

## Ilang mga Payo sa Paglunas ng Galit

□ Dapat malaman ng taong laging nagagalit na ang galit ay kakayahan na ipinagkaloob ng Poong Maykapal para sa pangangalaga, pagpapanatili at kaligtasan ng sangkatauhan at para sa disiplina at kaayusan ng sistemang pangpamilya, proteksiyon ng mga karapatang pangtao, at pananggalang sa mga banal na batas. Kapag kumilos siya salungat sa layuning ng Allah at gamitin ang kakayahang magalit laban sa banal na layuning ito, ito ay paglabag sa ipinagtiwala na nararapat ng parusa Niya. Anong kamangmangan at kawalan ng katarungan ang paglabag sa ipinagkatiwala ng Allah at mapala ang Kanyang poot! Kaya nararapat na isiping mabuti ng tao ang mga kasamaang bunga ng galit, at sikaping alisin ang mga masamang epekto nito na bawat isa nito ay maaring magbigay-hapis sa tao nang walang-hanggan, maraming suliranin sa mundo at kaparusahan sa kabilang-buhay.

□ Ang isa sa mga pangunahing lunas sa galit ay pagtanggap sa mga salik na pumupukaw nito. Kabilang sa mga salik na ito ang pagmamahal sa sarili na nagbibigay-bunga ng pagnanasa sa kayamanan, kabantugan at karangalan, at hangaring ipilit ang kagustuhan sa iba at palawakin ang kalipunan ng kapangyarihan. Ang mga ito ay likas sa sumisindi sa apoy ng galit, kaya ang mga ito ay mahalaga para sa taong iyon. Sinumang nagmamahal sa mga bagay na ito ay nagagalit kapag hindi niya nakamit ang isa sa kanyang mga minimithi. Ang isa pang salik na minsan nagpapagalit sa tao ay ang maling pag-aakala na ito (galit) ay isang katangian at kasingkahulugan ng tapang. Ang galit ay bunga ng kahinaang pang-espirituwal, kakulangan ng paniniwala, at kalabisan ng ugali at pagkatao.

□ Iniisip mabuti ng taong matalino ang mga masamang ibubunga ng galit at ang mga kabutihan ng pagpigil nito. Kaya, minamarapat niyang patayin ang apoy na ito sa kanyang puso sa anumang paraan. Inaalis niya sa kanyang puso ang pagmamahal sa kayamanan, karangalan at iba pang bagay na pumupukaw ng galit. Kapag magpasiya siyang kumilos laban sa kanyang sarili at mga makamundo nitong hangarin, sa tulong at biyaya ng Panginoon, ang kanyang mga pagnanasa ay makukulangan at hindi na magbigay pansin sa mga ito. Ang kanyang kahinahunan at kapanatagan ng loob dahil sa hindi na muling magnanasa sa kayamanan, kapangyarihan at karangalan ay hindi magbigay daan sa kanyang gumawa ng anumang bagay laban sa katarungan. Unti-unti siyang magkaroon ng pagpigil sa sarili tuwing magalit at lubusan niyang mapigilan ito. [Hango sa Al-Khumayni, *Forty Hadith*, tomo 7, 'Ghadhab']

## Konklusyon

□ Sinabi ni Imam Ja'far al-Sadiq ('a): "Ang *mu'min* (naniniwala) ay ang tao na kapag galit, ito ay hindi ihihila sa kanya laban sa katotohanan..." [Al-Kulayni, *al-Kafi*, tomo 2, p. 186, *hadith* 11]

**Para sa karagdagang kaalaman sa tunay na Islam, dumalaw sa:**

<http://al-islam.org/faq/>

...*Yaong (malayang) tumutustos maging sa kaluguran o kagipitan; yaong pumipigil sa kanilang galit at pumapatawad sa kapwa tao. At mahal ng Allah ang mga gumagawa ng kabutihan.*

(Qur'an, 3: 134)

Sinabi ni Imam Ja'far al-Sadiq ('a):

"Ang galit ay susi ng lahat ng uri ng kasamaan."

