



BIMBINGAN WAHYU

Untuk Orang Sakit dan Lansia

Dr. H. Zamakhsyari Hasballah, Lc, MA

**BIMBINGAN WAHYU
UNTUK ORANG SAKIT
DAN LANSIA**

Dr. H. Zamakhsyari Hasballah, Lc, MA



**BIMBINGAN WAHYU
UNTUK ORANG SAKIT
DAN LANSIA**

Wal Ashri Publishing

2013

**Bimbingan Wahyu untuk
Orang Sakit dan Lansia**

Penulis

Dr. H. Zamakhsyari Hasballah, Lc, MA.

Disain Cover

Wal Ashri Art

Tata Letak

Ja'faruddin Ahmad

Cetakan I, Oktober 2013

ISBN: 978-602-8345-28-6

Penerbit

Wal Ashri Publishing

Jalan Karya Kasih Perumahan Pondok Karya Prima Indah
Blok A No. 7 Medan Hp. 0812-755-87-997

Kerjasama

Fakultas Kedokteran UISU

Jalan Karya Bakti No. 34 Medan Johor 20143

*Dilarang Memperbanyak Isi Buku ini Tanpa Sepengetahuan
Penulis dan Penerbit*



Sambutan

Rektor

Universitas Islam Sumatera Utara

Pelayanan kesehatan terutama bagi orang yang ditimpa musibah sakit merupakan kewajiban bagi para dokter dan Institusi yang mengelola Fakultas Kedokteran.

Kesehatan menurut Islam adalah ketahanan jasmaniah dan rohaniah di samping sosial yang dimiliki manusia, sebagai karunia Allah yang dimiliki manusia.

Buku “*Bimbingan Wahyu Untuk Orang Sakit dan Lansia*,” karya Dr. H. Zamakhsyari Hasballah, Lc, MA, merupakan salah satu bentuk pelayanan kesehatan rohaniah yang diberikan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara kepada pasien

yang dirawat di rumah sakit dan Lansia yang telah mendapatkan berkah usia dari Allah Swt.

Pimpinan Universitas Islam Sumatera Utara (UISU) sangat berharap agar Fakultas Kedokteran UISU terus mempertahankan jati diri fakultas yang menggunakan label Islam dengan cara mengembangkan pelayanan kesehatan rohaniah, di samping jasmaniah, yang sudah biasa dilakukan di fakultas kedokteran lainnya.

Penulis melihat betapa banyak pasien yang sedang dirawat di berbagai rumah sakit sangat merindukan dan menunggu buku-buku seperti ini, karena kesembuhan seseorang bukan semata-mata karena perawatan yang diberikan dokter, tetapi karena Allah telah menyembuhkannya. Untuk itulah, pesan-pesan wahyu kepada mereka yang sedang menjadi pasien harus terus disampaikan.

Kepada penulis buku ini, dan Dekan Fakultas Kedokteran UISU Medan, kami mengucapkan terima kasih yang sebanyak-banyaknya.

Medan, 1 September 2013

Rektor UISU

Dr. Ir. H.M. Asaad ZA, M.Si



Sambutan

Dekan Fak. Kedokteran UISU Medan

Buku Karya Dr. H. Zamakhsyari Hasballah, Lc, MA dengan judul “*Bimbingan Wahyu Untuk Orang Sakit dan Lansia,*” merupakan buku yang sangat dibutuhkan oleh pasien di rumah sakit yang sedang mendapat perawatan medis dari dokter dan para medis lainnya.

Fakultas Kedokteran UISU semenjak dilahirkan telah melakukan pengabdian kepada masyarakat, terutama bagi pasien yang sedang membutuhkan bantuan dari para dokter dan perawat.

Buku ini kami terbitkan dalam rangka pengabdian masyarakat Fakultas Kedokteran UISU Medan, yang akan dihadiahkan kepada rumah-rumah sakit dan tentu saja akan dibagikan kepada pasien yang sedang dalam perawatan.

Pelayanan kesehatan, baik dalam bentuk fisik

maupun psikis, merupakan kewajiban *fardhu kifayah* bagi umat Islam. Fakultas Kedokteran UISU Medan sangat sadar dengan kewajiban tersebut, maka setelah Fakultas Kedokteran UISU Medan hijrah dari Jl. SM. Raja ke *Islamic Study College Al-Manar*, Jl. Karya Bakti Medan Johor, setiap tahun tidak kurang menerbitkan buku mengenai Agama Islam dan Kesehatan tiga buku dalam setahun.

Pimpinan Fakultas Kedokteran UISU Medan menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada saudara Dr. H. Zamakhsyari Hasballah, Lc, MA, yang setiap tahun telah memberikan kontribusi dalam menulis buku-buku Islam dan Kesehatan, yang diterbitkan Fakultas Kedokteran UISU Medan. Semoga Allah Swt membalas amal baik ini dengan yang setimpal.

Semoga buku ini bermanfaat bagi para Pasien dan Lansia yang membaca buku ini.

Medan, 1 September 2013

**Dekan Fakultas
Kedokteran UISU Medan**

dr. H. Aswin Soefi Lubis, M.Si, P.A.



Prakata

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah, buku kecil “*Bimbingan Wahyu Untuk Orang Sakit dan Lansia*” ini, dapat selesai disusun, walaupun dengan susunan yang sangat sederhana. Mudah-mudahan buku kecil ini bermanfaat bagi para pembacanya.

Buku kecil ini merupakan bahan bimbingan yang disiapkan sebagai bahan bacaan bagi pasien, orang sakit, dan Lansia, untuk dapat memotivasi dan memberikan kekuatan kepada mereka dalam menghadapi berbagai cobaan Allah dalam kehidupan.

Sakit dan lanjut usia merupakan dua hal yang pastinya akan kita jumpai dalam kehidupan. Untuk itu, setiap orang dituntut untuk bijak dalam memahami dan bersikap saat dirinya dicoba Allah dengan penyakit dan kerentanan usia. Di saat seseorang salah dalam memahami fungsi penyakit dan kerentanan dalam hidupnya, seringkali ia merasa stress bahkan

tidak jarang diikuti dengan buruk sangka kepada Allah.

Di bagian pertama buku ini, penulis menulis kurang lebih sekitar 26 Penawar Ilahi untuk orang sakit, yang *insyaAllah* jika dibaca dan dihayati intinya, lalu dijadikan pegangan dalam menghadapi penyakit yang menimpa, akan banyak membantu terutama dalam membantu orang sakit agar tetap bersabar dan terus berpikiran positif.

Islam mengajarkan kepada kita bahwa sakit dan penyakit merupakan suatu peristiwa yang selalu menyertai hidup manusia sejak zaman Nabi Adam As. Kita memahami apapun yang menimpa manusia adalah takdir, sakit pun merupakan takdir. Lantas kalau sakit merupakan takdir, kalau kita sakit kenapa harus mencari kesembuhan? Lantas buat apa dan apa manfaat berobat? Dari sinilah landasan kita berpijak dalam memahami sehat, sakit, obat dan upaya pengobatan.

Allah mengabadikan dalam Al-Qur'an kisah salah satu utusan-Nya, Nabi Ayyub yang diuji Allah dengan penyakit, sebagaimana dijelaskan dalam firman-Nya:

وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ لَنِّي عُسِي الضَّرُّ وَأَنْتَ
أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ. فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ

مِنْ هُنَّ وَأَتَيْنَهُنَّ أَهْلَهُنَّ وَجَلَّوهُنَّ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنْ

عِزِّنَا وَيُذَكِّرِي أَتَابِعِينَ.

“Dan (ingatlah kisah) Ayyub, ketika ia menyeru Tuhannya: “(Ya Tuhanku), sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan yang Maha Penyayang di antara semua Penyayang”. Maka Kami pun memperhatikan seruannya itu, lalu Kami lenyapkan penyakit yang ada padanya dan Kami kembalikan keluarganya kepadanya, dan Kami lipat gandakan bilangan mereka, sebagai suatu rahmat dari sisi Kami dan untuk menjadi peringatan bagi semua yang menyembah Allah”. (QS al-Anbiyâ’: 83-84)

Ayat di atas mengisahkan bahwa Nabi Ayyub As yang ditimpa penyakit, kehilangan harta dan anak-anaknya. Dari seluruh tubuhnya hanya hati dan lidahnya yang tidak tertimpa penyakit, karena dua organ inilah yang dibiarkan Allah tetap baik dan digunakan oleh Nabi Ayyub As untuk berdzikir dan memohon keridhaan Allah, dan Allah pun mengabulkan doanya, hingga akhirnya Nabi Ayyub As sembuh dan dikembalikan harta dan keluarganya.

Dari sini dapat diambil pelajaran agar manusia tidak berprasangka buruk kepada Allah, tidak berputus asa akan rahmat Allah serta bersabar dalam

menerima takdir Allah. Karena kita sebagai manusia perlu meyakini bahwa apabila Allah menakdirkan sakit maka kita akan sakit, begitu pula apabila Allah menakdirkan kesembuhan, tiada daya upaya kecuali dengan izin-Nya kita sembuh.

الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ - وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي
وَيَسْقِينِي - وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِي - وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ
يَحْيِينِي - وَالَّذِي أَطْمَعُ أَنْ يَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي يَوْمَ
الْقِيَامَةِ

“(Yaitu Tuhan) yang telah menciptakaku, maka Dialah yang memberi petunjuk kepadaku. Dan Tuhanku, yang Dia memberi makan dan minum kepadaku. Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkanku. Dan yang akan mematikan aku, kemudian akan menghidupkanku (kembali). Dan yang amat kuinginkan akan mengampuni kesalahanku pada hari kiamat.” (QS asy-Syu’arâ’ 26: 78-82)

Allah dan Rasul-Nya (Nabi Muhammad Saw.) melalui ayat-ayat Al-Quran dan sunnah Rasulullah Saw memberi perhatian yang serius terhadap kesehatan manusia. Nabi Muhammad Saw. bahkan menganggap keselamatan dan kesehatan sebagai

nikmat Allah yang terbesar yang harus diterima dengan rasa syukur.

Firman Allah dalam QS Ibrâhîm: 7,

وَاذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ
إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

“Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan: “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih”.

Bentuk syukur terhadap nikmat Allah melalui kesehatan ini adalah senantiasa menjaga kesehatan sesuai dengan sunnatullah.

Rasulullah Saw bersabda:

بِعِصْمَانِ تَعْمُرُونَ فِيهَا كَهَيْئَةِ مِرْقِ الثَّوَالِصِ الصَّحَّةِ
وَالفَرَاغِ.

“Dua nikmat yang sering tidak diperhatikan oleh kebanyakan manusia yaitu kesehatan dan waktu luang.”
(HR. Bukhari dari Ibnu Abbas)

Di hadapan Allah, orang sakit bukanlah orang yang hina. Mereka justru memiliki kedudukan yang

sangat mulia.

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ
وَلَا حُزْنٍ وَلَا آدَى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشُّوْكَةِ يَشَاكُهَا إِلَّا
كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

“Tidaklah seorang muslim tertimpa suatu penyakit dan keletihan, keawatiran dan kesedihan, dan tidak juga gangguan dan kesusahan bahkan duri yang melukainya melainkan Allah akan menghapus kesalahan-kesalahannya.” (HR. Bukhari dari Abu Hurairah)

Bahkan Allah menjanjikan kepada orang yang sakit apabila ia bersabar dan berikhtiar dalam sakitnya, Allah akan menghapus dosa-dosanya.

وَمَا مِنْ مُسْلِمٍ يُعِيبُهُ آدَى إِلَّا حَاتَّتْ عَنْهُ خَطَايَاهُ
كَمَا حَاتَّتْ وَرَقِي الشَّجَرِ

“Tidaklah seorang muslim tertimpa derita dari penyakit kecuali Allah hapuskan dengannya (dari sakit tersebut) kejelekan-kejelekannya (dosa-dosanya) sebagaimana gugurnya dedaunan sebuah pohon.” (HR. Bukhari dari Abdullah bin Mas’ud)

Di bagian kedua buku kecil ini, penulis menulis 15 jendela optimisme untuk para Lansia, agar mere-

ka dapat terbimbing mengisi sisa-sisa hari mereka dengan penuh optimisme dan terbebas dari rasa takut dalam menyambut ajal yang akan tiba.

Tidak dapat dipungkiri, masa tua bagi sebagian masyarakat adalah masa-masa yang menakutkan. Oleh karena itu, berbagai upaya dilakukan untuk menyiapkan investasi kesehatan di usia tua. Penuaan adalah sebuah proses alami. Setiap orang akan mengalami fase yang mengarah kepada penuaan.

Ada sedikit perbedaan antara pandangan orang Barat dan orang Indonesia dalam mendefinisikan lanjut usia. Dalam pandangan Barat yang tergolong orang lanjut usia atau Lansia adalah orang yang sudah berumur 65 tahun keatas, di mana usia ini akan membedakan seseorang masih dewasa atau sudah lanjut. Sedangkan dalam pandangan orang Indonesia, Lansia adalah orang yang berumur lebih dari 60 tahun. Lebih dari 60 tahun karena pada umumnya di Indonesia dipakai sebagai usia maksimal kerja dan mulai tampaknya ciri-ciri ketuaan.

Islam memandang masyarakat Lansia dengan pandangan terhormat sebagaimana perhatiannya terhadap generasi muda. Islam memperlakukan dengan baik para Lansia dan mengajarkan metode agar keberadaan mereka tidak dianggap sia-sia dan tak bernilai oleh masyarakat. Dalam Islam,

penuaan merupakan tanda dan simbol pengalaman dan ilmu. Para Lansia memiliki kedudukan tinggi di masyarakat, khususnya, dari sisi bahwa mereka adalah harta dari ilmu dan pengalaman, serta informasi dan pemikiran. Oleh sebab itu, mereka harus dihormati, dicintai dan diperhatikan serta pengalaman-pengalamannya harus dimanfaatkan. Nabi Muhammad Saw bersabda,

لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يُعَظِّمْ كِبِيرَنَا وَلَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنَا

“Bukanlah dari golongan kami orang-orang yang tidak menghormati yang lebih tua dari kalian, dan tidak mencintai serta mengasihani orang-orang yang lebih muda dari kalian.”

Di saat badan manusia beransur lemah dan fikiran mulai pula lemah, tenaga mulai berkurang, sehingga mulai rontok gigi, rambut hitam berganti dengan uban, kulit yang tegang menjadi kendur, telinga pun beransur kurang pendengarannya, dan mulailah pelupa. Dan kalau umur itu masih panjang juga mulailah padam kekuatan akal itu sama-sekali, sehingga kembali seperti kanak-kanak, sudah minta belas kasihan anak dan cucu. Malahan ada yang sampai pikun tidak tahu apa-apa lagi. Inilah yang dinamakan “*Ardzalil-‘umur*”; tua nyanyuk. Sehingga tersebut di dalam salah satu doa yang diajarkan Nabi Saw agar kita memohon juga kepada Tuhan

jangan sampai dikembalikan kepada umur sangat tua (*Al-Harami*) dan pikun itu.

Doa yang diajarkan Nabi Saw itu ialah: “*Ya Tuhanku, aku berlindung kepada Engkau dari sifat bak-bil dan pemalas, dan masa tua dan kembali pikun dan dari siksa kubur dan fitnah Dajjal, dan fitnah hidup dan fitnah mati.*” (HR. Bukhari). Menurut keterangan Saiyidina Ali bin Abu Thalib kembali kepada umur tua renta *ardzalil-‘umur* itu ialah tujuh lima tahun. Di dalam Al-Qur’an umur tua renta *ardzalil-‘umur* itu disebutkan sampai dua kali, yaitu QS. An-Nahl: 70, dan QS. Al-Hajj: 5.

Ketika menafsirkan *Ardzalil-‘umur* itu, Ibnu Abbas pernah mengatakan: “Asalkan dia taat kepada Allah di masa mudanya, meskipun dia telah tua, sampai akalnya mulai tidak jalan lagi, namun bagi dia masih tetap dituliskan amal shalihnya, sebagaimana di waktu mudanya itu jua, dan tidaklah dia akan dianggap berdosa lagi atas perbuatannya di waktu akalnya tak ada lagi itu. Sebab dia beriman, dan dia taat kepada Allah di masa mudanya.”

Sebahagian besar dari Penawar Ilahi untuk orang sakit, dan Jendela Optimisme untuk para lansia, yang ada di buku ini, penulis dapatkan inspirasinya dari tulisan al-ustadz Said Nursi, yang menulis sebuah risalah yang memang beliau khususkan untuk

para penderita sakit sebagai Penawar Ilahi, dan untuk para Lansia sebagai jendela optimisme, demi memperkuat keimanan. Tafsir Said Nursi ini sendiri merupakan topik utama dari disertasi S-3 penulis di *Internasional Islamic University*, Malaysia.

Risalah Said Nursi tersebut kini dicetak di dalam Ensiklopedi Tafsirnya "*Rasa'il Nur*", dimana risalah tentang Penawar Ilahi dan Jendela Optimisme ada di jilid ketiga dengan judul *Al-Lama'at*, bagian kedua puluh lima, dan kedua puluh enam. Semoga Allah merahmati al-Ustadz Said Nursi atas segala ilmu dan pemahaman yang dia sumbangkan.

Di bagian ketiga buku ini, penulis menukil do'a-do'a yang disebutkan dalam riwayat-riwayat yang mu'tabar dan shahih, yang sangat dianjurkan khususnya bagi orang sakit untuk memohonkan kesembuhan dirinya dari segala bentuk penyakit berbahaya kepada Allah. Dengan membaca do'a-do'a tersebut, diharapkan proses penyembuhan dapat berjalan dengan lebih baik, dengan upaya yang dilakukan dokter juga didukung dengan munajat kepada Allah Sang Maha Penyembuh.

Dan di bagian terakhir buku ini, penulis menjelaskan bahwa sebenarnya ajaran islam menekankan pentingnya upaya pencegahan diri dari penyakit dari pada upaya pengobatan setelah terjangkit penyakit,

sebagaimana dikatakan ahli hikmah; “*al-Wiqayatu khairun Minal ‘ilaaj*”, mencegah itu lebih baik daripada mengobati.

Ajaran Islam menamamkan pada diri setiap muslim pola makan sehat, pola istirahat sehat, pola kebersihan diri, pola ibadah yang sehat, bahkan pola olahraga yang mendukung kesehatan fisik yang prima.

Tidak lupa penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Rektor UISU Medan, bapak Dr. H. M. Asaad ZAA, M.Si, dan Dekan Fakultas Kedokteran UISU Medan, bapak dr. H. Aswin Soefi Lubis, M.Si, PA, yang telah memberikan kata sambutan untuk buku kecil ini, dan telah mendukung dengan materiil dan moril, sehingga buku kecil ini dapat diterbitkan.

Semoga buku kecil ini dapat menjadi teman setia dikala sakit, dan menjadi penyemangat hidup dan ibadah di kala sehat. Penulis mohon maaf atas segala kekurangan.

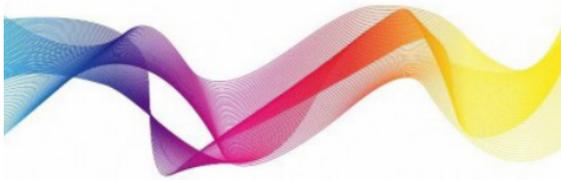
Wallahu yahdii ilaa aqwamit thariiq.

Wassalamu alaikum warahmatullah wabarakatuh

Medan, 10 September 2013

Penulis

Dr. Zamakhsyari Hasballah, Lc, MA



Daftar Isi

Kata Sambutan Rektor UISU---v

Kata Sambutan Dekan FK UISU---vii

Prakata---ix

Daftar Isi---xxi

Bimbingan Wahyu:---1

Penawar Ilahi untuk Orang Sakit--1

Bimbingan Wahyu: ---61

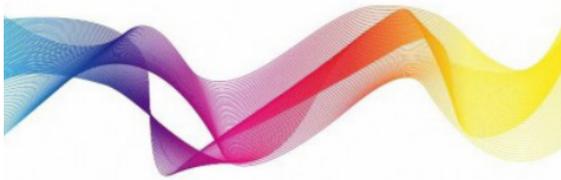
Jendela Optimisme untuk Para Lansia--61

Bimbingan Wahyu: ---113

*Do'a - Do'a Paling Dianjurkan Saat Ditimpa
Penyakit---113*

Bimbingan Wahyu:---133

*Langkah - Langkah Mengantisipasi
Penyakit---133*



Bimbingan Wahyu: Penawar Ilahi Untuk Orang Sakit

-Penawar Ilahi Pertama-

Sabarlah!

Janganlah Gelisah!

Walaupun saat ini engkau berbaring sakit dan tidak berdaya. Ingatlah, bahwa apa yang Engkau rasakan dari derita sakitmu itu pada hakikatnya adalah sebuah obat.

Derita sakit yang kau rasakan kini merupakan obat, karena umurmu adalah modal yang terus berkurang, sehingga akan habis begitu saja kalau tidak berbuah. Umur akan berlalu begitu cepat, ketika seseorang melaluinya dengan santai dan penuh kealpaan.

Sakit yang engkau rasakan saat ini merupakan ke-

untungan yang besar bagi modal hidupmu. Orang yang sedang sakit selalu merasakan bahwa waktu yang dilaluinya berjalan dengan begitu lambat. Ketika engkau sakit, seakan-akan engkau memperlambat langkah-langkah umur, menghentikannya, serta memperpanjangnya hingga berbuah, kemudian kembali ke asalnya.

Bukankah ketika usia yang panjang, dilalui dengan penuh derita, maka akan diucapkan kata-kata bijak: “Betapa panjangnya masa musibah dan Pendeknya waktu Gembira.”

-Penawar Ilahi Kedua-

Bersabarlah!

Bahkan bersyukurlah!

Engkau memang saat ini sedang menderita sakit, namun derita sakitmu itu dapat menjadikan detik-detik umurmu setara dengan ibadah yang dilakukan berjamjam.

Ketahuiilah, ibadah itu ada dua macam: *Pertama*, Ibadah aktif, dan *Kedua*, Ibadah pasif. Ketika engkau mendirikan shalat, membayar zakat, berpuasa,

naik haji, membaca Al-Qur'an bahkan berzikir, sesungguhnya engkau sedang beribadah aktif.

Saat seseorang sakit, lalu ia berserah diri kepada Allah, Tuhan Yang Maha Penyayang, sembari memohon perlindungan dan bersujud kepadanya, maka kondisinya yang bersumber dari ketidakberdayaannya di hadapan penyakit dan musibah itu merupakan ibadah pasif, yang suci dan bersih dari segala macam bentuk riya'.

Rasulullah Saw pernah bersabda:

إِنَّا ابْتَلَى اللَّهُ الْعَبْدَ الْمُسْلِمَ بِنَاءٍ فِي جَسَدِهِ، قَالَ
اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ: اكْتُبْ لَهُ صَالِحَ عَمَلِهِ، فَإِنْ شَفَاهُ
عَسَاهُ وَطَهَّرَهُ، وَإِنْ قَبِضَهُ عَقَرَهُ لَهُ وَرَجَعَهُ

“Jika Allah menguji seorang hamba muslim dengan suatu cobaan di badannya, Allah berfirman: “Catatan amalnya”, Dan sesungguhnya jika Allah menyembuhkannya, maka Allah memandikan dan membersihkannya, dan jika Allah memanggilnya pulang, maka Allah memaafkan dan merahmatinya.” (HR Ahmad)

Hadits diatas menunjukkan bahwa umur yang dilalui dengan derita sakit dianggap sebagai ibadah bagi seorang mukmin, dengan syarat ia tidak me-

ngeluh dan putus asa.

Beberapa riwayat yang shahih dari beberapa wali Allah yang menerima ilham dengan pendekatan *kasyaf* (Penyingkapan Bathiniyah) menyebutkan bahwa orang yang bersabar bahkan bersyukur atas satu menit derita sakit yang ia rasakan, maka nilainya setara dengan satu jam ibadah. Satu menit derita yang dirasakan oleh orang-orang yang telah mencapai kesempurnaan rohani, itu sama dengan ibadah satu hari penuh.

Syukurilah, setiap derita satu menit yang setara dengan seribu menit itu, yang memberikan umur yang panjang kepadamu!

-Penawar Ilahi Ketiga-

Bersabarlah!

Ingatlah, sesungguhnya kita tidak datang ke dunia ini hanya untuk bersenang-senang.

Ini dibuktikan dengan perginya semua orang yang telah datang, menuanya setiap pemuda, semua manusia yang ada berada dalam lingkaran perpisahan.

Engkau menyaksikan sendiri dalam hidupmu, bagaimana manusia yang merupakan makhluk ciptaan paling mulia, paling sempurna, dan paling lengkap, akhirnya menjalani hidup dengan susah dan penuh penderitaan sembari menjatuhkan diri ke tingkatan yang lebih hina dari binatang. Itu semua terjadi, karena sebagian besar orang terlalu memikirkan kesenangan masa lalu dan musibah yang akan datang.

Manusia tidak datang ke dunia ini hanya untuk menjalani hidup yang indah dan nyaman, yang penuh dengan ketenangan dan kejernihan. Kita semua datang ke dunia untuk mendapatkan kebahagiaan hidup abadi melalui jalan bisnis dengan modal besar, yaitu umur kita.

Bayangkanlah, jika tidak ada penyakit, maka kesehatan kita akan membuat kita lalai. Dunia akan tampak dalam pandangan kita begitu manis, menghijau, indah, sampai akhirnya kita akan dihinggapi penyakit lupa akhirat. Kita juga akan lupa mati, lupa bahwa kita akan masuk kuburan, dan kita akhirnya menghabiskan umur yang merupakan modal paling berharga dalam kesia-siaan.

Saat seseorang sakit, seakan-akan penyakit yang dideritanya berkata kepadanya: “Engkau tidak abadi, dan dibiarkan begitu saja. Engkau memiliki ke-

wajiban. Tinggalkan sifat sombongmu dan ingatlah Tuhan yang menciptakanmu, ...ingatlah bahwa engkau akan masuk kubur, maka siapkanlah dirimu.”

Derita sakit yang dirasakan seseorang laksana seorang pembimbing yang rajin memberikan nasehat dan peringatan.

Janganlah engkau mengeluh! Justru, bernaunglah di bawah naungan syukur. Jika rasa sakitmu semakin bertambah, maka mohonlah kesabaran kepada Allah.

-Penawar Ilahi Keempat-

Bersabarlah !

Ketahuilah bahwa walaupun saat ini engkau sedang terbaring menahan derita sakit, tetapi pada dasarnya Engkau tidak berhak untuk mengeluh.

Dalam kondisi apapun kita wajib bersyukur dan bersabar, karena hidup, jiwa, dan diri kita bukan milik kita. Kita tidak menciptakan atau membeli kehidupan ini dari pabrik atau perusahaan. Hidup ini adalah milik yang lain. Sang pemiliknya dapat berbuat sesuai kehendak-Nya di kerajaan dan sing-

gasana-Nya.

Coba renungkan kisah pendek berikut ini!

Seorang designer kaya dan cakap mempekerjakan seorang fakir sebagai model selama satu jam. Untuk memperlihatkan keindahan dan keberhargaan hasil rancangannya, dia pakaikan orang fakir tadi pakaian brokat yang ia jahit sendiri, serta satu set baju yang ia tenun dengan sangat indah. Ia selesaikan berbagai pekerjaan atas rancangannya tersebut. Kemudian ia tampilkan berbagai bentuk dan gaya untuk menampilkan kehebatan rancangannya. Karena itu, ia memotong, mengganti, memanjangkan, dan memendekkan di sana sini...

Bagaimana pendapat engkau, apakah si fakir yang dipekerjakan ini berhak berkata kepada sang perancang yang cakap tersebut, “Engkau telah membuatku lelah dan payah dengan permintaan anda untuk membungkuk di satu waktu dan tegak di lain kesempatan...Engkau telah merusak keindahan yang terukir pada baju ini yang sebenarnya mempercantik dan memperindah diriku dengan menggunting dan memendekkannya?”

Begitu jugalah halnya dengan Allah, Sang Maha Pencipta, dan Maha mulia dan hanya untuk Allah Perumpamaan tertinggi yang telah memberikan pakaian jasad kepada Engkau wahai penderita sakit,

dan melekatkan pada panca indera nuraniah, seperti mata, telinga, dan akal.

Maka demi memperlihatkan pola asma Allah Swt yang sangat indah itu, Ia pergilirkan berbagai kondisi dan situasi atas dirimu, sehingga seperti halnya Engkau mengenal nama-Nya “*ar-Razzaq*”, sang pemberi Rezeki dengan menelan rasa pahitnya lapar, maka Engkau juga mengenal nama Allah “*al-Syaafi*”, Sang Maha Penyembuh, melalui derita sakit yang Engkau rasakan.

Kemunculan sebagian Asmaul Husna melalui sakit dan berbagai musibah, mendemostrasikan adanya kilasan hikmah dan pancaran rahmat, serta cahaya keindahan. Dengan demikian, jika tirai kegaiban terbuka, maka Engkau akan menemukan berbagai makna yang dalam dan indah, serta menyenangkan di balik derita sakitmu.

-Penawar Ilahi Kelima-

Bersabarlah !

Ketahuiilah bahwa derita sakit yang Engkau rasakan kini merupakan bentuk kemurahan Hadiah Il-

ahi dan Anugerah Rahmani bagi sebagian Manusia.

Rasulullah Saw bersabda:

مَنْ يُدِّ اللَّهُ بِهِ خَيْرًا يُصِيبْ مِنْهُ

“Barangsiapa Yang Allah kehendaki kebaikan atas dirinya, maka tentu Allah akan menimpakan musibah kepadanya.” (HR Bukhari Dan Muslim)

Penulis pernah didatangi pemuda-pemuda yang meminta kepada penulis untuk mendo’akan agar mereka diberikan kesembuhan dari sakit mereka. Padahal penulis sendiri bukanlah seorang ahli doa.

Namun, setelah saya memperhatikan keadaan mereka, saya melihat bahwa mereka yang menderita rasa pedih banyak bertafakkur dan mengingat akhirat, serta tidak mabuk kelalaian masa muda. Bahkan sampai tingkat tertentu derita sakit tersebut menjaga diri mereka dari syahwat hewani.

Saya selalu katakan bahwa derita sakit yang dirasakan dan kemampuan penderita sakit untuk menahannya, merupakan kebaikan ilahi dan anugerah dari Allah yang Maha suci.

Saya pernah mengatakan kepada mereka yang meminta didoakan untuk disembuhkan dari penyakitnya; “Saudaraku, Saya tidak bermusuhan dengan derita sakitmu itu, maka deritamu tidak menimbul-

kan saya rasa kasihan kepadamu, yang membuat saya merasa perlu mendo'akan kesembuhan dirimu. Berusahalah menghiasi dirimu dengan sifat sabar dan kokoh dalam menghadapi derita sakit, sampai Engkau mendapatkan kesadaran! Jika sakit tersebut telah menyelesaikan tugasnya, maka Allah Sang Pencipta, yang Maha Penyayang, akan menyembuhkan Engkau.”

Saya juga sering mengatakan: “Sebagian besar orang yang menderita sakit seperti Engkau, selalu mengguncang bahkan menghancurkan kehidupan abadinya demi menikmati kesenangan *lahiriyah* sesaat dari kehidupan dunia. Hal ini disebabkan tenggelamnya mereka dalam sifat lupa zikir yang berasal dari cobaan kesehatan. Mereka juga meninggalkan shalat Fardhu, lupa akan mati, dan tidak mengingat Allah. Sementara lewat sakitmu ini, engkau akan melihat kuburan yang akan menjadi rumahmu yang pasti Engkau tempati. Engkau juga akan melihat tingkatan-tingkatan *ukhrawiyah* yang lain dibaliknya. Karena itu, Engkau akan bergerak dan melangkah sesuai dengan hal tersebut. Dengan demikian, derita sakitmu merupakan kesehatan bagimu, dan kesehatan yang dirasakan oleh sebagian orang seumurmu, merupakan penyakit bagi mereka.”

-Penawar Ilahi Keenam-

Bersabarlah!

Ingatlah kembali masa-masa yang telah berlalu. Ingatlah kembali hari-hari lalu yang indah dan menyenangkan dalam hidupmu, dan ingatlah pula waktu-waktu genting dan menyakitkan di dalamnya!

Tidak diragukan lagi, pasti Engkau akan berkata “oh” atau “ah”. Dengan kata lain, boleh jadi engkau menarik nafas sembari berkata; “*Alhamdulillah*, dan terima Kasih Ya Allah”, atau Engkau berdesah seraya berkata: “Wah, Rugilah Rasanya”, “Aduuh, Kenapa bisa begini jadinya.”

Lalu, ingatlah bagaimana rasa sakit dan derita yang Engkau alami tadi tatkala terlintas dalam pikiranmu akan kelezatan maknawi, sehingga Engkau bergelora dengan “*Alhamdulillah* dan Puji Syukur bagi-Nya.” Sebab, sirnanya rasa sakit itu dapat melahirkan dan mewujudkan kelezatan serta perasaan gembira.

Dan jika rasa sakit dan derita itu telah pergi, maka kondisi tersebut akan meninggalkan kelezatan maknawi dalam ruh, yang dengan terbetuknya hal tersebut dalam hati dan keluarnya ia dari tempat persembunyiannya akan mengalirkan kesenangan

dan kegembiraan, serta untaian puji dan syukur.

Sedangkan, kondisi kenyamanan dan ketenangan yang telah engkau lalui akan membuatmu berkata: “Wah, aduh, wah, alangkah ruginya”, dan pada saat yang sama juga menanamkan rasa sakit yang bersifat abadi dalam ruhmu.

Rasa sakit tersebut muncul, ketika engkau berfikir tentang lenyapnya kelezatan-kelezatan tersebut. Akhirnya, membanjirlah air mata kesedihan dan kepiluan. Oleh karenanya, akan terus berlangsung kenikmatan satu hari yang tidak disyari’atkan, terkadang membuat manusia merasakan penderitaan batin sepanjang tahun, sedangkan derita sakit satu hari saja akan memberikan kenikmatan batin selama sehari-hari, lebih dari kenikmatan lepas dari kondisi tersebut.

Ingatlah dengan baik hasil derita sakit temporer yang engkau rasakan dan pikirkanlah pahala yang diharapkan, yang terus membesar akibat berulangnya derita sakit tersebut.

Bersyukurlah selalu, dan Jangan pernah Mengeluh ! Katakanlah kepada dirimu: “Wahai si Fulan, ... segala bentuk derita akan sirna juga...”

-Penawar Ilahi Ketujuh-

Bersabarlah !

Renungkanlah, jika dunia ini andaikata kekal abadi, lalu kematian benar-benar tidak ada, kemudian setelah ini tidak ada lagi perpisahan, serta musim hujan tidak lagi datang karena telah terisi oleh berbagai penderitaan, maka aku pasti ikut berduka dan menangis melihat kondisimu.

Namun, karena dunia akan mengusir kita dengan berkata; “Ayo keluar!”, sementara ia tuli karena tidak mendengar teriakan dan permintaan tolong kita, maka sebelum ia mengusir kita, sejak sekarang kita harus membuang rasa cinta terhadapnya, serta perasaan kekal di dalamnya lewat teguran sakit. Sebelum dunia itu meninggalkan kita, kita yang harus meninggalkannya secara *bathiniyah*.

Derita sakit beserta efeknya, menyadarkan kita tentang makna yang tersembunyi dan mendalam tadi, membisikkan ke relung-relung kalbu kita ucapan berikut; “Tubuhmu tidak terdiri dari benda padat dan besi. Tetapi ia berasal dari unsur-unsur yang beraneka ragam, yang tersusun di dalam dirimu secara sangat sesuai, untuk kemudian segera terpisah dan tercerai berai. Karena itu, janganlah Engkau

sombong.

Sadarilah kelemahanmu dan kenalilah penciptamu. Selanjutnya, ketahuilah apa tugasmu, dan apa tujuan Engkau datang ke dunia ini?”

Ingatlah, selama keindahan dan kenikmatan dunia tidak akan abadi, khususnya jika tidak *syar'i*, maka kelezatan tersebut menjadi penyakit bagi diri dan mengakibatkan dosa.

Janganlah Engkau menangis karena tidak merasakan kenikmatan itu akibat derita sakitmu. Renungkanlah, makna ibadah maknawi yang dikandung penderitaanmu itu, serta pahala ukhrawi yang disembunyikan oleh derita sakitmu itu. Berusahalah semampu mungkin untuk mendapatkan rasa yang suci bersih itu.

-Penawar Ilahi Kedelapan-

Bersabarlah !

Ketahuilah bahwa derita sakit yang Engkau rasakan sekarang tidak akan menghilangkan kelezatan nikmat ilahiyah yang pernah Engkau rasakan saat engkau sehat. Bahkan sebaliknya, derita sakit yang Engkau rasakan kini membuatmu merasakan,

memperindah, dan menambahkan nikmat tersebut.

Ini dapat terjadi, karena tanpa ada perubahan pada sesuatu, maka rasa dan pengaruhnya akan memudar, sehingga para ulama mengatakan;

إِنَّمَا الْأَشْيَاءُ تُعْرَفُ بِأَضْدَائِهَا

“Sesungguhnya segala sesuatu itu dikenal melalui lawan jenisnya.”

Sebagai contoh, jika sekiranya tidak ada kegelapan, maka cahaya tidak akan dikenal dan menjadi sesuatu yang tidak berarti. Sekiranya rasa dingin tidak ada, maka tidak akan dikenal rasa panas dan akan tetap menjadi hal yang tidak bernilai. Sekiranya rasa lapar tidak ada, maka makan tidak akan memberikan kelezatan dan keindahannya. Sekiranya bukan Karena panasnya perut kita, maka kita tidak akan merasakan nikmatnya minum air. Dan sekiranya penyakit tidak ada, maka rasa sehat tidak akan memberikan kelezatan.

Pada saat Allah, Sang Maha pencipta, yang Maha Bijak, ingin menjadikan manusia merasakan segala bentuk anugerah, kebaikan, dan nikmat-Nya, agar para hamba-Nya selalu bersyukur, maka Allah merancang dan menyediakan begitu banyak alat dalam tubuh hamba-Nya, agar manusia dapat merasakan

ribuan bentuk nikmat-nikmat-Nya. Karena itulah, Allah menurunkan derita sakit kepada para hamba-Nya sebagaimana Allah berikan kesehatan dan kekuatan kepada mereka.

Penulis sering berkata kepada para penderita sakit yang meminta nasehat: "Sekiranya bukan karena derita sakit yang menimpa kepala, tangan, dan perutmu, apakah engkau masih mampu merasakan kelezatan yang tersirat dibalik rasa sehat yang telah membentangkan bayangannya di atas kepala atau tangan atau perutmu? Dan apakah Engkau mampu mensyukuri nikmat ilahi yang diwujudkan oleh nikmat-nikmat tersebut? Justru, yang biasanya terjadi pada seseorang ia menjadi lalai untuk bersyukur, atau menjalani umur yang sehat itu dengan penuh dosa."

-Penawar Ilahi Kesembilan-

Bersabarlah!

Ketahuiilah bahwa derita sakit yang Engkau rasakan saat ini memiliki efek seperti sabun, membersihkan kotoran badanmu, menyapu dosa-dosamu, dan membersihkan kesalahan-kesalahanmu.

Rasulullah SAW telah menjelaskan bahwa derita

sakit itu penghapus dosa dan kemaksiatan, sebagaimana Sabdanya:

مَا مِنْ مُسْلِمٍ يُصِيبُهُ آدَى إِلَّا حَاتَّ اللَّهُ عَنْهُ
عَظَائِيهِ كَمَا حَاتَّ وَرَثُ الشَّجَرِ

“Tidak seorangpun Muslim yang terkena musibah, melainkan Allah Swt menggugurkan kesalahan-kesalahannya (atau memaafkan dosa-dosanya) seperti halnya dedaunan pohon yang berjatuhan.” (HR Bukhari)

Dosa merupakan penyakit kekal dalam kehidupan akhirat. Pada kehidupan dunia, ia merupakan penyakit maknawi yang terdapat dalam kalbu, perasaan, dan jiwa manusia. Jika Engkau dapat bersabar dan tidak mengeluh, maka dengan penyakit yang bersifat sementara itu, engkau berhasil menyelamatkan dirimu dari berbagai penyakit yang kekal tadi.

Sebaliknya, jika engkau lalai akan dosa-dosamu, lupa kepada akhiratmu, serta mengabaikan Tuhanmu, pastinya Engkau akan mengalami penyakit yang lebih berbahaya. Penyakit itu jutaan kali lebih parah, lebih kronis, dan lebih dahsyat dari penyakit sementara itu. Karena itu, larilah darinya dan berteriaklah !

Sebab, kalbumu terkait dengan seluruh entitas

dunia. Ikatan-ikatan itu senantiasa terputus dengan pedang perpisahan dan kemusnahan, dimana ini membukakan luka-luka yang ada dalam dirimu. Terutama jika engkau membayangkan bahwa kematian itu sebagai pelenyapan abadi akibat tidak mengetahui adanya alam akhirat. Seolah-olah pada dirimu ada wujud sebesar dunia yang sakit dan terluka, dimana ia menegaskan bahwa pertama-tama engkau harus mencari obat yang sempurna dan hakiki untuk wujud dirimu yang besar itu, yang sedang terkoyak oleh berbagai penyakit dan luka.

Obat yang engkau cari itu tidak ada, kecuali hanya dalam obat iman. Jalan tersingkat untuk sampai ke obat iman itu adalah melalui jalur kelemahan dan ketidakberdayaan. Jendela kelemahan itulah yang akan membuka tirai kelalaian, sekaligus kemudian mengantarkan manusia mengenali Allah yang Maha Mulia, dan Rahmat-Nya yang luas.

Orang yang tidak mengenal Allah akan memikul segala kerisauan dan cobaan yang ada seluas dunia dan segala isinya. Sebaliknya, Orang yang mengenal Allah, dunianya akan terisi oleh cahaya dan kegembiraan. Hal ini dapat dirasakan melalui kekuatan Iman, sesuai dengan tingkatannya.

Penderitaan yang ditimbulkan oleh berbagai penyakit fisik akan larut dan lenyap di bawah terpaan

hujan kesenangan dan kesembuhan yang berasal dari iman

-Penawar Ilahi Kesepuluh-

Bersabarlah !

Ingatlah selalu Allah berada di sisimu !

Derita sakit yang engkau rasakan saat ini membuatmu merasa takut, dan gelisah, karena kadangkala penyakit itu menjadi sebab kematian. Kematian itu sendiri bagi orang yang lalai dari Allah merupakan sesuatu yang sangat menakutkan. Karena itulah, berbagai penyakit yang menyebabkan kematian melahirkan rasa takut dan gelisah bagi penderita sakit.

Ketahuilah dan Yakinlah bahwa ajal adalah sesuatu yang sudah ditentukan dan tidak dapat berubah! Sering terjadi, mereka yang meratapi orang-orang yang sedang sakit parah tiba-tiba mati, sementara orang yang sakit parah tadi justru sehat kembali.

Ketahuilah! kematian pada hakikatnya tidak menakutkan seperti yang tampak pada bentuk lahiriyahnya. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-

Qur'an, bagi seorang mukmin kematian merupakan akhir dari beban tugas kehidupan.

Kematian merupakan bentuk pembebasan dari pengabdian yang berupa pengajaran dan latihan di medan ujian dunia. Kematian merupakan pintu untuk berjumpa dengan Sembilan puluh sembilan kekasih yang pergi ke alam akhirat.

Kematian juga merupakan sarana untuk dapat memasuki tanah air hakiki, dan tempat yang kekal, guna menggapai kebahagiaan abadi. Kematian merupakan ajakan untuk berpindah dari penjara dunia menuju taman-taman syurga.

Kematian juga merupakan kesempatan untuk menerima upah atas pengabdian yang telah dilakukan, upah yang memancarkan berbagai kemurahan Allah.

Jika esensi kematian pada hakikatnya demikian, maka sebagai orang yang beriman kita tidak boleh menganggap kematian sebagai sesuatu yang menakutkan. Tetapi sebaliknya, kita harus melihat kematian sebagai kabar gembira akan adanya rahmat dan kebahagiaan.

Para wali Allah, sebahagian dari mereka bukan takut mati karena khawatir akan merana, tetapi mereka takut mati karena ingin menambah kebaji-

kan lewat tugas kehidupan di dunia.

Bagi orang yang beriman, kematian merupakan pintu rahmat. Sementara bagi orang yang kafir dan sesat, kematian merupakan sumur kegelapan abadi yang sangat pekat.

-Penawar Ilahi Kesebelas-

Bersabarlah !

Jangalah Engkau gelisah !

Banyak orang sakit yang gelisah karena derita sakitnya, padahal kegelisahannya itu justru menambah sakitnya.

Jika Engkau ingin agar sakitmu terasa ringan, maka berusaha untuk tenang. Renungkan dan pikirkanlah berbagai manfaat dan pahala sakit, serta dorongan untuk sembuh. Cabutlah akar-akar kegelisahan dari dirimu agar penyakit yang Engkau derita juga turut tercabut dari akar-akarnya.

Tidak dapat dipungkiri, gelisah dan bisikan yang terdapat dalam jiwa akan melipatgandakan penyakit yang engkau derita, serta membuat penyakitmu menjadi dua. Sebab, di bawah tekanan penyakit

fisik, rasa gelisah akan menyebabkan penyakit kejiwaan ke dalam kalbu, sehingga penyakit fisik itu pun terus ada dengan bersandar kepadanya.

Jika engkau berhasil membuang kegelisahanmu dan bisikan jiwamu dengan menerima putusan Allah, engkau ridha terhadap ketentuan-Nya, serta mengingat hikmah sakit, bagian terpenting dari penyakit fisikmu itu akan segera hilang dari akarnya hingga menjadi ringan.

Ketika penyakit fisik disertai dengan rasa gelisah dan bisikan jiwa, ia akan bertambah hebat. Jika rasa gelisah itu hilang, penyakit fisik tadi akan jauh berkurang.

Selain menambah sakit, rasa gelisah juga membuat penderita sakit seolah-olah menggugat hikmah Allah, mengkritik rahmat Ilahi, serta mengeluhkan Penciptanya Yang Maha Pengasih. Karena itu bertentangan dengan tujuan-Nya, ketika seseorang penderita sakit dididik dengan teguran yang mendidik, hal tersebut justru menambah sakitnya.

Sebagaimana syukur menambah nikmat ilahi, maka demikian pula keluhan yang membuat derita sakit dan musibah itu semakin menjadi-jadi. Karena itu, rasa gelisah pada hakikatnya adalah penyakit, dan obatnya adalah mengetahui serta menyadari hikmah sakit.

Hapuslah rasa gelisahmu dengan salep Iman dan kesadaran akan besarnya rahmat Allah dalam sakit, dan selamatkan diri, lalu katakan: “*Alhamdulillah* atas segalanya” sebagai ganti dari rintihan “aduh, sakiit...”

-Pewanar Ilahi Kedua Belas-

Sabarlah!

Janganlah pernah kehilangan kesabaran!

Walaupun derita sakit telah memberikan rasa sakit kepada dirimu, namun di saat yang bersamaan ia juga memberikan kenikmatan jiwa yang muncul karena hilangnya penyakit yang telah berlalu disertai dengan kenikmatan rohani yang berasal dari pahala yang didapat atas upah penyakit tersebut.

Masa yang akan datang sesudah hari ini, atau bahkan sesudah saat ini tidak memikul penyakit. Sudah pasti bahwa tidak ada penyakit tanpa sebab. Maka selama tidak ada sakit, tidak ada pula derita dan keluhan.

Namun, karena Engkau memiliki anggapan yang keliru, akhirnya kegelisahan menimpamu. Sebab,

bersamaan dengan berlalunya masa sakit fisik, penderitaan masa tersebut juga lenyap, sedang yang tertinggal adalah pahala dan kenikmatan hilangnya penderitaan tersebut.

Sungguh merupakan tindakan bodoh bahkan gila, kalau setelah ini Engkau masih mengingat sakit yang sudah berlalu, kemudian merasa tersiksa dengannya. Sebagai akibatnya, engkau kehabisan kesabaran di saat seharusnya engkau merasa lapang, karena ia telah lenyap, sementara pahalanya telah nyata.

Adapun hari-hari yang akan datang, ia belumlah tiba. Bukankah sungguh bodoh, jika kita menyibukkan diri dari sekarang dengan memikirkan sebuah hari yang belum tiba, sakit yang belum turun, dan penderitaan yang belum terjadi?

Pikiran semacam itu hanya akan membuat kita kurang sabar sekaligus menghadirkan hal-hal yang tiada. Bukankah ini gila? Karena masa-masa sakit yang telah berlalu mendatangkan kegembiraan dan kesenangan, serta karena waktu yang akan datang masih tiada, maka penyakit dan penderitaan tersebut sebetulnya tiada.

Oleh karena itu, janganlah Engkau membuang buang kekuatan kesabaran yang Allah berikan kepadamu, berupa kekuatan kesabaran. Tapi gabung-

kanlah semua untuk menghadapi penderitaan yang menimpamu pada saat ini. Kemudian ucapkan “Ya *Shabur*”, Tuhan Yang Maha Penyabar, lalu pikullah cobaan itu.

-Penawar Ilahi Ketiga Belas-

Sabarlah!

Tetaplah bersyukur!

Walaupun Engkau saat ini terhalang dari melaksanakan ibadah beserta wiridnya, namun ketahuilah bahwa Rasulullah Saw pernah bersabda:

**إِنَّا مَرَضَ الْعَبْدُ أَوْ سَافَرَ، كَتَبَ اللَّهُ تَعَالَى لَهُ مِنْ
الْأَجْرِ بِمِثْلِ مَا كَانَ يَفْعَلُ صَحِيحاً مُقِيماً**

“Jika seorang hamba sakit atau bepergian, maka Allah akan menuliskan pahala amalannya sebagaimana di saat ia melaksanakannya pada waktu sehat dan muqim (tidak bepergian).” (HR Bukhari)

Hadits di atas mengandung pengertian bahwa seorang mukmin yang bertaqwa akan tetap mendapatkan pahala ibadah yang biasa dilakukannya

walaupun dalam keadaan sakit.

Penderita sakit yang melaksanakan ibadah dengan semampu mungkin dengan bersabar dan bertawakkal di tengah-tengah penderitaannya, maka derita sakitnya menempati posisi ibadah sunnah.

Jelas bagaimana sakit membuat seseorang mengingat kelemahan dan ketidakmampuannya, sehingga dengan kelemahan tadi, orang yang sakit itupun bersimpuh meminta pertolongan Allah, baik terucap maupun lisan hal (keadaannya).

Allah tidak menanamkan kelemahan pada diri manusia, kecuali agar dia selalu merasakan kehadiran Allah dengan do'a, sambil berharap dan bermohon. Karena, hikmah utama dari penciptaan manusia adalah agar ia berdo'a dan beribadah secara tulus, sebagaimana firman Allah;

قُلْ مَا يَعْجُبُكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ

“Katakanlah (kepada orang-orang musyrik), Tuhanku tidak mengindahkan Kamu, melainkan kalau ada ibadahmu.” (QS al-Furqan: 77).

Adanya penyakit membuat seseorang berdo'a secara tulus dan bermunajat kepada Allah, yang merupakan hikmah penciptaan manusia, maka ia tidak sepatasnya dikeluhkan, akan tetapi harus

disyukuri. Maka tidaklah pantas, jika engkau mengeringkan aliran air mata do'a dengan memperoleh kesembuhan.

-Penawar Ilahi Keempat Belas-

Sabarlah !

Janganlah Mengeluh karena sakitmu!

Ketahuiilah bahwa bagi sebagian orang, sakit berubah menjadi harta kekayaan dan anugerah ilahi yang sangat berharga. Setiap yang sakit berkemampuan untuk memposisikan sakitnya seperti itu.

Karena, sesuai dengan hikmah ilahi, ajal merupakan sesuatu yang tidak diketahui kapan waktunya, agar manusia mampu selamat dari keputusasaan dan kelalaian mutlak, agar ia selalu berada dalam kondisi takut dan rasa harap, serta agar dunia dan akhiratnya tidak terjatuh dalam jurang kerugian.

Dengan kata lain, kedatangan ajal dapat terjadi di setiap waktu. Jika ajal tersebut mendatangi manusia yang sedang lalai, maka hal itu akan mendatangkan kerugian besar baginya di kehidupan akhirat nanti.

Adanya penyakit secara tidak langsung menghilangkan kelalaian tersebut, bahkan kemudian menjadikannya mengingat akhirat dan kematian, sehingga ia bersiap untuk menghadapinya. Bahkan ia akan mendapatkan laba yang sangat besar. Selama dua puluh hari dalam kondisi sakit itu, ia memperoleh keuntungan yang sulit untuk diperoleh selama dua puluh tahun sekalipun.

Sebagai contoh, penulis mengenal dua orang pemuda desa, walaupun keduanya dianggap buta huruf dan tidak pandai membaca dan menulis namun penulis sangat kagum akan kesetiaan dan ketulusan mereka dalam mendukung dakwah. Saat baru mengenal dan belum lama berinteraksi dengan keduanya, penulis belum mengetahui apa hikmah di balik itu.

Namun, setelah keduanya wafat, penulis baru sadar bahwa mereka pernah terserang penyakit yang sangat kronis. Sakit itulah yang kemudian memberikan petunjuk kepada mereka, sehingga mereka memberikan pengabdian yang istimewa yang bermanfaat bagi kehidupan akhirat nanti.

Keadaan ini jelas berbeda dengan para pemuda lainnya yang lalai, bahkan dari kewajiban agama mereka. Penulis selalu berdoa agar dua tahun masa sakit yang mereka derita di dunia berubah menjadi

jutaan tahun kebahagiaan abadi.

Kadangkala penulis menyadari bahwa do'a yang dipanjatkan seseorang kepada orang yang sakit, boleh jadi menjadi doa yang mendatangkan bencana bagi sebagian penderita sakit dari sisi dunia. Namun, penulis berharap semoga do'a yang tulus yang dipanjatkan orang-orang baik kepada setiap penderita sakit dikabulkan dalam bentuk sehatnya mereka di akhirat sana.

Penulis yakin bahwa dua orang pemuda yang penulis ceritakan tadi mendapatkan sebuah keuntungan yang menyamai perolehan yang didapat manusia dengan amal dan takwa selama minimal sepuluh tahun.

Rasulullah Saw bersabda;

إِنَّ الرَّجُلَ لَيَكُونُ لَهُ عِنْدَ اللَّهِ لَنْزَلُهُ، فَمَا يَتْلُوهَا
بِعَتَلٍ، فَمَا يَزَالُ اللَّهُمَّ يَجْتَلِيهِ بِمَا يَكْرَهُ حَتَّى يَبْعَثَهُ
إِيَّاهَا

“Sesungguhnya agar seseorang mendapat di sisi Allah derajat tingkatan atau maqam, maka ketahuilah bahwa ia tidak mendapatkannya hanya dengan amalnya, sehingga Allah senantiasa mengujinya dengan apa yang tidak disukainya, hingga ia dapat mencapai maqam/ kedudukan

tersebut dengan izin-Nya.” (HR Ibnu Hibban).

Bayangkan seandainya kedua pemuda tadi bangga dengan kesehatan mereka, seperti para pemuda lainnya, terjun ke dalam kelalaian sampai kematian tiba menjemput mereka, sementara mereka berada dalam kubangan dosa, pastilah kuburan mereka sekarang berisi kalajengking dan ular, dan tidak seperti sekarang berisi cahaya dan kelapangan.

Sadarilah, sakit menyimpan berbagai manfaat besar, maka janganlah Engkau mengeluh saat sakit, tetapi yang paling utama untuk dilakukan bersandarlah kepada rahmat ilahi dengan sifat tawakkal dan sabar, bahkan dengan pujian dan rasa syukur.

-Penawar Ilahi Kelima Belas-

Sabarlah !

Bukalah mata hati dan kepalamu !

Jika Engkau sadar bahwa ada cahaya dan mata *maknawiyah* di balik hijab yang menutupi mata orang yang beriman, pasti Engkau akan berkata: Ribuan Terima Kasih Kuucapkan Kepada Allah yang Maha pengasih.”

Sebagai penjelasan atas Penawar Ilahi ini, penulis

akan menceritakan suatu kisah nyata.

Bibi dari salah satu sahabat penulis dalam dakwah, terkena sebuah musibah. Bibi itu terkena kebutaan hingga matanya tidak dapat melihat. Karena wanita shalehah itu menaruh prasangka yang baik kepada penulis, ia meminta tolong kepadaku ketika aku hendak pergi ke masjid dengan berkata; “Tolong berdo’alah kepada Allah demi matakmu ini”, Maka, akupun menjadikan kesalehan wanita penuh berkah tadi sebagai penolong dan penyokong do’aku. Aku berdo’a; “Ya Allah, wahai Tuhan Kami, dengan mulianya kesalehan wanita tadi, singkaplah matanya!”

Pada hari berikutnya, seorang dokter spesialis mata dari luar kota datang dan mengobati wanita tadi, sehingga Allahpun mengembalikan penglihatannya. Empat puluh hari kemudian, matanya kembali buta seperti semula. Aku menjadi sangat sedih menyaksikan hal itu dan banyak berdo’a kepada Allah ta’ala.

Saat ini, penulis berharap semoga do’a yang penulis haturkan terkabul untuk kebaikan akhirat wanita tersebut. Jika tidak, do’a penulis mungkin saja menjadi do’a yang menjerumuskan, sebab hidupnya hanya bertahan empat puluh hari. Setelah itu, ia meninggal. Semoga Allah merahmatinya.

Begitulah, terhalangnya wanita tersebut untuk memperoleh nikmat penglihatan dengan mata yang sudah tua, dan terhalangnya ia menikmati keindahan taman pekarangan di depan rumahnya selama empat puluh hari, saat ini telah digantikan di kuburnya. Ia dapat melihat syurga dan menyaksikan sekumpulan taman hijau selama empat puluh hari. Sebab, keimanannya sangat kuat dan kesalehannya bersinar terang.

Di saat seorang mukmin meninggal dunia dan memasuki kubur dalam keadaan buta, ia dapat menyaksikan alam cahaya sesuai dengan tingkatannya lewat penglihatan yang lebih luas daripada para penghuni kubur.

Sebagaimana dengan mata ini kita lebih dapat melihat di dunia, sementara kaum mukmin yang buta tidak dapat melihatnya, maka di kuburan nanti mereka yang buta itu, jika beriman, lebih dapat melihat daripada penghuni kubur lainnya.

Mereka dapat menyaksikan kebun-kebun syurga beserta segala kenikmatan yang ada di dalamnya, seolah-olah mereka dibekali dengan teropong yang dapat menerobos semua pemandangan di syurga yang indah. Teropong itu juga menghamparkannya seperti layar film di hadapan mata mereka yang buta saat di dunia.

Siapapun mampu memperoleh mata bercahaya yang dapat menyikap syurga yang terdapat di langit tertinggi, walaupun ia masih berada di dunia, berkat sikap sabar dan syukur atas hijab yang menutupi matamu.

Yakinlah bahwa hikmah yang memelihara matamu dan berkuasa untuk mengangkat hijab tadi dari matamu agar engkau bisa melihat dengan mata bercahaya itu adalah Al-Qur'an.

-Penawar Ilahi Keenam Belas-

Bersabarlah !

Dan Jangalah Engkau merintih karena melihat bentuk rupa penyakitmu yang buruk. Tetapi lihatlah pada maksudnya, lalu bergembiralah dengan mengucapkan "Alhamdulillah."

Seandainya sebuah penyakit mempunyai makna dan pengertian tidak baik, tentu Allah tidak akan menguji kekasih-Nya yang paling dicintai-Nya dengan berbagai penyakit.

Rasulullah Saw bersabda;

أشدُّ الناسِ بلاءً الأئمةُ ثم الأولياءُ ثم الأعداءُ

فالأعداءُ

“Manusia yang paling hebat ujiannya adalah para nabi. Kemudian para wali, lalu seterusnya dan seterusnya.” (HR Thabrani)

Sebagai penghulu orang-orang yang mendapatkan ujian adalah nabi yang sangat Penyabar, Ay-yub As., lalu diikuti para nabi yang lain, kemudian para wali, dan selanjutnya orang-orang yang saleh. Mereka semua menerima berbagai penyakit yang mereka derita sebagai ibadah semata dan anugerah ilahi. Karena itu, mereka bersyukur dengan penuh kesabaran. Mereka menganggapnya sebagai sejenis operasi pembedahan yang dipersembahkan kepada mereka berasal dari sisi Allah yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang.

Seandainya seseorang yang menderita sakit berkeinginan untuk bergabung dengan rombongan yang bersinar itu, maka hendaklah ia tetap bersyukur di tengah-tengah kesabarannya. Namun jika ia banyak mengeluh, itu akan membuat mereka yang berada di rombongan itu menolak bergabungnya si penderita sakit yang merintih dan mengeluh ke dalam rombongan mereka. Secara tidak langsung,

ini juga akan membuatnya terjerumus ke dalam jurang orang-orang yang lalai. Dengan demikian, ia akan meniti jalan yang penuh kegelapan.

Ada beberapa penyakit yang berakhir dengan kematian akan menyebabkan si penderita sakit itu menuju tingkatan-tingkatan kewalian, laksana sebuah syahadah maknawiyah. Diantaranya adalah sakit di saat melahirkan, tenggelam, kebakaran, dan penyakit pes. Jika para penderita sakit ini kemudian meninggal dunia, ia akan naik kepada derajat syahid.

Selain penyakit diatas, adapula penyakit yang penuh berkah yang menghantarkan penderitanya memperoleh derajat kewalian ketika mati akibat penyakit tersebut. Itu bisa terjadi karena penyakit dapat membuat seseorang mengurangi cinta terhadap dunia dan kemegahannya. Pada saat yang sama, ia juga membuat perpisahannya dengan dunia tidak begitu pedih. Bahkan boleh jadi, perpisahan atau kematian tersebut merupakan sesuatu yang mereka senangi.

-Penawar Ilahi Ketujuh Belas-

Bersabarlah !

Dan janganlah risau !

Sesungguhnya derita sakit akan mengajarkan kehormatan dan rasa cinta yang sangat penting dan indah dalam kehidupan sosial. Karena, hal tersebut akan menyelamatkan manusia dari sifat acuh yang mengarahkan manusia untuk berwatak keras dan jauh dari sifat kasih sayang.

Dalam Al-Qur'an, Allah menegaskan;

كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنَّاظٍ
أَلَمْ يَرَأَهُ اسْتَضَىٰ

“Sesungguhnya manusia melampaui batas dengan melihat dirinya serba cukup.” (QS al-Alaq: 6-7).

Nafsu ammarah yang terdapat pada sifat acuh, akibat adanya kesehatan, akan membuatnya tidak menghormati saudaranya sendiri. Di samping membuatnya tidak memiliki rasa kasih sayang dan simpati kepada mereka yang terkena musibah dan penyakit.

Namun, manakala manusia terkena penyakit dan mengetahui kelemahan dan ketidakberdayaan di-

rinya, ketika itulah muncul rasa hormatnya kepada kaum mukminin yang membantu dan datang menjenguknya.

Pada saat yang sama, ia memiliki rasa kemanusiaan terhadap mereka yang terkena musibah dan bencana seperti dirinya. Dari kalbunya, muncul rasa belas kasih dan sayang terhadap mereka semua.

Jika mampu ia akan mengulurkan bantuan dan pertolongan. Sementara jika tidak mampu, ia akan berdo'a untuk mereka, atau mengunjungi dan menghibur mereka sebagai wujud pelaksanaan sunnah, sehingga ia pun mendapatkan pahala yang besar.

-Penawar Ilahi Kedelapan Belas-

Bersabarlah !

Tetaplah Bersyukur !

Walaupun derita sakitmu menghalangimu melakukan kebajikan, sadarilah bahwa penyakit yang sedang Engkau derita saat ini merupakan pendorong utama yang membuka pintu-pintu kebajikan bagimu. Selain memberikan pahala yang terus me-

nerus kepada penderitanya, dan kepada mereka yang merawatnya, penyakit merupakan salah satu sarana terpenting bagi dikabulkannya sebuah do'a.

Merawat dan memperhatikan orang sakit mendatangkan pahala yang besar. Selain itu, mengunjungi dan mendo'akan mereka agar sembuh dan lapang, dengan tidak membuat mereka risau merupakan bagian dari sunnah Rasulullah Saw. Rasulullah Saw bersabda;

أَفْضَلُ الْعِبَادَةِ أَجْرًا سُرْعَةُ الْفِتَاحِ مِنْ عِنْدِ الْمَرِيضِ

“Kunjungan yang paling utama adalah mengunjungi orang yang sakit.” (HR Ahmad)

Dalam Hadits lain, Rasulullah Saw juga bersabda:

-

دُعَاءُ الْمَرِيضِ مُسْتَجَابٌ وَتَقْبَلُ مَغْفِرَتُهُ

“Do'a orang yang sakit dikabulkan dan dosanya diampuni.” (HR Ibnu Majah)

Menjadi lebih dianjurkan lagi, jika yang sakit adalah kerabat, apalagi orang tua. Melayani orang tua merupakan sebuah ibadah penting dan akan mendapatkan pahala yang besar.

Menenangkan dan menghibur orang yang sakit

termasuk ke dalam katagori sedekah. Betapa bahagianya para anak yang mau merawat dan menghibur ayah dan ibu mereka di saat sakitnya, sehingga mereka mendapatkan do'a dari keduanya.

Hakikat yang harus diperhatikan dan mendapatkan tempat yang utama dalam kehidupan sosial adalah kasih sayang orang tua, serta sikap anak untuk membalas budi baik mereka dengan memberikan penghormatan dan kasih sayang yang tulus kepada keduanya, ketika mereka sedang sakit. Itu merupakan wujud kesetiaan yang menunjukkan bakti sang anak, serta ketinggian budi pekertinya yang membuat takjub seluruh makhluk, dan bahkan para malaikat. Para makhluk tersebut memberikan selamat kepada anak yang berbakti seraya bertahlil, bertakbir, dan berucap; "*Masya Allah*, semoga Allah memberkahi."

Rasa simpati dan kasih sayang yang tertuju kepada si sakit akan menghapuskan penderitaannya, untuk kemudian berubah menjadi kenikmatan yang manis dan menyenangkan.

Proses penerimaan dan pengabulan do'a orang yang sakit merupakan persoalan penting yang patut untuk diperhatikan. Penulis pernah berdo'a kepada Allah agar sakit di punggung penulis disembuhkan. Namun, akhirnya penulis menyadari bahwa sakit di

punggung itu sengaja diberikan demi do'a.

Sebagaimana doa tidak bisa menghapus do'a, atau karena do'a tidak bisa melenyapkan dirinya sendiri, maka hasil darinya bersifat ukhrawi.

Dengan kata lain, meskipun sebagian penyakit merupakan sebab bagi munculnya do'a, namun ketika do'a menjadi sebab hilangnya penyakit, seolah-olah doa tersebut menjadi penyebab hilangnya dirinya sendiri.

Do'a merupakan salah satu bentuk ibadah. Sebab, orang yang sakit akan bersegera meminta dan memohon perlindungan ilahi ketika ia merasa tidak berdaya.

Oleh karena itu, jika secara lahiriyah do'a si penderita sakit untuk sembuh selama 30 tahun tidak terkabul, maka hal tersebut seharusnya sama sekali tidak membuatnya berpikir untuk meninggalkannya walau sehari saja.

Sebab, sakit merupakan wadah atau waktu untuk berdo'a, sementara kesembuhan bukan merupakan hasil dari do'a. Jika Allah Yang Maha penyayang memberikan kesembuhan, sesungguhnya itu semua berkat karunia dan kemurahan-Nya.

Allah yang Maha Bijaksana mengetahui apa yang terbaik buat kita, sedangkan kita tidak mengetahu-

inya. Allah memberikan kepada kita apa yang terbaik dan paling bermanfaat untuk kita. Seringkali Allah menyimpan do'a dan permohonan kita yang terkait dengan dunia untuk dapat dimanfaatkan di akhirat nanti. Demikianlah Allah menerima sebuah do'a.

Bagaimanapun juga, do'a yang diiringi keikhlasan dan bersumber dari rahasia sakit, kelemahan, dan ketidak berdayaan, sangat berpeluang untuk dikabulkan. Sakit merupakan pilar pokok bagi munculnya do'a yang tulus semacam itu. Karena itu, orang yang sakit dan orang-orang mukmin yang merawatnya harus dapat mengambil manfaat dari do'a tadi.

-Penawar Ilahi Kesembilan Belas-

Bersabarlah !

Jangalah terus mengeluh !

Sesungguhnya keluhan itu pantas Engkau lakukan jika berasal dari adanya hak, sementara hakmu sama sekali tidak hilang dengan sia-sia, sehingga Engkau berhak mengeluh. Padahal di pundakmu masih banyak hak yang belum engkau syukuri. Engkau belum menunaikan hak Allah di atas pundak-

mu.

Lebih dari itu, Engkau mengeluhkan sesuatu dengan batil seolah-olah benar. Engkau memang akan mengeluh kalau melihat pada orang-orang yang lebih sehat darimu. Tetapi, lihatlah pada orang-orang yang lebih sakit darimu.

Dengan demikian, engkau akan banyak bersyukur. Jika tanganmu terluka, lihatlah kepada tangantangan yang terputus. Jika engkau kehilangan satu mata, maka lihatlah orang-orang yang kehilangan dua matanya, sehingga engkau mampu bersyukur kepada Allah.

Dalam hal kenikmatan, tidak seorangpun dibenarkan melihat yang ada di atasnya, agar keluhan tidak bergejolak dalam dirinya. Namun dalam hal musibah, seseorang harus melihat pada orang yang lebih hebat musibahnya, dan lebih parah penyakitnya, agar ia dapat bersyukur dan rela dengannya.

Sebagai gambaran, penulis akan memaparkan satu cerita;

Ada seseorang yang memegang tangan orang miskin untuk naik ke puncak menara. Pada setiap tingkat menara, orang tadi memberinya sebuah hadiah. Terakhir, ia memberikan hadiah yang sangat berharga yang diberikan di puncak menara. Seha-

rusnya si miskin tadi bersyukur dan berterima kasih dengan diberikannya berbagai hadiah tadi, namun ia justru meremehkan hadiah-hadiah tersebut, atau ia menganggapnya sebagai sesuatu yang tidak berharga, sehingga ia tidak bersyukur. Ia malah melihat orang yang lebih tinggi darinya, sembari mengeluh dan berkata: “Andaikan menara ini lebih tinggi dari ini ! Mengapa ia tidak seperti gunung yang menjulang itu atau menara disebelahnya ?”

Demikian kondisinya, ketika orang tersebut mengeluarkan keluhan. Betapa ia menjadi seorang yang kufur nikmat, dan betapa ia sangat menyimpang !

Demikian juga, keadaan orang yang datang dari alam ketiadaan menuju alam wujud, dan tidak seperti batu, pohon, dan hewan, bahkan justru menjadi manusia muslim dan ia telah banyak menikmati rasa sehat wal afiat, dan telah mendapatkan derajat yang tinggi, namun ironisnya manusia masih sering memperlihatkan sikap keluhan, mengeluh karena tidak menikmati kesehatan dan kesegaran karena beberapa faktor, atau karena telah menyia-nyikan nikmat tersebut karena salah pilih, atau salah penggunaan, atau tidak mampu untuk mendapatkannya, kemudian ia berkata: “Rugilah rasanya...apa yang aku lakukan hingga terjadi padaku apa yang terjadi” dengan memperlihatkan bahwa kesabarannya telah

habis, dan pada waktu yang sama mengucapkan kata-kata yang mengkritik rububiyah ilahi.

Ketahuilah, bahwa hal seperti ini merupakan penyakit maknawi dan musibah besar, lebih bear dari penyakit fisik, dan lebih besar dari musibah yang ada di dalamnya. Oleh karena itu, derita sakit itu-pun semakin bertambah, karena sikap suka menge-luh laksana seseorang yang berkelahi dengan tangan yang terbelenggu.

Orang yang berakal akan selalu mengamalkan ayat;

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ
رَاغِبُونَ

“Yaitu Orang-orang yang jika ditimpa musibah, mereka mengucapkan: “Sesungguhnya Kami milik Allah, dan hanya kepada-Nyalah Kami kembali.” (QS al-Baqarah: 156)

Orang yang beriman, yang mengucapkan kata-kata bijak di atas, ia menyerahkan semuanya ke hadirat Allah dengan penuh rasa sabar, sampai penyakit tersebut berakhir dan berhenti melaksanakan tugasnya, dan menghilang. Itulah tanda keberuntungan mereka.

-Penawar Ilahi Kedua Puluh-

Bersabarlah !

Dan ketahuilah bahwa penamaan asmaul husna pada seluruh nama Allah Yang Maha Indah dan Agung, menunjukkan bahwa semua nama tersebut indah.

Karena itu, hidup ini merupakan cermin Tuhan yang paling indah, paling halus, paling menyeluruh pada sebuah entitas, maka cermin Sang Maha Indah tadi juga menjadi Indah. Cermin yang memantulkan segala keindahan Sang Maha Indah menjadi Indah pula. Segala sesuatu yang termuat dalam cermin itupun menjadi indah.

Dilihat dari sisi hakikatnya, semua yang ada dalam kehidupan kita ini indah, karena ia memperlihatkan goresan-goresan indah milik asmaul husna yang indah.

Jika kehidupan ini hanya berisi sehat saja, ia akan menjadi cermin yang cacat. Bahkan dilihat dari sisi tertentu, ia dapat meyiratkan ketiadaan dan kesia-siaan, mendatangkan siksa dan kesempitan, menjatuhkan nilai kehidupan, serta kebahagiaan hidup pun berubah menjadi penderitaan dan kerisauan.

Akhirnya, manusia akan melemparkan dirinya ke

dalam lumpur kebodohan atau kerangkeng kelalai-an, untuk menghabiskan waktunya dengan cepat. Ia tidak ubahnya seperti tahanan yang memusuhi umurnya yang berharga, dan membunuhnya dengan cepat, karena hendak mengakhiri masa waktu di penjara.

Namun, kehidupan yang dihiasi oleh berbagai perubahan dan pergerakan, serta dilalui oleh aneka ragam perkembangan menyadarkan kita bahwa kehidupan itu bernilai dan berharga, sekaligus penting dan memberikan kenikmatan.

Bahkan, dalam kondisi demikian, seseorang tidak ingin umurnya berlalu, meskipun ia menghadapi berbagai musibah dan kesulitan. Ia tidak akan merintih dan menyesal, dengan berkata, “kapan matahari terbenam, dan kapan malam itu tiba.”

Jika engkau mau, tanyakan saja pada seorang kaya yang sedang menganggur, dimana segala impian ada padanya. Tanyakan: “Bagaimana Kabar Anda? “Engkau pasti mendengarnya mengeluarkan keluhan dan penyesalan, “Aduh mengapa lama sekali waktu berlalu? Kita bisa mencari permainan untuk menghabiskan waktu. Mari kita bermain dadu sejenak!” Atau engkau akan mendengar keluhan yang bersumber dari angan-angannya yang panjang, seperti “Coba seandainya aku bisa melakukan ini dan

itu.”

Sedangkan jika engkau bertanya kepada orang miskin yang berada dalam kesulitan, atau kepada seorang pekerja keras, “Bagaimana kabarmu?” Jika berpikiran waras, maka ia akan berkata: “*Alhamdulillah*, aku dalam kondisi baik. Terima kasih banyak kepada Allah. Aku tetap terus berusaha. Alangkah indahnyanya jika matahari tidak cepat tenggelam, sehingga aku dapat menyelesaikan pekerjaanku. Waktu berlalu dengan cepat, dan umur berlalu terus tanpa berhenti. Meskipun aku sibuk, namun semua ini akan berlalu pula. Segala sesuatu berjalan dalam bentuk serupa.”

Dengan jawaban seperti di atas, ia menggambarkan bahwa nilai dan urgensi umur disertai penyesalan atas umur yang pergi darinya. Ia menyadari nikmat umur dan nilai hidup lewat kerja keras dan kesulitan. Adapun kelapangan, kesenangan dan kesehatan, membuat umur dan hidup manusia menjadi pahit dan berat. Sebab ia selalu berangan-angan agar bisa cepat terlepas darinya.

Ketahuilah! segala musibah, keburukan, bahkan dosa pada dasarnya adalah *al-adam* (ketiadaan). Ketiadaan merupakan keburukan murni dan kegelapan yang sempurna. Berhenti, istirahat, dan diam, sama-sama merupakan kondisi yang dekat dengan

ketiadaan.

Adanya kedekatan itulah yang memunculkan kegelapan dalam ketiadaan, sekaligus mendatangkan kegelisahan dan kesempitan.

Adapun pergerakan dan perubahan merupakan dua wujud yang menunjukkan keberadaan. Sementara keberadaan merupakan kebaikan murni dan cahaya.

Dengan demikian, sakit yang dirasakan si penderita sakit sebenarnya merupakan tamu yang sengaja dikirim kepadanya untuk melakukan berbagai tugas. Derita sakit itu berfungsi membersihkan, menguatkan, dan memuliakan hidup si penderita sakit yang bernilai.

Selain itu, derita sakit juga berfungsi mengarahkan seluruh organ lainnya yang ada dalam tubuhmu untuk membantu bagian yang sakit tadi, serta memperlihatkan goresan-goresan nama-nama Tuhan yang maha bijak. Dalam waktu yang tidak lama, insyaAllah tugasnya akan berakhir, iapun akan segera berlalu seraya bergumam kepada sehat: “Sekarang marilah engkau menggantikan tempatku, dan kerjakanlah Tugasmu kembali. Ini adalah tempatmu. Terimalah, dan tinggallah di dalamnya dengan nyaman.

-Penawar Ilahi Kedua Puluh Satu-

Bersabarlah!

Dan Ketahuilah bahwa sakit itu terdiri dari dua bagian; bagian yang hakiki dan bagian yang khayali.

Adapun bagian sakit yang hakiki, Allah telah menciptakan obat untuk setiap penyakit, dan menyimpannya di apotek besar-Nya, yaitu bumi. Obat-obat itu menuntut adanya sakit, karena Allah telah menciptakan obat bagi setiap penyakit, maka meminum obat untuk tujuan berobat adalah sesuatu yang disyari'atkan dalam agama.

Akan tetapi harus diketahui, bahwa kesembuhan dan pengaruh kerja obat berada di tangan Allah. Sebagaimana Allah memberikan obatnya, Allah juga yang memberikan kesembuhan.

Seorang muslim wajib mengikuti petunjuk dan arahan dokter muslim yang pintar dan amanah. Ini merupakan bagian dari proses pengobatan yang penting. Karena, sebagian besar penyakit, timbul karena salah penggunaan, sembarang dalam memasukkan makanan, mengabaikan petunjuk dokter, berlebihan, dosa, tindakan yang buruk, serta tidak hati-hati.

Dokter yang religius pasti akan memberikan

nasehat sesuai dengan syari'at, disamping mengingatkan untuk bersikap benar, tidak berlebihan, serta menghibur dan memberikan pengharapan.

Jika si penderita sakit mau menerima nasehat dan arahan dokter itu, pasti penyakitnya akan menjadi ringan dan iapun menjadi lapang.

Sedangkan bagian sakit khayali, yaitu rasa was-was, maka obat yang paling ampuh menghadapinya adalah mengabaikannya. Sebab, rasa was-was akan menjadi hebat jika terus dipikirkan. Tetapi, jika kita tidak memperdulikannya, ia akan mengecil dan menghilang. Sama seperti jika manusia mendekati dan menyentuh sarang tawon. Tawon-tawon tersebut pasti akan berkumpul dan menyerangnya. Namun jika tidak dihiraukan, mereka akan terbang berpencar.

Hal itu juga sama seperti orang yang saat berada di bawah kegelapan, ketika ia melihat tali yang tergantung, ia pasti akan mengkhayalkan yang tidak-tidak. Khayalannya itu akan semakin bertambah hebat sehingga membuatnya lari seperti orang gila.

Padahal, jika ia tidak risau, dan takut, ia akan segera mengetahui bahwa ia hanya seutas tali bukan seekor ular. Akhirnya ia mengejek pikirannya yang takut dan was-was tadi.

Demikian juga halnya dengan penyakit was was. Jika ia terus ada dalam pikiran, ia akan berubah menjadi penyakit yang sebenarnya. Rasa was was bagi orang yang sensitif dan tidak tegar merupakan penyakit yang sangat kronis, ia membuat sesuatu yang kecil menjadi besar, sehingga kekuatan jiwanya menjadi hilang.

Lebih utama lagi, ketika seorang pasien berhadapan dengan sejumlah dokter garang yang tidak memiliki rasa kasih sayang, atau dokter-dokter yang buruk, yang membangkitkan rasa was was si sakit tadi hingga uangnya habis atau sampai akalnya hilang dan kesehatannya lenyap sama sekali.

-Penawar Ilahi Kedua Puluh Dua-

Bersabarlah !

Memang benar dalam dirimu kini ada penderitaan fisik, namun kelezatan maknawiyah yang mengitarimu dapat menghapuskan semua pengaruh penderitaan fisik tadi.

Ingatlah, penderitaan fisik yang Engkau rasakan kini, tidak dapat menandingi nikmatnya kasih sa-

yang yang engkau lupakan sejak kecil dan sekarang memancar kembali di hati orang tua dan karib kerabatmu, jika engkau masih memiliki orang tua dan karib kerabat.

Rasa kasih sayang dan pandangan cinta orang tua yang ketika kecil pernah engkau terima akan didapatkan kembali. Selain itu, para karib kerabatmu juga akan kembali memperhatikan sekaligus mencintaimu, akibat daya tarik penyakitmu.

Betapa ringannya penderitaan fisik yang engkau hadapi jika dibandingkan dengan pelayanan agung dalam nuansa kasih sayang yang diberikan oleh orang-orang yang engkau harapkan ridhanya.

Engkau menjadi tuan dan majikan mereka, disamping dengan sakit tersebut, engkau berhasil memperoleh tambahan kekasih yang mau membantu, dan para karib yang mencintai. Engkau telah menghimpun mereka untuk mencintai dan mengasih sebagai dua sifat alamiah manusia.

Dengan penyakitmu itu, engkau dapat beristirahat dari berbagai tugas berat dan membuat penat. Sekarang, engkau terbebas dan terlepas darinya. Karena itu, janganlah penderitaanmu yang sepele itu, membuatmu banyak mengeluh. Sebaliknya, engkau harus banyak bersyukur menerima berbagai kenikmatan maknawiyah tadi.

-Penawar Ilahi Kedua Puluh Tiga-

Bersabarlah !

Walaupun sebagian dari orang yang menderita sakit, sakitnya tidak dapat diobati, seperti kelumpuhan. Namun, ketahuilah bahwa kelumpuhan itu termasuk penyakit yang penuh berkah bagi seorang mukmin.

Penulis pernah membaca ungkapan diatas dari beberapa karya wali Allah yang saleh. Awalnya, penulis belum dapat memahami rahasia di baliknya. Namun, saat ini salah satu rahasianya terlintas di kalbu penulis, yaitu;

Dengan usaha mereka, para wali meniti dua sendi penting untuk sampai kepada Tuhan, agar dapat selamat dari bahaya besar yang bersumber dari dunia, agar dapat bahagia di akhirat nanti. Kedua sendi itu adalah;

Pertama, kelumpuhan mengingatkan seseorang akan kematian. Artinya, mereka berusaha demi kebahagiaan di kehidupan yang kekal nanti dengan menyadari kefanaan dunia, dan bahwa mereka merupakan para tamu yang sedang diperbantukan untuk tugas-tugas yang bersifat sementara.

Kedua, kelumpuhan juga dapat mematikan naf-

su ammarah *bissu*' lewat perjuangan dan latihan rohani agar dapat selamat dari bahaya nafsu tersebut, sekaligus selamat dari bahaya jiwa.

Siapapun ia yang telah kehilangan setengah dari kesehatannya, tanpa harus berusaha, ia telah mendapatkan dua sendi atau dua jalan yang mudah dan singkat. Keduanya menghamparkan jalan bagi dirinya menuju keabadian abadi, disamping selalu mengingatkannya akan musnahnya dunia dan fana manusia.

Orang yang berada pada situasi yang demikian, dunia tidak dapat lagi memenjarakan dirinya, dan kelalaian tidak berani lagi menutupi matanya. Nafsu ammarah *bissu*', dengan selera rendahnya, tidak mampu lagi memperdayakan orang yang sudah menjadi setengah manusia, sehingga orang yang demikian dengan cepat dapat selamat dari ujian dan keburukannya.

Lewat rahasia keimanan, penyerahan, dan tawakal, seorang mukmin mengambil manfaat dari penyakit yang tidak dapat disembuhkan, seperti lumpuh, sebagaimana perjuangan yang dilakukan para wali, lewat latihan rohani di tempat-tempat P'tikaf. Akhirnya, penyakit tadi berangsur-angsur mengecil dan menyusut.

-Penawar Ilahi Kedua Puluh Empat-

Sabarlah !

Walaupun saat ini engkau merasa sendirian, terasing, dan lemah.

Kalau keterasinganmu, ketiadaan orang yang menanggungmu, serta penyakitmu mengundang simpati dan rasa kasihan orang-orang yang berhati keras, apalagi dengan kasih sayang Allah yang memperkenalkan diri-Nya kepadamu di permulaan setiap surah Al-Qur'an dengan sifat mulia *ar-Rahman ar-Rabiim*, Allah yang Maha Pengasih Dan Maha Penyayang.

Ketahuiilah, Allah Dzat yang dengan secerah kasih sayang-Nya yang luar biasa telah menjadikan semua ibu mau membesarkan semua anak-anak mereka. Dzat yang memenuhi dan mencelup dunia pada setiap musim semi dengan manifestasi rahmat-Nya, serta mengisinya dengan berbagai nikmat dan karunia.

Dengan manifestasi Rahmat Allah, syurga yang bersinar itu tampak berikut seluruh keelokannya. Karena itu, ketika engkau beriman dan berlingung kepada-Nya lewat ketidak berdayaanmu yang ber-sumber dari sakit tadi, serta ketika engkau berha-

rapan bersimpuh di hadapannya, maka semua itu menjadikan semua sakit yang engkau rasakan dalam keterasingan dan kesendirian sebagai tujuan sekaligus sarana bagi datangnya tatapan kasih sayang Allah. Tatapan tersebut telah menyamai segala sesuatu.

Ingatlah, karena Allah ada dan menatapmu, maka segala sesuatu juga ada untukmu. Dan sebenarnya yang merasa asing dan sendirian adalah orang yang tidak mengikatkan dirinya kepada Allah melalui iman dan penyerahan diri, atau sebenarnya ia memang tidak mau memperhatikan ikatan itu.

-Penawar Ilahi Kedua Puluh Lima-

Bersabarlah !

Dan ketahuilah bahwa penyakit yang diderita oleh anak-anak yang berbakti merupakan suntikan pendidikan yang diberikan Allah untuk tubuh mereka yang lembut, agar terbiasa dengannya, dan terlatih dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup di masa mendatang.

Penyakit tersebut mengandung berbagai hik-

mah dan manfaat yang sangat penting untuk kehidupan dunia dan akhirat anak-anak itu. Penyakit membersihkan kehidupan anak-anak sebagaimana membersihkan juga kehidupan para orang tua lewat penebusan dosa. Suntikan tersebut menjadi sendi-sendi pertumbuhan maknawiyah untuk masa depan anak atau untuk akhirat mereka.

Pahala yang didapat dari penyakit semacam ini masuk ke dalam lembaran amal kedua orang tua, dan khususnya lembaran kebaikan ibu yang lebih mengutamakan kesehatan anaknya atas dirinya sendiri.

Merawat, mengurus, membahagiakan, dan melayani orang tua secara tulus, disamping menjadi ladang pahala yang besar, juga akan mengantarkan pelakunya pada kebahagiaan dunia dan akhirat. Hal ini seperti yang diriwayatkan dalam berbagai riwayat sahih dan dalam berbagai kejadian sejarah.

Anak yang bahagia dan berbakti kepada kedua orang tuanya yang sudah lemah akan menyaksikan ketaatan yang serupa pada anak-anaknya. Sementara anak yang durhaka, yang senantiasa menyakiti orang tuanya, disamping mendapatkan siksa akhirat, iapun mendapatkan berbagai kesulitan di dunia.

Tidak hanya merawat orang tua dan orang papa yang masih memiliki hubungan kerabat semata,

tetapi jika seorang mukmin menjumpai orang tua yang sedang sakit, dan membutuhkan pertolongan, selama rasa ukhuwwah masih ada, ia juga harus membantunya secara sungguhsungguh dan tulus. Inilah yang dituntut dalam Islam.

-Penawar Ilahi Kedua Puluh Enam-

Bersabarlah !

Kuatkanlah keimananmu !

Di saat derita sakit datang, iman menjadi pengobatan suci yang sangat bermanfaat, dan menjadi obat segala penyakit yang mengandung kenikmatan hakiki.

Dengan kata lain, kita harus selalu mengasah diri dengan istighfar dan taubat, shalat dan ibadah. Semuanya merupakan pengobatan suci yang terdapat dalam iman.

Karena disebabkan oleh cinta dan ketergantungan yang begitu hebat terhadap dunia, orang-orang yang lalai seolah-olah memiliki jiwa yang sakit sebesar dunia. Ketika itu, iman mempersembahkan kepada jiwa yang sakit dan terluka akibat pukulan per-

pisahan itu sebuah balsem penyembuh yang dapat menolongnya dari luka dan pendarahan.

Penulis selalu katakan bahwa iman memberikan kesembuhan hakiki. Penjelasannya sebagai berikut;

Pengobatan iman tampak jelas pengaruhnya dengan melakukan berbagai kewajiban dan dengan menjaga pengamalannya semampu mungkin. Sementara kelalaian, perbuatan bodoh, hawa nafsu, dan hiburan yang tidak syar'i akan menghapus pengaruh dari pengobatan tersebut.

Penyakit dapat melenyapkan kegelapan, membunuh selera syahwat, serta menghalangi masuknya berbagai kenikmatan yang diharamkan agama. Oleh karena itu, orang-orang yang beriman harus memanfaatkan masa sakit sebaik mungkin, dan menggunakan obat keimanan hakiki dan cahayanya yang suci, lewat taubat, istighfar, dosa, dan harapan.

Semoga dengan merenungkan hikmah-hikmah penyakit di atas, para pembaca sekalian diberikan kesembuhan, dan dijadikan derita sakit yang dirasakan sebagai penebus dosa. *Amiin, amin, amin.*

وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ

لَوْلَا أَن هَدَانَا اللَّهُ لَكُنَّا كَجَمْعٍ بَلَّغَتْ رُسُلُ رَبِّنَا بِالْحَقِّ

Mereka berkata: "Segala Puji Bagi Allah yang telah menunjuki Kami ke jalan ini. Kami tentu tidak akan mendapatkan petunjuk, kalau Allah tidak memberikan petunjuk kepada Kami. Telah datang para Utusan Allah dengan membawa kebenaran.

قَالُوا مَبْحَاكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ

الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

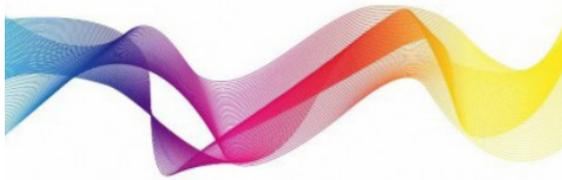
Mereka menjawab: "Maha suci Engkau, tidak ada yang Kami ketahui selain dari apa yang telah Engkau ajarkan kepada kami; Sesungguhnya Engkaulah yang Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana."

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، طِبِّ الْقُلُوبِ

وَكَوَائِلِهَا، وَعَاجِيَةِ الْأَيْتَانِ وَشِعَائِهَا، وَتَوْرِ الْأَبْصَارِ

وَهَيَاتِهَا، وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ

Ya Allah, limpahkanlah shalawat dan salam kepada junjungan kami Muhammad, obat dan penawar kalbu, penyehat badan penyembuh badan, serta sinar dan cahaya Penglihatan. Juga kepada keluarga dan Sahabat beliau.



Bimbingan Wahyu:

Jendela Optimisme untuk Para Lansia

-Jendela Optimisme Pertama-

Optimislah!

Dan bersyukurlah karena tidak banyak diantara manusia yang diberikan usia yang panjang dan berkah.

Walaupun usiamu telah lanjut, namun yakinlah bahwa Allah akan memberikan cahaya-Nya kepadamu, bahkan ketulusan hatimu dapat membuat cahaya tersebut lebih terang dari yang orang lain lihat.

Ingatlah, Sumber dan tambang dari seluruh cahaya dan harapan tersebut adalah iman.

-Jendela Optimisme Kedua-

Optimislah!

Walaupun engkau sudah memasuki usia lanjut, siang sudah menjadi senja, tahun sudah menjadi renta, dan dunia sudah lanjut usia, namun yakinlah Allah selalu bersama dirimu.

Mungkin engkau merasa saat ini, bahwa perpisahan dengan dunia sudah amat dekat. Perpisahan dengan orang-orang yang engkau cintai segera tiba. Ketika engkau sedih dan putus asa, yakinlah bahwa rahmat Allah akan terbuka di hadapanmu, sehingga kesedihanmu berubah menjadi kelapangan jiwa, serta perpisahan dengan para kekasih yang menyakitkan itupun akan berganti menjadi sebuah pelipur lara yang menerangi seluruh relung hati.

Ingatlah, Allah mengemukakan dan memperkenalkan dzat-Nya yang mulia kepada kita pada lebih dari seratus tempat di dalam Al-Qur'an dengan sifat ar-Rahman ar-Rahiim, Tuhan Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Dialah yang mengirimkan rahmat-Nya dengan menebarkan berbagai karunia di atas permukaan bumi sebagai bantuan bagi semua makhluk yang membutuhkan rahmat-Nya.

Dialah yang telah memberi anugerah dari alam

ghaib, sehingga musim semi pada setiap tahun, penuh dengan nikmat yang tidak terhingga banyaknya. Dialah yang memberikan semua itu untukmu. Kasih Sayang Sang Pencipta Yang Maha Penyayang tersebut merupakan harapan terbesar di masa tua setiap orang. Bahkan, ia merupakan cahaya yang paling bersinar bagi siapa saja.

Rahmat dan kasih sayang itu tentu saja hanya dapat dicapai dengan menghubungkan diri dengan Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, lewat keimanan dan ketaatan kepada-Nya, yaitu dengan melaksanakan berbagai kewajiban yang ada.

-Jendela Optimisme Ketiga-

Optimislah!

Bayangkanlah, jika suatu ketika nanti saat engkau terbangun dari tidur malam masa muda, lantas engkau menatap dirimu sambil merenungkannya. Pastinya, engkau akan merasa seolah-olah dirimu jatuh dari tempat yang tinggi, menuju ke bawah kubur, sebagaimana yang dilukiskan penyair:

Batu demi batu dari Bangunan Umur itu runtuh

Tanpa disadari, jiwanya terbenam, sementara bangunannya lenyap

Oleh karena itu, seiring perjalanan waktu, batu demi batu tubuh setiap manusia yang menjadi wadah ruh mulai rapuh dan berjatuh. Semua impian dan harapan yang sebelumnya mengikat setiap manusia dengan dunia, lambat laun mulai kendur dan putus. Engkau pasti mulai merasa bahwa waktu perpisahan dengan para kekasih dan para sahabat telah sangat dekat. Setiap orangpun pastinya akan mencari sesuatu yang dapat membalut luka hati yang sangat dalam, yang kelihatannya tidak mungkin dapat disembuhkan. Jika engkau belum dapat menemukan obatnya, maka renungkanlah kata-kata indah penyair:

Hikmah Tuhan menetapkan musnahnya Jasad

Sementara Kalbumu Merindukan Keabadian

Diriku Sakit karena Ujian dan Kesedihan

Luqmanpun Bingung Menghadirkan Balutan

Di saat berapa dalam kondisi demikian, bukalah mushafmu, bacalah lantunan ayat-ayat ilahi yang dapat menjadi obat penyembuh dan ampuh bagi penyakit-penyakit kronis, yang mungkin selama ini engkau kira tidak ada obatnya. Ketika engkau makin mengenal Tuhanmu, yakinlah segala keputusasaan

yang menyelimutimu dalam bentuk kegelapan akan berangsur berubah menjadi harapan yang bersinar terang.

Wahai Para Lansia Yang Mulia, Wahai Yang merasa sudah tua dan uzur, kita semua akan pergi. Kita tidak akan tinggal di dunia selamanya dengan menipu diri kita dan memejamkan mata. Kita akan diantar menuju tempat yang abadi. Namun, alam barzakh tidaklah seperti apa yang dibayangkan pikiran gelap manusia yang lalai, tidak pula seperti apa yang digambarkan pikiran orang yang sesat. Alam barzakh bukanlah alam perpisahan, dan bukan pula alam yang gelap, tetapi ia merupakan tempat berkumpulnya para kekasih, dan alam tempat bertemunya seseorang dengan orang-orang yang dicintainya. Yang pertama pastinya, kekasih Allah, dan pemberi syafa'at di sisi-nya di hari Kiamat, Nabi Muhammad saw.

Benar, semua manusia pastinya akan berangkat ke suatu alam tempat perginya seseorang yang telah memimpin 1.5 Milyar orang pada setiap masa, selama lebih dari 1400 tahun, orang yang mendidik jiwa mereka, menunjuki akal mereka, dicintai oleh mereka, yang dituliskan dalam lembaran kebajikannya seluruh amal saleh umatnya, yang menjadi poros bagi semua yang tertuju pada Tuhan, serta

pusat tujuan ilahi yang mulia, yang menjadi sebab bagi mulianya seluruh entitas, ia tidak lain adalah Rasulullah saw.

Pada detik-detik pertama sakaratul mautpun, beliau terus mengucapkan “*Ummati-Ummati,*” (umatku-umatku). Beliau beruaha menolong umatnya dengan pengorbanan yang paling suci dan tinggi dan syafaatnya, ketika setiap orang memikirkan dirinya sendiri dengan mengucapkan “*nafsi-nafsi,*” (diriku-diriku). Jadi, walaupun kita tinggalkan dunia ini, kita semua akan menuju ke sebuah alam yang dituju Rasulullah saw. Kita semua akan pergi ke alam yang bersinar berkat cahaya lentera yang terang itu, serta berkat bintang gemintang para ulama dan para wali Allah yang tidak terhitung jumlahnya. Cara untuk mendapatkan syafaatnya, meraih cahayanya, dan selamat dari gelapnya alam barzakh adalah dengan mengikuti sunnah Nabi Muhammad saw yang mulia.

-Jendela Optimisme Keempat-

Optimislah!

Bayangkanlah ketika kedua kakimu menginjak tangga kerentaan, kesehatan fisikmu yang tadinya membuatmu lalai juga sudah sakit-sakitan, sehingga kerentaan dan penyakit fisik itupun bergabung menyerangmu. Keduanya terus menerus memukul kepalamu hingga membangunkan kesadaranmu. Saat itu, tidak ada lagi yang mengikatmu dengan dunia, baik itu harta, anak, maupun yang lainnya. Pasti, engkau juga akan mendapati bahwa umurmu telah engkau sia-siakan dalam kelalaian masa mudamu, yang tidak lain adalah tumpukan dosa dan kesalahan. Maka, saat itu, bersegeralah bermunajat memohon pertolongan, sebagaimana yang diucapkan penyair:

Umur telah pergi sia-sia tanpa ada perniagaan

Aku kembali ke jalan, namun rombongan itu telah jauh pergi

Akupun menangis, Aku sendirian tersesat meniti jalan

*Kedua mataku menangis, Dadaku terasa sesak,
Pikiranaku kacau...!*

Saat itu, engkau berada dalam keterasingan. Eng-

kau sangat sedih, putus asa, dan menyesal sekali atau umur yang telah pergi. Dari relung-relung kalbumu, engkau berteriak meminta pertolongan dan cahaya harapan. Ketika itulah, Al-Qur'an datang membantumu, menyokongmu, membukakan pintu harapan yang besar di hadapanmu. Al-Qur'an memberikanmu cahaya asa yang sangat terang yang dapat melenyapkan 100 kali lebih banyak dari keputusasaanmu dan kegelapan yang menyelimutimu.

Wahai para Lansia yang sudah tua renta, Wahai Yang ikatannya terhadap dunia mulai lepas satu persatu, sadarilah bahwa Allah Yang Maha Agung telah menciptakan dunia ini layaknya sebuah istana yang hebat. Dengan demikian, Mungkinkah Allah tidak berbicara dengan para kekasih-Nya dan para tamu-Nya yang datang ke kota dan istana ini? Mungkinkah Allah tidak menemui mereka?

Karena Allah telah menciptakan istana yang megah tadi dengan ilmu, menatanya lewat sebuah kehendak, serta menghiasinya secara sengaja, pastilah Allah berbicara. Karena, sebagaimana si pembangun berilmu, Orang yang berilmu juga pasti berbicara. Selanjutnya, karena Allah telah menjadikan istana tadi sebagai tempat jamuan yang indah, dan menjadikan kota tadi sebagai tempat bisnis yang mengagungkan, pastilah ada kitab dan lembaran

yang menjelaskan semua kehendak-Nya atas kita, sekaligus menerangkan hubungan-Nya dengan kita.

Tentu saja, salah satu kitab suci yang Allah turunkan itu adalah Al-Qur'an, yang merupakan mukjizat ditinjau dari berbagai aspek, yang senantiasa dibaca pada setiap saat oleh minimal lima ratus juta orang, yang menyebarkan cahaya, dan memberi petunjuk ke jalan yang benar, yang pada setiap hurufnya terdapat sepuluh kebaikan, minimal sepuluh pahala, atau kadangkala sepuluh ribu kebaikan, bahkan 30 ribu kebaikan, seperti di saat Lailatul Qadar. Demikianlah Allah memberikan pahala syurga dan cahaya Barzakh, seperti yang ia kehendaki. Tidak ada di seluruh alam ini sebuah kitabpun yang menyamai kedudukannya.

Karena Al-Qur'an yang ada di depan kita ini merupakan firman Allah dan perintah Tuhan yang memang ditujukan untuk kita, karena Al-Qur'an merupakan sumber rahmat-Nya yang meliputi segala sesuatu, karena Al-Qur'an bersumber dari Sang Pencipta langit dan bumi yang Maha agung, baik dilihat dari sisi rububiyah-Nya yang bersifat mutlak, dari sisi uluhiyyah-Nya, maupun dari sisi rahmat-Nya yang luas, maka berpeganglah padanya. Di dalamnya terdapat obat bagi berbagai macam penyakit, cahaya bagi setiap kegelapan, dan

harapan bagi setiap keputusan. Kunci untuk membuka perbendaharaan abadi ini adalah iman, penyerahan diri, perhatian kepadanya, ketundukan padanya, dan kenikmatan dalam membacanya.

-Jendela Optimisme Kelima-

Optimislah !

Bayangkanlah di saat engkau mengarahkan pandanganmu ke cakrawala, lantas engkau menyaksikan salah satu tanda perpisahan yang memancarkan kesedihan dan kepiluan dengan peringatan usia senja. Lalu engkau membawa pandanganmu dari puncak pohon umurmu untuk melalang buana hingga sampai ke tingkat kehidupanmu yang paling bawah.

Pada setiap ranting yang terdapat di dalamnya, engkau menyaksikan jenazah para kekasihmu dan teman-temanmu, serta jenazah setiap orang yang mempunyai hubungan denganmu. Engkau pastinya sangat terpukul dengan perpisahan itu, sebagaimana yang digambarkan penyair Fudhuli al-Baghdadi, tatkala ia berpisah dengan orang-orang yang dicintai, ia merintih seraya berkata;

Setiap kali ada kerinduan untuk berjumpa

Air matapun mengucur teriring isak nafas

Dalam suasana sedih seperti itu, kau pastinya akan mencari harapan dan jendela cahaya untuk menghibur dirimu. Pada saat itu, yakinlah bahwa sinar keimananmu kepada akhirat akan menolongmu. Keimanan itu akan memberikanmu cahaya yang tidak pernah padam, dan harapan yang tidak pernah mengecewakan.

Wahai para Lansia, sadarilah bahwa selama akhirat ada dan kekal abadi, selama ia lebih indah dari dunia, selama Dzat yang menciptakan kita Maha bijak dan Maha Penyayang, maka tidak sepatutnya kita berkeluh kesah dan merisaukan usia yang sudah tua renta ini. Sebab, kerentanan yang dihiasi oleh iman dan ibadah, serta bersambung dengan usia kesempurnaan, hanyalah tanda berakhirnya kewajiban dan tugas-tugas hidup, sekaligus tugas perpindahan ke alam rahmat untuk memperoleh kesenangan yang kekal abadi. Oleh karena itu, sebagai hamba Allah kita harus benar-benar ridha menerimanya.

Risalah dari langit yang dibawa para Nabi dan Rasul dari Allah semuanya menjelaskan bahwa negeri akhirat itu ada, dimana semua manusia akan digiring ke sana. Allah Sang pencipta pasti akan mendatangkan seperti apa yang telah Dia Janjikan.

Para wali Allah pun membenarkan risalah dan berita yang dibawa para nabi itu, baik lewat *kasyf* maupun penyaksian, serta kesaksian mereka akan adanya alam akhirat lewat ilmu yaqin merupakan dalil kuat yang menunjukkan keberadaan akhirat. Selain itu, manifestasi nama-nama Allah yang tampak di seluruh sisi alam tentu juga mengkonsekuensikan adanya alam lain yang kekal, serta menunjukkan keberadaan alam akhirat.

Kekuasaan dan kebijaksanaan ilahi yang bersifat mutlak, yang tidak sia-sia dan percuma, yang dapat menghidupkan seluruh jenazah pohon yang mati dan tegak dalam jumlah pohon yang tidak terhitung pada setiap musim semi, dan pada setiap tahun, lewat *Kun Fayakun* sebagai pertanda akan adanya kebangkitan setelah kematian, dimana Allah memunculkan tiga ratus ribu jenis pohon dan makhluk, semua itu memperlihatkan model kebangkitan, dan bukti adanya akhirat.

Rahmat Allah yang begitu luas membuat kekal kehidupan semua makhluk yang membutuhkan rezeki, yang menegakkan hidup mereka di atas landasan kasih sayang, serta pertolongan Allah yang menampakkan segala macam keelokan dan keindahan dengan jumlah tidak terhingga, dalam waktu yang singkat pada setiap musim semi, hal itu secara

jelas mengkonsekuensikan keberadaan alam akhirat.

Adanya hasrat dan keinginan pada keabadian yang tertanam kuat dalam fithrah manusia, sebagai buah alam dan makhluk kesayangan Tuhan, dengan jelas menunjukkan adanya alam yang kekal setelah dunia yang fana' ini serta menunjukkan adanya alam akhirat dan alam kebahagiaan yang bersifat abadi. Seluruh bukti dan petunjuk di atas secara kuat dan pasti membuktikan keberadaan akhirat sama seperti kepastian adanya dunia.

Mudahnya menerima sesuatu yang telah pasti serta sulitnya mengingkari hal itu tampak jelas pada ilustrasi di bawah ini.

Jika menurut seseorang di muka bumi ini ada sebuah taman yang luar biasa, dimana buahnya seperti kalengan susu, namun ia tidak dipercayai oleh orang lain, dengan berkata: "Tidak mungkin, tidak ada taman semacam itu", maka orang yang pertama dengan mudah menetapkan pengakuannya, yaitu hanya dengan mengemukakan adanya taman itu berikut buahnya. Sementara orang yang kedua (yang tidak dipercayai) harus melihat sendiri sekaligus memperlihatkan kepada yang lain semua sisi alam untuk membuktikan pengingkarannya bahwa taman tadi tidak ada.

Demikian keadaan orang-orang yang memberitakan tentang adanya syurga. Adanya dua orang saksi yang jujur cukup menjadi bukti atas pernyataan mereka. Sementara kaum yang ingkar, mereka harus membuktikan pengingkarannya setelah menyaksikan alam yang tidak terhingga dan masa yang tidak terbatas disertai penelitian tentangnya. Ketika syurga benar-benar terlihat, barulah mereka mampu menyatakan keyakinan mereka. Jadi, wahai para Lansia, kekuatan iman kepada akhirat betul-betul sangat kuat.

Hal ini dikarenakan pelajaran terpenting yang Al-Qur'an ajarkan kepada kita adalah iman kepada akhirat, sementara pelajaran ini begitu kuat serta di dalamnya terdapat cahaya yang cemerlang, harapan, dan pelipur lara yang sangat agung yang seandainya seratus ribu kerentanan berkumpul pada satu orang pastilah cahaya, harapan, dan pelipur lara tersebut mencukupi, maka yang sudah renta inipun harus berbahagian dengan kerentanan ini, seraya berkata: "Alhamdulillah, atas pemberian iman yang sempurna."

-Jendela Optimisme Keenam-

Optimislah !

Walaupun kerentanan dan lanjutnya usiamu terus mengingatkanmu akan dekatnya waktu perpisahan terakhir dengan dunia berikut isinya. Dalam keadaan yang diliputi oleh kesedihan, serta dari kesedihan yang bertumpuk dengan kesedihan lain, engkau mulai mencari semburan cahaya, secercah harapan, dan pintu asa. Seketika itu pula keimanan kepada Allah dengan cepat datang menolong dan membantumu. Keimanan tersebut memberikan kelapangan yang dapat melenyapkan berbagai penderitaan dan kesepianmu meskipun jumlahnya berkali-kali lipat.

Wahai yang sudah lanjut usia, selama kita memiliki Tuhan yang Maha Penyayang, kita tidak akan ada keterasingan. Selama Tuhan ada, segala sesuatu juga ada untuk kita. Serta, selama Tuhan ada, para malaikat-Nyapun ada. Jadi dunia ini tidaklah kosong dari teman, dan sepi dari suara. Walaupun engkau mungkin saat ini berada di tengah pegunungan yang kosong, atau padang pasir yang sunyi, atau di dalam ruang rumah sakit yang sempit, sebenarnya engkau berada di tengah keramaian dengan para hamba Allah yang mulia dan para malaikat yang suci.

Cahaya keimanan kepada Allah membuat seluruh pohon bahkan bebatuan layaknya teman dan sahabat. Sebab, semua entitas itu dapat berbicara dengan kita lewat kondisinya masing-masing, dengan sesuatu yang dapat menghibur hati.

Sadarilah, dalil-dalil keberadaan Allah sebanyak jumlah entitas alam dan sebanyak jumlah huruf-huruf kitab alam yang besar ini, serta berbagai bukti kasih sayang-Nya sebanyak jumlah organ seluruh makhluk, serta sebanyak jumlah nikmat yang Allah berikan kepada mereka, semua itu menjadi petunjuk atas adanya pintu Allah Yang Maha pengasih dan Maha Mulia, Pencipta yang Maha dekat dengan kita, dan Pelindung Yang Maha Belas Kasih.

Tentu saja, kelemahan dan kepapahan menjadi penolong yang paling dapat diharapkan ketika kita berada di hadapan pintu yang mulia tadi. Sementara masa tua merupakan saat-saat munculnya kelemahan dan kepapahan tersebut. Oleh karena itu, kita harus mencintai dan menyenangkan kerentanan kita, bukan justru berpaling darinya. Sebab, ia merupakan penolong yang dapat diharapkan di hadapan pintu-Nya.

-Jendela Optimisme Ketujuh-

Optimislah !

Bayangkanlah tatkala engkau menolehkan pandanganmu ke sebelah kanan yang merupakan masa lalu, seraya mencari cahaya dan harapan, ia tampak dari kejauhan dalam bentuk perkuburan besar berisi jenazah ayahmu, nenek moyangmu, dan umat manusia. Lantas, segera saja ia membuatmu lara. Lalu engkau menolehkan pandanganmu ke sebelah kiri yang merupakan masa depan seraya mencari obatnya. Iapun seperti makam besar yang gelap berisi jenazahmu, jenazah generasimu, dan jenazah generasi mendatang. Hal itu pastinya membuatmu sedih dan sakit.

Kemudian engkau menolehkan pandanganmu ke masa sekarang, di saat hatimu telah penuh dengan kesedihan dan kepiluan, maka ia tampak dalam pandanganmu yang sedang lara seperti keranda bagi jenazah tubuhku yang sedang menggelepar-gelepar seperti sembelihan yang sedang berada dalam kondisi antara hidup dan mati.

Manakala engkau juga putus asa dengan arah ini, engkau mengangkat kepalamu dan melihat dari puncak pohon umurmu satu buah yang sedang

menatapmu. Ia tidak lain jenazahmu. Lalu engkau menundukkan kepalamu untuk melihat kepada akar pohon umurmu. Di sana engkau semakin menyadari bahwa tanah yang ada di dalamnya tidak lain berupa tulang belulangmu yang telah hancur dan tulang awal penciptaanmu. Keduanya bercampur dan telah diinjak oleh berbagai kaki. Hal itu tentu saja menambah sakitmu, tanpa pernah memberikan obatnya.

Selanjutnya, dengan sedih engkau mengalihkan pandanganmu ke belakang. Engkau menyaksikan bahwa dunia yang fana ini bergulir dalam lembah kehancuran dan gelapnya kefanaan. Alih-alih memberikan obat dan kesembuhan, pandangan ini malah menuangkan racun ke atas luka-lukamu.

Ketika tidak ada kebaikan dan harapan yang engkau temukan di arah itu, engkau kembali memalingkan wajahmu ke depan, dan kau jatuhkan pandanganmu ke tempat yang jauh. Ketika itu engkau saksikan kuburanmu di hadapanmu sedang menunggumu di tengah jalan dengan mulut yang kosong dan ia terus mengawasimu. Di belakangnya terdapat jalan yang terbentang hingga masa keabadian. Dari kejauhan, tampak pula berbagai rombongan umat manusia sedang berjalan di atas jalan tersebut. Tidak ada yang dapat engkau jadikan

sebagai sandaran dalam menghadapi aneka macam musibah yang menimpamu dari enam arah tadi, kecuali *ikhtiyar juz'i* (kehendak parsial).

Engkau tidak memiliki senjata untuk melawannya kecuali kemampuan yang sangat tidak berarti. Jadi, dalam menghadapi berbagai musuh dan ancaman yang tidak terkira banyaknya engkau hanya memiliki senjata manusiawi satu-satunya, yaitu ikhtiar. Namun, karena senjata sangat lemah, tidak mempunyai kekuatan untuk mewujudkan sesuatu, kecuali hanya semata, dimana ia tidak mampu kembali ke masa lain, serta tidak mampu melenyapkan dan menghentikan segala kesedihan, disamping juga tidak mampu melanglangbuana ke masa depan untuk dapat menghadap kerisauan dan ketakutan yang muncul darinya, maka aku melihat bahwa ikhtiar tersebut sama sekali tidak berguna untuk menghadapi berbagai penderitaan dan impian masa lalu dan masa mendatang.

Pada saat engkau dalam kondisi gelisah menghadapi enam arah yang mencampakkanmu ke dalam kesepian, kemalangan, keputusasaan, dan kegelapan, tiba-tiba cahaya iman yang memancar mukjizat Al-Qur'an menyelamatkanmu dan menerangi enam arah tadi dengan sinar yang sangat cemerlang.

Seandainya engkau dikepong oleh 100 kali lipat

kegelapan, cahaya Al-Qur'an tetap mampu menyelamatkan. Seketika itu, cahaya-cahaya tadi mengubah rantai kegelapan yang panjang menjadi lipurlara dan harapan. Selain itu, cahaya Al-Qur'an ini mampu mengubah segala kerisauan menjadi ke-lapangan dan optimisme.

Keimanan telah melenyapkan gambaran masa lalu yang menyeramkan yang seolah-olah seperti kuburan besar menjadi sebuah majelis terang yang lapang dan tempat bertemunya para kekasih. Ia tampakkan hal itu lewat *ainul yaqin* dan *haqqul yaqin*. Kemudian keimanan tadi memperlihatkan dengan *ilmul yaqin* bahwa masa depan yang tadinya dengan tatapan kelalaian tampak seperti kuburan besar ternyata merupakan jamuan Tuhan yang dipersiapkan di istana kebahagiaan yang kekal. Keimanan tersebut tampak demikian menurut tatapan kelalaian dan memperlihatkan sebagai tempat bisnis ukhrawi dan tempat jamuan ilahi yang menakjubkan.

Berkat karunia rahasia Al-Qur'an, keimanan menunjukkan kepadamu bahwa berbagai kondisi dunia yang jatuh ke dalam gelapnya ketiadaan menurut tatapan kelalaian, sebenarnya tidaklah demikian. Tetapi, ia merupakan salah satu risalah Allah dan lembaran goresan nama-nama-Nya yang suci yang menyelesaikan dan menunaikan tugasnya, serta

memunculkan hasilnya di alam wujud. Dengan demikian, keimanan tersebut memberitahukan esensi dunia kepadamu dengan *ilmul yaqin*.

Lewat cahaya Al-Qur'an, keimanan itupun menerangkan bahwa kubur yang menantimu sebenarnya bukanlah lubang sumur, tetapi ia merupakan pintu menuju alam cahaya. Jalan menuju keabadian itu bukanlah jalan yang berakhir pada kegelapan dan kemusnahan, tetapi ia adalah jalan yang benar untuk sampai ke alam cahaya, alam wujud, dan alam kebahagiaan abadi. Demikianlah, kondisi-kondisi ini menjadi obat dan penyembuh bagi segala penyakitmu. Ia tampak sangat jelas hingga membuatmu sangat puas.

Selain itu, keimanan tadi juga menganugerahkan kepada ikhtiar yang terbatas tadi sebuah pegangan yang dapat dijadikan sandaran untuk sampai kepada kekuasaan-Nya yang mutlak dan kepada rahmat-Nya yang luas guna melawan beragam musuh dan aneka macam kegelapan. Selanjutnya, sebuah ikhtiar yang menjadi senjata manusia, meskipun cacat, lemah, dan terbatas, namun jika dipergunakan atas nama Allah dan dikeluarkan di jalan-Nya dapat mengantarkan manusia untuk meraih surga abadi seluas lima ratus tahun perjalanan. Dalam hal ini, seorang mukmin sama dengan keadaan seorang prajurit. Apabila kekuatannya yang terbatas itu di-

pakai atas nama Negara, dengan mudah ia dapat melaksanakan berbagai pekerjaan yang seribukali lipat lebih besar daripada kekuatan aslinya.

Sebagaimana keimanan memberikan kepada ikhtiar kita sebuah pegangan, ia juga melepaskan kendalinya dari genggaman jasad yang tidak dapat menembus masa lalu dan masa depan untuk kemudian diserahkan kepada kalbu dan ruh. Lalu karena wilayah kehidupan ruh dan kalbu tidak terbatas pada masa kini, seperti yang terjadi pada jasad, tetapi ia dapat menembus masa lalu dan masa depan, maka posisi ikhtiar itu berubah dari yang tadinya parsial menjadi menyeluruh.

Wahai Para Lansia yang menderita akibat penatnya masa tua, selama kalian termasuk kaum beriman, dimana keimanan merupakan khazanah kekayaan yang manis, bersinar, nikmat, dan dicintai, maka kerentanan itu akan mengantarkan kalian menuju khazanah kekayaan itu. Oleh karena itu, para Lansia tidak boleh mengeluh terhadap kerentanan yang beriman, melainkan perbanyaklah syukur dengan memuji Allah azza wa jalla.

-Jendela Optimisme Kedelapan-

Optimislah!

Resapilah Firman Allah:

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ

“Setiap Jiwa Pasti akan merasakan kematian.” (QS. Ali Imran: 185).

Ayat ini jika kita hayati dengan tadabbur, mampu menembus dan merobek berbagai tingkat kelalaian dan kealpaan yang sangat tebal dalam relung kalbu kita yang paling dalam.

Makna yang terkandung dalam ayat ini bahwa umat manusia ibarat sebuah jiwa. Ia pasti akan mati untuk kemudian dibangkitkan kembali. Demikian pula dengan bola bumi, ia ibarat sebuah jiwa yang juga akan mengalami kematian dan kemusnahan untuk kemudian mengambil bentuk yang kekal abadi. Dunia inipun merupakan sebuah jiwa. Ia akan mati dan lenyap untuk kemudian berwujud dalam bentuk yang baru.

Berangkat dari pemahaman ini, sadarilah bahwa masa muda yang penuh dengan kenangan telah pergi. Ia meninggalkan tempatnya untuk ditempati oleh masa tua yang penuh dengan kesedihan. Ke-

hidupan yang terang dan cemerlang telah pergi untuk digantikan oleh kematian yang secara lahiriyah tampak mencekam dan menakutkan.

Ketahuilah, lewat limpahan karunia yang berasal dari Al-Qur'an, engkau akan dapatkan pelipur lara, harapan, dan cahaya, di seputar hal-hal yang membingungkan dan membuatmu sedih dan putus asa, tanpa mencari dari yang lain. Lewat cahaya Al-Qur'an, engkau akan memahami bahwa wajah kematian yang hakiki bagi seorang mukmin ibarat sesuatu yang bersinar terang meskipun tampulan luarnya gelap dan menakutkan. Kematian adalah pengantar dan pendahuluan dari kehidupan yang kekal. Kematian adalah akhir dari pembebanan tugas hidup. Kematian merupakan penggantinya tempat ke tempat yang lain, serta pertemuan dan perjumpaan dengan rombongan para kekasih yang telah pergi menuju alam *barzakh*.

Walaupun masa muda adalah masa yang engkau rindukan, masa yang engkau sukai dan senangi, namun ia berlalu dengan kelalaian dan dosa. Banyak orang tua yang belum memahami rahasia dan esensi masa muda, akan menghabiskan masa tuanya dengan menyesali dan meratapi masa mudanya seperti penyair mengatakan;

Andai saja masa muda kembali lagi pada suatu hari

Akan kuberitahu ia dengan apa yang dilakukan oleh masa tua

Sebenarnya, jika masa muda dilalui seseorang dipakai untuk beribadah, beramal saleh, dan melakukan bisnis ukhrawi, pastilah ia menjadi kekuatan yang besar untuk menggapai kebajikan, sarana yang paling utama untuk berbisnis, serta instrument yang paling indah dan paling nikmat untuk memperoleh berbagai kebaikan.

Masa muda merupakan nikmat ilahi yang berharga dan menyenangkan bagi mereka yang mengetahui kewajiban agamanya dan tidak menyalahgunakannya. Namun, jika masa muda itu tidak disertai keistiqamahan, tidak disertai sikap untuk menjaga kehormatan dan ketaqwaan, maka ia akan mendatangkan banyak bahaya.

Sebab, kelalaian dan hawa nafsunya akan menghancurkan kebahagiaan abadi dan kehidupan akhirat pemiliknya. Bahkan, barangkali juga menghantam kehidupan dunianya. Dengan begitu, ia akan menelan berbagai penderitaan di usia rentanya karena berbagai penderitaan di usia rentanya, karena berbagai kenikmatan yang ia rasakan selang beberapa tahun lamanya.

Karena bagi sebagian besar manusia, masa muda selalu berisi bahaya, maka kita sebagai orang tua

harus banyak bersyukur kepada Allah, karena Allah telah menyelamatkan kita dari kebinasaan dan bahaya masa muda. Segala kesenangan di masa muda pasti akan lenyap, sebagaimana lenyapnya segala sesuatu. Jika seandainya masa muda tersebut dipergunakan untuk beribadah dan mengerjakan berbagai amal kebaikan, maka yang akan didapat adalah ganjaran pahala yang bersifat abadi. Ia akan menjadi sarana untuk mendapatkan masa muda yang kekal di kehidupan akhirat nanti.

Cahaya Al-Qur'an menunjukkan kepada kita bahwa ada tiga dunia yang saling bertumpuk;

1. Dunia yang mengarah kepada nama-nama Allah yang mulia. Maka, ia merupakan cermin baginya.
2. Dunia yang mengarah kepada akhirat. Maka, ia merupakan ladangnya.
3. Dunia yang mengarah kepada ahli dunia. Maka, ia merupakan permainan dan senda gu-
rau orang-orang yang lalai.

Setiap orang di dunia ini memiliki dunianya sendiri yang besar, seolah-olah ada banyak dunia yang saling bertumpuk dengan jumlah sebanyak umat manusia. Hanya saja dunia setiap orang tegak atas kehidupannya sendiri. Ketika fisik seseorang jatuh

binasa, dunianya juga runtuh, sementara kiamatnya terjadi. Karena kaum yang lalai tidak memahami keruntuhan dunia mereka yang sangat cepat, akhirnya mereka tertipu dengannya. Disangkanya dunia mereka itu seperti dunia yang tetap tegak dan ada di sekitar mereka.

Dengan cahaya Al-Qur'an, kita menyaksikan bahwa dunia tidak lain hanyalah merupakan tempat bisnis yang sementara, dan tempat jamuan yang disinggahi setiap hari kemudian ditinggalkan. Ia hanyalah pasar yang berada di sebuah jalan untuk tempat bisnis orang-orang yang datang dan pergi.

Dunia merupakan kebun bibitan untuk akhirat, tempat tumbuhnya rahmat ilahi, dan pabrik untuk menyiapkan berbagai goresan Tuhan yang kekal yang akan Nampak secara kongkret di alam keabadian nanti. Karena itu, bersyukurlah kepada Allah, atas penciptaan dunia yang sedemikian rupa.

Namun, sayangnya manusia yang diberi kecintaan kepada dua wajah dunia yang sebenarnya mengarah kepada nama-nama-Nya dan kepada akhirat, salah jalan ketika ia mempergunakan kecintaan tadi bukan pada tempatnya. Ia justru mengarahkannya pada wajah dunia fana yang mengandung bahaya, sehingga terkena bunyi hadits Nabi saw yang berbunyi;

حُبِّ الدُّنْيَا رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ

“Cinta dunia pangkal dari segala dosa.”

Wahai para Lansia yang sudah renta, terimalah kerentananmu secara rela sekaligus bergembira dengan kepergian masa muda. Janganlah engkau beresedih dan menangisi kerentananmu. Selanjutnya, banyaklah bersyukur kepada Allah, karena selama engkau memiliki iman, yang patut dan semestinya menangis adalah mereka yang lalai dan sesat.

-Jendela Optimisme Kesembilan-

Optimislah!

Ketahuiilah, bahwa kelemahan dan ketidakberdayaan yang ada di balik kerentanan tidak lain merupakan sarana untuk menuju permata rahmat ilahi dan penyebab datangnya pertolongan Tuhan.

Hewan yang paling lemah dan tidak berdaya adalah yang masih kecil. Namun ternyata rahmat Allah yang paling lembut dan indah justru terwujud di dalamnya. Ketidakberdayaan anak burung yang tinggal di sangkar di atas pohon yang tinggi

membuat sang induk mau melayaninya seolah-olah merupakan prajurit yang siap menunggu perintah. Sang induk itupun berkeliling di sekitar tanaman hijau untuk mendapatkan rezeki yang banyak bagi anaknya yang masih kecil. Namun, manakala sang anak mulai kuat, seiring dengan pertumbuhan sayap dan fisiknya, sang induk berkata padanya: “Sekarang, engkau harus mencari makanan sendiri?”. Setelah itu, induknya tidak lagi melayaninya.

Sebagaimana kasih sayang Allah tampak sedemikian rupa pada mereka yang masih kecil, ia juga tampak pada makhluknya yang sudah lanjut usia, karena dilihat dari segi kepapahan sama seperti anak kecil. Pengalaman yang meyakinkan menunjukkan bahwa rezeki bagi anak-anak kecil datang karena kelemahan mereka. Ia dikirimkan oleh rahmat ilahi dengan cara yang luar biasa lewat cairan yang memancar dan mengalir dari puting susu ibu.

Demikian pula dengan para Lansia yang mukmin yang terpelihara dari dosa. Rezeki mereka dikirimkan berkat rahmat-Nya dalam bentuk keberkahan. Tiang dan pilar keberkahan tersebut tidak lain terletak pada para Lansia itu. Yang menjaga rumah tersebut dari berbagai musibah dan bencana adalah para Lansia yang senantiasa bersujud memakmurkannya. Hal ini ditegaskan oleh hadits yang berbu-

nyi:

لَوْلَا عِبَادُ اللَّهِ رُكِعُوا، وَصَيْتَهُ رَضِعُوا، وَتَهَانِمُ رَضِعُوا
لَنْصَبَ عَلَيْكُمْ صَبًا

“Kalau bukan karena para Lansia yang selalu ruku’, anak kecil yang disusukan, serta binatang yang digembalakan, pastilah kalian tertimpa musibah yang hebat.” (HR at-Thabrani).

