

Pangalan: Mikail Atillo

Paksa ng Khutbah: “Ang Depresyon at Anxiety”

Isinaayos ni: Bro. Michael ‘Mujahid’ Macapagal

Sinuri at Iniwasto ni: Shaykh Haron M. Guro

January 12, 2025

Unang Bahagi ng Khutbah:

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنُسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا، وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ، أَمَّا بَعْدُ:

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ ﴾ آل عمران: 102

**“O kayong mga naniwala, matakot kayo kay Allah nang tunay na pagkatakot, at huwag kayong mamatay maliban na kayo ay mga Muslim.”** (Alo ‘Imran: 102)

Mga alipin ni Allah, tayo ay nilikha ni Allah na may kasamang likas na pag-aalala. Likas sa isang ina na mag-alala sa kanyang mga anak, likas sa isang ama na mag-alala sa kung ano ang maipapakain niya sa kanyang pamilya, at likas sa isang anak ang mag-alala sa mga sakit na nararamdaman ng kanyang mga magulang. Subalit, mayroong mga sitwasyon na ibinigay ni Allah kung saan mas higit pa sa pag-aalala ang ating nararamdaman. Mga pagsubok na katulad na lamang ng pandemya na kung saan ang ating mga pag-aalala ay umaabot sa tinatawag nating depresyon at anxiety. Lagi nating tatandaan na si Allah ay Al-Aziz at Ar-Rahim. Sinabi ni Allah:

﴿ وَلَنْبَلُونَكُمْ بِشْيَاءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴾ البقرة : 155

**“Talagang susubok nga kami sa inyo sa pamamagitan ng isang anuman kabilang sa pangamba at gutom, at ng isang kabawasan mula sa mga ari-arian, mga buhay, at mga bunga. Datapuwa’t magbigay ng magandang balita sa mga matiisin.”** (Al-Baqarah:155)

Kung ating susuriin ang buhay ng ating mahal na Propeta (sallallahu ‘alayhi wa sallam), sa kanyang “Seerah” bilang isang Propeta o sa unang taon ng

paghahayag ng Qur-an, may panahon na si Allah ay hindi nagpahayag ng Qur-an at sa opinyon ng mga iskolar na ito raw ay tumagal ng anim na buwan. Kung kaya naman ang Propeta (sallallahu ‘alayhi wa sallam) ay napapaisip sa panahong ito ng mga bagay na tulad ng: “Mayroon bang mali sa akin?”, “May mali ba akong nagawa?”, “May nagawa ba akong mali kay Allah kaya hindi niya na ako mahal?”, “O mayroon ba akong nagawang masama kung kaya naman hindi na ako karapat-dapat sa pagmamahal ni Allah?”

Ang mga ganitong pakiramdam tulad ng labis na pag-aalala, labis na kalungkutan, kawalan ng tiwala sa sarili, ang pakiramdam na tayo ay inabandona na ng ating Panginoon, o ang pagdadalawang isip ng sariling kakayahan ay naramdaman ng ating mahal na Propeta (sallallahu ‘alayhi wa sallam) sa mga panahong ito. At dahil sa pangyayaring ito, ang asawa ni Abu Lahab ay ininsulto ang Propeta (sallallahu ‘alayhi wa sallam) at sinabi niya, “O Muhammad! Aking nakikita na ang iyong Shaytan ay iniwan ka na.” Labis na nasaktan ang Propeta (sallallahu ‘alayhi wa sallam) sa sinabi sa kanya at siya ay umuwi na may labis na pag-aalala at labis na kalungkutan. Kung kaya’t sa panahong ito ay ipinahayag ni Allah ang isang Surah na marami sa atin ang nakakaalam, ito ay ang “SURAH ADH-DHUHAA”. Ito ay isang napakagandang Surah na hindi sapat ang isang maikling Khutbah upang mabigyang hustisya ang kagandahan nito. Ngunit kailangan nating pag-usapan ang buong Surah, kung kaya naman, atin itong hahatiin sa apat na bahagi.

Sa unang bahagi, ang unang dalawang Ayah ay ang Positibong Panunumpa ni Allah at pag-alis sa atin ng negatibong pag-iisip at palitan ng positibo. Sa unang Ayah ay sinabi ni Allah, ﴿ وَالضُّحَىٰ (1) ﴾ kung saan nanumpa si Allah sa “UMAGA” at kung ating uunawain sa iba’t ibang kultura ang ibig sabihin ng “UMAGA”, ito ay ang bagong simula, bagong pag-asa, bagong oportunidad, At ang kahapon ay wala na at ngayon ay ang panibagong araw ng pag-iipon ng BARAKAH. Sinabi naman ni Allah sa pangalawang Ayah ﴿ وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ (2) ﴾ Ito ay tungkol sa gabi na kung saan ito ay nagiging mapayapa, na kung saan ito ay ang oras ng Sukoon (kapayapaan, pahinga, o katahimikan). Kung kaya naman sa unang dalawang Surah, ang umaga at gabi ay parehong may magkaibang benepisyo sa atin. “Katotohanan! ang kasunod ng bawat kahirapan ay kaginhawaan” – Ito ang patunay ni Allah.