[Al-Kulayni, *al-Kafi*, tomo 2, p. 303, *hadith* 3]

**Mga Sakit ng Kaluluwa...**

# Galit (ghadhab)

Iniulat mula kay Imam al-Sadiq ('a) na narinig niya ang kanyang ama, Imam al-Baqir ('a), na nagsabi: "Isang Arabong nakatira sa disyerto ay dumalaw sa Propeta (s) at nagsabi: 'Nagkatira ako sa disyerto. Iyong ituro sa akin ang buod ng dunong.' Sinabi ng Prophet (s) sa kanya: 'Iniutusan kitang hindi magalit.' Pagkatapos tatlong beses itong itanong (at marinig ang kasagutan ng Propeta) sinabi ng Arabo sa kanyang sarili: 'Hindi na ako muling tatanong sa Apostoles ng Allah (s) dahil wala siyang iniutos kundi mabuti.'" Sinabi ni Imam al-Sadiq ('a): "Madalas na sinasabi ng aking ama, 'Mayroon bang mas marahas kaysa galit? Sa katotohanan, kapag galit ang tao, maaring makapatay ng iba na ipinagbabawal ng Allah, o manirang-puri sa babaeng may asawa.'" [Al-Kulayni, *al-Kafi*, tomo 2, p. 303, *hadith* 4]

## Ang Katotohanan ng Galit

Ang galit ay isang kalagayang pangsikolohiya na bunga ng pagkabalisa at hangad na makapaghiganti. At kapag naging mas matindi ang pagkabalisan ito, mas lalo ring tumitindi ang apoy ng galit. Ang isang matinding pagkabalisa ay sumasakmal sa utak at dahil dito ang tao ay nawawalan ng wastong pag-iisip. Sa puntong ito, ang kalooban ng tao ay tulad ng yungib ng apoy at ang usok at hugong nito ay lumalabas sa bunganga nito. Kapag nangyari ito, mahirap patahanin ang tao at patayin ang apoy ng kanyang galit. Anumang itatapon dito ay nagiging bahagi at panggatong niya. Sa dahiling ito, ang taong galit ay bulag at pipi sa patnubay at wastong pag-uugali. Sa ganoong kalagayan, ang mga hakbang tulad ng payo, paalaala at pangaral ay hindi makapatahan sa kanya. Kapag siya ay payuhan o pangaralan, mas lalong magalit at malamang na manakit ng iba o maghiganti.

□ Sinabi ni Imam al-Baqir ('a): "Sa katotohanan, ang galit na ito ay isang alipatong sinindihan ni Satanas sa puso ng anak ni Adan." [Al-Kulayni, *al-Kafi*, tomo 2, p. 304, *hadith* 12]

## Ang mga Masamang Epekto at Bunga ng Galit

□ Ang taong galit ay tulad ng baliw na hindi iniisip ang kahihinatnan ng kanyang mga kilos. Gumagawa siya ng hindi kanais-nais na mga gawain, at ang kanyang bibig, mga kamay at katawan ay hindi niya mapipigilan.

□ Dahilan sa galit maaring magsalita ng masama ang tao laban sa mga propeta ng Allah at Kanyang *awliya*'. Maaring maghimok din sa kanyang gumawa ng kalapastangan, manirang-puri sa mga mabuting tao, pumatay ng tao na wala sa katarungan, sumira sa buhay ng mga tao, bumuwag ng pamilya, at magbunyang ng mga lihim ng iba. Walang limitasyon sa mga masamang gawaing ito na maaring gawain ng tao sa oras ng pagsilakbo ng galit na tumutupok sa maraming tahanan at maging isang lipunan.

□ Tungkol sa mga kapinsalanang pangmoralidad nito, ang galit ay maaring magbigay-daan sa malisya laban sa iba na minsan humahantong maging sa poot hindi lang laban sa mga propeta at *awliya*' kundi sa mismo Allah, and Poong Maykapal. Maari ring magbigay-daan sa ibang mga kasamaan tulad ng inggit (*hasad*), lihim na poot at di-makatarungan at di-mapigilang paghihiganti.

□ Ang katulad ng galit dito sa mundo ay ang apoy of Poot ng Panginoon sa kabilang-buhay. Ang galit ay nagmumula sa puso. Ang katotohanang pang-espirtuwal ng galit na ito ay marahil ang apoy ng Poot ng Panginoon na nagmumula sa kaituburan ng puso at lumalaganap sa buong katawan at ang mga apoy nito ay lumalabas sa mga bahaging panglabas tulad ng mga mata, tainga at dila.

