# Pamamaraan ni Propeta Muhammad ﷺ
# sa Pangangalaga at Proteksyon
# mula sa Kapinsalaan, mga Sakit at Epidemya

## Corona Virus


Itinipon at isinulat ni

Dr. Najiy Bin Ibrahim Al-Arfaj

(Patawarin nawa siya ng Allah, ang kanyang mga magulang, pamilya, mga anak, ikaw at ang lahat ng nagpalaganap nito)

Isinalin sa Wikang Tagalog ni

Silverio Clinton Gonzales

Sinuri ni

Saber A. Sali

## Doctor/ Najiy bin Ibrahim Al-Arfaj

- Dating Kawani na Kinatawan sa Kolehiyo ng Shariah Sangay ng Imam Muhammad Bin Saud Islamic University sa Al-Ahsa.
- Dating Pangkalahatang Kalihim ng Owtoridad para sa Komunikasyon ng Sibilisasyon sa buong Mundo na sangay ng Muslim World League sa Makkah.
- Dating Kawani ng Embahada ng Kultura na sangay ng Embahada ng Kaharian ng Saudi Arabia sa Britanya.
- Nagsulat ng Serye ng mga Aklat at iba't ibang bersyon ng mga aklat ng Da'wah sa mga linguwahe ng mundo.
- Pangulo ng Lupon ng Internasyonal na Akademiya sa Pagsasalin at Pagtuturo (GATE) London –United Kingdom.

## Paghahandog

Masaya akong ihandog ang maikling babasahin na ito sa mga muslim at sa lahat ng mga tao, Humihiling ako sa Allah – Ang Nag-iisa, Ang Tagapaglikha, Ang May Kakayanan sa Lahat, Ang Maawain sa Kanyang mga alipin- na nawa'y ipagkaloob niya sa ating lahat ang tunay na pananampalataya, kaligayahan, kapayapaan, pangangalaga at proteksyon mula sa pangamba, kasamaan at epidemya (tulad ng Corona Virus) na kumalat sa buong mundo.

Komentaryo:

- Tinapos ang pagsulat sa bersyon na ito sa pamamagitan ng maikling paraan upang mapadali ang pagbasa at pagsalin nito sa ibang linguwahe ng mundo, sa pamamagitan ng kapahintulutan ng Allah.
- Mayroon pang ibang pagsasalin sa ibang bersyon, maaari mo itong pindutin.

## Panimula

Bago pa ang nakaraang labing-apat na siglo, at bago pa matuklasan ang mga tinatawag ngayon na "Pangontrang gamot", itinuro sa atin ng Sugo ng Islam, ang Pangwakas na Propeta na si Muhammad –sallallahu alayhi wa sallam- mula sa kanyang dakilang pamamaraan at mga katuruan. Ang mga ito ay hinango mula sa kapahayagan ng Quran na inilarawan ng Allah bilang gabay, awa, liwanag at lunas. Kabilang sa ginagarantiya nito sa atin ay ang kaligayahan, kapanatagan, pangangalaga at proteksyon mula sa pangamba, kasamaan, sakit at epidemya na tulad ng Corona Virus (COVID-19).

Ang pinakamahalang dapat gawin ng naghahanap ng proteksyon, kapayapaan at kaligayahan ay ang pagkakaroon ng pananampalataya sa Allah ang Nag-iisang Tagapaglikha nang may tunay na pananamapalataya, at siya'y manalangin sa Allah at kanyang sambahin ang Allah nang Nag-iisa at walang katambal. Siya yaong na sa Kanyang kamay ang paghahari, pag-uutos at lakas. Siya ang may Kakayanan, Tagapangalaga at Tagapagbigay lunas. Kanyang sinabi sa Qur'an: ((at kapag ako ay nagkasakit ay Kanya akong pagagalingin)) at Kanya ring sinabi sa Quran: ((Sabihin, "Kailanman ay walang mangyayari sa amin, maliban na lamang sa kung ano ang itinakda ng Allah para sa amin. Siya ang aming Mawla [tagapagtanggol]" at sa Allah nararapat ipagkaloob ang buong pagtitiwala ng mga mananampalataya)).

Sa pamamagitan ng matibay na pananampalataya, maisasakatuparan natin ang Tunay na Tawhid at buong tiwala sa Allah na nasa kamay Niya ang pakinabang, pinsala, biyaya at buhay. Kasama ng pagtitiwala sa Allah, inuutusan tayo ng Islam na sundin ang mga patnubay sa kalusugan at pag-iingat bilang proteksyon.

Talaga namang itinuro sa atin ni Propeta Muhammad –sallallahu alayhi wa sallam- ang pagsagawa ng mga dahilan kasama ng pagtitiwala sa Allah, tulad ng pag-utos niya –sallallahu alayhi wa sallam- sa atin na gumawa ng proteksyon at panangga mula sa mga masasama, mga sakit at mga epidemya sa pamamagitan ng panggagamot kapag nagkasakit. Gayundin, kanya tayong pinatnubayan na gumamit ng Habbatus Sawda (Itim na butil) at iba pa na nagiging dahilan upang gumaling sa sakit, sa pamamagitan ng kapahintulutan ng Allah.

Kabilang din sa kanyang pamamaraan ay yaong tinatawag ngayon na "Sanitary Health" o "Pagbubukod upang maging malusog" sa tuwing lumalaganap ang epidemya. Gayundin, inutusan ng Propeta –sallallhu alayhi wa sallam- ang mga muslim ng kalinisan sa katawan at kasuotan,(wudu) paglilinis bago gumawa ng pagsamba at pagdarasal na obligado nang limang beses sa araw at gabi.

Nasasaklaw ng Wudu ang paghugas ng mga parte ng katawan, kabilang rito ang dalawang kamay, paghugas ng mukha, bibig at ilong. At itong paghugas at paglilinis na paulit-ulit sa isang araw ay tumutulong upang maalis ang mga mikribiyo na umaatake sa katawan ng tao. Gayundin, kanyang inaanyayahan na takpan ang bibig sa tuwing babahing.

Kabilang sa sinisugarado ng mga doctor at pag-aanyaya ng Organisasyon ng Kalusugan sa Mundo at iba pa mula sa mga Ospital at mga samahang umuugnay sa kalusugan at panggagamot, ay ang pormal na patnubay sa kalusugan, proteksyon, pag-iingat, pagbubukod upang mapangalagaan ang kalusugan, kalinisan sa sarili at paghuhugas ng kamay. Ito ay naiparating na ni Propeta Muhammad –sallallahu alayhi wa sallam- na iniutos niya na bago pa ang napakahabang siglo na ito.

At kabilang sa paninigurado ng kahalagahan ng pagbubukod at kalinisan upang malabanan ang epidemya na naiparating mula sa katuruan ng Propeta –sallallahu alayhi wa sallam-. Nagtanung-tanong ang amerikanong iskolar na si propesor Craig Considine sa kanyang espesyal na sinabi na ipinakalat nakaraang mga araw sa Newsweek Magazine ng Amerika:

"May kilala ba kayong iba pang nagmungkahi ng mahusay na kalinisan at pagbubukod sa panahon ng pandemya?"

Sinagot ng Propesor ang sarili niyang katanungan, kanyang sinabi: "Siya si Muhammad, ang Propeta ng Islam, 1300 taon na ang nakalilipas"

Talaga namang nagbigay ng batayan ang propesor sa pamamagitan ng pagbanggit ng mga hadith ng Propeta, kabilang dito: Sinabi ni Propeta Muhammad –sallallahu alayhi wa sallam-: "Kapag narinig ninyong may sakit sa isang lugar ay huwag kayong papasok doon, at kung nangyari iyon sa lugar na ikaw ay nandoroon ay huwag kang lalabas mula roon"

At ang sinabi ng Propeta –sallallahu alayhi wa sallam-: "Huwag ilalapit ang may sakit sa malusog"

At ang sinabi ng Propeta –sallallahu alayhi wa sallam-: "Ang kalinisan ay kalahati ng pananampalataya".