Sa ikalawang bahagi, matapos alisin ni Allah ang pagiging negatibo natin ay pinalitan Niya ito ng positibong pag-iisip. Sinabi ni Allah, ﴿ مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ (3) ﴾, ito ay nag-aalis ng ating nararamdaman na tayo ay walang silbi. Totoo na ayaw ni Allah ang nagkakasala ngunit mahal Niya ang nagbabalik loob sa kanya. Mahal ni Allah ang MUHSINEEN, Mahal ni Allah ang MUTTAQEEEN, at mahal ni Allah ang MU'MINEEN. Si Allah ay ang WADOOD ang PINAKAMAPAGMAHAL. Idinugtong ni Allah ng ﴿ وَلَآخِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَىٰ (4) ﴾. Tayo ay laging maging positibo. Kung tayo ay nahirapan kahapon, tiyak na mas madali sa atin ang kinabukasan. Totoo na ang kasalukuyan ay napakahirap, ngunit ang kinabukasan ay – In shaa Allah – mas magiging madali para sa atin. At katotohanan na ang iba sa atin ay mas nagiging mahirap ang kinabukasan kung ikukumpara sa sitwasyon ngayon. Ngunit, sa bawat MU'MIN ipinangako sa atin ni Allah ang totoong AKHIRA, ang Akhira ng JANNAH. At sa kasunod na Ayah, ﴿ وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَىٰ (5) ﴾. Hindi sinabi ni Allah na ibibigay Niya sa atin kung ano ang ating gusto, ngunit sinabi ni Allah na tayo ay patuloy Niyang bibigyan hanggang sa tayo ay makuntento at maging masaya sa anumang itinakda Niya para sa atin. At kung hindi man maibigay sa atin ni Allah ang ating hinihiling dito sa Dunya, katiyakan na ito ay ipagkakaloob ni Allah sa atin sa kabilang-buhay.

Sa ikatlong bahagi, binigyan tayo ni Allah ng tatlong katanungan. Ang mga tanong na ito ay mga tanong na pangpukaw sa atin. Mga katanungang tumutulong sa atin upang ating mapagtanto at bigyang-diin na tayo ay hindi pinapabayaang ni Allah. ﴿ أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَىٰ (6) وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَىٰ (7) وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَىٰ (8) ﴾. Silipin natin ang buhay ng kilala natin na YATEEM (Ulila) at ito ay ang buhay ng Propeta (sallallahu 'alayhi wa sallam). Noong namatay ang kanyang ama, bago pa lang siya ipinanganak ay mayroon siyang isang ina. Noong namatay ang kanyang ina ay kinupkop siya ng kanyang lolo, at noong namatay ang kanyang lolo ay kinuha siya ng kanyang tiyuhin na si Abu Talib. Pinapaalala ni Allah sa Propeta (sallallahu 'alayhi wa sallam) na bawat yugto ng kanyang buhay ay lagi siyang pinoprotektahan ni Allah. Ang mga Ayah na ito ay binubuksan ang ating mga mata upang makita natin ang mga biyaya ng ating Rabb. Sa panahon na tayo ay may pagsubok, ang Shaytan ang dahilan kaya mas naiisip natin ang mga negatibong bagay sa buhay natin at ating nakakalimutan ang mga hindi mabilang na biyaya sa atin ni Allah. Tayo ay nasa panahon na kung saan ay mas binibigyang atensyon ang mga bagay na wala tayo tulad ng milyon-milyong salapi, mamahaling sasakyan, mamahaling alahas, at mga mararangyang buhay.

﴿ فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ (9) وَأَمَّا السَّائِلَ فَلَا تَنْهَرْ (10) وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ (11) ﴾

Sa huling bahagi, sinabi ni Allah sa huling tatlong Ayah (9) Ipinag-uutos sa atin ni Allah na gumawa ng mga bagay na makabuluhan. Huwag tayong basta umupo lang at isipin kung gaano kahirap ang buhay, sa halip ay ilaan natin ang ating oras sa pagtulong sa mga mas nangangailangan. Ating ilaganap ang kabutihan ng Islam at gumawa tayo ng mga positibong bagay na makakatulong sa ating lipunan, na In shaa Allah ito ay makakapagpasaya sa atin. Sinabi rin ni Allah na huwag maltratuhin ang mga Yateem (Ulila) at huwag pagsalitaan ng masama ang mga namamalimos. Kapag sila ay ating nakakasalamuha sa daan ay huwag natin sila pag-isipan o pag sabihan ng masama at mas nakakabuti kung tayo'y makapag-abot ng kahit kaunting barya o pagkain. Ating isipin na may mga taong mas mahirap ang problemang hinaharap kaysa sa atin. Kung sa tingin natin ay barya lamang ang naibibigay natin, ito ay napakalaking tulong na para sa kanila.

أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَاسْتَغْفِرُ اللَّهَ لِي وَلَكُمْ وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِينَ مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ، فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ.

Ikalawang Bahagi ng Khutbah:

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَبِهِ نَسْتَعِينُ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، وَبَعْدُ:

Sa panahon ng Propeta (sallallahu 'alayhi wa sallam) ay kanyang ipinag-uutos sa kanyang mga Sahabah na kapag sila ay pumunta sa palengke, takpan nila ang kanilang mga espada at pana bilang pag-iingat upang hindi ito makasugat sa kapatid na Muslim nang hindi namamalayan. Sa ngayon ay wala tayong mga espada at pana, ngunit tayo ay laging may dala-dala na mas matalas pa at tagos sa puso kung sumugat at ito ay ang ating mga dila. May mga sitwasyon na ang ating kaibigang Muslim, ating katrabaho, o ating mga kamag-anak ay may hinaing patungkol sa nararamdaman nilang depresyon o anxiety. Ano ngayon ang ating sinagot? "Mahina ang iyong Iman", "Hindi ka nagbabasa ng Qur-an", "Hindi normal sa isang Muslim ang makaramdam ng ganyan". Ang nagawa lamang natin mga kapatid ay binubudburan natin ng asin ang kanilang mga sugat. Mas lalo nating pinapahapdi ang kanilang nararamdaman at lalo natin silang inilalayo sa relihiyong Islam. Mga kapatid, kapag may kakilala tayong may pinagdadaan na depresyon

o anxiety ay atin silang tulungan na mabuksan ang kanilang mata sa hindi mabilang na mga biyaya ni Allah. Atin silang hikayatin sa pagbabasa ng Qur-an, at sila'y gabayan sa kalooban ni Allah kung ano ang aral ng Islam patungkol sa "depression" at "anxiety". At ngayon sa mga pagkakataong malala ang nararamdaman na depresyon o anxiety, hindi masama sa Islam na atin silang ipakunsulta sa mga eksperto o doktor na may ganitong propesyon.

عِبَادَ اللَّهِ، إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ، يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا،  
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، وَبَارِكْ  
عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ حَمِيدٌ  
مَجِيدٌ.

اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنَّا.  
اللَّهُمَّ اغْفِرْ لَنَا وَلِوَالِدَيْنَا وَلِعُلَمَائِنَا وَمَشَائِخِنَا وَمَنْ أَوْصَانَا وَاسْتَوْصَانَا بِدُعَاءِ الْخَيْرِ وَلِمَنْ لَهُ  
حَقٌّ عَلَيْنَا.

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا وَاعْتِقْ رِقَابَنَا مِنَ النَّارِ.  
اللَّهُمَّ اغْفِرْ لَجَمِيعِ مَوْتَى الْمُسْلِمِينَ الَّذِينَ شَهِدُوا لَكَ بِالْوَحْدَانِيَّةِ وَلِنَبِيِّكَ بِالرِّسَالَةِ وَمَاتُوا عَلَى  
ذَلِكَ، اللَّهُمَّ اغْفِرْ لَهُمْ وَارْحَمْهُمْ وَعَافِهِمْ وَاعْفُ عَنْهُمْ.

اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لَنَا دِينَنَا الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِنَا، وَأَصْلِحْ لَنَا دُنْيَانَا الَّتِي فِيهَا مَعَاشُنَا، وَأَصْلِحْ لَنَا  
آخِرَتَنَا الَّتِي إِلَيْهَا مَعَادُنَا، وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لَنَا فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَاجْعَلِ الْمَوْتَ رَاحَةً لَنَا مِنْ  
كُلِّ شَرٍّ.

اللَّهُمَّ انصُرِ الْإِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِينَ، وَأَذِلَّ الشِّرْكَ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُنَافِقِينَ، وَدَمِّرْ أَعْدَاءَكَ أَعْدَاءَ  
الدِّينِ.

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.  
وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ... وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.  
عِبَادَ اللَّهِ، إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ  
وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ، فَادْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ يَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوهُ عَلَى نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ،  
وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ، وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ.