamriwa juu yao.

Thamani Ya Swala

Allah (s.w.t) hujidhihirisha kwa marafiki Zake wa kweli kwa namna ya upole, na kivutio cha upendo huwa ndio kiongozi chao. Kama Hadithi inavyosema kwamba Mtume wa Allah (s.a.w.w.) alikuwa amezoea kungojea wakati wa swala, hamu yake ilikuwa ikiongezeka daima, mpaka mwishowe humwambia Bilal (muadhini wa Mtume); "Tupe faraja, Ewe Bilal" *(al-Mahajjat al-bayda fi Tahdhib al-Ahyi,* juz.1 uk. 377).

Katika kumshauri Abu Dharr (r.a) Mtume (s.a.w.w) alisema:

"Ewe Abu Dharr!, Sifa Tukufu ni Zake Allah (s.w.t), ameifanya furaha ya jicho langu katika Swala (za kila siku), na amenifanya niipende Swala kama chakula kilivyofanywa kutamanisha kwa mwenye njaa, na maji kwa mwenye kiu. Na hakika, pale yule mwenye njaa, wakati anapokula anashiba, na yule mwenye kiu, wakati anapokunywa, hukata kiu yake, mimi sikinai kwenye swala.

"Ewe Abu Dharr! Yeyote yule mwenye kuswali kwa hiari rakaa kumi na mbili, mbali na zile za wajibu, anakuwa amejipatia haki ya Nyumba ndani ya Pepo.

"Ewe Abu Dharr! Kwa hakika, pindi ukiwa katika Swala, unabisha hodi kwenye mlango wa Mfalme Mkuu, na yeyote anayebisha hodi kwa muda mrefu kwenye mlango wa Mfalme mlango huo utafunguliwa kwa ajili yake.

Ewe Abu Dhar! Hapana muumini anayesimama katika Swala bali humshukia wema juu ya kile kilichokuwa baina yake na Arshi. Na Malaika anateuliwa kwa ajili yake ambaye anaita

‘Ewe mtoto wa Adamu (a.s.), kama ungalijua ni nini kilichopo kwa ajili yako ndani ya Swala na ni nani unayeongea naye, usingeiacha.

“Ewe Abu Dhar! Kuwa kama yule ambaye yuko kwenye sehemu ya upweke (ingawa peke yake), anaadhihi na kukimu Swala, na akaswali Swala yake. Hivyo Mola wako huwaambia Malaika, ‘mtazameni mja wangu! Yeye anaswali na hakuna anayemuona isipokuwa Mimi tu!’ kisha wanashuka malaika 70,000 na kuswali nyuma yake na kumuombea msamaha mpaka kesho yake.

Na mtu anayesimama katikati ya usiku na kuswali peke yake, akasujudu, na akaanguka usingizini akiwa kwenye sijda, Allah (s.w.t) husema; ‘Muangalieni mja wa Wangu! Moyo wake uko pamoja Nami na kiwiliwili chake kipo kwenye kusujudu; na kuwa kama mtu ambaye yuko katika vita na wenzake wote wanakimbia bali yeye anabakia imara katika mapigano mpaka anauawa.

“Ewe Abu Dhar! Hakuna mtu anayeweka paji la uso (kwenye sijida) mahali popote ardhini bali mahali hapo panatoa ushahidi wa hilo juu yake siku ya Kiyama. Hakuna sehemu ambayo kikundi cha watu wanaitembelea bali mpaka ianze ama kuwasalimia au kuwalaani.

Ewe Abu Dhar! Je unajua sababu ya kushuka kwa Aya hii; Kuwa mwenye subira na wahimize wengine kuwa na subira, simamisha Swala, na muogope Allah ili upate kufaulu!” Nikasema; “La siijui – baba na mama yangu wawe kafara juu yako.” Mtume (s.a.w.w) akasema; “Kwa ajili ya kusubiri Swala inayofuata baada ya kila Swala.”

Swala Na Siku Ya Kiyama.

Siku ya Kiyama, kabla mtu hata hajaruhusiwa kuwasilisha matendo yake mema ambayo ameyatenda katika dunia hii, Swali la kwanza kuulizwa litakuwa linahusiana na Swala na ni baada ya hapo tu ndipo ataruhusiwa kuendelea. Mtume (s.a.w.w.) ameliweka wazi hili kwa kusema:

“Matendo mema yote yanategemea juu ya swala. Swala ndio msingi wa Uislamu. Kama Swala itakubaliwa basi matendo mema yatakubaliwa. Kama Swala haitakubaliwa, basi na matendo mema hayatakubaliwa.”

Tangazo hili linakuja kueleweka vizuri pale tunapoyachunguza maelezo ya Sheikh al-Qummi (r.a.) katika *Manazil al-Akhirat* yake, kwamba vitakuwepo takriban vituo 60 juu ya *Siraat* (daraja) katika Siku ya Kiyama. Kila mmoja wetu atapaswa kujibu maswali kwa namna ya kuridhisha katika kila kituo kimojawapo kati ya hivi. Ni pale tu baada ya mtu kumalizana na kituo kimoja, ndipo atakapoendelea kwenye kituo kinachofuata. Kila kituo kimepewa jina, na kituo cha kwanza, kwa mujibu wa Sheikh al-Qummi (r.a.), ni Swala.

Kwa hiyo, kituo cha kwanza katika Siraat kinahusiana na Kuulizwa juu ya Swala na jinsi ulivyotimiza wajibu huu. Kama, kwa hali yoyote ile, hukutimiza yanayohitajika katika kituo kile, basi isipokuwa labda upate shufaa ya Mtume na Maimam Ma’asum (a.s.) au kwa vitendo vyako mwenyewe, utaanguka chini kwenye matumbo ya Jahannam bila kuwasilisha mabaki ya matendo yako mema katika dunia hii.

Bila shaka, kitu cha kwanza Allah (s.w.t.) atakachouliza Siku ya Kiyama ni Swala, na hili linatufikia sisi kutoka kwa Mitume wote na Maimam (a.s.).

Baraka Za Swala

Muhammad ibn Ya’qub, akimnukuu Imam as-Sadiq (a.s.) anasema:

“Wakati unapoadhini na kukimu swala, safu mbili za Malaika zitasimama kuswali nyuma yako; lakini kama umekimu Swala tu, ni safu moja tu ya Malaika itasimama kuswali nyuma yako. *(Furu’al-Kafi,* Juz. 3, uk. 303)

Zipo Hadithi nyingine nyingi zenye maana hiyo hiyo, baadhi yake ambazo zinasema kwamba urefu wa kila safu ni kama ule umbali kati ya Mashariki na Magharibi.

Imam al-Baqir (a.s.) amesimulia kutoka kwa Mtume (s.a.w.w.) kwamba alisema: “Wakati mja aliyeamini anaposimama kwa ajili ya Swala, Allah (s.w.t.) humuangalia mpaka atakapomaliza. Rehema za Allah (s.w.t.) huweka kivuli juu ya kichwa chake, Malaika humzunguka yeye pande zote mpaka juu kwenye upeo wa mbingu, na Allah (s.w.t.) huteua Malaika kusimama kichwani kwake, akisema: ‘Ewe mwenye kuabudu! Kama unamjua ni nani anayekuangalia, na ni kwa nani unayemfanyia maombi yako, hutaangalia kwingineko kokote, wala hutaondoka kwenye nafasi yako hiyo.” *(Mustadrak al-Wasa’il,* Mlango wa 2, Hadithi ya 22)

Yeye (s.a.w.w.) ameendelea tena kusema:
‘Yeyote mwenye kuswali rakaa mbili za Swala bila ya kuvuta nadhari yoyote kwenye jambo la kidunia, Mwenyezi Mungu atamsamehe dhambi zake’
(Mustadrak al-Wasa’il, Mlango wa 2, Hadithi ya 13)

Umuhimu wa kutosha sana umeambatanishwa kwenye swala, na hakuna maneno yanayoweza kuelezea kiasi cha malipo ambacho Allah (s.w.t.) analipa kwa mtu huyu, ambaye anatekeleza wajibu tu. Maimam (a.s.) wamesema:

Swala ndio kitu kinachopendwa na Malaika,
Swala ni mwenendo wa Mitume wote (a.s.),
Swala ni mwanga wa ufahamu,
Swala ndio inayoifanya Imani kuwa imara,
Swala ndio inayofanya matendo yakubalike,
Swala inaongeza riziki.
Swala inakukinga na maradhi,
Swala Shetani anaichukia,
Swala ni silaha ya kukabiliana na maadui zako,
Swala ndio itakayokusaidia kwa Malaika wa mauti (a.s.),
Swala ndio mwanga wa kaburini mwako,
Swala ni jibu kwa Munkar na Nakiir (a.s.), na
Swala ndio itakayokusaidia kaburini mwako mpaka Siku ya Kiyama

Kupuuza Swala

Baadhi ya wake za Mtume (s.a.w.w.) wamesema kwamba:

‘Mtume wa Allah (s.w.t.) alikuwa akizungumza nasi na sisi tulikuwa tunazungumza naye. Lakini wakati wa Swala ulipoawadia alionekana kana kwamba alikuwa hatujui sisi nasi kama hatumjui, kwani nadhari yake ilikuwa imeelekezwa moja kwa moja, kwa Allah (s.w.t.).’
(Mustadrak al-Wasa’il, Mlango wa 2, Hadithi ya 17)

Ibn Tawus (r.a.) anasema katika kitabu Falah as-Sail, kwamba wakati Imam Husein alipokuwa akichukua wudhuu, uso wake ulibadilika rangi na viungo vyake vilitetemeka. Alipoulizwa juu ya sababu yake, Imam alisema: “Wakati mtu anapokwenda kusimama mbele ya Mmiliki wa Arshi, rangi yake inapaswa kupauka na viungo vyake kutetemeka.”

Msimulizi huyo huyo pia anaeleza kwamba al-Hasan, mtoto wa Ali (a.s.) alikuwa naye akipatwa na hali hiyo kabla na baada ya Swala. *(Biharul-Anwar,* Juz.77, uk. 346.)

Kwa bahati mbaya, wengi wetu tunaichukulia Swala kama aina nyingine ya ingizo kwenye kitabu chetu cha usajili. Baadhi yetu sio tunapuuzia tu ule utekelezaji wa swala kwa wakati wake, bali wengine wala hawafanyi wajibu huu, ambao ni jukumu lenye kubeba uzito mkubwa. Kwa wale wanaopuuzia Swala, Mtume (s.a.w.w.) anasema:

“Yule ambaye anapuuza Swala sio miongoni mwangu. Hapana! Wallahi mtu kama huyo hatofika kwenye bwawa la Kauthar.”

Kwa mujibu wa Mtume (s.a.w.w.), mtu anayepoteza Swala yake atafufuliwa pamoja na Qarun na Haman, ili iwe ni haki ya Allah (s.w.t.) kumwingiza Motoni pamoja na wanafiki.

Imam as-Sadiq (a.s.) alimwambia Zurarah (r.a.): “Usiwe mzembe kuhusu Swala zako. Hakika, Mtume (s.a.w.w.) alisema akiwa kwenye kitanda chake cha mauti: ‘Mtu anayepuuza Swala zake hayuko miongoni mwangu, au mtu anayekunywa vinywaji vinavyolewesha. Na, Wallah! Hatakutana nami kwenye Bwawa la Kauthar.’”*(Furu’al-Kafi*, iii, uk. 269)

Al-Kulayni (r.a.) anatoa maelezo zaidi pamoja na wasimulizi wake wanaoaminika, kutoka kwa Abu Bashir, kwamba Imam Musa al- Kadhim (a.s.) amesema:

“Wakati wa kifo chake baba yangu aliniambia, ‘Mwanangu, yule anayepuuza swala zake hatapokea uombezi (shufaa) wetu.’” *(Furu’al-Kafi,* iii, 270.)

Imam Khumeini (r.a.) anao ushauri ufuatao kwa wale wanaochukulia utekelezaji wa Swala Tano za kila siku kwa upuuzaji na kutojishughulisha:

‘Mtu mchamungu anapaswa kuwa mwangalifu wa nyakati zake za ibada katika mazingira yote. Kwa kweli, anapaswa kuzingatia nyakati za Swala, ambacho ndicho muhimu zaidi kati ya vitendo vya ibada, na aitekeleze katika kipindi chake kinaostahili kabisa cha wakati wake, akijiepusha na kushughulika na kazi nyingine yoyote muda wa nyakati hizo.

Kwa njia kama ile anayotengea muda fulani wa kujitengenezea maisha na kwa ajili ya kujifunza na kujadiliana, anapaswa kufanya vivyo hivyo kuhusu matendo haya ya ibada. Katika muda huu, ni lazima awe huru kutokana na shughuli nyinginezo, ili aweze kupata mtulizano katika moyo wake. Hii inaunda sehemu muhimu na kiini cha ibada.

Lakini endapo yeye, kama mwandishi huyu, anaswali Swala zake kwa kulazimishwa na anaona utekelezaji wa ibada ya Mwenyezu Mungu kama jambo lisilohitajika, kwa kweli ataicheleweshwa kwa muda wowote unaowezekana kuicheleweshwa. Na pale anapoiswali, anaiswali Swala hiyo kwa namna ya juujuu, akiichukulia kama kikwazo katika njia ya yale anayodhania kuwa majukumu yenye muhimu.

Hata hivyo, ibada kama hiyo siyo haina ufahari wa kiroho tu, inastahili ghadhabu ya kimungu, na mtu kama huyo ni mtu anayepuuza Swala na anaitelekeza kama kitu kisicho na umuhimu.

‘Ninaomba hifadhi kwa Mwenyezi Mungu kutokana na kupuuza Swala na kutoipa umuhimu wake unaostahiki *(at-Tawhid, Quarterly Islamic Journal. 27th Hadith – Prayer and Concentration)*

Asili Ya Swala Za Wajibu

Al-Majlisi anaandika simu lizi ndefu ndani ya kitabu chake, *Hayaat al-Quluub (*sehemu ya Pili), kuhusu moja ya matukio ambalo lilitokea wakati wa Mi’raj:

“Huko Bayt al-Ma’muur, Mtukufu Mtume aliiona Al- Ka’aba moja kwa moja chini yake, kiasi kwamba angedondosha kitu kutoka mkononi mwake, kingeangukia kwenye paa lake. Mtukufu Mtume (s.a.w.w) anasema: “Nilisikia sauti ikisema, ‘Hapa ndio mahali patakatifu, na wewe ndiye Mtume uliyekusudiwa, kutoa heshima kwenye msikiti huu. Kila kilichopo kwenye ardhi kina mfano wake ndani ya Pepo.’

Kisha Mola Wangu akaniamuru nifungue mkono wangu, na nichote kwenye maji yanayotiririka kutoka kwenye nguzo ya upande wa kulia wa Arshi,ambavyo nilifanya; na kwa sababu hii ikawa inastahili kuchukua maji ya wudhuu kwa mkono wa kulia.

Kisha sauti ikaamuru, ‘Osha uso wako kwa maji haya ili uweze kuwa msafi wa kuiona Nuru ya Utukufu Wangu na Fahari. Kisha osha mikono yako, kwani utalichukua Neno Langu. Kisha vuta mikono yako yenye unyevunyevu juu ya kichwa chako na miguu yako, ambayo inaashiria kwamba

Nitavuta Mkono wa Baraka juu ya kichwa chako, na kushusha Rehema Zangu juu yako. Kuvuta mkono juu ya mguu kutakunyanyua wewe kupitia kwenye maeneo mengi ambako hakuna mguu uliowahi kukanyaga, na ambao utakanyaga kamwe baada yako.’

“Yeye Aliye Mtukufu tena akaniamuru, ‘Geukia kwenye hilo Jiwe Jeusi ambalo liko mbele yako na unitukuze Mimi kulingana na idadi ya mapazia hayo kwa kusema ALLAH-U-AKBAR!’ Kwa ajili hiyo, marudio saba ya kalimah hii yamepitishwa kwa ajili ya Swala, kwa sababu yalikuwepo mapazia saba.”

Yeye (s.a.w.w.) alizipita mbingu saba na mapazia saba ya utukufu na heshima, na akafika karibu na sehemu ya kuzungumza faragha na Mweyezi Mungu Mtukufu.

Swala ni Upandaji Mbinguni wa Mu’min. Hivyo pale mumini wa kweli anapopanda, na akazisoma *Takbiir* hizo saba, yale mapazia ya giza, ambayo kwa sababu ya makosa ya kuipenda dunia yanakuja kati yake na Mwenyezi Mungu, yanaondolewa, naye anamkaribia Bwana wa Mabwana.

Mwenyezi Mungu tena akamuamuru Mtume (s.a.w.w.), ‘Sasa umefika katika sehemu hii ya kuzungumza na Mimi, tamka Jina Langu.’ Kwa hivyo Mtume (s.a.w.w.), kama ipasavyo akasema, ‘Kwa Jina la Allah, Mwingi wa Rehema, Mwenye Kurehemu’, na kwa hiyo kifungu hiki cha maneno kikawa kimefanywa kama ndio mwanzo wa kila sura.

Kwa kuamriwa atoe sifa, yeye alisema, ‘Kila sifa njema ni Yake Mwenyezi Mungu, Mola wa viumbe’, na akaendelea kwa namna hiyo mpaka akaisoma Surat-al-Fat’ha yote.

Kisha sauti ikamuamuru asome Suratul-Ikhlaas ikisema, ‘Sura hiyo ni maelezo juu ya Kusifiwa Kwangu na Hususia Zangu. Kuna kufanana gani kunakoweza kuwepo kati Yangu na viumbe Vyangu?’

Nilipokwisha kuisoma Sura hii, ‘Sema! Yeye Mwenyezi Mungu ni Mmoja; Mwenyezi Mungu ndiye anayekusudiwa haja; hakuzaa wala hakuzaliwa; wala hana anayefanana naye hata mmoja,’ sauti hiyo ikasema, ‘Inama (rukuu) mbele ya utukufu Wangu, na weka mikono yako juu ya magoti yako na utazame kuelekea kwenye Arshi Yangu.’

“Katika kufanya hivi, Mwanga kutoka kwenye Utukufu wa Mwenyezi Mungu ulinizidi nguvu, nami nikazimia, na kwa nguvu ya msukumo wa kimungu, mimi nikasema, ‘Sifa zote na shukrani ni za Mwenyezi Mungu Mtukufu.’ Kwa utakaso kabisa, nilimtaja Mwenyezi Mungu Mtukufu, na nikaingiza na Sifa Zake.

Baada ya kurudia hili, mara nikarejewa na fahamu, na kule kutetemeka kwa nafsi yangu kukapungua, pale ambapo, kwa msukumo wa kimungu, nilipokuwa nimekwishatamka mara saba uingizaji wa sifa. Ndipo akaagizwa kwamba msemo huu wa sifa, katika utekelezaji wa Swala, lazima usomwe katika hali ya kurukuu.

Allah (s.w.t.) kisha akaniamuru mimi ninyanyue kichwa changu na nisimame wima, nikazisikia sauti za Malaika zikitamka sifa na kuweka umoja na shukurani kwa Mwenyezi Mungu. Mimi nikasema, ‘Mwenyezi Mungu anamsikia kila anayemtukuza.’

Nilitazama juu na nikaona mwanga mkubwa kabisa kuliko ule ambao ulinifanya nizimie hapo kabla, na hofu yangu ikawa kubwa kuliko katika ule mfano wa mwanzo.

Kutokana na woga uliochanganyika na heshima, nilianguka na kusujudu mbele ya Mwenye Enzi, Mola wa Utukufu, na nikaweka uso wangu juu ya udongo wa udhaifu, na kwa sababu ya utukuzaji huo, nilishuhudia, kwa kurudia mara saba, kwa msukumo wa kimungu, ‘Kutakasika na kila Sifa ni kwa Mwenyezi Mungu Mtukufu.’

Katika kila marudio ya sifa hii ya pekee, hofu yangu ilipungua, mpaka nikaondokana na ile hali ya woga mwingi, na nikafikia kwenye ufahamu kamili wa Allah (s.w.t.).

Kisha nikainua kichwa changu kutoka kwenye sijda, na nikakaa mpaka nikazindukana kutoka kwenye ule mshangao ambamo nilikuwa nimeangukia. Kwa msukumo wa kimungu, nikaangalia juu tena, na nikaona mwanga wenye nguvu zaidi kuliko ule nilioshuhudia kabla, na nikaanguka tena bila hiari kwenye sijda mbele ya Mola, na nikarudia mara saba, ‘Kutakasika na kila sifa ni kwa Mwenyezi Mungu Mtukufu.’ Baada ya hapo, nikawa na uwezo zaidi wa kuweza kutazama ile mianga mitukufu.

Nilinyanyua tena kichwa changu, na nikaketi kwa muda kidogo, na nikaangalia upandu walikokuwa Malaika.”

Kwa sababu hii, al-Majlisi (r.a.) anasema, sijda mbili katika (rakaa moja) Swala zikaanzishwa, na kukaa kwa muda kidogo baada yake kukalazimu kustahili kabisa.

Mtume (s.a.w.w.) anaendelea:

“Kisha nikanyanyuka na kusimama katika namna ya mtumwa mbele ya Mola Wangu, ambapo aliniamuru kusoma tena Suratul- Fat’ha, na baada ya hapo Surat al-Qadr. Niliinama tena na mikono yangu juu ya magoti yangu, na kisha nikasujudu kwa kuweka kichwa changu juu ya ardhi. Nilipokuwa nataka kunyanyuka, Mwenyezi Mungu akaniamrisha, ‘Taja fadhila Zangu kwako na utamke Jina Langu.’

“Kwa msukumo wa kimungu mimi nikasema, ‘Kwa Jina la Allah, na Kwake Yeye, Hakuna mungu ila Allah, na majina yote mazuri ni yake Allah.’

“Nilipokuwa nimerudia shahada zote mbili, Yeye aliniamrisha, ‘Tamka rehema juu yako mwenyewe na juu ya Kizazi chako.’ Mimi nikaomba du’a, ‘Ewe Allah! Teremsha rehema juu yangu na juu ya Familia yangu,’ ambayo ilijibiwa kwa baraka nyingi kutoka kwa Mola Mtukufu.

Katika kutazama huku na huko, niliona Malaika na nafsi za Mitume wamejipanga katika safu nyuma yangu, Mwenyezi Mungu akaniamrisha niwasalimie na mimi nikasema, ‘As-Salaam alaykum wa Rahmatul-Ilahi wa Barakaatuh.’ yaani, Amani, rehema na baraka za Mwenyezi Mungu ziwe juu yenu. Allah (s.w.t.) akazungumza na mimi akisema, ‘Mimi Ndiyo Amani, Rehema na Baraka zako, na za Maimamu baada yako.”

Kuuhudhurisha Moyo Katika Swala

Imam Ja’far as-Sadiq (a.s.) amesema:

“Mpendwa wangu ni yule mumin kutoka miongoni mwenu anayemwitikia Mwenyezi Mungu kwa moyo wake wakati wa Swala na haushughulishi moyo wake na jambo lolote la kawaida. Kwani, wakati wowote mwenye kuabudu anapomgeukia Mwenyezi Mungu Mtukufu, kwa moyo wake, wakati wa Swala, Mwenyezi Mungu humsikiliza na huigeuzia kwake mioyo ya waumini ambao wana muangalia kwa upendo, kufuatia mapenzi ya Allah (s.w.t.) juu yake.”*(al-Hurr al-‘Amili, Wasa’ilush- Shi’ah*, vi, 686)

Amir-ul-mu’minin, Imam Ali (a.s.) anasema: “Kama yule mwenye kuabudu angelijua ni kwa kiwango gani Rehema za Mwenyezi Mungu zilizomzunguka wakati wa Swala, asingenyanyua kichwa chake kutoka kwenye hali ya kusujudu.”

Kwa mujibu wa baadhi ya Hadithi, Swala imeitwa – safari ya kimbinguni ya mu’min ambayo inamkinga na utovu wa maadili. Ayatullah Ibrahim Amini anasema katika kitabu chake, *Self Building* – ujenzi wa nafsi – kwamba, ‘ni mkondo halisi wa mambo ya kiroho unaopendeza, ambao, yeyote anayeuingia mara tano kwa siku atatakasa nafsi yake kutokana na aina zote za uchafu na najisi.’

Vivyo hivyo, Swala iliyoswaliwa bila ya kuhwudhurisha moyo, ingawa inatimiza utekelezwaji wa wajibu wa lazima wa kidini, hata hivyo, haimsaidii mwenye kuabudu katika kumnyanyua kuelekea kwenye upeo wa juu kabisa wa kiroho.

Katika Hadithi nyingine, yeye, Ali (a.s.), amesema:

“Swala, nusu yake inaweza ikakubaliwa, au moja ya tatu yake, au robo, au moja ya tano, au hata moja ya kumi. Swala nyingine inaweza ikakunjwa kama nguo chakavu, na ikarushwa usoni mwa mwenyewe. Hakuna sehemu ya Swala ambayo ni yako, isipokuwa ile ambayo unayoiswali kwa moyo unaozingatia.” (*Bihar al-Anwar*, Juz. 81, uk. 260, Mlango wa 16, Hadithi ya 59)

Hadithi kama hiyo inasimuliwa na al-Kulayni (r.a.) ndani ya *al- Kafi,* 3, uk. 363. Al-Baqir na as-Sadiq (a.s.) wameendelea kusema: “Hakuna chochote cha Swala ambacho ni chako isipokuwa kile ulichokifanya kwa moyo mzingativu.

Hivyo, kama mtu ameiswali yote kwa makosa, au amepuuza nidhamu zake, itakunjwa na kurushwa usoni mwa mwenyewe.”*(Wasa’ilush–Shi’ah*, Juz. 4, uk.687, Mlango wa 3, Hadithi ya 1)

Imam as-Sadiq (a.s.) anatuonya sisi kwamba:

"Wakati mja anaposimama ili kuswali, Allah (s.w.t.) humsikiliza yeye kwa makini, na hauhamishi uzingativu Wake mpaka mja huyo atakapokengeuka kutoka kwenye kumkumbuka Yeye kwa mara ya tatu. Wakati hili linapotokea, Allah (s.w.t.) Naye pia hugeuzia mbali mazingatio Yake kutoka kwa mwenye kuabudu."

Kwa hiyo, kuhudhuria kwa moyo ni jambo la lazima katika kila tendo la ndani ya swala, na hiyo ndio njia pekee ya kuweza kupata faida zilizofichwa katika wajibu huu mkubwa. Imesimuliwa katika *Bihar al-Anwar* kwamba katika mifano hiyo ya hapo juu, kama mwenye kuabudu anarudisha mazingatio yake, na akajitahidi asipoteze umakinifu wake, basi madhambi yake yaliyopita yanafutwa na atapewa rehema ambazo kwamba malipo yake hayawezi kuhesabika. Allah (s.w.t.) Anasema:

"Fanya mazingatio juu Yangu, kwa sababu Mimi na Malaika tunakuangalia kwa makini (katika Swala yako)."

Kwa mujibu wa al-Khumeini (r.a.), 'ukweli wa du'a na dhikri ni ule uombaji du'a wa moyo, ambao bila huo, maombi ya ulimi tu hayatafanikiwa na yatakuwa hayana maana yoyote. Hii imerejelewa katika idadi ya Hadithi.'

Katika kitabu chake, *Self Building*, al-Amini anasimulia:

'Kwa vile ambavyo kuhudhuria kwa moyo ni muhimu na kwenye manufaa, kwa kiwango hicho hicho, upatikanaji wake ni mgumu sana. Mara tu mtu anapoanza swala yake, shetani ananong'oneza katika moyo wake na kumvuta kutoka upande mmoja hadi mwingine, na kuendelea kumshughulisha kwenye aina zote za mawazo na kumbukumbu.

Moyo unajishughulisha wenyewe na kuhesabu, kupanga, kuchunguza upya matatizo yaliyopita na yajayo, kutatua matatizo ya kitaaluma, yanayojikusanya mara kwa mara wakati wa Swala, na mambo, ambayo alikuwa ameyasahau kabisa. Na anapozinduka mwenyewe, anagundua kwamba Swala yake imekwisha.'

Mikakati Ya Kumakinika Katika Swala: Utangulizi

Mawazo ni kama msuli. Mwanzoni, pale unapojaribu kuweka mawazo yako juu ya jambo fulani, inaweza kuonekana kana kwamba unatumia nguvu nyingi zaidi na inachokesha. Dhana hiyo ni thabiti, kwani unapaswa kutumia nguvu ili kudumisha mawazo. Hata hivyo, jinsi unavyonyoosha zaidi mawazo yako hayo, ndio yanavyozidi kuwa na nguvu zaidi, na mepesi kuyashika.

Kuanzia ule muda unapozaliwa, ubongo wako hufanya kazi kila sekunde, dakika, saa, na siku ya maisha yako. Unafanya kazi mchana na usiku, na zaidi sana unapokuwa macho, pungufu kidogo unapokuwa umelala, lakini ni wenye kuendelea kufanya kazi.

Ni dhahiri, kwa hiyo, kwamba mfululizo wa mawazo utaendelea wakati unaposwali Swala yako isipokuwa kama utafanya mabadiliko kwenye namna unavyoshughulika kwenye Swala yako.

Kuandaa Mandhari Ya Swala Na Kuchoma Ubani

Mahali unaposwalia panapaswa pawe maalum. Kila kitu ambacho kinaweza kukuondoa

mawazo yako kutoka kwenye Swala kinapashwa kushughulikiwa. Chumba hicho kiwe sio kile unachotumia wakati wote, na kiwe kisafi na nadhifu, joto la kuridhisha, na kiwe na giza.

Kwa kuwa na joto la kuridhisha, huna haja ya kuwa na wasiwasi wa kuendekeza mawazo ambayo yanaweza kukuchanganya wakati chumba kikiwa na joto au baridi. Ngozi ya mwanadamu imejaa vipokea joto ambavyo wakati wote vitakukumbusha juu ya mchafuko wowote kwenye mwili wako.

Kama chumba unachotumia kwa kuswalia kina giza kidogo, ile hisia ya giza inatuingizia hofu na woga, inaongeza umakinifu wa mtu kwa kuzuia zaidi uwezo wa kuona. Kadiri ya uchache wa vitu unavyoweza kuona wakati wa Swala, ndio inavyokuwa bora zaidi. Kuta lazima ziondokane na mapicha na vitu vinginevyo ambavyo vinaweza kuvuta mawazo yako au kuamsha kumbukumbu au fikra.

Unashauriwa vilevile kuchagua sehemu iliyojitenga isiyo ya kelele au vurugu. Hupaswi kuwa na ukaribu sana na simu, kwani mlio wake utasababisha fikira akilini mwako kuhusu umuhimu wa ujumbe wa simu hiyo.

Pia unapaswa ukae mbali na aina yoyote ya harufu nzuri kutoka jikoni ili kukuwezesha kulenga zaidi kwenye jukumu lililoko mbele yako, badala ya kutokwa na mate na kufikiria kuhusu chakula wakati wa Swala. Mwishowe, ni lazima uthamini na kuheshimu mawasiliano yako na Allah (s.w.t.) kwa kurudisha milango (sio kuifunga kabisa) ya chumba unachoswali ndani yake, ili usiweze kusikia watu wengine wa familia wakizungumza na watoto wakipigiana makelele.

Unapaswa kuchoma ubani ili kukinukisha manukato chumba chako cha Swala. Ni kitendo kilichopendekezwa sana na kinachukua uzito muhimu katika utafiti na sayansi. Kuna ushahidi wa maana kabisa katika matumizi ya kuchoma ubani, kwa vile hii ni njia moja kubwa ya kutuliza wasiwasi na mihemko ya mtu, na kutokana na kupumua kuzito na kutafakari, hali ya ndani kabisa ya utakaso mkubwa hupatikana.
Wataalamu wa matibabu ya hewa nzuri ni mabingwa katika nyanja hii na mafuta wanayotumia kupaka kwenye ngozi au kuyachoma ili kutoa harufu yanaweza kwa uwazi kabisa kupunguza mfadhaiko katika ubongo, kulegeza mkazo wa misuli, kupunguza msongamano wa mawazo, na hivyo kuongeza mazingatio katika Swala.

Kwa mujibu wa watafiti, zile nguvu za kimanukato za mafuta fushi[1] *(essential oils)*, halisi na ya asili, ni kichocheo cha mabadiliko katika akili na mwili wa mwanadamu. Harufu nzuri ya mafuta fushi husisimua sehemu ya ubongo ambayo inaathiri hisia.

Umbo la molekuli ya mafuta fushi ni kama ufunguo unaofungua kitu kama kufuli katika vipokezi vya neva za harufu ndani ya mianzi ya pua zetu. Harufu ya manukato inapelekwa moja kwa moja na haraka sana kwenye limbic system – mfumo ulioko kwenye akili, ambamo kumbukumbu zinahifadhiwa, na furaha na mihemko hufahamika. Inapokuwa umezimuliwa, mfumo huo, *limbic system*, hutoa kemikali ambazo huathiri mfumo wa neva.

Serotonin (kisafirisha ujumbe viungoni) huzuia wasiwasi, *endorphins* kupunguza maumivu, na kadhalika.

Kuvuta hewa ya mafuta fushi kunaweza pia kumsaidia mtu kupata mlingano maridhawa wa kihisia.

Hali ya mlingano wa kihisia badala yake inaweza kuwa na matokeo ya maarifa ya tiba juu

ya matatizo ya kimwili, hususan yale ambayo yanatokana na shinikizo la kazi.

Kwa hiyo, kuongeza kiwango chako cha umakinifu, kwa njia ya kujiliwaza kwa mafuta fushi, kwa kutumia uvutaji harufu yake moja kwa moja au kujifukiza kumependekezwa sana. Uvutaji hewa wa moja kwa moja una faida sana pale msaada wa haraka unapohitajika.

Kwa mfano, kutuliza mawazo yanayochokesha, wasiwasi au uzito kabla ya Swala, dondosha matone 2-5 ya dawa ya *chamomile* kwenye kitambaa cha mkono (leso), kishike chini ya pua yako kisha vuta hewa yake kwa nguvu.

Kwa sababu ya asili yao ya kugeuka hewa au mvuke, mafuta fushi yatasambaa kwenye hewa bila shida. Taa ya matibabu ya njia ya harufu, chombo cha ufinyanzi kilichowekwa kibeseni kidogo kuzuia mchanganyiko wa maji na mafuta fushi ni njia nzuri ya kufukiza manukato. Kibeseni hicho kinapashwa moto kutoka chini yake kwa mshumaa au taa ya umeme. Kufukiza mafuta yanayoliwaza kama Chamomile, marashi ya waridi au msandali kunaweza kupunguza kabisa uzito katika ubongo, hivyo kukuwezesha wewe kuwa makini katika Swala yako.

Wudhu Kama Njia Ya Kuongeza Mazingatio Yako

Wudhu ni mojawapo ya njia zinazofaa za kuandaa mandhari ya Swala yako ya kila siku. Ni njia yenye nguvu za kupangilia sawa sawa mawazo yako kabla ya Swala na kukusaidia katika kutekeleza Swala yako kwa kujiamini na usiyumbishwe na shetani aliyelaaniwa.

Kuchukua wudhu taratibu na kutafakari juu ya maneno ya kwenye du’a iliyopendekezwa katika kila uoshaji kutakusaidia kwa kiasi kikubwa sana kufikiri juu ya maisha yako, kifo na Muumba ambaye utasimama mbele Yake muda mchache ujao. Kwa njia hii, unachukua wudhu kama mkakati wa kupanga upya mawazo na kujiandaa kwa swala. Pasiwepo na mwanya wa kuzungumza na kujadili mambo ya kidunia baina ya uchukuaji wudhu na Swala yako.

Kama kutakuwa na mwanya, itakupasa usome du’a. Namna hii kiungo cha umakinifu kati ya wudhuu na swala kitapatikana. Kweli, jinsi unavyotumia muda mwingi katika kutaamali na fikra ya kuwa na wazo moja tu kabla ya Swala, ndio unavyokuwa na uwezekano zaidi wa kuswali bila ya kujichanganya.

1. Mafuta yanayotumika katika dawa kwa kufukiza au kuvuta hewa yake, yatokanayo na miti ya asili

Dua Za Wudhu

Dua hii ni wakati unapoanza kutawadha, unaanza kwa Jina la Mwenyezi Mungu (s.w.t.), na kumshukuru Yeye kwa kuyafanya maji kuwa tohara.

Ni katika kuosha mikono, unamuomba Mwenyezi Mungu (s.w.t.) akuweke miongoni mwa wale wanaoomba msamaha Wake na wale ambao wametoharika.

Wakati unaposukutua kuosha mdomo wako, unamuomba Mwenyezi Mungu (s.w.t.) akufundishe njia sahihi ya kujibu maswali Siku ya Kiyama utakapokuwa

kwenye Hadhara Yake Tukufu.

Wakati unaposafisha pua, unamuomba Mwenyezi Mungu (s.w.t.) asikunyime harufu ya Peponi na akuweke miongoni mwa wale wanaoyanusa manukato yake.

Wakati wa kuosha uso, unamuomba Allah (s.w.t.) aung'arishe uso wako katika siku ambayo Yeye atazifedhehesha na kuzifanya nyeusi nyuso za idadi kubwa ya watu.

Wakati wa kuosha mkono wa kulia, unamsihi Allah (s.w.t.) kuweka daftari ya matendo yako kwenye mkono wako wa kulia na hati ya uthibitisho wa kudumu ndani ya Pepo kwenye mkono wako wa kushoto, na kwamba Akufanyie mahesabu yako kwa wepesi wa huruma.

Wakati wa kuosha mkono wa kushoto, unamuomba Mwenyezi Mungu (s.w.t.) asiweke daftari ya matendo yako kwenye mkono wako wa kushoto, wala kutoka mgongoni kwako, na asikitundike kwenye shingo yako. Pia unatafuta kusalimika kutokana na Moto mkali wa kudumu wa Jahannam.

Wakati wa kupaka kichwa, unamuomba Allah (s.w.t.) akufunike na Rehema, Baraka Zake na Msamaha Wake.

Mwishowe, wakati wa kupaka miguu, unamuomba Allah (s.w.t.) akuimarishe katika Sirat Yake katika Siku ile ambapo miguu itateleza, na kuzifanya nguvu zako kama za wale ambao watamridhisha Yeye.

Imesimuliwa katika Hadithi sahihi kwamba Maimam Ma'sum (a.s.) walikuwa wakitetemeka na wakati mwingine hata rangi za nyuso zao zilibadilika, wakionyesha hofu na woga juu ya Allah (s.w.t.) wakati walipokuwa wakitekeleza hatua za wudhu. Mtu anapaswa kujenga na vilevile kudumisha hofu wakati anapotawadha.

Mkakati Wa Kwanza: Kuelewa Na Kutambua Kuwepo Kwa Allah (S.W.T.)

Ni kwa faida yako kama wakati wote utakuwa unatafakari kuwepo kwa Allah (s.w.t.) na Nguvu Zake, Dalili na Maamuzi Yake kuhusiana na dunia hii na ile ijayo. Kutambua kuweko Kwake ni njia mojawapo ya kuleta hushui kwenye moyo wako na Kujinyenyekeza mwenyewe katika Swala yako iliyoswaliwa kwa uangalifu na kwa makini. Ni Yeye tu ambaye anakuangalia kwa upole kabisa wakati wa Swala yako, na unapaswa kuliweka hili akilini kila wakati unaposwali.

Abu Ja'far, mtoto wa Babawayh al-Qummi (r.a.) anasema:

".......Allah (s.w.t.), Aliyetukuka, ni Mmoja na wa Pekee Kabisa. Hakuna mwingine kama Yeye. Ni Mkubwa; Yeye kamwe hakuwa, na kamwe hatakuwa, ila Mwenye kusikia na Mwenye kuona. Mjuzi wa yote; Mwenye Hekima; Aliye Hai; Wa Milele; Mwenye nguvu; Mtukufu; Mwenye Kujua; Mwenye Uwezo; Mwenye Kujitosheleza.

Yeye ni wa Pekee, Kimbilio la Milele; Hakuzaa kwamba anaweza kurithiwa, wala Hakuzaliwa

kwamba Anaweza kushirikishwa na wengine. Hakuna mwingine kama Yeye.

Hana anayelingana naye wala mpinzani, mwenza wala wa kuandamana naye. Hakuna kinachoweza kufananishwa Naye. Yeye hana adui wala mshirika. Macho ya mwanadamu hayawezi kumuona, ambapo Yeye anatambua uwezo wa macho. Fikra za wanadamu haziwezi kumzingira, ambapo Yeye anazielewa. Usingizi haumpitii, wala halali. Yeye ni Mwingi wa Rehema na Mjuzi, Muumba wa vitu vyote. Hakuna mungu ila Yeye. Uwezo wa kuumba na Mamlaka ni Vyake peke Yake. Baraka ni za Allah (s.w.t.), Mola wa Ulimwengu.”

Kwa hiyo, uchamungu, ustahimilivu na kumtambua Mwenyezi Mungu na Uweza Wake ni viambato vyenye athari sana katika kujenga na kudumisha uangalifu wako katika Swala. Kwa njia hii, unaweza kujinyenyekeza mwenyewe katika Swala

Mfano mzuri ni kutoka kwa Mtume (s.a.w.w.) aliyekuwa akiiendea swala kwa dhati kabisa na alitoa uangalifu wake wote na umakinifu. Alimtambua na kumuelewa Muumba wake kiasi cha kutosha kuhofia Kuwepo Kwake na kuhudhuria kwa umakinifu kamili wakati anaposimama mbele Yake. Imam al-Khumein (r.a.) anasimulia Hadithi kwamba, Kwa miaka kumi Mtume wa Allah (s.w.t.) alisimama kwa vidole vyake (katika Swala) mpaka miguu yake mitukufu ikavimba na uso wake ukapauka. Na angeweza kusimama wima usiku wote, hadi ukafika muda ambapo Mwenyezi Mungu akamliwaza (kwa Aya ifuatayo):

مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَىٰ {2}

Hatukukuteremshia Qur’an ili upate mashaka (20: 2)

As-Saduq (r.a.) anasimulia ushauri ufuatao kutoka kwa Imam as- Sadiq (a.s.) ambao aliutoa kwa mmoja wa wafuasi wake waaminifu:

‘Ewe mja wa Allah! Wakati unaposwali, swali kama mtu anayeaga na anayehofia kwamba hatarudi tena kamwe (yaani, swali kwa namna kama unaswali swala ya mwisho ya maisha yako). Kisha elekeza macho yako kwenye sehemu yako ya kusujudia. Kama unapojua kuwa kuna mtu kulia au kushotoni kwako, huwa unakuwa muangalifu sana katika kutekeleza Swala yako; basi ufahamu kwamba unasimama mbele ya Anayekuona na wewe humuoni.’ (Al-Hurr al-Amili, katika *Wasa’il as-Shi’ah*, juz. iv, uk.685)

Mkakati Wa 2: Kujikumbusha Juu Ya Allah (S.W.T.)

Moja ya sababu za kwa nini *Adhana na Iqama* zimesisitizwa sana kabla ya Swala ni kusimamisha kiungo imara kati ya mwenye kuabudu na Muumba wake, kabla hajajasiri kwenye safari hii takatifu Swala na kuwa na mawasiliano ya moja kwa moja na Mwenyezi Mungu. Kwa njia hii, unaanza kujikumbusha na kujihakikishia wewe mwenyewe juu ya kuwepo kwa Allah (s.w.t.) kabla hujaianza Swala:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ {190}

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ {191}

Hakika katika kuumba mbingu na ardhi, na kutofautiana kwa usiku na mchana, ni dalili kwa watu wenye akili. Ambao humkumbuka Mwenyezi Mungu wakiwa wamesimama wima, na wakiwa wamekaa, na wakilala, na wanatafakari juu ya kuumbwa kwa mbingu na ardhi, (wakisema) Mola wetu! Hukuviumba hivi bure tu, utukufu ni Wako, basi tuepushe na adhabu ya Moto. (3:190-191)

Mwanachuoni mkubwa, al-Mutahhari (r.a.) ananukuu Hadithi, ambayo imerejewa ndani ya kitabu kiitwacho *The Light Within Me*:

“Madhumuni ya Dhikr – kumkumbuka Allah (s.w.t.) ni kwamba moyo wakati wote uwe unalitambua al-Haqq, Jina la Mwenyezi Mungu (s.w.t.), yaani, Mkweli Zaidi, kwani kulitumia kwake kunaondosha ile hali ya kutokuwa makini.”
Dhikr zina umuhimu kama ule wa maji yalivyo kwa chembe hai ndani ya mwili wako.

Chukulia kwa mfano, ile hewa unayovuta mchana na usiku, ambayo kwayo uhai wako na vilevile ule wa viumbe hai vingine unategemea, hakuna kinachoweza kubakia hai bila hiyo hewa. Ni zawadi nzuri ya ajabu iliyoje. Kama viumbe vyote vingepanga kitu kama hicho, haviwezi kulifanya hilo.

Na hilo linaingia hata kwenye zawadi nyingine ambazo tumezawadiwa bila wasiwasi wowote, kutoka kwa Mwenyezi Mungu (kama vile kuona, kusikia, kuonja na kadhalika), kila mojawapo ikiwa na faida zisizo na ukomo.

Anakutimizia mahitaji yako katika dunia hii na ya akhera, bila kuhitajia kuabudu kwako. Kuzishika amri Zake au kuzivunja hakuleti tofauti yoyote Kwake. Ni kwa ajili ya faida yako mwenyewe kwamba Yeye ameamrisha mema na kukataza maovu.

Imam al-Khumeini (r.a.) anaelezea kwamba ‘unapoyakumbuka yote haya, je, huoni kwamba kumheshimu na kumtii Mfadhili kama huyu ni muhimu juu yako? Yeye ndiye Muumba na Mfalme wa ulimwengu huu mkubwa, ambao kutokuwa na kikomo kwake hakuwezi kupimwa au kufikiwa na akili ya mwanadamu.

Sisi wanadamu, viumbe tunaotambaa juu ya moja ya sayari ndogo, kwa huzuni sana tunashindwa kufahamu eneo la udogo wa dunia yetu wenyewe, ambayo jua lake haliwezi kulinganishwa na majua ya makundi ya nyota yasiyo na idadi.

Mfumo wetu wa jua na sayari zake si chochote ukilinganishwa na mifumo midogo mingine ya jua, ambayo bado inayatatiza macho makini ya wavumbuzi wakubwa na wachunguzi wa

dunia.’

Tumeshauriwa na wanavyuoni wa kiislamu kujaribu kumkumbuka Allah (s.w.t.) wakati wote unaowezekana. Hii ni pamoja na kukariri baadhi ya nyiradi za ibada na kujifunga, au inaweza kuwa namna ya tafakari, kuthamini dunia hii na ile ya akhera.

At-Tabatabai (r.a.) katika kitabu chake, *al-Mizan*, Juzuu ya Pili, anaelezea namna ya kuishi ambayo ni furaha zaidi na maisha ambayo ni yenye kudumu zaidi. Katika simulizi hii, ad-Daylami anasimulia katika *al-Irshad* yake kwamba Allah (s.w.t.) katika hatua moja wakati wa *Mi’raj*, alimwambia Mtume (s.a.w.w.):

“Na kwa njia ya furaha ya namna ya kuishi, ni ile ambayo ndani yake mtu hachoki kunikumbuka Mimi, hasahau neema Zangu, na hapuuzi haki Zangu (juu yake). Anazitafuta radhi Zangu mchana na usiku.

Uhai wa milele unatambulika pale mtu anapotumikia manufaa yake ya kiroho mpaka dunia ikapoteza umuhimu kwake yeye, na ikaonekana ni ndogo machoni mwake. Akhera inakuwa ndio kubwa kwake.

“Anatoa kipaumbele kwenye radhi Zangu kuliko kwenye matamanio yake; anazitafuta radhi Zangu; anaifikiria haki ya neema Yangu kuwa ni kubwa; anakumbuka akilini mwake yale Niliyomfanyia yeye (yaani, kwa manufaa yake); ananikumbuka Mimi mchana na usiku kila anaposhawishika kutenda ovu lolote lile au dhambi; anauweka moyo wake safi kutokana na yale ninayoyachukia Mimi; anamlaani shetani na minong’ono yake, na hamruhusu shetani kuanzisha ushikiliajia,au njia ya kuingilia kwenye moyo wake.

“Anapofanya namna hii, basi Mimi huweka mapenzi Yangu kwenye moyo wake, mpaka Ninaufanya moyo wake na vilevile mapumziko na kushughulika kwake, na mawazo na kauli zake, kuwa sehemu ya fadhila Zangu ambazo Nimezishusha juu ya wale miongoni mwa viumbe Wangu wanaonipenda; na Ninalifungua jicho na sikio la moyo wake, ili awe anasikia kwa moyo wake na anaangalia kwa moyo wake kwenye Utukufu na Ukuu Wangu; na Ninaifanya dunia kuwa nyembamba juu yake na kumfanya aichukie pamoja na starehe zake zote; na Ninamtahadharisha juu ya dunia na vyote ilivyonavyo, kama mchungaji anavyowazuia kondoo wake kwenye ardhi ya malisho yenye hatari.

“Hili linapotokea, anawakimbia watu na anahama kutoka kwenye nyumba ya kumalizia na kwenda kwenye makazi ya milele, na kutoka kwenye nyumba ya shetani kwenda kwenye Makao ya Allah (s.w.t.), Mkarimu. Ewe Ahmad! Mimi ninampamba na heshima na utukufu. Hivyo, hii ndio njia nzuri ya kuishi na ya maisha ya milele, na ndio hali ya wale ambao wameridhika (Nami).

“Kwa hiyo, yeyote atakayetenda kwa ajili ya radhi Zangu, Mimi humpa sifa tatu: Ninamfundisha shukrani, ambayo haikuchafuliwa na ujinga, ukumbusho, ambao haukuchanganyika na usahaulifu, na upendo ambao unachukua kipaumbele juu ya mapenzi ya viumbe. Kisha pale anaponipenda Mimi, Nami ninampenda na kulifungua jicho la moyo wake kwenye Utukufu Wangu. Sivifichi viumbe (Vyangu) maalum kwake yeye. Ninazungumza naye sirini katika giza la usiku na mwanga wa mchana, mpaka anakoma kuongea na kukaa na viumbe.

“Ninamfanya ayasikie maongezi Yangu na maneno ya Malaika Wangu. Ninaifanya siri Yangu ijulikane kwake, ambayo Nimeifanya ifichikane kwa viumbe (Wangu) wote. Ninamvalisha kwa kadiri, mpaka viumbe wote wawe na staha juu yake.

Anatembea katika ardhi (na madhambi yake yote yakiwa) yamesamehewa. Ninaufanya moyo wake kuwa wenye kusikia na kuona, na simfichi kitu chochote cha Peponi au Motoni. Ninayafanya yajulikani kwake, hofu na mateso yanayowangojea watu hiyo Siku ya Kiyama, na kuhusu mambo ambayo Nitawauliza matajiri na masikini, vilevile wasomi na wajinga.

“Nitamfanya alale (kwa amani) ndani ya kaburi lake, na Nitawatuma Munkar na Nakir (a.s.) kwenda kumuuliza maswali. Hatapatwa na huzuni ya kifo au tishio la utangulizi (la dunia ijayo). Kisha nitaisimamisha mizani yake ya vipimo kwa ajili yake, na nitakikunjua kitabu chake (cha matendo). Halafu nitakiweka kitabu chake kwenye mkono wake wa kulia na atakisoma kikiwa kimekunjuliwa. Tena Sitaweka mkalimani yoyote kati Yangu na yeye.

“Hivyo hizi ndio sifa za wapenzi. Ewe Ahmad! Fanya shughuli yako kuwa shughuli moja, fanya ulimi wako kuwa ulimi mmoja, na ufanye mwili wako (yaani, nafsi yako) kuwa hai ambayo kamwe haiwi yenye kutokunikumbuka (Mimi). Yeyote ambaye hanikumbuki Mimi, Sitajali ni kwenye bonde gani anakopotelea.”

Mkakati Wa 3.: Hali Ya Utulivu Na Uchangamfu Wa Akili

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 unaposwali, 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. Iendee 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.

Mkakati Wa 4: Kukielewa Kile Unachokisoma

Ni wazi kabisa kwamba kama hujitahidi kujifunza na kuelewa maana ya Aya na dhikr unazozitamka ndani ya Swala yako, unakuwa una nafasi ndogo sana ya kuendeleza na kudumisha ule umakini unaouhitaji kuulenga kwenye Swala. Kulenga kwenye maana za yale unayosoma kwa kawaida kutaishughulisha akili yako iwe itahusika kwenye Swala.

Katika kitabu *Thawab al-A'mal*, as-Saduq anasimulia kwa sanad ya wapokezi kutoka kwa Imam as-Sadiq (a.s.):

'Mtu anayeswali rakaa mbili za Swala kwa kukielewa anachokisema ndani yake, hazimalizi rakaa hizo bila ya Mwenyezi Mungu kumsamehe yeye kila dhambi iliyoko baina yake yeye na Mwenyezi Mungu.' (*Wasa'il al-Shi'ah*, vi, 686)

Kuelewa kila neno unalolisoma ndani ya Swala kunasaidia katika kujenga akili tulivu na katika kukuwezesha kudhibiti mawazo na hisia zako zinazofuatia ambazo zinaweza kukuondoa kwenye Swala yako. Unahitaji pia kuyazingatia maneno hayo na maana zake katika lugha yako unayopendelea, yasome na kuyaelewa kiasi kwamba akili yako haitangitangi na inabakia imelengwa kwenye kazi iliyoko mbele yake.

Hata hivyo, mtu asifikiri na kutafakari juu ya maana yake kwani huu sio muda wake wa

kutafakari, bali aishughulishe akili yake na maana ya vifungu vinavyosomwa.

Mtume wa Mwenyezi Mungu (s.a.w.w.) anasimuliwa kwamba alimwambia Abu Dharr:

“Rakaa mbili nyepesi za swala zilizotekelezwa kwa mazingatio ni bora zaidi kuliko usiku mzima uliotumika katika ibada” (*Bihar al-Anwar*, Juz.74, uk.82 na *Wasa’il al-Shi’ah*, vi, 686)

Takbir

Mwenyezi Mungu ni Mkubwa

Tarjuma Ya Surat-Al-Hamd

Kwa Jina la Mwenyezi Mungu, Mwingi wa Rehma, Mwenye kurehemu

Kila sifa njema ni ya Mwenyezi Mungu, Mola wa viumbe

Mwingi wa rehema, Mwenye kurehemu

Mwenye kumiliki Siku ya malipo

Wewe tu, ndiye tunayekuabudu, na kwako tu tunataka msaada

Tuongoze katika njia iliyonyooka

Njia ya wale uliowaneemesha, siyo ya wale walioghadhibikiwa, wala ya wale waliopotea.

Tarjuma Ya Surat-Ul-Ikhlaas

Kwa Jina la Mweyezi Mungu, Mwingi wa rehema, Mwenye kurehemu

Sema; Yeye Mwenyezi Mungu ni Mmoja

Mwenyezi Mungu ndiye anayekukusudiwa kwa haja

Hakuzaa wala Hakuzaliwa

Wala hana anayefanana naye hata mmoja.

Tarjuma Ya Dhikr Wakati Wa Rukuu Na Sajidah

Ametakasika Mola wangu aliye Mtukufu na ninamtukuza

Ametakasika Mola wangu aliye Mkuu na ninamtukuza

Kabla Ya Kwenda Sijdah

Amezisikia na kuzikubali Mwenyezi Mungu, sifa za mwenye kumsifu

Istighfari Baina Ya Sajdah Mbili

Ninaomba maghfira kwa Mwenyezi Mungu, aliye Mola wangu na ninarejea Kwake

Wakati Unapokuwa Unanyanyuka

Ninasimama na kukaa kwa msaada na nguvu za Mwenyezi Mungu

Tarjuma Ya Tasbihi Nne

Utukufu ni wa Mwenyezi Mungu, na kila sifa njema ni Zake, na hakuna apasaye kuabudiwa kwa haki ila Mwenyezi Mungu, na Mwenyezi Mungu ni Mkubwa kuliko kila kitu.

Tarjuma Ya Tashahudi Na Salaam

Nashuhudia kwamba hapana apasaye kuabudiwa kwa haki ila Mwenyezi Mungu, Ambaye ni Mmoja na hana mshirika.

Na ninashuhudia kwamba Muhammad ni mja na Mtume Wake

Ewe Mwenyezi Mungu mshushie rehema na amani, Muhammad na kizazi chake.

Amani iwe juu yako ewe Mtume, na rehema za Mwenyezi Mungu na baraka Zake .

Amani ya Mwenyezi Mungu iwe juu yetu, wale tunaoswali, na juu ya waja wote wema wa Mwenyezi Mungu

Amani, rehema na baraka zake Mwenyezi Mungu ziwe juu yenu, enyi waumini!

Mkakati Wa 5: Matamshi Sahihi

Lugha ya Kiarabu inafikiriwa kuwa tamu zaidi katika lugha zote. Kwa hiyo, kuswali Swala kwa matamshi sahihi (*Makhaarij*) na kufuata kanuni za lugha ya Kiarabu (*Tajwiid*) na kujifunza kanuni za kusoma Qur’an Tukufu, kutazifanya juhudi zako katika kudumisha uzingatiaji kuwa rahisi mno.

Kuisikiliza sauti yako mwenyewe (na sauti za watu wengine), na jinsi zinavyoweza kusikika vibaya na butu wakati mwingine ni njia nyingine mbadala. Unapaswa kujaribu kubadili sauti yako hadi kufikia ile inayofaa.

Kuchanganya hizo kanuni za usomaji na marudio ya kusoma kwako ndio kunakotakikana na kunahitaji kufanyiwa mazoezi. Sifa hizi kwa Mtume (s.a.w.w.) ndizo zilizokuwa zikiwafanya watu kukaa na kumsikiliza Mtume (s.a.w.w.) akisoma Qur’an Tukufu.

Kama utakuwa nazo sifa hizi katika sauti yako, basi kamwe hutajihisi kuchoka na kuishiwa nguvu ya kusoma Sura ndefu za Qur’an tukufu au kusoma nyiradi ndefu na za kurudiarudia wakati wa Swala, kwa sababu utakuwa umezama kabisa katika sehemu za kisomo

chenyewe. Hii ni njia yenye nguvu sana ya kurefusha kuinama (rukuu) kwako na kusujudu, na ni njia ya kurefusha Swala yako bila ya adha yoyote.

Kwa wale Waislamu wachamungu ambao lughamama yao sio Kiarabu na bado wanapaswa kumudu usomaji sahihi wa vifungu vya kiarabu vinavyohusika kwenye Swala, wanashauriwa angalau kujifunza kusoma zile sehemu za lazima za Swala kwa usahihi zaidi na kwa matamshi sahihi.

Kwa njia hii watakuwa na uhakika kwamba Swala zao zinaswihi. Mtu huyu anapaswa pia ajaribu kutokuweka mazingatio kwenye kisomo chake tu, kwani anaweza akapoteza mazingatio yake juu ya Allah (s.w.t.). Kwa hali yoyote ile, hakuna kisingizio cha kutojifunza kusoma kwa *Makhaarij* na *Tajwiid* sahihi.

Mkakati Wa 6: Kujiamini

Katika kitabu chake, *Self Building*, al-Amini anashauri sehemu iliyojitenga, kuondoa vizuizi vyote, uimarishaji wa imani, kukumbuka kifo, na kuwa tayari, kama njia kuu nne za kujenga na kudumisha mazingatio ya mtu katika Swala. Yeye pia anamaliza kwa kusema kwamba: Kama mtu hakufanikiwa katika jaribio la awali haswa, badala ya kukata tamaa, anapaswa kujizatiti zaidi na makini katika kujaribu tena, mpaka upatikane utawala juu ya nafsi polepole. Akili lazima isafike kabisa kutoka na mawazo yaliyotawanyika na ihamasishwe kufanya mazingatio kwa Mwenyezi Mungu.

Kama kupata mazingatio ya namna hiyo kutakuwa hakuwezekani ndani ya siku moja, majuma machache au hata miezi michache, asiwe mwenye kukata tamaa kwa sababu, hata hivyo, namna kama hiyo ya mazingatio ya kujizatiti yanawezekana.

Kuwa na nia na imani madhubuti kwamba kwa hali yoyote ile, hutapotoshwa kamwe katika Swala, unahitaji kujiamini na kukubali kwa moyo wote kwamba nguvu za shetani ni dhaifu zaidi kuliko yale uliyojaaliwa nayo na Mola wako mpendwa, Aliye Mkuu. Allah (s.w.t.) anasema katika Qur’an tukufu kwamba

إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا {76}

“Hakika! Hila za shetani ni dhaifu mno. (Sura 4: 76)

Zaidi ya hayo, ni wewe utakayekuwa kwenye msukosuko katika Siku ya Kiyama wakati Shetani atakaposema:

إِلَّا أَنْ دَعَوْتُكُمْ فَاسْتَجَبْتُمْ لِي ۖ فَلَا تَلُومُونِي وَلُومُوا أَنْفُسَكُمْ
{22}ۖ

“...bali niliwaiteni (kwenye maovu) nanyi mkaniitika. Hivyo (Siku hii ya Hukumu) msinilaumu mimi bali zilaumuniNafsi zenu wenyewe ...” (Sura 14: 22)

Kujiamini binafsi labda ni moja ya tabia muhimu sana unayoweza kuwa nayo. Kujiamini kunaakisi tathmini yako ya hali yako halisi. Kutachukua nafasi kubwa katika kukitambua kiwango chako cha mazingatio na umakini katika Swala.

Kujenga kujiamini na kuyashinda mawazo yanayopotosha katika swala kunachukua muda na juhudi. Kuweka malengo yamkini ndio njia yenye nguvu zaidi ya kujijengea kujiamini. Kwa kuweka malengo yenye vipimo, kuyafikia, na kuweka malengo mapya, kuyafikia na kadhalika, unajithibitishia uwezo wako wewe mwenyewe.

Unaweza kujithibitishia mwenyewe kwamba unao uwezo wa kutenda na kufanikisha vizuri sana. Unaweza kuona, kutambua na kufurahia mafanikio yako, na kujihisi mwenye thamani hasa katika mafanikio hayo. Tafadhali rejea kwenye Kitabu cha Mazoezi ya Siku 30 kwa maelezo zaidi.

Mkakati Wa 7: Kubadili Visomo

Halafu, unahitaji kubadili visomo kwa kusoma Sura tofauti za Qur’an tukufu, du’a tofauti tofauti na nyiradi za namna mbalimbali ndani ya Swala yako. Hili ni muhimu kwa sababu ubongo wako hautakuwa na desturi na mezoea kwa kile kinachosomwa kila siku na kuondoa uangalifu kwa kitu kingine chochote.

Ubongo wa mwanadamu unaweza kushughulikia hali zenye tofauti kwa muda wowote uliowekwa, kwa hiyo unahitaji kuizuia hali hii wakati unapowasiliana na Allah (s.w.t.).

Njia moja ya kuweza kufanya hivyo ni kubadili visomo ili daima uwe mwenye kuzingatia. Kujifunza na kukariri Sura mpya za Qur’an Tukufu, kujifunza du’a na nyiradi mbalimbali, mpya, kwa hiyo, kunapendekezwa sana.

Kwa mfano, kama kwa kawaida unasoma *Suratul Qadr* baada ya *Suratul Hamd* katika rakaa yako ya kwanza ya Swala, basi utasoma Suratul Falaq badala yake, au Sura nyingine yoyote kutoka kwenye Qur’an tukufu. Kwa vile hii ni Sura mpya kabisa, akili yako haitaruhusu mawazo yoyote yanayopotoka kwa vile imeshughulishwa na kulengwa kwenye kumaliza hiyo Sura mpya.
Hali kadhalika, kama unasoma du’a maalum katika Qunut yako, tumia muda kujifunza du’a mpya tofauti tofauti na uzisome katika Swala yako. Vilevile, kama umezoea kusoma dhikr katika sajidah yako ya mwisho, kwa nini usijaribu kuwa na visomo hivi katika sajidah zako za awali pia – dhikr tofauti wakati wote? Lazima tuwe waangalifu hata hivyo, kwa sababu katika masuala mengine kama vile Tashahudi, Salam na vitendo vingine katika swala, huwa haturuhusiwi kuongeza au kubadili vile visomo vya wajibu.

Mkakati Wa 8: Kuendeleza Usafi

Kipengele muhimu na cha kuvutia sana cha mafunzo ya Uislamu kinahusiana na usafi. Ina

maana kuwa na kawaida ya kuwa tohara wakati wote kwa kutia wudhu na kuoga majosho (ghusl) makuu kila inapokuwa lazima.

Josho kubwa (ghusl) siku ya Ijumaa, kwa mfano, limesisitizwa sana na linasafisha nafsi yako kutokana na madhambi mengi. Kwa kujiweka mwenyewe msafi na tohara, unafanya iwe vigumu kwa Shetani kuingi kwenye nafsi yako. Usafi ni kizuizi kinachozuia mawazo ya tamaa na fikira zinazovuruga kuingia kwenye akili yako wakati wa Swala. Moja ya Hadithi za Mtume (s.a.w.w.) ambayo imetufikia kama mfano halisi wa kudumu milele ni kwamba: "Unadhifu ni sehemu ya imani, na imani humuongozea mtu kwenda Peponi."

Kwa hiyo, ni jambo zuri kupiga mswaki meno yako, kujitia manukato, na kufuata namna fulani ya sare, bora zaidi nyeupe, na kusimama mbele za Allah (s.w.t.), ukiwa mchangamfu na nadhifu. Unadhifu ni silaha ya mu'min na inaamsha hisia za ndani kabisa.

Sehemu hii ya swala yako inaweza kuhusisha chochote kati ya vipengele vifuatavyo: mara kwa mara kuvaa nguo safi nyeupe wakati wa Swala, kutumia manukato, kuchoma ubani, kutumia mkeka safi wa kuswalia na chumba nadhifu cha kuswalia, kuomba maghfira kabla ya swala, na kadhalika. Vipengele vyote vilivyotajwa hapo juu vinatengeneza mazingira mazuri na ya kiroho kwa ajili ya swala.

Mkakati Wa 9: Kuomba Maghfira Na Kukubali Mipaka

Baada ya kila Swala unapaswa kuomba maghfira, kwani hii, bila kutambua waziwazi, itaongeza uzingatiaji wako na umakini wakati wa swala na kukuleta karibu sana kwake Allah (s.w.t.). Pale unapoisoma du'a hii, lazima utubie kwa dhati kwa Allah (s.w.t.) kwamba ile swala ambayo umeimaliza hivi punde haikufikia kiwango kinachotakiwa na kuomba kusamehewa kwa ajili hiyo na Mola Mwenye Huruma. Kisha unamgeukia na kuahidi kwamba swala inayofuata itakuwa nzuri zaidi. Jinsi hii peke yake ni uhamasisho wa kufanya vizuri zaidi safari nyingine unaposimama mbele ya Mwenyezi Mungu. Kukubali kasoro kutajenga shauku ndani yako ya kufanya vizuri zaidi ya hapo.

Mkakati Wa 10: Amana

Inasemekana kwamba Amir-ul-Mu'minin, Ali (a.s.) alikuwa akijikunyata na kutetemeka pale ulipofika wakati wa Swala. Alipoulizwa wakati mmoja kuhusu hali hii isiyokuwa ya kawaida, yeye alisema:

"Wakati umefika, wa ile amana ambayo Mwenyezi Mungu Mtukufu aliitoa kuzipa mbingu, ardhi na milima, lakini vikakataa kuibeba na vikawa na woga nayo.
(*Mustadrak al-Wasa'il*; Kitabu cha Swala, Mlango wa 2, Hadithi ya14)

Hii ni kwa marejeo ya moja kwa moja kwenye Aya ya Qur'an tukufu ifuatayo:

إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ ۖ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا {72}

"Kwa hakika sisi tulizitolea amana mbingu na ardhi na milima, lakini zikakataa kuichukua na zikaiogopa, lakini mwanadamu akaichukua.Bila shaka yeye ni dhalimu mkubwa na mjinga sana. (33: 72)

Wakati wowote Ma'sum (a.s.) walipokuwa wakisimama mbele za Allah (s.w.t.) katika Swala, viungo vyao vilitetemeka, na kwa sababu ya hofu kubwa, hata idadi ya upumuaji wao iliweza kuhesabika. Walikuwa wakihangaika kana kwamba wameumwa na nyoka na Swala ilikuwa inaswaliwa kama vile hakutakuwa na fursa nyingine kamwe ya kuswali Swala nyingine.

Muhammad, mtoto wa Ya'qub, akimnukuu Imam as-Sadiq (a.s.) katika *Furu'al-Kafi*, juzuu ya 3, uk. wa 300, Hadithi ya 4 anasema:

'Baba yangu alikuwa akisema, wakati Ali, mtoto wa al-Husein (a.s.) alipokuwa akisimama kwa ajili ya Swala, alionekana kama shina la mti, ambalo halina kitakacholitingisha labda upepo unaweza kulitingisha.'

Katika kitabu *al-'Illa*, Aban ibn Taghlib, akimnukuu Muhammad, mtoto wa Ali ibn al-Husein anasema:
"Nilimwambia Imam as-Sadiq (a.s.): 'Mimi niligundua kwamba wakati Ali, mtoto wa al-Husein (a.s.) aliposimama kwa ajili ya Swala, rangi yake ilibadilika.' Yeye akaniambia: 'Wallahi, Ali ibn al- Husein alijua kwamba alikuwa amesimama mbele ya nani."(*Wasa'il al-Shi'ah*; juz. 4, uk. 685, mlango wa 2, Hadithi ya 4)

Hiki ni kigezo bora sana kwetu sisi kutoka kwa Ma'sumin (a.s.) ambao kila neno lao na kitendo chao vyote vilikuwa ni kwa mujibu wa radhi za Mwenyezi Mungu. Kwa hakika ni jambo la kujifaharisha sana kuweza kujiaminisha mwenyewe kwamba Swala utakayoswali itakuwa ni ya mwisho na kwamba unaweza usipate tena nafasi ya kuswali Swala nyingine. Tabia hii inaweza kudumishwa tu kwa watu wachamungu, na uchamungu na hofu juu ya Allah (s.w.t.) ni sifa mbili ambazo unapaswa kutafuta kuwa nazo.

Katika kitabu kiitwacho *Uddatud-Da'i*, imeandikwa kwamba: 'Malalamiko ya uombaji wa Nabii Ibrahim (a.s.) yalikuwa yakisikika umbali wa maili moja, kiasi kwamba Mwenyezi Mungu alimsifu kwa kusema: 'Ibrahim alikuwa mpole, mwenye kuomba na mwenye kutubu.'

Wakati alipokuwa akiswali, sauti ya mchemko kama ile ya bwela ilisikika ikitokea kifuani mwake. Sauti kama hiyo pia ilisikika kutoka kwenye kifua cha Mtume wetu (s.a.w.w.). Fatima (a.s.) alikuwa akitweta katika Swala kwa sababu ya hofu yake juu ya Allah (s.w.t.). (*Mustadrak al-Wasa'il*, Mlango wa 2, Hadithi ya 15)

Mkakati Wa 11: Kutawala Mfadhaiko

‘Kati ya nidhamu changamfu za ibada, hususan ibada ya kuomb du’a, mojawapo ni utulivu (*tumainina*), ambao sio utulivu uleule unaodaiwa na wanachuoni wa fiqh (Mwenyezi Mungu awaridhie) katika Swala. Wenyewe ni kwamba yule mtu anayeswali, afanye ibada yake kwa utulivu wa moyo na ule wa akili.

Hii ni kwa sababu, kama ibada hiyo ingefanywa katika hali ya wasiwasi na kwa moyo unaotikisika, moyo huo hautakuwa na matokeo yoyote. Hivyo, hakuna athari za ibada zitakazotokea katika miliki ya moyo huo, na uhalisi wa ibada hiyo hautaweza kuwa taswira ya kina ya moyo.
(Al-Khumein; *The Disciplines of Prayer*)

Mwili wako unavutika kwenye hali zote za mifadhaiko kwa kujaribu kurudia kwenye hali ya kawaida ya kisaikolojia. Kutegemeana na sababu yenyewe ya mfadhaiko, homoni (kemikali zilizomo mwilini) kama vile adrenalini, zinaweza kutoka kwa nguvu. Mapigo yako ya moyo na shinikizo la damu huenda vikaongezeka. Kiasi chako cha sukari kwenye damu kinapanda. Licha ya matatizo mengi ya kiafya yanayohusiana na mfadhaiko, kutoka shinikizo la juu la damu, pumu (athma), uzito wa wazi unaonekana kwenye ubongo, na kwa akili kama hiyo, ni vigumu sana mtu kuswali Swala yake kwa makini.

Mfadhaiko mdogo utaleta furaha zaidi kwenye maisha yako na uangalifu zaidi katika Swala yako. Ule mfadhaiko unaokusanya, kama matokeo ya hisia zako kwenye matukio ya kila siku, yaliyozalishwa na wasiwasi wa namna mbalimbali, hujenga kizuizi kwenye furaha yako na maisha ya kawaida.

Hakuna anayeweza kukusababisha uwe mwenye mfadhaiko. Ni zile hali za wahaka tu, na wasiwasi uliojijenga zinazoweza kukufanya wewe ugeukie bila uwiano kwenye matukio katika maisha yako na kukusababishia mfadhaiko. Mara hili linapodhihiri, uhusiano wako kati ya mtu na mtu utakuwa mzuri zaidi, kwani wewe unanururisha ukunjufu kutokana na kuwa na amani mwenyewe binafsi.

Mara mfadhaiko unapokuwa umesambaa kupitia tafakari ya maana na zoezi la kujiliwaza, mawazo yako juu ya dunia yanakuwa ya kupendeza zaidi. Namna hii na ubongo nao unaondokana na shinikizo kutokana na kulemewa na wewe unakuwa na uwezo wa kumakinika katika Swala yako.

Kwa hiyo inapendekezwa kwamba uwe unajizoesha, kutafakari na kujipumzisha, ukitumia mbinu ya kupumua kwa nguvu kabla ya kupumzika wakati wa usiku na katika masaa ya awali ya asubuhi.

Tumia muda kwa ajili ya kujipumzisha mwenyewe kila siku; chukua mazoezi mara kwa mara baada ya idhini ya daktari wako; jifunze kuachana na mambo ambayo yako nje ya uwezo wako; jifunze kukubaliana na mabadiliko; jifunze kuchukua hatua pale unapoweza kutofautisha; epukana na kafeini ya ziada, mafuta, na sukari; usivute sigara; toka kwa ajili ya mwisho wa juma, na tumia muda wako juu ya kitu au mtu mwingine unayemuamini.

Mkakati Wa 12: Mazungumzo Yasiyo Na Maana

“Na, ifahamike kwamba, hakuna ibada bora zaidi kuliko ukimya” (Mtume s.a.w.w)

Imesimuliwa kwamba: Kimya ni sehemu ya hekima. Ni ishara ya uadilifu. Ndio njia ya wachaji wa Allah (s.w.t.), kwa sababu Allah (s.w.t.) anaupenda (ukimya). Ndio mwenendo wa Mitume (a.s.), na ni tabia ya watu wateuliwa. *(As-Sadiq AS)*

Kwa mujibu wa Hadithi, viungo vyote vya mwili wako vimesalimika wakati ulimi wako unapokuwa umelindika. Hata hivyo, katika mambo mengi, ukimya unakuwa ni mgumu kuutumia lakini ni wenye manufaa sana mwishoni. Kwa kuendeleza ukimya na kutafakari juu ya kila neno unalolizungumza, itakuwa vigumu sana kwako kujiingiza kwenye dhana, kusengenya, kiburi, dhihaka, uongo, n.k. Namna hii, unakuwa huna mengi ya kufikiria na huna mawazo mengi ya kukuingilia katika Swala zako za kila siku.

Ni lazima ujaribu kuvilinda viungo vyako kutokana na vitendo viovu, kwani vitasababisha ghadhabu za Allah (s.w.t.). Wanavyuoni wamesema: ‘Maongezi ya mtu yanapaswa wakati wote yawe ni katika kumkumbuka Allah (s.w.t.), kimya cha mtu kiwe ni juhudi ya kufikiri na kutafakari, na kutazama kwa mtu lazima kuwe ni kwa ajili ya kujifunza.’

Itaongezea kwenye hasara yako tu kama utajihusisha mwenyewe kwenye mazungumzo ya hovyo hovyo na yasiyo na malengo, kwa vile unaongezea nafasi ya kupoteza mlolongo wa mawazo yako katika Swala.

Unavyozidi kuwa mzembe na ulimi wako, ndivyo utakavyozidi kulazimika kujihami, na Shetani hataipoteza fursa hiyo ya kukukumbusha wewe juu ya kutokuwa sahihi kwako na hisia za hatia wakati wa Swala. Unapaswa kuwa muangalifu juu ya ulimi wako wakati wote na uutumie katika kupata radhi za Mwenyezi Mungu (s.w.t.) tu.

Imam Ali (a.s.), Bwana wa Waumini, wakati mmoja alimkemea mtu mmoja aliyekuwa anapayuka ovyo na akamuonya kwamba: “Ewe mtu! Unamsomea Malaika wako aandike barua kwa Mwenyezi Mungu (s.w.t.), kwa hiyo ongea yale yanayokuhusu wewe na uyawache yale yasiyokuhusu.”

Yule mchaji mwenye tafakari, maarufu wa wakati wetu, at- Tabatabai mashuhuri (r.a.) anahitimisha yafuatayo, baada ya miaka mingi ya juhudi katika utafutaji wake wa kupata ukamilifu wa kiroho:

“Nimeshuhudia athari zenye thamani sana katika ukimya. Kujizoesha ukimya kwa siku arobaini mchana na usiku, kuongea pale tu inapokuwa lazima, na kubaki umezama kwenye kutaamali na madu’a mpaka unapata ufasihi na uongofu.”

Mkakati Wa 13: Wastani Katika Kula

Kula na kunywa ni jambo ambalo kwalo watu wanalifanya bila kadiri, na, kwa kweli mara nyingi kwa kupita kiasi. Hapana shaka kwamba unahitaji chakula ili kuishi na ni lazima kwamba chakula kiwe kinafika kwenye chembe chembe hai za mwili wako ili kudumisha uhai. Pamoja na hayo, jambo muhimu ni kwamba, ni chakula kiasi gani kinachohitajiwa na mwili wako, na ambapo ziada ya chakula ni nzuri au kina madhara.

Imam ar-Ridha (a.s.) anasema:

“Ni lazima ufahamu kwamba mwili wa mwanadamu ni kama ardhi yenye rutuba. Endapo hali ya wastani itatumika katika kuiendeleza, yaani, kiasi cha muhimu cha maji kinamwagiliwa humo, ambacho hakitakuwa ama kimezidi sana kiasi cha kuifunika ardhi hiyo na kuigeuza kuwa topetope na kinamasi, wala machache sana kiasi kwamba ibakie na kiu na kavu, ardhi kama hiyo itatoa mazao mengi. Hata hivyo, ardhi hiyo itakuwa kame kama haikutunzwa vizuri.”

Kwa hiyo, kula kupita kiasi ni sababu kubwa ya kutokumakunika katika Swala, na mtu anahitaji kuwa muangalifu juu ya tatizo hili mara tano kwa siku kabla ya kila Swala. Luqman Hakim wakati mmoja alimwambia mwanawe mpendwa kwamba:

“Mpendwa mwanangu! Wakati tumbo lako linapokuwa limejaa, uwezo wako wa kufikiri unalala usingizi, na ulimi wako wa busara unakuwa bubu na viungo vyako vinashindwa kumuabudu Mwenyezi Mungu (s.w.t.).”

Mkakati Wa 14: Kupima Usahihi Na Kukagua

Fuatilia kiwango chako cha uzingatiaji na umakinifu katika Swala. Kama ni kiwango sahihi, basi toa shukurani; kama ni chenye mapungufu, omba maghfira, usamehewe.

Kujirekebisha, kutafakari na kujichunguza ni masharti muhimu sana kwa mwenye kutafuta ukweli ambaye anapigana na nafsi yake. Kurekebisha nafsi au masharti maana yake ni kujifunga mwenyewe kwa uamuzi wa kutofanya kitu chochote dhidi ya amri ya Mwenyezi Mungu.

Imam al-Khumeini (r.a.) anakushauri kuwa hasa katika hali hii ya akili wakati wa usiku, wakati wa kujipima na kujichunguza mwenyewe na wa hadhari ya kina, na kutathmini matendo yako ya kutwa nzima. Huu ndio wakati wa kuona kama umekuwa mwaminifu kwa Mwingi wa Rehema kwa wote, ambaye Kwake kila mtu anawajibika. Kama umekuwa mtiifu Kwake, basi unapaswa umshukuru kwamba Yeye amekuwezesha kufanikiwa katika azma zako. Zaidi ya hayo, Shetani na kundi lake lililolaaniwa wanaweza kuukuza uzito wa shughuli machoni mwako, lakini hizi ni hila ambazo zinafanywa kwa udanganyifu. Unapaswa wakati wote kumlaani ibilisi na mawazo maovu ndani ya vina vya moyo wako na kwenye miliki ya akili yako.

Kuchunguza upya utendaji wako katika Swala za kila siku kuwe ni sehemu ya tafakari unayoifanya kila usiku, ili kuwa na uwezo wa kuchanganua matatizo yote na kupendekeza ufumbuzi unaowezekana. Kwa njia hii, Swala inayofuatia ina tofauti ya wazi kabisa na ile ya iliyopita. Kwa maelezo zaidi tafadhali rejea Kitabu cha mazoezi ya siku thelathini.

Mkakati Wa 15: Kuweka Mawazo Kwenye Maandishi

Kwa bahati mbaya sana, katika hali yoyote ya utulivu hasa Swala, ni suala la kibinadamu kuwa na idadi ya mawazo bunifu, na vilevile kumbukumbu ya mambo uliyosahau au unayohitaji kufanya. Mawazo haya yanaweza kuisumbua tafakari yako endelevu kama hutayaandika.

Imeshauriwa na wanavyuoni wakubwa wakubwa kuyaandika mawazo haya kwenye kipande cha karatasi ili uiweke huru akili yako kuweza kumakinika kwenye swala.
Unaweza kwa hiyo kuendelea kwa urahisi zaidi bila ya kung'ang'ania kwenye mawazo unayohofia kwamba unaweza kuyasahau. Utakuwa unaleta akili yako ya ufahamu na yaliyofichika akilini mwako karibu kwa pamoja na hili litazalisha taarifa za maana na mawazo utakayotaka kuyafuatia baada ya kumaliza swala yako. kwa maelezo zaidi tafadhali rejea Kitabu cha mazoezi ya siku thelathini.

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)

Mkakati Wa 17: Kuwa Mwenye Majonzi, Unyenyekevu Na Huzuni

Bila shaka, huzuni inauletea moyo wako faida nyingi sana, mojawapo ikiwa ni mapinduzi ya nafsi. Ni ule wakati ambapo una huzuni na majonzi, ambapo unakuwa na uwezo wa kujikusanya na kujipa nguvu ili kuwa mtulivu zaidi katika Swala.

Inakubalika kabisa kwamba akili yenye huzuni imepatanishwa vizuri zaidi kuelekea kwenye lengo (kwa Allah swt, katika suala hili) na yenye uwezo zaidi katika kudumisha kiwango cha hali ya juu cha mazingatio na umakini.

Kusiwe na tatizo lolote katika kutumia aina hii ya hisia kabla ya Swala, kwa vile unapaswa kujionya mwenyewe juu ya haya yafuatayo, ‘Huna njia ya kuweza kujua kama dhambi zako zilizopita zimesamehewa; huna njia ya kuweza kujua kama utajizuia kutenda madhambi hapo baadaye; huna njia ya kujua kwamba vitendo vyako vinapata radhi ya Mwenyezi Mungu (s.w.t.)...’ (As-Sadiq AS)

Mtume (s.a.w.w.) anayaweka yote haya wazi kwa kumwambia Abu Dharr (r.a.): “Ewe Abu Dharr! Allah (s.w.t.) hakuabudiwa kwa kitu chochote kile kama kile cha urefu wa huzuni.

“Ewe Abu Dharr! Yeyote yule aliyepewa elimu ambayo haimsababishi yeye kulia kwa sababu tu amepewa elimu, haitamfaa elimu hiyo. Allah (s.w.t.) amewaelezea wenye elimu na akasema:

‘Kwa hakika wale waliopewa elimu kabla yake, wanapoisomewa wanaanguka juu ya nyuso zao katika kusujudu na wanasema, ‘Utukufu ni wake Mola wetu! Kwa hakika ahadi ya Allah (s.w.t.) itatimia.’ Wanaangukia nyuso zao wakilia na wanazidi kuwa wanyenyekevu.’”

Kufikia hapa, lazima ieleweke kwamba kulia na kutoa machozi kwa sababu za kibinafsi wakati wa Swala kutaifanya Swala yako kuwa batili na tupu.

Mkakati Wa 18: Subira, Kukiri Makosa, Na Kulieleza Tatizo Kwa Allah (S.W.T.)

Ni lazima uwe na subira katika utekelezaji wako wa uzingativu. Hufanyi kwa ustadi kabisa ile mara ya kwanza katika mazingira yoyote yale. Ni uendelezaji wa tafakari, utulivu na uzingatiaji ndivyo vitakavyoleta manufaa. Usitegemee manufaa ya dhahiri katika muda

mfupi.

Kumuomba Allah (s.w.t.) na kumueleza matatizo yako ya kutokuwa makini ni mazoea mazuri, kwani kwa hakika Yeye atakusaidia katika jambo hili.

Subira ni muhimu pale tunapotaka kufanya matendo ya utiifu kwa ajili ya mapenzi ya Mwenyezi Mungu Mtukufu (s.w.t.), kama Yeye alivyosema:

“Kwa hakika hamtakipata kile Ninachokimiliki, bali kwa kuwa na subira katika mambo yale, ambayo hamyapendi (lakini bado mnayafanya) ili kuzitafuta radhi Zangu. Subira katika utii juu Yangu ni nyepesi juu yenu kuliko subira katika Moto wa Jahannam. *(Hadith al-Qudsi)*

Wakati wowote unaponuia kufanya tendo jema, mara moja Shetani anakuwa pale kukushawishi usilifanye. Anaweza akakufanyia vitimbi na kukushawishi usilifanye tendo hilo, lakini unapaswa kuwa makini. Lazima uweze kuvitambua vitimbi hivi na kuvitupilia mbali.

Kuyabaini maingilio yake kwenye nafsi yako ni njia inayofaa sana ya kutatulia suala hili. Na kama Shetani hatafanikiwa katika kukushawishi kutolifanya tendo fulani la utii, basi atajaribu kwa juhudi zake zote kukufanya ulitende haraka haraka na kwa umakinifu mchache sana.

Ni tofauti kubwa kiasi gani iliyopo kati yetu na wale waja watiifu wa Allah (s.w.t.) ambao wanavipokea vitendo vya ibada, na kuvishughulikia kwa furaha kabisa na kuvitimiza kwa ufanisi kabisa. Sisi tunafikiri Mwenyezi Mungu Mtukufu ametutwisha majukumu mazito, na tunayachukulia kama ni usumbuvu na tunayaona kama ni uzito. Kwa kweli hivi sivyo kabisa ilivyo.

Imam Khumeini (r.a.) anasimulia kwamba subira ipo ya namna tatu:

Subira wakati wa huzuni; Subira kuhusu utiifu; Subira kuhusu uasi. Mtu anayestahimili huzuni kwa subira, akaizuia kwa maliwazo mazuri, Allah (s.w.t.) humnyanyua yeye kwa kiwango cha nyuzi 300, mwinuko wa nyuzi moja juu ya nyingine ukiwa kama umbali kati ya ardhi na mbingu.

Na yule ambaye yu mwenye subira kuhusu utiifu, Allah (s.w.t.) humnyanyua kwa kiwango cha nyuzi 600, mwinuko wa nyuzi moja juu ya nyingine ukiwa kama umbali kati ya kina cha ardhi na Arshi.

Na yule ambaye ana subira kuhusu uasi, Allah (s.w.t.) humnyanyua kwa kiwango cha nyuzi 900, mwinuko wa nyuzi moja juu ya nyingine ukiwa kama umbali kati ya kina cha ardhi na mipaka ya mbali kabisa ya Arshi.

Mkakati Wa 19: Kufunga (Saumu)

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.

Mkakati Wa 20: Dunia Na Anasa Zake

Daylami, katika *Irshadul Qulub*, akimnukuu Amir-ul-Mu’minin (a.s.), anasema kwamba Mtukufu Mtume (s.a.w.w.) amesema:

“Katika Usiku wa Mi’raj, Mwenyezi Mungu Mtukufu alisema: ‘Ewe Ahmad! Kama mja atatekeleza Swala yake kwa kiwango kama kile cha watu wa duniani na wa mbinguni, na

akafunga kwa kiwango kama kile cha watu wa duniani na wa mbinguni, na akajizuia, kama Malaika, kuhusu chakula, na akajivisha mavazi ya mchaji, kisha nikaona moyoni mwake chembe ya mapenzi juu ya dunia hii au ya hadhi ya kidunia, uongozi, umaarufu na mapambo, yeye hatakuwa kwenye makazi yaliyo jirani na Mimi na nitayaondoa mapenzi Yangu kutoka kwenye moyo wake na kuufanya mweusi mpaka yeye anisahau Mimi. Sitamfanya yeye auonje utamu wa mapenzi Yangu.'"(*Irshadul Qulub*, Juz. 1, uk.206)

Kwa mujibu wa Ayatullah Ibrahim Amini, moja ya vikwazo vikubwa katika kufikia hali ya imani thabiti juu ya Allah (s.w.t.) ni kufungamana kikamilifu na matamanio ya dunia, yaani, utajiri, mali, madaraka na cheo. Kuvutiwa kwa mtu kwenye vitu hivi kunafanya mazingatio ya mwenye kuabudu kuwa kwenye vitu hivi vya mpito. Kwa hiyo, ni lazima uyaanche matamanio haya kwa gharama yoyote ile, na kwa wakati wote, ili kwamba mahudhurio na mazingatio ya moyo kuelekea kwa Allah (s.w.t.) yaweze kuwa rahisi wakati wa Swala.

Kuna tafsiri mbalimbali juu ya neno Dunia. Kilicho cha muhimu hapa ni kuielewa ile Dunia Isiyoridhiwa. Kwa mujibu wa al-Majlisi (r.a.): "Vitu vyote vinavyozuia wanaume na wanawake kumtii Allah (s.w.t.) na kuwaweka mbali na Mapenzi Yake, na mbali na kuitafuta akhera, vinajulikana kama Dunia Isiyoridhiwa.

Itambulikane kwako kwamba linaloweza kufasiriwa kutoka kwenye Aya zote za Qur'an na Ahadith kuhusu jambo hili, kulingana na kuzielewa kwetu, ni kwamba dunia iliyolaaniwa (isiyoridhiwa) ni hesabu ya jumla ya vile vitu vyote ambavyo vinamzuia mtu kumtii Allah (s.w.t.) na kumuweka mbali na Mapenzi Yake na kutokana na kuitafuta Akhera.'

Vivutio hivi vinaweza kujumuisha na runinga (televisheni) na radio na burudani zake haramu zinazohusika nazo; ikiwa ni sehemu ya kundi ambalo linasengenya watu na linalotumia lugha chafu; kujaza tumbo lake mtu na chakula wakati wote; kuwa mvivu na kupoteza wakati kwa mambo yasiyo na maana, na kadhalika. Hii ndio dunia ambayo mtu anapaswa kujizuia nayo.

Mtukufu Mtume (s.a.w.w.) alikuwa na ushauri huu kwa sahaba wake Abu Dharr (r.a.) kuhusiana na Dunia Isiyoridhiwa, nao upo kama ifuatavyo: "Ewe Abu Dharr! Dunia (isiyoridhiwa) imelaaniwa! Laana imo katika vyote vilivyomo ndani yake isipokuwa vile vinavyotafuta radhi za Allah (s.w.t.). Na hakuna kinachomchukiza zaidi Allah (s.w.t.) kuliko hiyo dunia (isiyoridhiwa). Aliiumba hiyo kisha akaiacha. Hakuiangalia na hataiangalia mpaka ile Saa ya Mwisho (Siku ya Kiyama). Na hakuna kinachopendeza zaidi kwa Allah (s.w.t.) zaidi ya imani juu Yake na kuyaacha yale anayoyakataza.

"Ewe Abu Dharr! Waliobarikiwa ni wale watu wanaokaa mbali na dunia hii, na wale wanaoisubiri Akhera. Wanaichukulia ardhi ya Mwenyezi Mungu kama busati, udongo wake kama mito ya kulalia na maji yake kama marashi. Wanakisoma Kitabu cha Allah (s.w.t.) kwa sauti kubwa, wanamwita Yeye kwa sauti kubwa na wanajitenga na mambo ya kidunia.'

Dunia iliyoridhiwa ni:

Makazi ya kweli kwa yule anayeukubali ukweli wake, ni mahali pa usalama kwa yule anayeielewa, ni machimbo ya hazina kwa yule anayekusanya mahitaji toka kwenye dunia hiyo (kwa ajilil ya ile ya akhera), na ni nyumba ya maelekezo kwa yule anayechukua masomo kutokana nayo.

Ni mahali patakatifu kwa wale wanaompenda Allah (s.w.t.), ni nyumba ya ibada kwa ajili ya Malaika Zake, ni mahali ambapo wahyi wa Allah (s.w.t.) unashuka, na ni mahali pa soko

kwa wale watiifu Kwake. Humo, wao wanajipatia Neema Zake na humo wanaipata Pepo kama namna ya faida. (Imam Ali (a.s.)

Kumuabudu Mwenyezi Mungu zaidi ya zile swala za wajibu; kutumia muda katika ulimwengu huu katika mambo yenye faida na kusaidia watu; kuiangalia vema familia yake mtu na kuingiza mapato ya halali; kujizua katika yale yaliyokatazwa na Mwenyezi Mungu, na kadhalika, ni vitendo ambayo vitapanda mbegu zenye afya katika dunia hii kwa ajili ya mtu huyo kufaidi matunda yake katika ulimwengu ujao. Hii ndio hiyo Dunia Iliyoridhiwa.

Mkakati Wa 21: Kuzuia Mawazo

Kwa sababu akili ya mtu yeyote yule inakuwa imejawa na mawazo wakati wote, mtu anapaswa kuyazuia, na kuyasimamisha kabisa wakati wa Swala. Pale wazo linapokuja, amri ya – *acha*, inatumika, bila hiari ya dhahiri, kuzuia na kusimamisha wazo hilo na mtu anakuwa halifikirii tena. Kama mbinu hii itatumika kwa mawazo yote yanayojiingiza, basi mtu atapata uwezo na miliki juu ya mawazo yake yanayoingia wakati wa Swala.

Katika al-*Kafi*, kutoka kwa Imam al-Baqir (a.s.), inasimuliwa kwamba yeye amesema: “Pale mashaka ndani ya Swala yanapokuwa ya mara kwa mara sana, usiyaendekeze sana, na ichukulie Swala hiyo kuwa ni sahihi. Inategemewa kwamba hali hiyo itakuj kukuondoka, kwani ni Shetani tu anayeisababisha.” (*Mustadrak al-Wasa’il*, uk. 359, Hadithi ya 8)

Katika simulizi nyingine, Imam al-Baqir (a.s.) anasema: “Usiifanye kuwa ni tabia ya Shetani kuvunja Swala yako mara kwa mara, kwani hili litachochea ulafi wake dhidi yako. Shetani ni muovu na anakuwa na mazoea na kile ambacho amezoeshwa nacho.”

Zurarah anasema kwamba, Imam aliongeza kusema: “Yule mwovu (Shetani, aliyelaaniwa) anataka atiiwe. Hivyo, kama akifanyiwa ukaidi basi hatarudi kwako tena.” (*Mustadrak al-Wasa’il*, Hadithi ya 2)

Kuzuia mawazo yako kunaweza kukusaidia kushinda wasiwasi na mashaka yanayokutatiza, ambayo yanakuzonga kwenye mazingatio yako kwa Mwenyezi Mungu (s.w.t.). Kuzuia mawazo kunahusu kumakinika sana katika lile wazo lisilotakikana na ghafla kusimamisha na kuondoa kilichoko akilini. Ile amri ya ACHA kwa kawaida inatumika katika kuingilia kati na kuondoa mawazo.

Mbinu moja ni kuchora kadoa kadogo kwenye kipande cha karatasi na kukafikiria kwa undani zaidi. Wazo lolote litakalokuja kwenye akili yako litupiliwe mbali na kupuuzwa. Kukodolea macho zaidi hicho kidoa, na kugandisha akili yako kutaongezea tafakari isiyoyumba. Jinsi unavyotumia muda mwingi katika kutofikiri juu ya kitu CHOCHOTE, ndivyo jinsi unavyokuwa makini na mwenye mtazamo zaidi. Kwa njia hii ubongo wako unakuwa na mazoea ya kutaamali kwa vipindi vya muda mrefu bila ya kuruhusu mawazo yanayopotosha yakavuruga malengo yako.
(MCHORO WA KWANZA)

Ni njia yenye matokeo mazuri pia ikiwa kama utachungua na kuorodhesha mawazo yote yenye msongo na ya kinyume ambayo yanayojidukiza kwenye swala yako. Kisha uyapange katika sehemu nne zifuatazo – ***Hayaingilii, Yanaingilia kidogo, Yanaingilia kwa wastani, na, Yanayoingilia kwa kiasi kikubwa*.** Namna hii, unakuwa unayo orodha, na

yote haya yanatakiwa kufanywa kwa maandishi. Ni lazima ieleweke kama ukweli unaokubalika kwamba hakuna moja katika mawazo haya lenye kuleta manufaa wakati wa Swala. **(MCHORO WA KWANZA)**

Kuzuia mawazo yako kunahitaji hamasa thabiti. Unapaswa uamue sasa hivi kwamba ni kweli unataka kuyaondoa haya mawazo ya kinyume wakati wa Swala. Hili llikishafanyika na mawazo yakawekwa kwa maandishi na yakapangwa kama ilivyotajwa hapo juu, fumba macho yako na ufikirie kila wazo, ukianzia na lile ambalo linaingilia kidogo tu, na ujaribu kutatua tatizo hilo akilini mwako.

Kwa njia hii, wazo litaondolewa na halitapata nafasi ndani ya Swala yako. Kwa pamoja, na baada ya muda kiasi, utayaondoa mawazo yote pamoja na yale yanayoingilia kwa kiasi kikubwa.

Mazoezi haya yafanywe kila siku ili wazo lisije kuwekwa mahali pasipokuwa pake au kusahauliwa. Kulishughulikia kila wazo na kwa nini liwe linakuvuta kwingine ni njia moja ya kuhakikisha kwamba wazo hilo halijitokezi mbele yako wakati wa swala na kukuondoa kwenye lengo lako. Mawazo mengine yanaweza yakajirudia tena na tena, hivyo utalazimika tu kujifunza jinsi ya kuyavuruga.

Kama wataalamu wanavyosema, "juhudi kuu ni kulizima kila wazo pale linapoanza, na kumakinika katika swala yako. Mawazo hayo yatajirudia kwa kupungua kidogo kidogo kwa sehemu kubwa, na hatimaye yatakoma kuwa ni tatizo tena."

Kwa mujibu wa Imam al-Khumeini (r.a.), ndani ya kitabu, The *Disciplines of Prayer*:

"Njia kuu ya kuyafanya kuwa manyonge (mawazo maovu) ni kufanya kinyume chake. Yaani, wakati wa Swala mtu ajiandae mwenyewe kutawala fikira wakati wa swala na azifungie kwenye utekelezaji, na mara tu zinapojaribu kuponyoka azikamate tena. Mtu anapaswa azichunge kwa uangalifu sana katika matendo yote, visomo, du'a, na kadhalika, za Swala, akiitekeleza vema ili asiwe mkaidi.

"Hapo mwanzoni, hii inaelekea kuwa kazi ngumu. Lakini baada ya muda wa mazoezi makali na jinsi ya utendaji, kwa hakika itakuwa nyonge na tiifu. Kwa kweli usijitegemee mwenyewe, pale mwanzoni, kuwa na uwezo wa kutawala mruko wa fikira sambamba na Swala moja kwa moja. Hilo kwa kweli haliwezekani.

Huenda wale waliosisitiza kutokuwezekana huku walikuwa na mategemeo kama hayo. Hali yenyewe inahitaji mazingatio, ustahimilivu makini na mafunzo ya taratibu kabisa.

'Inawezekana kwamba unaweza ukatawala fikira zako katika sehemu moja ya kumi tu ya swala yako au hata chini ya hapo, ambamo unaweza kuwa na uhudhurishaji wa moyo. Halafu, kama mtu atafanya mazingatio zaidi, na endapo anahisi mwenyewe kulihitaji hilo, anaweza kupata matokeo mazuri zaidi, na anaweza kidogo kidogo kumshinda Shetani wa matamanio na mruko wa fikira, kiasi kwamba vinakuja chini ya udhibiti wake katika sehemu kubwa ya Swala.

Mkakati Wa 22: Kukumbuka Kifo

Wanavyuoni wakubwa wamekushauri wewe kujishughulisha na kujikumbusha mwenyewe

juu ya kifo kama njia ya kumuogopa Allah (s.w.t.) na kudumisha uangalifu katika Swala zako za kila siku na mawasiliano na Allah (s.w.t.). Dhana ni kuendeleza uchamungu na hofu ndani yako na kuidhihirishia nafsi yako umuhimu wa Swala.

Allah (s.w.t.) anasema katika Hadith al-Qudsi: "Ninamstaajabia yule mtu ambaye ana uhakika wa kifo na bado anacheka (bila ya sababu yoyote)!

"Ewe Mwana wa Adam (a.s.)! Kila siku maisha yako yanapungua lakini bado huelewi? Kila siku ninakushushia neema Zangu lakini huna shukurani Kwangu juu ya (neema) hizo. Wewe hutosheki na riziki Yangu ndogo wala huridhiki na iliyo nyingi."

Utaweza tu kuogopa kifo kama unayajua yatakayokutokea wewe baada ya kifo. Kwa hakika, Maimam Ma'asum (a.s.) wamekushauri wewe wakati wote kufikiria na hofia kifo na kwamba kifo ni silaha nzito kwa muumini mchaji kumshinda Shetani na majeshi yake dhaifu. Kwa hakika: "Kumbukumbu ya mara kwa mara juu ya kifo hupunguza matamanio ya mtu."(Imam Ali (a.s.)

Tofauti na imani za baadhi ya watu kwamba kukumbuka kifo na Siku ya Kiyama kunamfanya mtu apuuze mambo ya kidunia na mapato ya mali, imani yetu sisi ni kwamba kukumbuka kifo kunatukinga sisi kutokana na uzembe na vurugu. Yeyote yule ambaye ni mwangalifu kuhusu utendaji wake, mkubwa au mdogo, hatafanya tendo lolote ovu. Inavyoonekana, hii ni mojawapo ya njia zinazofaa kuchunguza kwa makini tabia yako na kuendesha maisha mazuri na ya heshima.

Kwa njia hii, utaweza kuwa na sababu nzito na yenye maana ya kutokupoteza umakinifu wako wakati unapowasiliana na Mwenyezi Mungu (s.w.t.).

Imam as-Sadiq (a.s.) anasema yafuatayo kuhusu athari za kukumbuka kifo na Siku ya Kiyama:

"Kukumbuka kifo kunazima tamaa zisizo na mpaka. Kunang'oa ule msingi hasa wa uzembe na utepetevu. Kwa kukumbusha ahadi ya Allah (s.w.t.), kunaimarisha moyo wa mwanadamu. Kunalainisha ule ugumu wa kiakili wa mwanadamu.

Kunabomoa mabango ya tamaa zisizo na mipaka na uhalifu. Kunazima maovu ya uroho na kuifanya dunia kuwa dhaifu machoni mwa mtu."
Allamah Taba Tabai (r.a.) ananukuu Hadithi ndefu ifuatayo katika *Tafsir al-Mizan*: Hakika! Pale mwana wa Adam anapofikia siku yake ya mwisho katika dunia hii, na ya kwanza katika ile ijayo, mali yake, watoto na matendo yake humjia mbele yake. Anaigeukia mali yake na kusema, 'Wallahi! nilikuwa mwenye uchu juu yako na mlafi. Ni nini ulichonacho kwa ajili yangu?' Kisha anawageukia watoto wake na kusema, 'Wallahi! Kwa hakika nilikuwa mpenzi wenu na nilikuwa mlinzi wenu. Ni nini mlichonacho kama akiba kwa ajili yangu?' Wao watasema, 'Sisi tutakupeleka kaburini kwako na tutakuzika ndani yake.'

Kisha atayageukia matendo yake na kusema, 'Wallahi! Nilikuwa sijishughulishi nanyi na mlikuwa ni wenye maudhi kwangu. Ni nini mlichonacho kwa ajili yangu?' Kwa hiyo yatasema, 'Mimi ndiye mwenzio ndani ya kaburi lako na vilevile katika Siku ya Mkusanyiko nitakapofikishwa pamoja nawe mbele ya Mola wako.'

Baada ya kifo chake, kama ni mpenzi wa Allah (s.w.t.), yeye anajiwa na mgeni, mwenye kunukia manukato zaidi ya watu wote, mwenye haiba nzuri sana aliyevaa mavazi yaliyopambwa sana, naye atamwambia, 'Furahia kwa viburudisho kutoka kwa Allah (s.w.t.)

na maua kutoka kwenye Bustani ya Neema. Umeshukia mashukio mema.’ Baada ya hapo yeye atasema, ‘Wewe ni nani?’ Ndipo mgeni huyo atakapojibu, ‘Mimi ni matendo yako mema. Ondokana na dunia na uende zako Peponi.’ Na hapo anamtambua yule anayeuosha mwili wake na kwa bidii sana anamuomba mbebaji wake kumharakishia kaburini kwake.

Kisha wakati anapoingia kaburini kwake, malaika wawili wanamjia yeye nao ni wenye kusaili ndani ya kaburi, wakiwa na nywele zilizotengenezwa kwa madaha, wakiandika juu ya ardhi kwa meno yao, sauti zao kama radi inayonguruma na macho yao kama kimulimuli cha radi kinachochiriza.

Wao wanamuuliza; ‘Ni nani Mola wako? Na ni nani Mtume wako? Na ni ipi Dini yako?’ Na yeye anasema, ‘Allah (s.w.t.) ndiye Mola wangu, Muhammad (s.a.w.w.) ndiye Mtume wangu na Uislamu ndio Dini yangu.’ Wao watatamka kwa mshangao wa furaha, ‘Mwenyezi Mungu akuidhinishe katika kile unachokitaka na unachofurahi nacho.’ Na hii ndio maana ya Maneno ya Allah (s.w.t.):

يُثَبِّتُ اللّهُ الّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْلآخِرَةِ {27}

“Mwenyezi Mungu huwaimarisha wale walioamini kwa kauli thabiti katika maisha ya dunia na katika Akhera. ..” (14: 27)

Wanalifanya kaburi lake kuwa lenye nafasi kubwa kwa ajili yake kwa umbali wa kiasi macho yake yanavyoweza kuona na wanamfungulia lango la Peponi na kusema, *‘Lala kwa furaha, usingizi wa harusi anayependeza.’*

Na ni Neno la Allah (s.w.t.):

أَصْحَابُ الْجَنّةِ يَوْمَئِذٍ خَيْرٌ مُسْتَقَرًّا وَأَحْسَنُ مَقِيلًا {24}

“Watu wa Peponi siku hiyo watakuwa katika makazi mema na mahala penye starehe njema” (25: 24)

Na kama ni adui wa Mola wake, basi anamjia mgeni, mbaya wa sura kati ya viumbe wote wa Allah (s.w.t.), katika mavazi na harufu mbaya sana. Na atamwambia yeye, ‘Karibu kwenye starehe ya maji yanayochemka na kuungua kwenye moto wa Jahannam.’ Na yeye (huyo maiti) ndipo anamtambua yule anayemuosha mwili wake na kwa bidii sana anamuomba mbeba jeneza amrudisha nyuma.

Na akishazikwa ndani ya kaburi lake, wakaguzi wanamjia na kumuondoa sanda kutoka mwilini mwake. Kisha wanamuuliza, ‘Ni nani Mola wako? Ni ipi Dini yako? Na ni nani Mtume wako?’ Na yeye anasema, ‘Mimi sijui!’ Kwa hiyo nao wanamwambia, ‘Hukua unajua, wala hukuwa kwenye njia iliyonyooka.’ Halafu wanampiga na rungu la chuma, kipigo ambacho kinamtisha kila kiumbe wa Allah (s.w.t.) isipokuwa majini na watu.
Baada ya hapo wanamfungulia mlango wa Jahannam na kumwambia. *‘Lala katika hali*

mbaya.’ Hivyo anabanwa katika nafasi nyembamba kama mpini katika kichwa cha mshale, mpaka ubongo wake unatoka nje kupitia kati ya kucha na nyama za vidole. Na Allah (s.w.t.) anamfungulia majoka ya duniani na nge wake na wadudu ambao wanaendelea kumuuma mpaka Allah (s.w.t.) atakapomfufua kutoka kaburini mwake, na atatamani sana kufika kwa Saa hiyo, kwa sababu ya matatizo anayojikuta nayo ndani yake yeye mwenyewe.

Inapendekezwa kwamba mwenye kuabudu afikirie juu ya kifo kabla ya kila swala. Anapaswa ajione kana kwamba saa ya kifo imewadia, na kwamba swala hiyo ni swala yake ya mwisho kwa Mola wake na ni dakika chache za mwisho za kuomba maghfira na kupata Huruma Tukufu. Kama Imam Ali (a.s.) anavyosema:

“Sali Swala yako ya wajibu kwa wakati wake, kama mtu anayeswali swala yake ya muago, na ana wasiwasi kwamba baada ya hii hatapata tena fursa ya kuswali tena. Kama mtu anagundua kwamba kuna mtu pembeni yake anaiangalia swala yake, yeye anakuwa mwangalifu zaidi katika kutekeleza swala yake. Jihadhari! Wewe umesimama mbele ya Anayekuona bali wewe humuoni Yeye!

‘Hata hivyo, jambo muhimu kuhusu suala hili ni kujihisi kuwa mwenye haja – hali ambayo sisi tunaihisi kwa uchache sana. Mioyo yetu haiamini kwamba chanzo cha furaha katika Akhera, na njia ya maisha yanayodumu kirefu, ni Swala.

Tunaichukulia swala kama mzigo wa ziada katika maisha yetu. Tunadhani kwamba ni utezwaji na ushurutishwaji. Kukipenda kitu ni kutambua matokeo yake. Tunayaelewa matokeo yake na moyo unayaamini, na kwa hiyo, hatuhitaji ushauri wowote au maonyo katika kuyapata.

‘Lakini kama tunaamini juu ya kuwepo maisha ya Akhera na kujihisi kwamba tunayahitaji maisha hayo, na kuiona ibada, hasa Swala, kuwa ni msingi wa kuishi huko, na ni chanzo cha furaha katika dunia hiyo, sisi, bila shaka, tutajaribu kufanya juhudi zetu zote kuyapata maisha hayo, na hatutahisi ugumu au uchovu ndani yetu; ama hasa, tutaharakisha kuyapata kwa shauku kamili na uchu mkubwa, na kuhimili kila magumu na kupitia hali zote juu ya lengo hilo.’
(Imam al-Khumeini – Nidhamu za Swala)

Mkakati Wa 23: Kukodolea Macho Yako Mahali Pamoja

Mtukufu Mtume (s.a.w.w.) amesema: “Pale mtu anapokuwa kwenye hali ya kisimamo ndani ya Swala, lazima awe ametazama chini akikazia macho yake kwenye ile sehemu anapoweka paji lake la uso anapokuwa kwenye sijida; anapokuwa kwenye ruku’u (hali ya kuinama) kutazama kwake kuwe kati ya miguu yake miwili; anapokuwa kwenye Qunuut (pale anaponyanyua mikono yake akiomba du’a) aelekeze macho yake kwenye viganja vyake vya mikono, akiiweka mbele ya uso wake; wakati wa sajida, macho yake yaangalie kwenye pua yake; na wakati anapokuwa kwenye kikao cha mwisho macho yake yaelekee kwenye makwapa yake.”

Baada ya kuinukuu Hadithi hii, Mir Ahmad Ali (r.a.) anaendelea: ‘Mtu, wakati anapokuwa anaswali anapaswa kujisahau mwenyewe na kuweka akili yake yote kwa Allah (s.w.t.) ili

awe hasa mbali na dunia inayomzunguka, na kwa utekelezaji wa kudumu, na umakinifu unaostahili, upatikanaji wa taratibu wa hali hii hautakuwa mgumu.’ (Mir Ahmad Ali, *Tafsiri ya Qur’an Tukufu*)

Matatizo ya uzingatiaji na umakinifu yanahusuana moja kwa moja na mihangaiko kwa macho. Wakati mtu anaposimama kwa ajili ya Swala, macho yake yatakavyohangaika kwa uchache zaidi, ndio bora zaidi. Kiwango cha hali ya juu cha uwezo wa kuona, na kulenga macho yako kwenye kitu maalum kutapunguza sana ukengeukaji wako na kukuwezesha wewe kumakinika kwenye kazi iliyo mikononi mwako. Kwa mujibu wa watafiti, uzingatiaji unaongezeka sana pale macho yanapojipanga kwenye sehemu maalum na kulenga sawasawa.

Kuunganisha macho ni usemi unaotumika katika upimaji wa macho kubainisha uwezo wa kuelekeza (kukodolea) kukazia na kuyasogeza macho kwenye sehemu moja kwa wakati huohuo.

Ufundi huu wa kuangalia lazima udumishwe bila ya juhudi kubwa kwa vipindi vilivyorefushwa ikiwa mtu anataka kudumisha umakinifu wake katika Swala.

Matatizo yanajitokeza pale juhudi ya ziada inapokuwa lazima kutoa na kudumisha utazamaji mmoja. Zaidi ya hayo, mtu anaweza kuwa mwenye kusinzia kutokana na uchovu mwingi akijaribu kudumisha ulengaji wa macho. Utekelezaji hapo tena utapungua. Maumivu ya kichwa, uchovu, ukungu, kusugua macho, kupoteza mahali wakati anaposoma, kukanganywa, kuhisi mwanga, uchovu wa macho zote hizo ni dalili za kawaida. Mazoezi ambayo yanatajwa katika sehemu zinazofuata yatamsaidia mtu kuondokana na kasoro kama hizo.

Kwa bahati mbaya, dalili za kuunganisha macho na matatizo ya kulenga mara nyingi huwa mabaya zaidi kufuatana na wakati. Pale anapokuwa anajitahidi kuyashinda matatizo haya wakati wa Swala, mtu anaweza kupata njia ya kuepuka au kuacha tu kujaribu kutazama na Swala yake inajazwa na mawazo yanayopotosha.

Mkakati Wa 24: Kuepuka Minong’ono Ya Shetani, Aliyelaaniwa

Abdullah, mtoto wa Sinan, anasemekana kwamba alisema:

“Nilimwelezea Imam as-Sadiq (a.s.) kuhusu mtu ambaye alisumbuliwa na *waswas* (minong’ono ya shetani) katika Wudhu wake na Swala yake, na kuongezea kwamba alikuwa ni mtu mwenye akili sana. Papo hapo Imam as-Sadiq (a.s.) akasema: ‘Ni akili gani aliyonayo, wakati anamtii shetani?’ Mimi nikasema: ‘Yeye anamtii vipi shetani?’ Imam akajibu: ‘Muulize yeye kuhusu chanzo chake naye atakwambia ni kazi ya shetani.’ (Al-Kulayni, *Usul al-Kafi, I; Kitab al-Aql Wal-Jahl*, Hadithi ya 10)

Katika *al-Kafi*, Kulayn (r.a.) anasimulia kutoka kwa Zurarah na Abu Basir kwamba wao walisema:
“Sisi tulimuuliza yeye – (yaani, al-Baqir au as-Sadiq (a.s.) kuhusu mtu ambaye alikuwa na mashaka ya mara kwa mara katika Swala yake, kwa kiasi ambacho hakuweza kujua ni kiasi

gani amekwisha kuswali na kiasi gani alikuwa hajakiswali bado. Yeye alisema, ‘Anapaswa kurudia Swala yake.’

Sisi tukamwambia, ‘Hiyo inamtokea sana na kila anaporudia Swala yake mashaka pia hujitokeza tena.’ Imam akasema, ‘(Kwa hali hiyo) anapaswa kuyapuuza mashaka yake.’

Kisha Imam akaongezea: “Asimruhusu yule mwovu kuwa na mazoea ya kumwingia mawazoni na kwa kumshawishi yeye kuvunja Swala yake. Kwani shetani ni mwenye inda na anakuwa na mazoea kwa kile alichokizoea. Hivyo, pale ambapo mmoja wenu anakuwa hayatilii maanani mashaka yake na havunji Swala yake mara kwa mara, na hili likifanyika mara nyingi, mashaka hayatajitokeza tena kwake.’”

“Kisha tena Imam akaongeza, ‘Yule muovu anataka kutiiwa, na pale anapokosa kutiiwa basi hatarudi tena kwa yeyote kati yenu.’

Uhakikisho kutoka kwa Maimamu (a.s.) ni kwamba kama hamtamruhusu Shetani kuwaingilia kwenye nafsi zenu wakati wa Swala, basi hana uwezo wa kuwageuza mawazo yenu wakati wa swala. Yeye Mtukufu Mtume (s.a.w.w.) amesema, “Shetani anaweka pua yake, ambayo ni kama ile ya nguruwe juu ya moyo wa mwanadamu, na anamchochea yeye kugeuka na kuuelekea ulimwengu na kile ambacho Mwenyezi Mungu hakukifanya kuwa halali. Bali pale mtu atakapomkumbuka Allah (s.w.t.), Shetani huondoka kimya kimya na kwenda zake.’ (*Majma’al-Bahrayn*, uk. 305)

Zaidi ya hayo, kwa vile uhakika, kusadiki, utulivu, uimara, na uaminifu wa moyo vinasababishwa na mwongozo wa kimungu na ushauri wa malaika, unapaswa kumuomba Mwenyezi Mungu kutaka uongofu Wake na msaada wakati wa Swala.

Imam as-Sadiq (a.s.) amesema: “Mtu mmoja alikwenda kwa Mtume (s.a.w.w.) na akasema: ‘Ewe Mtume wa Mwenyezi Mungu, mimi nakulalamikia kuhusu minong’ono ya shetani ambayo inanisumbua sana wakati wa Swala kiasi kwamba sitambui ni kiasi gani cha Swala yangu ambacho nimekwisha kiswali.’ Mtukufu Mtume (s.a.w.w.) akamwambia:
“Pale unapoingia katika hali ya Swala, piga kwenye paja lako la kushoto kwa kidole cha mbele cha mkono wako wa kulia, kisha useme, ‘Kwa Jina la Allah, na kwa Allah, naweka mategemeo yangu kwa Mwenyezi Mungu, najilinda kwa Allah, Mwenye kusikia, Mwenye kujua, kutokana na shetani, aliyerujumiwa.’ Utakuwa umemshinda yeye (shetani) na kumfukuzilia mbali.”

Mkakati Wa 25: Mazoezi Ya Kuendeleza Mazingatio – Tafakari

Tafakari ni njia moja inayofaa sana katika kuongeza tahadhari katika Swala. Inafahamika sana kama zoezi la kujaribu kulenga mazingatio yako, bila ya kudadisi sana, kwenye kitu kimoja kwa wakati mmoja. Ni muhimu kuelewa kwamba kiini cha tafakari ndani ya Swala hakiegemei tu katika kulenga ukweli wa milele mmoja tu ukitupilia mbali mawazo mengine yote, bali hasa katika jaribio la kupata fokasi nzuri.

Asili ya akili zetu ni ya namna kwamba haitaki kubakia imetulizana. Idadi kubwa ya mawazo itajitokeza na kuelekea kuvuruga Swala yako. Kwa hiyo, kurudia nyiradi, kutaamali katika

asili ya Allah (s.w.t.), viumbe Wake, na maajabu ya asili ni njia zinazofaa sana za kupatia manufaa kutoka kwenye aina hii ya zoezi.

Kutafakari wakati tukiwa tunatembea na kufanya shughuli zetu za kila siku ni njia nyingine mbadala. Imam as-Sadiq (a.s.) amesema:

“Kama unayo akili, basi uwe mwenye maamuzi imara na nia sahihi kabla ya kutoka kwenda popote, kwani kwa hakika asili ya nafsi ni kuruka mipaka na kutwaa yale yaliyokatazwa. Uwaze wakati unapotembea, na uyatambue maajabu ya kazi ya Mwenyezi Mungu popote unapokwenda.

“Inamisha macho chini kutokana na chochote kisichofaa kwenye imani, na umkumbuke Allah (s.w.t.) mara kwa mara. Zile sehemu zote ambako, na kuhusiana nazo ambazo, Mwenyezi Mungu anatajwa, zitayashuhudia hayo mbele ya Allah (s.w.t.) Siku ya Kiyama, na zitaomba maghfira kwa ajili ya watu wale na hivyo Allah (s.w.t.) atawaruhusu kuingia Peponi.”

Kidogo kidogo, tafakari hiyo inakuwa imara na kubwa zaidi, na wakati mwingine inamaanisha umakinifu katika kimya cha mtu, au kwenye nafsi ya mtu, au kwenye ukweli wa juu zaidi, yaani, majina na sifa za Allah (s.w.t.). Zifuatazo ni aina tofauti za mazoezi ya tafakari na burudani ambayo yatakuanzishia tahadhari ndani ya Swala.

Moja – Zoezi La Tafakari Iliyolengwa

Kaa na penseli na karatasi. Yaruhusu macho yako kutulia taratibu katika hiyo karatasi nyeupe. Zingatia kile unachokihisi. Kama kitu kitakujia akilini (wazo, mshituko, kumbukumbu, mhemko), fuata maelekezo haya kwa uangalifu: Andika kiasi cha kutosha tu kwamba, kama ungetaka, ungeweza kukumbuka kile ulichokihisi punde tu.

Halafu iachie hali hiyo ipite, na macho yako yatulie taratibu juu ya karatasi hiyo. Hili ni muhimu sana: Usifikirie juu ya kile ulichokiandika. Usikichambue. Usikizuie au kugombana nacho au kujaribu kukibadili. Usikiunganishe na kitu chochote. Wewe kikubali tu, kielewe, na kiachie kipite.

Ili kujizuia usivutike kwenye hayo maneno uliyoandika kwenye karatasi hiyo, na mawazo yanayoandmana nayo, zungusha karatasi hiyo kwa nyuzi 15 baada ya kuandika, ili kwamba jinsi unavyoandika zaidi, maneno hayo yanaonekana kwenye karatasi hiyo kama mfuatano mbaya wa maandishi ya duara.

Endapo wazo litajitokeza tena, hebu jaribu tu kulidhibiti. Kama litaendelea kujirudia, kaa nalo kwa muda kiasi kuhakikisha kwamba umeelewa kiasi cha kutosha kuhusu hali hiyo hivyo kwamba unaweza kulikumbuka kikamilifu kama ungetaka. Kisha liachie lipite na ugeukie kwenye nukta isiyofumbuliwa katika ufahamu wako wa wakati huu.

Endelea kufanya hivi kwa dakika 10.
Kama unao muda, endeleza zoezi hilo kwa kiasi cha wakati ule mawazo yanavyoendelea kuja. Halafu endelea na ile nukta ambayo haijakwisha kwa kiasi cha dakika 5 baada ya wazo la mwisho kukujia. **(MCHORO WA PILI)**

Muundo mwingine wa zoezi hili ni kama ufuatavyo: MBINU YA kizamani ni kutumia mshumaa kama kilengwa cha macho. Katika mbinu hiyo, unatafakari ukiwa umefungua macho. Huo mshumaa ndio unaoutazama. Chochote utakachofikiri ni SAWA.

Chochote utakachodhania ni SAWA. Wewe endelea kurudisha lengo lako kule kwenye mshumaa.

Usiihukumu tafakari yako. Chochote kinachotokea ni sawa. Endelea kuchukua mazoezi angalau kwa dakika kumi kwa siku, bora zaidi wakati wa asubuhi sana ambapo vinakuwepo vivurugaji vichache sana. Baada ya muda kidogo, pale unapokaa chini kwa ajili ya mazoezi haya mawili, hakuna kitakachoingia akilini mwako ambacho ni dhahiri kukupotosha wewe. Akili yako itakuwa wazi kama desturi. Zoezi la pili litakuwa ni rahisi zaidi kwako – hebu lijaribu.

Pili – Zoezi La Tafakari Tupu:-

Muundo wa tafakari tupu ni sawasawa na akili iliyoganda (lisishughulikiwe hata wazo moja; mtu ajifanye zuzu na asifikirie jambo lolote – awe na akili wazi katika zoezi zima) na jambo hili linaweza kutendwa kwa dakika tano mpaka kumi kila siku, na ndani ya majuma machache tu, unaweza kuona welevu wako na kiwango cha mazingatio juu ya kazi yoyote kitaanza kuongezeka.

Tatu– Zoezi La Kutafakari Kwa Kupumua

Imesimuliwa na al-Mutahhari (r.a.) kwamba Mtume (s.a.w.w.) amesema: “Ibada ya kweli haipatikani kwa kujishughulisha mara kwa mara katika kuswali sana au katika kufunga mara kwa mara, bali katika tafakari ya maumbile na kutafuta kumjua Muumba kupitia kwenye kazi Zake.”

Naam, kama mtu angekuwa alale chini, amefumba macho, misuli yote ikiwa imelegezwa, akifanya uvutaji pumzi wa pole pole na mzito, na kutafakari juu ya Maumbile na kazi za Mwenyezi Mungu (s.w.t.), kitendo hiki kitachukuliwa sio tu kama njia inayofaa ya kupanua mazingatio ya mtu, bali pia kama namna ya ibada.

Hata hivyo, mtu asiendekeze wazo jingine lolote katika hili zoezi la dakika 5 – 10, isipokuwa lile linalohusiana na Maumbile ya Allah (s.w.t.).

Ndani ya mlolongo huu, utajifunza kuvuta pumzi taratibu na kwa nguvu, kuvuta hewa ya oksijeni ya kutosha kuupa na kuutosheleza ubongo na sehemu nyingine muhimu za mwili wako.

Maelezo Juu Ya Upumuaji

Kuendelea na kuvuta pumzi, upumuaji wa kawaida unaanza kwa utoaji pumzi wa taratibu uliotulia unaofanywa kwa kulegeza misuli. Kifua kinalemewa na uzito wake wenyewe, na kutoa hewa.Utoaji pumzi huu lazima uwe wa kimya kama katika kila kitendo kinachohusika katika kuvuta hewa (usijisikie wewe mwenyewe unavyovuta pumzi), na kwa sababu uko kimya, utakuwa pia wa taratibu. Mwishoni mwa uvutaji pumzi misuli ya tumbo huyasaidia mapafu kutoa hewa kwa kiwango chake chote, kwa njia ya mbano, ambao unatoa mabaki ya mwisho ya hewa chafu.

Ile hali ya kisponji ya mapafu haiyaruhusu kubakishwa tupu kabisa, hivyo yanakuwepo wakati wote mabaki ya hewa chafu ndani ya mapafu. Ni lazima tujaribu kupunguza haya mabaki kwa sababu kwa ile hewa safi inayopatikana kwa kuvuta pumzi, inakamilisha hewa halisi tunayovuta.

Kiasi utoaji wa hewa unavyokamilika zaidi, ndivyo kiasi kikubwa cha hewa mpya kinavyoingia kwenye mapafu, na ndivyo hewa safi zaidi inavyoingia kwenye mapafu.

Hatua Za Kuvuta Hewa – Zoezi La Kutafakari

Mbinu hii inafanya kazi vizuri zaidi unapokuwa umelalia mgongo. Haya hapa ni maelezo mafupi ya awamu mbalimbali:-

1. Wacha mapafu yako tupu kabisa kwa kutoa hewa yote kabisa iliyoko kwenye mapafu

2. Shusha kiwambo cha moyo polepole kuruhusu hewa iingie kwenye mapafu. Tumbo linavimba likijaza hewa sehemu ya chini ya mapafu.

3. Panua mbavu bila ya kukakamka.

4. Yaachie mapafu yajae kabisa kwa kunyanyua mtulinga

Katika utaratibu wote huu, hewa ni lazima iingie kwa mtiririko endelevu, bila ya kutweta. Ni lazima kupumua kimya kimya! Ni jambo la muhimu kabisa kuunganisha akili yako yote kwenye kitendo hicho cha kuvuta hewa katika dakika chache za mwanzo kabla ya kuijaza akili yako na mawazo yanayohusiana na Maumbile ya Allah (s.w.t.).

Kuvuta pumzi, kama kutoa pumzi, lazima kuwe kwa kimya, polepole, kuendelevu na kwepesi. Usijivimbishe na hewa kama futuza! Pumua kwa wepesi bila ya kujikakamua. Kumbuka kwamba upumuaji ulio bora ni ule mzito, twa taratibu, wa kimya kimya na usiotumia nguvu.

Kama sote tunavyojua, oksijeni inachukua nafasi muhimu sana katika mfumo wa mzunguko wa damu na wa upumuaji.

Pale unapopumua, ile hewa ya oksijeni unayovuta inaisafisha damu yako kwa kuondoa uchafu wenye sumu unaozunguka kwenye damu yako yote. Kupumua kusiko kwa kawaida kutazuia usafishaji huu na kusababisha uchafu kubakia kwenye mzunguko. Usagaji wa chakula utakuwa sio wa kawaida, ukiacha tishu na ogani zisizopata chakula cha kutosha. Matumizi ya oksijeni yasiyofaa kwa hiyo, hatimaye yataongozea kwenye uchovu na hali za wasiwasi za muda mrefu.

Uvutaji hewa usio kwa kawaida uliovutwa wakati hali ya mifadhaiko, sio tu unaleta ugumu katika kuziwesha bali pia unachangia kwenye uharibifu wa kijumla wa afya. Kwa uangalifu wa kudhibiti mwenendo wako wa upumuaji, sio tu unatengeneza mfumo wako, bali unazikabili pia zile athari mbaya za mfadhaiko. Ingawa zoezi hili linaweza kufanya katika namna mbalimbali za mikao, ufuatao unapendekezwa kwa wale wanaoanza, wakati wa usiku kabla ya kulala:

Lala chini katika blanketi au zulia juu ya ardhi. Kunja magoti yako na usogeze nyayo zako umbali wa kama inchi nane, na vidole vyako vikiwa vimegeuzwa kidogo kwa nje. Hakikisha mgongo wako umenyooka. Weka mkono mmoja juu ya tumbo na mwingine juu ya kifua. Vuta pumzi polepole na kwa wingi kupitia kwenye pua yako kwenda tumboni kwako kusukuma mkono wako kiasi cha kujihisi starehe. Kifua chako kisogee kidogo tu na pamoja tu na tumbo lako.

Endelea mpaka kupumua kwako kuwe na mfuatano maalum na wenye kuliwaza. Sasa, vuta pumzi kupitia kwenye pua yako na uitoe kupitia kinywani mwako, ukifanya sauti ya kimya

na yenye upepo unapohema kutoa hewa nje. Mdomo wako, ulimi na taya vitakuwa vimelegea. Vuta pumzi ndefu, ya taratibu, na nzito ukinyanyua na kushusha tumbo lako. Uisikie sauti na uhisi mguso wa pumzi hiyo jinsi unavyozidi kulainika zaidi na zaidi.

Wakati unapoianza mbinu hii, ifanye kwa dakika tano. Pale unapojihisi kuburudika nayo zaidi, unaweza kuzidisha mpaka kufikia dakika ishirini. Baada ya kumaliza muhula, tulia tuli kwa dakika chake na jaribu kuuweka mwili wote laini.

Lengo la mbinu hii ni kuendeleza mtindo mzuri, wenye kulainisha wa kuvuta hewa na kuendeleza na kudumisha usikivu katika shughuli yoyote ile, hususan zile Swala tano za kila siku.

Hitimisho

Maelezo ya Imam al-Khumeini (r.a.) juu ya ukamilifu wa Swala yanafaa kabisa kuwa hitimisho la hiki kitabu kifupi juu Swala. Tunawatarajia wasomaji kukisoma na kukichunguza kitabu hiki ili kupata manufaa yake, na tunatumaini kwamba mazoezi na kitabu cha mazoezi ya siku 30 vimekuwa na msaada.

“Pale unapoitamka takbir – ALLAH-U-AKBAR, uvione viumbe vyote kuwa ni vidogo kulinganisha na ukubwa wa Mwenyezi Mungu (s.w.t.). Uchunguze moyo wako wakati wa Swala. Kama uliuhisi utamu wa Swala hiyo, na kama moyo wako ulisikia raha kutokana nayo, na moyo wako ulifurahia du’a kwa Allah (s.w.t.) na kuzungumza Naye, weka kwamba Allah (s.w.t.) amezikubali Takbir zako. Vinginevyo, bila ya kuhisi furaha juu ya du’a zako, na kunyimwa uonjaji wa utamu wa ibada, unapaswa ujue kwamba Allah (s.w.t.) amekukataa na kukuondoa kwenye Mlango Wake.”(*Mustadrak al-Wasa’il*; Kitabu cha Swala, Mlango wa Matendo ya Swala, Sura ya 2, Hadithi ya 9)

Ewe Mola Wangu, tujaalie kujishughulisha zaidi juu Yako na uyatilie mwanga mawazo ya mioyo yetu kwa mwanga wa nuru Yako, mpaka kuona kwa mioyo yetu kuweze kupenya mapazia ya nuru na kufikia kiini cha ukubwa na mpaka nafsi zetu ziwe zimeshikilia kwenye lango la hifadhi Yako. (*Munajat-u-Sha’baniyyah – Mafatih al-Jinaan*)

Kujifunza namna ya Fokasi na Kumakinika katika Swala Yako ya kila siku

Kitabu Cha Ratiba Kamili Ya Siku - 30

Utangulizi

Uwezo wa kuelekeza mazingatio kwa uzito unaotosheleza kukamilisha lengo mara tano kwa siku ni ujuzi unaohitaji kuendelezwa. Wale watu ambao wamejifunza jinsi ya kumakinika na wakaweza kutumia akili zao kwenye jambo maalum wakati wowote inapobidi wanaukubali ukweli huu. Kwa bahati mbaya, ni vigumu sana kumakinika katika kitendo cha Swala kwa sababu tu ni kitendo cha ibada cha kurudiwa rudiwa. Matokeo yake, juhudi inayohitajika kukamilisha jukumu hili inaongezeka kwa kiasi kikubwa.

Ile mikakati 25 kwa ajili ya umakinikaji ndani ya Swala iliyojadiliwa ndani ya kijitabu cha Swala inaweza kugawanywa zaidi kwenye makundi matatu: - ile ambayo inapaswa kuchambuliwa na kueleweka; - ile ambayo ni ya kutekelezwa kabla ya Swala, - na iliyobakia inayotekelezwa baada ya kumaliza Swala yako.

Kitabu hiki cha mazoezi kinajumuisha mazoezi ya siku 30 ya kuongeza kwa umuhimu kabisa umakinikaji wako ndani ya Swala na kutatua yale matatizo ya mawazo na sauti zinazovuruga.

Kundi La Kwanza: Elimu Na Ufahamu

1. Je! nimeelewa na kuridhika juu ya kuwepo kwa Allah (s.w.t.)?

2. Je! mimi ninatambua kwamba nimesimama mbele ya Allah (s.w.t.)?

3. Ninakielewa kile ninachokisoma?

4. Je! ninatoa matamshi sahihi kwa kiarabu?

5. Je! Mimi ninafahamu na kutekeleza zile Kanuni za usomaji wa Qur'an tukufu?

6. Hivi nimezielewa sababu kuu za msingi zilizoko nyuma ya Swala Tano za kila Siku?

7. Je! Ninayo hamasa na nguvu ya kuendeleza usikivu wangu?

8. Hivi ninao uhakika wa kutosha kwamba Allah (s.w.t.) yuko pamoja nami na kwamba ananisaidia katika Swala yangu?

9. Je! Nimejizuia mwenyewe kutokana na mazungumzo yasiyo na maana?

10. Je! Ninakikumbuka kifo mara kwa mara?

11. Je! Ninafunga mara kwa mara ili kuongeza uwazi wangu wa kiakili?

12. Nimejiaminisha mimi mwenyewe kwamba Swala ninayoswali inaweza kuwa ya mwisho?

Kama umejibu "NDIYO" kwa maswali 6 kati ya hayo 12 hapo juu, unaweza kuendelea na ratiba. Hata hivyo, hata jibu moja la kinyume lina maana kwamba lazima urudi nyuma na kutumia muda mwingi zaidi na fikira katika kipengele hicho mahususi. Vinginevyo, zoezi hili halitakuwa lenye manufaa sana.

Kundi La Pili: Kuandaa Sehemu Ya Kuswalia

1. Je! Nimeridhika na mazingira, na maeneo yanayoyazunguka?

2. Je! Nimevaa nguo nyeupe, tohara, safi zinazokubalika?

3. Je! Niko msafi, mwenye tohara na niliyeweka manukato?

4. Ninajiamini vya kutosha katika ubadilishaji kwa zamu wa visomo?

5. Je! Nimo ndani ya hali ya utulivu na umacho wa kiakili?

6. Je! Nimekuwa mwenye kujikadiria katika kula kwangu?

7. Je! Mimi ni mwenye huzuni na mnyenyekevu?

8. Nimejishibisha njaa yangu na kukata kiu yangu, na mahitaji mengine vilevile?

9. Je! Mimi nimejitenga na dunia isiyoridhiwa pamoja na vivutio vyake vyote?

10. Ninajiamini vya kutosha katika kuzuia mawazo yanayopotosha ndani ya Swala?

11. Je! Nimeunganisha wudhu wangu na ulingano (usomaji) wa Adhana?

12. Je! Nimeunganisha adhana yangu na kukimu pamoja na Takbira ya kuhirimia Swala?

Kama umejibu “NDIYO” kwenye maswali 6 kati ya hayo hapo juu, unaweza kuendelea na ratiba, Hata hivyo, hata jibu moja la kinyume lina maana kwamba unapaswa kurudi nyuma na kutumia muda zaidi na fikira juu ya kipengele hicho mahususi. Vinginevyo, zoezi hili halitakuwa na manufaa sana.

Zoezi hili linafanya kazi vizuri kwa rakaa nne za Swala, likitumika mara moja tu kwa siku, BAADA ya Swala ya Isha. Nia yako kwenye rakaa hizi nne za Swala iwe kwa ajili ya Swala yoyote iliyokupita (Kadhaa).

Katika zoezi hili utatumia utaratibu njia ya mkato na kulipa madeni ambayo unawajibika kuyalipa. Zipo aina MBILI za madeni, moja; ni lile ambalo linalipwa wakati wa Swala yako, na jingine, baada ya kumaliza Swala yako.

Unalazimika kufanya na kukamilisha utaratibu mzima kama ulivyoainishwa.

Kutumia njia ya mkato ya binafsi kutakupa ishara ya kuwa tayari kwa ajili ya muda wa umakinikaji, wakati ukiwa unakamilisha ile kazi ya wajibu uliyopangiwa.

Maelekezo ya zoezi hili yameelezwa hapo chini na yanapaswa yatumike kwa siku 30 nzima, bila ya kukatisha. Kujibu Ndiyo kamili kwa 6 kati ya vipengele 12 (katika makundi yote) pia ni sharti kwa siku hizo 30.

Zoezi – Siku 30

Njia yako ya kwanza ya mkato ni ile *Takbir* (Allah-u-Akbar) ambayo unaitamka kabla ya kuanza Swala yako. Hii ni ishara kwa akili yako kwamba sasa umesimama mbele ya Mola wako, Mwenye nguvu zaidi katika ulimwengu huu. Unalazimika kuukubali ukweli kwamba umesimama mbele ya Allah (s.w.t.) na Yeye anakutazama wewe.

Imam al-Sadiq (a.s.) anasimuliwa kwamba alisema: “Unaposema, *Allahu Akbar*, tweza kila kitu kilichopo kati ya anga ya juu na ardhi, ukiviona vyote chini ya Utukufu Wake, kwa

sababu kama Allah (s.w.t.) ameangalia ndani ya moyo wa mja wakati anapoitamka Takbir, na akaona ndani yake kitu kinachopingana na Takbir yake, Yeye angesema, ‘Ewe muongo wee! Unanidanganya Mimi?

Kwa Uwezo Wangu na Utukufu Wangu, Nitakunyima wewe (muonjo) utamu wa kunikumbuka Mimi, na Nitakuondoa kutoka karibu Yangu na kwenye kupata furaha kutokana na maombi yako.”’ (*Mustadrak al-Wasa’il*, Mlango wa 2, Hadithi ya 9)

Uahidi kutamka *SUBHANALLAH 5* kila wakati unapochanganyikiwa kwa dhahiri na ulichukue wazo hilo linalokuchanganya kwa sekunde chache. Deni hili ni lazima lirudiwe (kulipwa) kwa mara nyingi unapochanganywa na wakati wowote unapoweza kulipa deni hilo. Madeni yote yalipwe TU wakati wa hali ya Rukuu au Sajida.

Kwa mfano, wakati unaposoma *Suratul Hamd*, kisha unapata kugeuzwa mawazo mara mbili za dhahiri kabisa, basi katika Rukuu yako inayofuata, utalipa deni la SUBHANALLAH 10 kwanza na kisha uendelee na kusoma dhikiri ya kawaida ya Rukuu. Kama hilo wazo linalopotosha linapata kujitokeza wakati ukiwa kwenye Tashahud au Salaam, basi utalipa deni lako mara baada tu ya kukamilisha Swala yako.

Tahadhari

Deni hilo hapo juu na *SUBHANALLAH* vinakuwa sehemu ya Swala yako na unapaswa kuweka nia kabla na wakati wa Swala yako ya desturi.

Deni linapaswa kulipwa pale tu ukiwa katika hali ya kuinama (rukuu) au Sijida, nyongeza zaidi ya hapo, vinginevyo, itaifanya swala yako kuwa BATILI na iliyo tanguka, hata kama Swala yako ni iliyopitwa na wakati na sio Swala ya wajibu.

Kwa vyovyote vile, unazo Rukuu 4 na Sajida 8 katika Swala ya rakaa nne, za kuweza kulipia madeni unayodaiwa. Usizingatie ni mara ngapi unapata kugeuzwa mawazo wazi wazi kwa vile utatambua juu ya jambo hili pale linapotokea, na utalipa deni lako ndani ya Rukuu au Sajida inayofuatia.

Utaitumia kwa jumla amali hii wakati wote katika Swala yako ya rakaa 4. Baada ya kukamilisha ibada yako, utakumbuka ni mara ngapi imekubidi kurudia zile *SUBHANALLAH* 5 na ni mara ngapi imekupasa kulipa. Sasa unaahidi kusoma ASTAGHFIRULLAHA *RABBI WA ATUBU ILAYH* – 5 kwa kila deni.

Kama umelipa madeni 10 wakati wa swala yako, hii ina maana kwamba utasoma *ASTAGHFIRULLAHA RABBI WA ATUBU ILAYH* mara 50 mara tu baada ya kukamilisha Swala yako.

Sasa utaonyesha kwenye chati yako ile idadi ya mara ngapi ulipaswa kulipa deni wakati wa Swala yako, mara 5 au 10, au pengine 3. Huu ndio mwisho wa ZOEZI.

Tahadhari

Mazoezi hayo hapo juu ni zoezi tu la kuongeza umakini wako na halina dhima yoyote katika Swala yako ya wajibu ya kila siku.Vilevile, zoezi hili bila hisia nzito wakati wa Swala na kwa bidii zaidi tu baada ya Swala yako – kwa maana kwamba kama utamakinika sana katika deni, basi unaweza ukajikengeusha mwenyewe kutoka kwenye lengo kuu.

Kundi La Tatu: Kujitathmini Mwenyewe:-

Mara tu, pale utakapokuwa umekamilisha zoezi lako, Swala ya rakaa 4, utapima yafuatayo katika chati yako binafsi – umakinifu, nishati na motisha.

Umakinifu – uwezo wako wa kulenga na kujihudhurisha kwenye Swala.

Nishati – uwezo au juhudi; moyo wa kupenda kutekeleza Swala. Motisha – ni namna fulani inayoingilia kati au hali ya ndani ambayo inakuhimiza au kukusukuma kwenye Swala.

Kichangamsho cha tabia.

Hii namba 10 ni – vizuri sana na ndio ushindi hesabu bora kabisa ya ushindi unayoweza kujipa mwenyewe, sifuri ni hesabu ya chini kabisa, na namba 5 ni wastani.

Pima kiwango chako cha UMAKINIFU wakati wa Swala

1 5 10

Pima kiwango chako cha NISHATI wakati wa Swala

1 5 10

Pima kiwango chako cha MOTISHA wakati wa Swala

1 5 10

Andika yale mawazo yote yanayopotosha ambayo ni dhahiri yalikuathiri na ni mara ngapi yalijirudia:
Ni mara ngapi ulipotoshwa kwa dhahiri katika Swala yako?

Je! Ulikwisha kuyalipa madeni yote kwa Allah (s.w.t.) kama ulivyokuwa umeahidi (wakati na baada ya Swala yako ya kawaida)? **(MCHORO WA NNE).**

Unaweza sasa kuzipanga chati zako kwa mpango. Unazo chati 4 mwishoni mwa ZOEZI hili – UMAKINIFU, NISHATI, MOTISHA NA MADENI. **(MCHORO WA TANO)**

Kundi La Nne: Mazoezi Na Zoezi La Akili Kabla Ya Kulala Wakati Wa Usiku

Siku 30 – Dakika 15 Kila Usiku

Tumia dakika 3-5 za mwanzo kutafakari juu ya mawazo yanayopotosha ambayo kwa dhahiri kabisa yalikupotosha kwenye kupata kiwango cha hali ya juu cha umakinifu katika swala yako. Yafanyie kazi na ujihakikishie mwenyewe kwamba hakuna hata moja katika mawazo hayo linachukua nafasi muhimu katika Swala yako na wala hata yale mawazo yanayosuluhika wakati wa Swala.

Tumia dakika 3-5 zinazofuatia kufikiria juu ya uumbaji wa Allah (s.w.t.) na uhakikishe kwamba hupotoshwi na wazo lolote lile – unaweza kutumia muda huo kwa kusoma Qur'an Tukufu, kusoma du'a, au kusoma kitabu chochote kitakachokupendezea. Usizidishe dakika 5.

Tumia dakika 3-5 za mwisho kufanya mazoezi ya kutafakari. Unaweza kutumia mbinu nyingine yoyote kama hiyo, ambayo unaitambua. Hata hivyo, hakikisha kwamba ina kipengele cha kuvuta hewa kwa nguvu ndani yake.

Unaweza ukataka kukagua chati yako wakati huu.

Hongera, umemaliza Siku ya 1 ya zoezi hili. Vilevile, unaweza ukaendelea na Siku ya 2 mpaka ufikie Siku ya 30. Baada ya siku 30, unaweza ukakagua chati zako na kuona kama umefanya namna yoyote ya maendeleo. Lengo lako ni kufikia kwenye alama 10 katika Umakinikaji, Nishati na Motisha, na kwenye 0-2 katika Madeni.

Kwa msaada juu ya zoezi hili, tafadhali wasiliana na mtunzi wa kitabu hiki kupitia jameelyk@aol.com [12].

Back Cover

Madhumuni makubwa ya kijitabu hiki ni kuwafundisha Waislamu umuhumi wa Swala Tano za kila Siku na kuelezea namna ya kutengeneza, kukuza na kuendeleza umakini katika Swala.

Kijitabu hiki juu ya Swala kinahitaji usomaji makini na ushiriki makini wa yaliyomo ndani.

Wasomaji wenye shauku wataona humo utajiri wa maelezo, utafiti na mazoezi ambayo mtu anaweza kwa usahihi kuyatumia na kuchuma matunda ya Swala yaliyoiva. Inatumainiwa kwamba msomaji hususan kijana na viongozi wa kesho, watakitengemea kijitabu hiki na kutekeleza mapendekezo yake juu ya msingi wa kila siku. Kwa hakika sio kijitabu cha kusoma mara moja na kukiacha!

Jedwali na michoro imewekwa kumsaidia msomaji katika kuelwea asili ya kijitabu hiki.

Kimetolewa na kuchapishwa na:
Alitrah Foundation
S.L.P. 19701 Dar es Salaam, Tanzania
Simu: 255 22 2110640 / 2127555
Barua Pepe: alitrah@raha.com [13]
Katika mtandao: www.ibn-tv.com [14]

Source URL: http://www.al-islam.org/sw/umakini-katika-swala-jameel-kermall

Links
[1] http://www.al-islam.org/sw/user/login?destination=node/25105%23comment-form
[2] http://www.al-islam.org/sw/user/register?destination=node/25105%23comment-form
[3] http://www.al-islam.org/sw/person/jameel-kermall
[4] http://www.al-islam.org/sw/person/ramadhani-kanju-shemahimbo
[5] http://www.al-islam.org/sw/organization/al-itrah-foundation-0
[6] http://www.al-islam.org/sw/library/salaat-ritual-prayer

[7] http://www.al-islam.org/sw/tags/swala
[8] http://www.al-islam.org/sw/tags/dua
[9] http://www.al-islam.org/sw/tags/wudhuu
[10] http://www.al-islam.org/sw/tags/sheria
[11] http://www.al-islam.org/sw/tags/takbir
[12] mailto:jameelyk@aol.com
[13] mailto:alitrah@raha.com
[14] http://www.ibn-tv.com