Tinuro rin ng Propesor ang utos ni propeta Muhammad –sallallahu alayhi wa sallam- na panggagamot sa pamamagitan ng Totoong Hadith na ito:

(Sinabi ng mga netibo: O Sugo ng Allah, Hindi ba't gagamutin natin ang bawat isa? Kanyang sinabi: "Oo mga alipin ng Allah, gamutin ninyo ang bawat isa, sapagkat ang Allah ay hindi naglagay ng anumang sakit liban na ito ay mayroong lunas, liban sa isang sakit." Kanilang sinabi: O Sugo ng Allah ano po iyon? Kanyang sinabi: "Ang Sobrang Katandaan"

Upang mabasa ang payahag na naipalaganap sa Newsweek Magazine, maaring pindutin lamang ito.

At ito ang iilang mga panalangin ng propeta at mga hadith na awtentiko na sinabi ni Propeta Muhammad –sallallahu alayhi wa sallam-, at ito ay kabilang sa mga pananampalatayang dahilan upang mapangalagaan ang mananampalataya at maproteksyunan sa kapahintulutan ng Allah. Matapos ang pagsusumamo sa Tagapaglikha at pagpapatibay ng pananampalataya at malakas na kasiguraduhan sa kakayanan ng Allah at Kanyang Pangangalaga, tunay na ang kalusugan, kaayusan, lunas, at proteksyon ay nasa kamay ng Allah –Subhanahu wa taala- kung saan sa kamay Niya rin ang mga dahilan at mga sanhi nito.

## Pamamaraan  ni Propeta Muhammad ﷺ sa Pangangalaga at Proteksyon mula sa Kapinsalaan, mga Sakit at Epidemya

Sinabi ng Sugo ng Allah ﷺ:

"Sinuman ang bumasa ng dalawang talata sa hulihan ng Suratul Baqarah (Kabanata ng Baka) sa gabi ay sapat na ito sa kanya (bilang kanyang proteksyon)" Saheeh - Al-Bukhari

Sinabi ng Sugo ng Allah ﷺ-:

"Bigkasin mo ang: Qul Huwallahu Ahad at ang Muawwidhatayn (dalawang pagpapakupkop) tuwing hapon at umaga nang tatlong beses, sapat na ito (bilang proteksyon mo) mula sa lahat ng bagay." Saheeh - Abu Dawud

Gayundin, ibinalita ng Propeta –sallallahu alayhi wa sallam- sa ilang mga hadith ang kainaman ng pagbasa ng Ayatul Kursiy, at kabilang doon ay ang pagsang-ayon niya sa salysay ni Abu Huraira –radiyallahu anhu-:

"Kapag ikaw ay humiga sa iyong higaan, basahin mo ang Ayatul Kursiy: (Allahu La Ilaha Illa Huwal Hayyul Qayyum) Allah, walang ibang bukod-tanging diyos na dapat sambahin liban sa Kanya ang Walang Hanggang Buhay, ang Tuluy-tuloy na Tagapagtaguyod ng lahat, hanggang sa matapos ang talatang ito, tunay na ikaw ay patuloy na pangangalagaan ng Allah, at hindi hinding-hindi ka lalapitan ng shaytan hanggang sa sumapit ang umaga" Saheeh – Al-Bukhari

Sinabi ng Sugo ng Allah ﷺ:

“Walang sinumang alipin na magsasabi nito tuwing umaga ng bawat araw at kinahapunan ng bawat gabi: Sa pamamagitan ng pangalan ng Allah, hindi mapipinsala kasama nito ang anumang bagay sa kalupaan at wala rin sa kalangitan, at Siya ang lubos na nakakarinig at nakakaalam –nang tatlong beses- ay walang makakapinsalang anumang bagay sa kanya” Saheeh – At-Tirmidhiy

Ang Sugo ng Allah –sallallahu alayhi wa sallam- ay hindi iniiwan ang mga panalangin na ito tuwing hapon at tuwing umaga:

(ALLAHUMMA INNIY AS'ALUKAL-AAFIYATA FID-DUNYA WAL-AAKHIRAH, ALLAHUMMA INNIY AS'ALUKAL-AFWA WAL-AAFIYATA FI DIYNIY WA DUNYAYA WA AHLIY WA MAALIY, ALLAHUMMASTUR AWRAATIY, WA AAMIN RAW-AATIY, ALLAHUMMAHFADHNIY MIN BAYNA YADAYYA, WA MIN KHALFIY, WA AN YAMIYNIY, WA AN SHIMAALIY, WA MIN FAWQIY, WA AUDHU BI ADHAMATIKA AN UGTAALA MIN TAHTIY) “O' Allah, Ako'y humihingi sa Iyo ng kaligtasan dito sa mundo at sa kabilang-buhay, O' Allah, Ako'y humihingi sa Iyo ng kaligtasan sa aking relihiyon at sa aking pamumuhay sa mundo, pamilya at kayamanan. O' Allah, Ako'y humihingi sa Iyo na pagtakpan Mo aking mga kamalian at ipanatag Mo ako mula sa pagkabahala, ‘O Allah, pangalagaan Mo ako mula sa aking harapan at sa aking likuran, sa aking kanan at sa aking kaliwa, at sa aking itaas. At nagpapakupkop ako sa kadakilaan Mo upang hindi ako mapinsala mula sa aking ilalim.” Saheeh – Ibn Hibban

At sa panalangin na ito ay ang ganap na proteksyon at kompletong pangangalaga sa alipin mula sa alinamang direksyon, sa pamamagitan ng kapahintulutan ng Allah.

Sinabi ng Sugo ng Allah ﷺ:

"ALLAHUMMA INNIY AUDHU BIKA MINAL BARASI WAL JUNUNI WAL JUDHAMI WA MIN SAYYIIL ASQAMI" (O Allah, Ako ay nagpapakupkop sa iyo mula sa ketong, pagkabaliw, sakit sa balat at mula sa masasamang mga sakit) Saheeh – Abu Dawud

At ang pangpropetang panalanging ito ay nasasaklaw ang pagpapakupkop, panlaban at proteksyon mula sa mga iba't ibang uri ng sakit, gulo ng kaisipan at sarili, epidemya at mga nakaraang mga sakit, kasalukuyan at hinaharap.

Sinabi ng Sugo ng Allah ﷺ:

"Kapag lumabas ang isang lalaki mula sa kanyang bahay at siya ay nagsabi: 'BISMILLAHI TAWAKKALTU ALALLAHI LA HAWLA WA LA QUWWATA ILLA BILLAH' (Sa Ngalan ng Allah, ako ay nagtitiwala sa Allah, walang kapangyarihan at walang kalakasan maliban sa pamamagitan ng Allah.) Kanyang sinabi: "May magsasabi sa kanya pagkatapos nito: Ikaw ay ginabayan, ikaw ay pinangalagaan, at ikaw ay naprotektahan, at lalayo ang mga demonyo sa kanya, at sasabihin ng demonyo sa isa pang demonyo: Ano ang magagawa mo sa isang lalaki na ginabayan, pinangalagaan prinutektahan?" Saheeh – Abu Dawud

Sinabi ng Sugo ng Allahﷺ:

“Sinuman ang magsabi pagkatapos ng Saltul Fajr habang ang kanyang mga paa ay nakabalukot pa bago siya magsalita ng iba: LA ILAHA ILLALLAH, WAHDAHU LA SHARIKALAHU, LAHUL MULKU WA LAHUL HAMDU YUHYI WA YUMIYTU WA HUWA ALA KULLI SHAY'IN QADEER (Walang ibang diyos na karapat-dapat sambahin liban sa Allah, nang Nag-iisa at wala Siyang katambal, sa Kanya ang Paghahari at sa Kanya ang Papuri, Siya ang Nagbibigay-buhay at Nagpapataw ng kamatayan, at ang Ganap na may Kakayanan sa lahat ng bagay) nang sampong beses ay itatala sa kanya ng Allah ang sampong kabutihan, at buburahin sa kanya ang sampong kasamaan, at iaangat ang kanyang antas ng sampong antas, at ang araw niyang yaon ay nasa pangangalaga mula sa di-kanais-nais at pinangalagaan siya mula shaytan" Saheeh – At-Tirmidhiy

