- Pilitin ang iyong sariling maging magiliw sa *mahsud*. Ang nararapat na layon ng iyong kabutihan ay pagtanggal sa iyong inggit. Ang iyong sarili ay mag-utos sa iyong saktan ang *mahsud* subalit dapat mong tutulan ito at gawain ang salungat dito at kaibiganin siya. Dapat mong igalang siya at unti-unting kumbinsihin ang iyong puso na igalang siya.
- Sikaping makita mismo ang kanyang mga kabutihan at isipin na ang mga ito ay mga biyaya ng Allah sa kanya. Pilitin ang iyong sariling purihin siya at ipaalam sa iba ang kanyang mga katangian. Bagama't ang iyong kilos ay hindi natural sa simula, dahilan sa ang iyong layunin ay pagbabago sa sarili, ito ay unti-unting maging natural. *Insha'Allah*, araw-araw ito ay magiging iyong totoong kilos at ang iyong puso ay susunod sa iyong dila sa pagpuri sa kanyang mga kabutihan at katangian.
- Dapat mong kumbinsihin ang iyong sarili at unawain na ang iyong *mahsud* ay isang nilalang ng Panginoon; marahil ito'y isang biyaya ng Panginoon na siyang hirangin para sa mga katangian at biyaya na kanyang tinatamasa at wala sa iyo.
- Kapag ang iyong kinaiinggitan ay isang *'alim* (dalubhasa sa relihiyon) na may taglay na dunong o kabanalan, dapat mong maunawaan na isa siya sa mga pili ng Panginoon na naghandog sa kanya ng malaking katangian. Sikapin mong maging mapagmahal at mapagkumbaba sa kanya.
- Sa anumang yugto ng iyong panggagamot sa sarili, huwag mong isipin na ang bisyong ito ay hindi na malulunasan; ang maling akalang ito ay bulong ni Satanas at mababang pagkatao (*al-nafs al-ammara*) na humahangad na mabigo ang iyong mga pagsisikap na gamutin ang sarili. Umasa sa Poong Maykapal na nangakong papatnubay sa mga taong nagsusumikap at tutulong sa kanila sa pamamagitan ng Kanyang hindi nakikitang grasya at dadagdagan ang kanilang mga kakayahan. (Al-Khumayni, *Forty Hadith*, tomo 5 '*Hasad'*)

Konklusyon:

Ang *hasad* ay isang sakit ng kaluluwa na may mga mahalagang epektong pangsikolohiya, pangmoral at panglipunan. Sa kabutihang palad, ito ay malulunasan sa pamamagitan ng taimtim na paniniwala at walang-humpay na pagsisikap. Ang taong may paniniwala ay maasahin sa mabuti, umaasa sa Panginoon at nalulugod sa paraan ng pagbabahagi ng Panginoon sa Kanyang mga biyaya sa pagitan ng Kanyang mga nilalang.

- Sinabi ni Imam 'Ali (*'a*): "Sinumang hindi na naiinggit ay mahal ng mga tao." (Al-Majlisi, *Bihar al-Anwar*, tomo 77, p. 237, *hadith* 1)

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

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

v.01

...O baka naman kinaiinggitan nila ang [ibang] mga tao dahilan sa biyaya ng Allah na ipinagkaloob sa kanila?
(Qur'an, 4:54)

Sinabi ni Abu 'Abd Allah (al-Imam al-Sadiq) (*'a*) na sinabi ng Apostoles ng Allah (*s*) na sinabihan ng Poong Maykapal si Musa anak ni 'Imran (*'a*) ng ganito:
"O anak ni 'Imran, huwag mong kaiinggitan ang mga tao dahilan sa mga biyayang ipagkakaloob Ko sa kanila; huwag mo silang panlisikan ng mata, at huwag magpadala sa iyong (mainggiting) sarili. Sa katotohanan, ang taong mainggitin ay galit sa pagkakaloob Ko ng biyaya, at tumututol sa pagbabahagi Ko ng mga biyaya sa Aking mga nilalang. Sinumang ganyan ay hindi kabilang sa Akin at hindi rin Ako kabilang sa kanya."
[Al-Kulayni, *Usul al-Kafi*, tomo 2, p. 307, *bab al-hasad*, *hadith* 6]

Mga Sakit ng Kaluluwa...

Inggit
(*Hasad*)

Ang *hasad* o inggit ay isang kalagayang sikolohikal kung saan hinahangad ng tao na hindi makamit ng ibang tao (ang *mahsud* o kinaiinggitan) ang isang biyaya, talino or katangian na nararapat sa kanya. Ipinapaliwanag ng mga katuruang moral ng Islam ang mga dahilan at motibo ng *hasad* at ang mga masamang epektong pang-espirituwal, pangmoral at panlipunan nito at naghahandog ng mga praktikal na solusyon laban sa sakit pang-espirituwal ng ito.

Ang mga Dahilan at Motibo ng *Hasad*

Ang mga katangian ng ibang tao tulad ng talino, mga katangiang pang-espirituwal at pangmoral, o magagandang gawain, o mga panglabas na salik tulad ng karangalan, katanyagan at yaman ay maaring magdulot ng *hasad*. Gayundin, ang mga immoral o masasamang katangian na inaakalang mabuti ay maari ring magdulot ng *hasad*. Halos lahat ng mga sanhi ng *hasad* ay mga produkto ng damdaming pagiging mababa at malumbay. Kapag ang akalain ng tao ay natatangi ang iba sa kanya, magkakaroon siya ng pagkasilong na kapag maragdagan ng mga panglabas na salik at lihim na kagustuhan ay nagdudulot ng inggit sa kanyang puso.

Ang pantas na si ‘Allamah Majlisi ay nagbigay ng pitong dahilan at motibo ng *hasad*. Ang mga dahilang ito at mga halimbawa nito ay ang mga sumusunod:

- Poot: Ang *hasad* ay maaring dulot ng poot. Halimbawa, ang poot sa isang pamilya, tribo o grupo ay maaring sanhi ng inggit ng tao sa mga tagumpay na nakakamit ng kinapopootan.
- Pagiging mapagmataas: Inaasam ng *hasid* (taong naiinggit) ang kapurihan ng *mahsud* dahilan sa isang katangian nito. Dahilan sa kawalan ng pasensiyang sugpuin ang pag-aasam na ito, ang *hasid* ay nagiging mapagmataas at marubdob na hinahangad na mawala ang katangiang ito sa *mahsud*.
- *Kibr* (pagmamalaki): Ang *hasid* ay marahas sa taong may katangian, kagalingan o talino, at nabibiglang makita ang biyayang naibibigay sa taong kanyang kinaiinggitan. Halimbawa, minamaliit ng mayaman ang karangalan ng isang dukha sa paniniwalang ang karangalang ito ay sa kanya nararapat.
- Takot at pag-aasam sa kapangyahiran: Ang taong naiinggit ay takot din sa maaring hakbang ng taong may katangian or talino na hahadlang sa kanyang mga pinapangarap. Ang takot na ito ay mapapansin kapag ang pagkuha o pagpapanatili ng tao sa kapangyarihan sa iba ay nangangailan na walang ibang tao ang dapat may katulad na katangian o talino. Halimbawa, ang taong nais na muling mahalal bilang pangulo ng isang samahan ay maghahangad na walang ibang kasapi ang pumunta sa harapan at magpakita ng kagalingang mamuno tulad ng pagtalumpati at kahusayan sa pagbubuo at pagpapakilos sa samahan.
- Likas na kasamaan: Hindi nais ng taong likas na masama na makita ang ibang tao na maging maligaya. Madalas na tinutugon ng ganoong tao ang balita tungkol sa mabuting kapalaran ng iba sa edukasyon o negosyo, halimbawa, ng tuya, pesimismo at kutya, o ibang bastos na paraan o kilos.