□ Ang galit na naging bahagi ng pagkatao ng isang tao ay mas malaki ang kapahamakan. Pumapatay sa puso ng tao at umaapekto sa kanyang wastong-pag-iisip, at ang puso ay nagiging walang-awa. Ang anyo na matatamo ng ganyang

katayuang pangmoral sa purgatoryo (*barzakh*) at Araw ng Muling-Pagkabuhay ay mabangis na walang kahambing dito sa mundo dahil ang kahayupan ng tao sa katayuang ito ay hindi maihahambing sa anumang mabangis na hayop.

□ Iniulat na sinabi ni Imam al-Baqir ('a): "Naisulat sa Torah na sinabi ng Panginoon kay Moises ('a): "O Moises, iyong pigilin ang galit laban sa mga taong nasa ilalim ng iyong kapangyarihang Aking ipinagkaloob nang sa gayon, ikaw ay maaring maligtas mula sa Aking Poot." [Al-Kulayni, *al-Kafi*, tomo 2, p. 302, *hadith* 7]

□ Sinabi ni Imam 'Ali ('a): "Iligtas ang sarili mula sa galit dahil ang simulan nito ay kabaliwan at ang wakas nito ay malaking pagsisisi." [Al-Amidi, *Ghurur ul-Hikam wa Durar al-Kalim*, *hadith* 2635]

## Ang Katangian ng Pagpigil sa Galit

□ Ang kilos ng taong matapang ay batay sa wastong pag-iisip at panatag na sarili. Siya ay mapagtiis, mahinahon at nagagalit sa wastong panahon. Ang kanyang galit ay nararapat at kapag siya ay maghiganti, ito ay nababatay sa tamang pag-iisip at mabuting pagpasiya. Alam na alam niya kung sino ang nararapat na patawarin at kung ano ang di pansinin at ipagpaumanhin.

□ Ang galit ng tunay na nananampalataya ay para sa kaluguran ng Allah. Kapag galit, kanya ring naiisip ang kanyang mga tungkulin at karapatan ng iba, at hindig-hindi aapi ng sinuman. Hindi siya magsalita o kumilos ng masagwa. Ang lahat ng kanyang kilos ay nababatay sa mga pamantayan ng katarungan at *shari'ah*. Ang kanyang mga kilos ay hindi niya pagsisihan balang-araw.

□ Sinabi ni Imam 'Ali ('a): "Ang pinakamalakas na tao ay yaong lulupig sa kanyang galit sa pamamagitan ng kanyang pagtititiis." [Al-Rayshahri, *Mizan al-Hikmah*, *hadith* 15027]

□ Sinabi ni Imam Ja'far al-Sadiq ('a): "Pagtatakpan ng Allah ang mga lihim ng taong pipigil sa kanyang galit (sa ibang tao)." [Al-Majlisi, *Bihar al-Anwar*, tomo 73, p. 264, *hadith* 11]

## Kapag ang Tao ay Pagalitin...

Ang isa sa mga praktikal na pangsugpo sa galit ay pagpatay ng apoy nito habang maaga pa at ang tao ay nasa wastong pag-iisip pa.

□ Sinabi ni Imam al-Baqir ('a) "...sinumang nagagalit ay nararapat na paupuin kung siya ay nakatayo, dahil, sa katotohanan, ito'y magtataboy sa kasamaan ni Satanas. At sinumang galit sa miyembro ng kanyang pamilya ay nararapat na lapitan at huipin o hawakan dahil kapag ang damdaming pangpamilya ay napukaw ng paghawak, ito ay nagbibigay kahinahunan." [Al-Kulayni, *al-Kafi*, tomo 2, p. 302, *hadith* 2]

□ Sinabi ni Imam 'Ali ('a): "Kapag ang tao ay galit habang nakatindig, dapat siyang agad na humiga sa lupa (umupo) nang ilang saglit dahil ito'y magtataboy ng masamaan ni Satanas sa sandaling iyon." [Al-Rayshahri, *Mizan al-Hikmah*, *hadith* 15059]