At mula sa Ina ng mananampalataya na si Aisha –radiyallahu anha-, ang Propeta ﷺ kapag siya ay humiga sa kanyang higaan tuwing gabi ay kanyang ipinagdidikit ang kanyang dalawaang kamay, pagkatapos ay hingahan niya ito at binasa niya rito ang: QUL HUWALLAHU AHAD at QUL AUDHU BI RABBIL FALAQ at QUL AUDHU BIRABBINNAS, pagkatapos ay kanyang hinimas sa pamamagitan ng kanyang dalawang kamay ang makakayanan niya sa kanyang katawan, umpisahan niya sa kanyang ulo at mukha, pagkatapos ay sa natitirang parte ng kanyang katawan. Gawin niya ito nang tatlong beses" Saheeh – Al-Bukhari

At sa larangan ng Panggagamot, makikita natin ang mga dakilang patnubay at kagalang-galang  na panuto na nagmula sa katuruan ng kagalang-galang na propeta –sallallahu alayhi wa sallam- at kabilang dito, ang pagsang-ayon ng Propeta sa kanyang mga kasamahan –radiyallahu anhum- sa pagbasa ng kabanata Al-fatihah, bilang Ruqyah (gamot) at paghingi ng lunas para sa may sakit at natuklaw (ng makamandag na hayop). Ito ay mula sa kwento ng paggamot sa natuklaw, Sinabi ni Abu Said –radiyallahu anhu- : Pumunta ako sa kanya at binasahan ko siya ng Pambungad ng Quran (Al-fatihah), Siya ay nagkamalay at nawala ang kanyang sakit… hanggang sa dumating kami sa sugo ng Allah at sinabi ko sa kanya ang balita, at kanyang sinabi: "At ano ang nagpabatid sa iyo na iyon ay gamut?" Saheeh – Abu Dawud

At kabilang pa sa mga payo ng propeta na isinalaysay sa atin ng dakilang Sahabiy: Mula kay Uthman bin Abul Aas –radiyallahu anhu- tunay na siya ay nagreklamo sa Sugo ng Allah –sallallahu alayhi wa sallam- ng sakit na kanyang nararamdaman sa kanyang katawan, kaya sinabi sa kanya ng Sugo ng Allah –sallallahu alayhi wa sallam-: "Ilagay mo ang iyong kamay sa parte ng iyong katawan na masakit, at sabihin mo ang BISMILLAH (sa Ngalan ng Allah) nang tatlong beses, at sabihin mo ng pitong beses ang AUDHU BI IZZATILLAHI WA QUDRATIHI MIN SHARRI MA AJIDU WA UHADHIR (Ako ay nagpapakupkop sa Allah sa pamamgitan ng Kanyang Kapangyarihan mula sa masamang aking nararamdaman at kinakatakutan) Kanyang sinabi: Ginawa ko iyon, at inalis ng Allah ang nararamdaman ko sa aking katawan. Saheeh – Muslim

At dumating ang isang lalaki sa Propeta –sallallahu alayhi wa sallam- at kanyang sinabi: O Sugo ng Allah, mayroong alakdan na tumuklaw sa akin kagabi. Kaya ang tugon sa kanya ng Sugo ng Allah –sallallahu alayhi wa sallam-: "Kung ikaw lamang ay nagsasabi tuwing hapon ng: AUDHU BI KALIMAATILLAHI ATTAMMAT MIN SHARRI MA KHALAQ (Nagpapakupkop ako sa salita ng Allah na kompleto mula sa mga masasamang Kanyang nilikha) ay hindi ka niyon mapipinsala." Saheeh – Muslim

At mula sa Ina ng mananampalataya na si Aisha –radiyallahu anha-, Ang Propeta ﷺ ay ipinapakupkop niya ang ilan sa kanyang pamilya, at ipinapahid niya ang kanyang kanang kamay at kanyang sinasabi: "ALLAHUMMA RABBAN NAS ADHHIBIL BA'S, ISHFI WA ANTA ASH-SHAFIY, LA SHIFAA ILLA SHIFAUKA, SHIFA-AN LA YUGADIRU SAQAMAN (O Allah na Panginoon ng mga tao alisin Mo po ang sakit at pagalingin Mo siya sapagkat Ikaw lamang ang makakapagpagaling, walang lunas maliban sa Iyong lunas, lunas na walang iniiwang sakit) Saheeh – Al-Bukhari

## Pangwakas

Ang tunay na mananampalataya ay nananamapalataya nang matatag na ang Allah ang Nag-iisa ang Tagapaglikha, Siya ang Nangangalaga mula sa lahat ng mga masasama, mga sakit at mga epidemya. At ang nararapat sa ating lahat na magtiwala sa Allah at magbalik-loob sa kanya sa pamamagitan ng tawbah, istighfar (paghingi ng kapatawaran), panalangin, at pagkatakot sa Allah, at pagsunod sa pamamaraan ni propeta Muhammad –sallallahu alayhi wa sallam- at sa kapahayagan na ipinadala sa kanya (Alqur'an Alkareem) upang maging maligaya, mapayapa mapangalagaan at maproteksyunan mula sa mga masasama, mga sakit, epidemya, pangamba at depresyon.

Sinabi ng Allah: ((at Katiyakan, Aming ipinadala [ang mga sugo] sa mga pamayanang nauna sa iyo [O Muhammad] at sila ay Aming dinulutan ng karukhaan at kahirapan upang sakali sila ay matutong magpakumbaba))

At sinabi pa Niya: ((At humingi kayo ng kapatawaran sa inyong Panginoon at mabalik-loob kayo sa Kanya sa pagsisisi. Katotoohanan, ang aking Panginoon ay Maawain, Mapagmahal.))

At sinabi pa Niya: ((at magbalik-loob kayong lahat sa Allah O mga mananampalataya upang kayo ay magtagumpay))

## Panalangin

O Allah, pangalagaan Mo po kami at ang mga mahal namin at ang mga muslim at ang lahat ng mga tao mula sa epidemya at pagsubok.

O Allah, tunay na kami ay humihingi sa Iyo ng kaligtasan dito sa mundo at sa kabilang-buhay, O' Allah, kami ay humihingi sa Iyo ng kapatawaran at kaligtasan sa aming relihiyon at sa aming pamumuhay sa mundo, pamilya at kayamanan. O' Allah, kami ay humihingi sa Iyo na pagtakpan Mo ang aming mga kamalian at ipanatag Mo kami mula sa pagkabahala, 'O Allah, pangalagaan Mo kami mula sa aming harapan at sa aming likuran, sa aming kanan at sa aming kaliwa, at sa aming itaas. At nagpapakupkop kami sa kadakilaan Mo upang hindi kami mapinsala mula sa aming ilalim.

O Allah, kami ay nagpapakupkop sa iyo mula sa ketong, pagkabaliw, sakit sa balat at mula sa masasamang mga sakit.

O Allah, patawarin Mo kami, at ang aming mga magulang, at ang lahat ng mga muslim na lalaki at babae, at ang mga mananampalatayang lalaki at babae, ang mga buhay sa kanila gayundin ang mga patay na.

O aming Panginoon, ipagkaloob Mo sa amin dito sa mundo ang kabutihan at sa kabilang-buhay ang kabutihan at iligtas Mo kami sa kaparusahan sa impiyerno.

Ipagkaloob Mo nawa ang pagpapala at kapayapaan sa pinuno ng mga nilikha na pinili Mo.