Ang mga masamang epekto ng *Hasad*

Ang inggit ay isa sa mga pinakamapanganib na sakit ng puso at ito ay nagbubunga ng ibang mga bisyo tulad ng pagkukunwaring banal, pagtsismis, paninirang-puri, pagmamalabis, pangunguyam, at pagpapahirap nang labis sa iba na puro mga mabigat na kasalanan. Ang kasuklam-suklam na katayuang ito ay nagpapakitid at nagpapadilim sa puso ng tao at ang mga epekto nito ay lalaganap sa kanyang pang-ilalim at pang-ibabaw na pagkatao. Ang mga pangangamba at dalamhati ng *hasid* ay lumiligid sa tao o mga taong kanyang kinaiinggitan. Ang *hasad* sa kanyang puso ay bumubulag sa kanya kaya hindi niya nakikita ang mga kabutihan ng kinaiinggitan, at nagiging malungkot siya dahilan sa mga biyayang ipinagkakaloob ng Panginoon sa *mahsud*. Ang espirituwal na liwanag at banal na alipato ng paniniwala na dahilan kung bakit ang puso ng taong ay mas malaki kaysa anumang bagay sa mundo ay hindi makakasang-ayon sa kadiliman at kakitiran ng pusong dulot ng *hasad*. Ang puso ay nagiging malungkot at malumbay, ang dibdib ay nagiging masikip at ang mukha ay nagiging mabalasik at nakasimangot. Habang lumalala ang kalagayang ito, mas lalo nitong tinutupok ang liwanag ng paniniwala na siyang sanhi ng kaligtasan ng tao sa kabilang buhay at ang buhay at sigla ng kanyang puso. Sa katapusan, gagawin ng sakit na ito ang *hasid* bilang isang kawawang hamak.

- Ang Propeta Muhammad (*s*) ay nagsabi: “Babala! Huwag kalabanin ang mga biyaya ng Allah.” Nang siya ay tanungin tungkol sa mga taong kumakalaban sa mga biyaya ng Allah, kanyang (*s*) sinabi: “Ang mga taong mainggitin.” (Al-Mu‘tazali, *Sharh Nahj al-Balaghah*, tomo1, p. 315)
- Sinabi ni Imam ‘Ali (*‘a*): “Ang inggit ay pangunahing lalang ni Satanas.” (Al-Amadi, *Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalam*, *hadith* 1133)
- Sinabi ni Imam ‘Ali (*‘a*): “Ang *hasid* ay isang taong may sakit bagama’t siya ay mukhang malusog.” (*Ghurar*, *hadith* 1963)
- Iniulat ni Muhammad ibn Muslim na sinabi ni Imam al-Baqir (*‘a*): “Ang tao ay marahil mapatawag sa isang bagay na ginawa habang galit subalit tinutupok ng *hasad* ang paniniwala (*iman*) tulad ng pagtupok ng apoy sa kahoy.” (Al-Kulayni, *Usul al-Kafi*, tomo 2, p. 306, *Bab al-Hasad*, *hadith* 1)
- Naiulat na sinabi ni Imam Ja‘far al-Sadiq (*‘a*): “Sinasabi ni Satanas sa kanyang mga kawal: “Itanim ang *hasad* at pagsuway sa Allah sa kanilang mga puso dahilan sa ang mga ito ay katulad ng *shirk* (politeismo) sa paningin ng Allah”.” (Al-Kulayni, *Usul al-Kafi*, tomo 2, p. 327, *Bab al-Baghy*, *hadith* 2)
- Iniulat ni Imam Ja‘far al-Sadiq (*‘a*) na sinabi ni Luqman (*‘a*) sa kanyang anak: “May tatlong palatandaan ang taong *hasid*: (1) Siya na naninirang-puri; (2) Siya ay manghihibo sa harapan; at (3) Siya ay masaya kapag datnan ng masamang kapalaran [ang taong kinaiinggitan]. (Al-Saduq, *Al-Khisal*, p. 121, *hadith* 113)

Ang Lunas sa Sakit na Ito

Kapag ikaw ay dumaranas ng mapanganib na sakit na ito, taimtim na pagmunimunihin ang laki ng mga masamang epekto nito sa iyong paniniwala. Isaalang-alang ang mga sumusunod na hakbang upang matanggal ito sa iyong puso:

- Tandaan na ang iyong inggit ay walang masamang naidudulot sa iyong kinaiinggitan (*mahsud*) at hindi rin nito nawawala ang anuman sa mga taglay niyang kabutihan at katangian. Patuloy kang makakaranas ng lungkot, sakit at dalamhati samantala ang *mahsud* ay lubos na maligaya. Maging sa kabilang-buhay ang iyong inggit ay nakakabuti sa iyong *mahsud*, lalung-lalo na kapag ito ay nauwi sa paninirang-puri dahil ang iyong mga mababuting gawain ay mailipat sa *mahsud*.