Jadi, selama kelemahan dan ketidakberdayaan yang terdapat pada kerentaan menjadi sebab bagi datangnya rahmat Tuhan yang luas. Al-Qur’an menyerukan kepada para anak untuk menghormati dan mengasihi orang tua dalam lima hal dengan gaya bahasa yang sangat singkat, yaitu;

إِنَّمَا يَنْتَعَزُ عِنْدَكَ الْكَبِيرَ أَحَدُهُمَا لَوْ كَلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ
هُمَا أَفٌّ وَلَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا. وَانْحَفِضْ
هُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرِّيحَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا

“Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik pada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya. jika salah seorang di antara keduanya atau Kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, Maka sekali-

kali janganlah kamu mengatakan kepada keduanya Perkataan "ah" dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka Perkataan yang mulia. Dan rendahkanlah dirimu terhadap mereka berdua dengan penuh kesayangan dan ucapkanlah: "Wahai Tuhanku, kasihilah mereka keduanya, sebagaimana mereka berdua telah mendidik aku waktu kecil". (QS al-Isra': 23-24)

Islam menyuruh umatnya untuk menghormati dan mengasihi para Lansia dan fitrah manusia juga menuntut mereka untuk menghormati dan mengasihi para Lansia, maka kita sebagai para Lansia juga tidak boleh menukar kerentanan kita dengan seratus masa muda. Sebab, dengan kerentanan tersebut kita dapat merasakan kasih sayang yang bersumber dari karunia ilahi, serta penghormatan dan penghargaan yang bersumber dari fitrah manusia.

-Jendela Optimisme Kesepuluh-

Optimislah!

Sadarilah, dalam kehidupan dunia ini kita adalah tamu. Setiap musafir yang bertamu haruslah memikirkan jalan yang akan dilaluinya. Bukti paling jelas bahwa kita adalah tamu, Sebagian besar dari orang yang kita cintai dari semenjak kita kecil hingga sekarang telah pergi ke alam barzakh, yang tersisa kini hanyalah satu atau dua orang. Namun demikian, merekapun akan pergi kesana juga.

Wafatnya seseorang di dunia ini sebenarnya bukanlah bentuk perpisahan, tetapi sebaliknya, ia merupakan suatu bentuk perjumpaan dan pertemuan dengan para kekasih yang mulia. Mereka, ruh-ruh yang kekal, telah meninggalkan tempat mereka di bawah tanah. Sebagian dari mereka pergi menuju bintang gemintang, sementara sebagian yang lain berada di berbagai tingkatan alam barzakh.

Al-Qur'an dan keimanan telah membuktikan hakikat ini secara tegas bahwa orang yang masih memiliki kalbu dan ruh, serta tidak terjerumus dalam kesesatan pastilah membenarkan hal tersebut, seolah-olah ia menyaksikannya. Sebab, Allah telah menghiasi dunia dengan segala kelembutan-

Nya dan karunia-Nya yang tidak terhingga, Dia tidak akan membinasakan dan menyia-nyiakan manusia yang merupakan makhluk-Nya yang paling sempurna, paling mulia, paling komperhensif, paling penting, dan paling dicintai-Nya. Allah tidak akan melenyapkan sama sekali tanpa diberi rahmat atau balasan sebagaimana hal itu tampak secara lahiriah. Tetapi Allah meletakkan manusia di bawah tanah yang merupakan pintu menuju rahmat untuk kemudian diberi buahnya di kehidupan lain, seperti petani yang menanam benih di dalam tanah.

Wahai para Lansia yang tengah memasuki usia senja, wahai yang sedang mengingat kematian akibat kerentaan, kita harus rela menerima kerentaan, kematian, dan penyakit, lewat cahaya iman yang berasal dari Al-Qur'an, bahkan dari satu sisi mencintainya. Selama dalam diri kita ada keimanan sebagai nikmat terbesar, maka kerentaan adalah sesuatu yang baik, demikian pula dengan sakit dan kematian. Yang buruk adalah dosa, kebodohan, bid'ah, dan kesesatan.

-Jendela Optimisme Kesebelas-

Optimislah!

Dalam hidupnya, manusia banyak berfilsafat, padahal berbagai persoalan filsafat inilah yang justru telah banyak mengotori jiwa manusia. Dengan cahaya Al-Qur'an berbagai karat yang terdapat pada permasalahan filsafat dapat dibersihkan dari jiwa.

Dengan kacamata tauhid, makhluk yang paling kecil dan paling sepele dalam pandangan akal filsafat, boleh jadi merupakan makhluk yang paling besar dan agung dilihat dari sisi penciptaan, pembuatan, dan kesempurnaannya. Lalat, sebagai contoh, meskipun dari segi penciptaan ia tidak lebih baik dan unggul daripada ayam, tetapi ia tidak kalah darinya. Oleh karena itu, kita tidak dapat membandingkan tubuh yang kecil dan yang besar.

Ketahuiilah, penciptaan semua makhluk, baik yang besar maupun yang kecil, dapat dinisbatkan kepada sebab-sebab materi atau dinisbatkan kepada Dzat Yang Maha Esa. Karena yang pertama sangat mustahil, maka kemungkinan yang kedua yang harus diyakini sekaligus menjadi sesuatu yang bersifat wajib.

Alasannya, selama pengetahuan Allah meliputi

segala sesuatu, selama ukuran segala sesuatu ada dalam pengetahuan Allah, selama semua ciptaan yang begitu menakjubkan dan rapi muncul dengan sangat mudah ke alam nyata dari yang tadinya tiada, selama Sang Maha Kuasa Yang Maha Mengetahui itu memiliki kekuatan mutlak dimana Dia dapat menghadirkan segala sesuatu hanya lewat perintah *Kunfayakun*, maka proses penciptaan yang sangat mudah dan luar biasa itu pastinya berasal dari pengetahuan-Nya yang luas, dan dari kekuasaan mutlak-Nya yang begitu hebat.

Sebagai contoh, jika engkau menggoreskan bahan kimia tertentu di atas sebuah buku yang ditulis dengan tinta kimiawi yang tidak terbaca, maka buku tadi akan tampak secara jelas hingga dapat dibaca semua orang. Demikian pula ukuran dan bentuk spesifik segala sesuatu ada dalam pengetahuan Allah. Maka Dia goreskan kekuatan-Nya yang merupakan manifestasi kekuasaan-Nya secara sangat mudah, seperti penggoresan materi kimia tadi di atas bahan yang berisi ilmu pengetahuan. Dia menggoreskannya lewat perintah *Kunfayakun*, lewat kekuasaan-Nya yang mutlak, serta lewat kehendak-Nya yang kuat.

Namun, bila proses penciptaan tidak langsung dinisbatkan kepada Allah Yang Maha Mengeta-

hui dan Berkuasa, maka penciptaan makhluk yang paling kecil, seperti lalat, mengharuskan terkumpulnya semua unsur yang terkait dengan lalat, yang sesuai dengan ukurannya. Bahkan setiap atom yang bekerja di tubuh lalat harus benar-benar mengetahui rahasia penciptaan lalat berikut hikmah keberadaannya, karena atom-atom tersebut harus mampu mewujudkannya dalam bentuk yang sangat rapi dan teliti.

Resapilah firman Allah berikut:

إِنَّ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ لَوْ يَخْتَلِفُونَ ذُبَابًا وَلَوْ

اجْتَمَعُوا لَهُ

“Sesungguhnya segala yang kamu seru selain Allah sekali-kali tidak dapat menciptakan seekor lalatpun, walaupun mereka bersatu menciptakannya” (QS al-Hajj: 73)

Ayat di atas menjelaskan bahwa meskipun semua sebab bersatu padu dan mereka memiliki kehendak, tidak akan mampu mengumpulkan dan menyusun tubuh sebuah lalat berikut segala perangkatnya, sesuai dengan ukurannya. Bahkan, walaupun semua sebab tadi diberikan kehendak dan mampu membentuk sebuah tubuh lalat, ia tetap tidak mampu menetapkannya dengan ukuran tertentu. Atau

kalaupun mampu, dia tidak akan dapat menggerakkan atom-atom yang ada secara teratur menuju kepada entitas itu, guna bekerja di dalamnya.

Proses penciptaan segala sesuatu yang mengagumkan berlangsung begitu mudah memperlihatkan bahwa hal itu merupakan karya kekuasaan azali Allah yang memiliki pengetahuan yang meliputi segala sesuatu. Jika tidak karena itu, maka mustahil ia tercipta.

Karena itu, wahai para Lansia yang telah melewatkan sebagian besar dari umurnya dengan keburukan filsafat yang gelap jauh dari cahaya Al-Qur'an, ketahuilah bahwa kalimat *Laa Ilaaha Illallah* (Tiada Tuhan Yang Patut Disembah Selain Allah), yang senantiasa didengungkan oleh Al-Qur'an, merupakan pilar keimanan yang tidak pernah goyah dan berubah selamanya. Ia begitu kuat dan benar. Ia mampu melenyapkan segala kegelapan, dan mampu membalut segala luka jiwa.

Wahai para Lansia, selama kalian beriman, selama pada diri kalian ada shalat dan do'a, dua hal yang dapat mencerahkan bahkan menumbuhkan dan mengkilapkan iman, maka kalian dapat melihat kerentanan kalian dalam kondisi yang senantiasa muda, karena dengan itu kalian menjadi muda selamanya. Sebab, masa tua yang terasa berat dan

memuakkan, bahkan terasa gelap dan menyakitkan, adalah masa tua milik orang-orang yang sesat, bahkan masa muda merekapun sama. Karena itu hendaklah mereka menangis dan meratapinya sekaligus berujar, “Aduh, betapa malangnya!”. Sedangkan kalian para Lansia yang terhormat, kalian harus bersyukur kepada Allah dengan penuh kebahagiaan dan kesenangan, sambil mengucapkan: “Segala Puji Bagi Allah atas segala kondisi yang ada.”

-Jendela Optimisme Kedua Belas-

Optimislah!

Resapilah makna Firman Allah:

كُلُّ شَيْءٍ هَالِكٌ إِلَّا وَجْهَهُ لَهُ الْحُكْمُ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ

“Tiap-tiap sesuatu pasti binasa, kecuali Allah. bagi-Nyalah segala penentuan, dan hanya kepada-Nyalah kamu dikembalikan.” (QS al-Qashash: 88)

Ayat diatas menunjukkan kepada kita para makhluk bahwa hanya Allahlah yang Maha kekal. Saat engkau membaca ayat ini, lalu engkau merenungkan nasibmu di masa depan, engkau akan meli-

hat bahwa dirimu akan berdiri di atas tiga jenazah besar.

Pertama, engkau melihat dirimu bagaikan batu nisan atas kuburan yang menghimpun puluhan dirinya yang telah mati dan dikubur dalam hidup dan umurmu yang telah melewati enam puluh tahun.

Kedua, engkau melihat dirimu layaknya makhluk yang sangat kecil seperti semut berjalan di atas zaman yang berposisi sebagai saksi atas kuburan bagi jenazah besar umat manusia yang telah dikubur di kuburan masa lalu sejak masa Nabi Adam As.

Ketiga, lewat rahasia ayat ini akan tergambar dalam khayalmu kematian dan kemusnahan dunia yang besar ini. Ia mati sebagaimana dunia yang berjalan di atas permukaan bumi ini mati pada setiap tahunnya, serta sebagaimana manusia mati.

Wahai para Lansia, sadarilah bahwa karena Allah Swt senantiasa ada, maka Dialah yang menggantikan posisi segala sesuatu. Karena Allah kekal, Dialah yang akan mencukupi kebutuhan para hamba-Nya. Sebab, satu saja dari wujud manifestasi pertolongan Allah telah menyamai seluruh alam, dan salah satu wujud manifestasi cahaya-Nya yang luas telah memberikan kehidupan bagi tiga jenazah di atas. Tetapi, termasuk mereka yang telah menyelesaikan tugas dan kewajibannya di muka bumi, ka-

rena itu, mereka pergi dan pindah ke tempat lain.

Ucapan “*Ya Baaqi Anta al-Baqi*” (Wahai yang Maha Kekal, Engkaulah satu-satunya Yang Kekal), yang dianjurkan untuk dipanjatkan di saat seseorang merasa sedih dan putus asa mengandung makna “Ya Allah, karena Engkau kekal, maka yang ingin pergi silahkan pergi, Engkau pula yang mencukupi. Selama Engkau kekal, maka wujud manifestasi rahmat-Mu sudah mencukupi bagi segala sesuatu yang fana. Selama Engkau ada, maka segala sesuatu yang mengikat hubungan dengan-Mu lewat keimanan juga ada karena keberadaan-Mu. Ia akan bergerak sesuai dengan hubungan tadi lewat rahasia Islam. Kefanaan, kemusnahan, kematian, dan ketiadaan, hanyalah merupakan hijab yang menutupi adanya proses pembangkitan kembali. Atau, ia merupakan sarana untuk sebuah perjalanan dalam berbagai tingkat yang berbeda.”

Dengan pemahaman seperti ini, maka kondisi jiwa yang pedih, gelap, dan menakutkan akan berubah menjadi kondisi yang lapang, nyaman, nikmat, menyenangkan, bersinar, dan membahagiakan.

Wahai para Lansia yang di saat tuanya kehilangan anak kesayangan atau kehilangan salah satu anggota keluarganya, janganlah engkau merasa tertekan akibat kerentanan, atau merasa risau akibat perpisahan.

Apotek Al-Qur'an yang suci penuh dengan obat bagi setiap penyakit yang kalian hadapi. Jika kalian mampu menelaahnya dengan landasan keimanan, lalu kalian berobat dengan melakukan ibadah, pasti beban kerentanan dan kerisauan yang kalian pikul akan menjadi ringan. Tidak ada yang lebih ampuh, dan tidak ada yang lebih terang dari penawar Al-Qur'an yang suci.

-Jendela Optimisme Ketiga Belas-

Optimislah !

Bersyukurlah kepada Allah dengan selalu mengucapkan:

الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى نِعْمَةِ الْإِيمَانِ لِلصَّوْرِ لِلنَّارِ
لِللَّوْثِ مِنَ النِّعَةِ وَالرَّحْمَةِ لِكُلِّ مُؤْمِنٍ حَتَّى أَنْ
بَسْمِئِهِ مِنْهَا بِحَوَاسِهِ الْكَثِيرَةِ لِلنَّكْشَةِ بِأَدْنِ
حَالِهِ

“Segala puji bagi Allah atas anugerah cahaya keimanan

yang telah menggambar alam dunia dan akhirat sebagai tempat yang penuh dengan nikmat dan rahmat. Setiap mukmin berhak menikmati keduanya lewat seluruh inderanya yang tersingkap atas izin penciptanya.”

Ucapan syukur diatas merupakan bentuk pujian kepada Allah yang telah memberikan nikmat iman yang dengannya Allah memperlihatkan bahwa dunia dan akhirat merupakan dua tempat yang penuh dengan nikmat dan rahmat. Allah menjamin bahwa tangan seluruh indera yang tersingkap dengan cahaya iman dan terbentang dengan cahaya islam yang dimiliki kaum mukmin akan dapat mencicipi hidangan tersebut. Jika iman memainkan peran dan memberikan pengaruh yang sangat besar di alam dunia ini, maka pastilah di alam akhirat yang kekal nanti, iman memberikan pengaruh yang lebih besar dan lebih luas yang tidak mampu dijangkau akal manusia di dunia ini.

Wahai para Lansia yang merasakan berbagai penderitaan pahit karena telah renta, sadarilah bahwa sesungguhnya kerentanan yang paling pekat adalah kerentanan orang-orang yang sesat dan dungu, dan perpisahan yang paling menyakitkan adalah perpisahan yang mereka alami.

Kita harus berperilaku yang penuh kesadaran dalam bentuk ibadah yang sesuai dengan kerentanan

dan Islam, untuk menikmati dan merasakan pengaruh iman yang memancarkan harapan dan menebarkan cahaya, serta menjadi pelipur lara. Kita tidak boleh bersikap seolah-olah melupakan kerentanan lalu bersikap seperti anak muda, serta menceburkan diri dalam kelalaian panjang. Renungkanlah selalu hadits nabi berikut:

عَيْرُ شَبَابِكُمْ مِنْ تَثَبُّةٍ بِكُهُولِكُمْ، وَشَرُّ كُهُولِكُمْ
مِنْ تَثَبُّةٍ بِشَبَابِكُمْ

“Sebaik-baiknya Pemuda adalah yang bertingkah seperti orang tua. Sementara seburuk-buruknya orang tua adalah yang bertingkah seperti anak muda.” (HR at-Thabrani dan Abu Ya’la).

Artinya, pemuda yang terbaik adalah yang bertindak seperti orang tua, yaitu tenang, penuh wibawa, serta menghindari perbuatan kotor. Adapun orang tua terburuk adalah yang bertingkah laku seperti anak muda, yaitu dengan melakukan perbuatan kotor dan terjerumus dalam kelalaian.

Wahai para Lansia, disebutkan dalam sebuah hadits nabi:

إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَسْتَحْيِي مَنْ ذِي الشَّيْخَةِ إِذَا كَانَ
مُسْتَعْدًّا كَرِيمًا لِلشَّيْخَةِ أَنْ يَسْأَلَهُ فَلَا يُعْطِيهِ

“Sesungguhnya Allah malu terhadap orang tua yang teguh dalam mengikuti sunnah, sehingga kalau ia meminta pasti diberi.”

Oleh karena itu, selama rahmat Allah senantiasa memberikan penghormatan kepada para Lansia, maka hormatilah penghormatan-Nya itu dengan cara beribadah kepada Allah swt.

-Jendela Optimisme Keempat Belas-

Optimislah!

Rasulullah Saw menganjurkan umatnya untuk selalu mengucapkan kata:

عَسْبْنَا اللَّهُ وَنَعْمَ الْوَكِيلُ

“Cukuplah Allah menjadi penolong Kami, Dan Allah adalah sebaik-baik pelindung.” (QS Ali Imran: 173)

Ayat di atas mengajarkan kepada kita untuk selalu menjadikan Allah sebagai satu-satunya Penolong dan sebaik-baiknya pelindung. Jika kita hayati bersama, setidaknya ada enam tingkat kecukupan yang diberikan Allah kepada kita;

Tingkat Pertama:

Kecintaan kita terhadap adanya keabadian, sebenarnya tidak tertuju kepada keabadian kita sendiri, tetapi tertuju pada eksistensi Allah Sang Maha Sempurna, dan Maha Agung, yang memiliki kesempurnaan mutlak, yang dicintai tanpa sebab. Hanya saja kecintaan fithri yang tertuju pada eksistensi, kesempurnaan, dan keabadian Sang Maha Sempurna Mutlak tersesat akibat kelalaian, hingga berpegang pada bayangan dan mencintai cerminnya. Namun ketika ayat “Cukuplah Allah menjadi penolong Kami, Dan Allah adalah sebaik-baik pelindung” ini datang, terbukalah hijabnya. Kita dapat merasakan, menyaksikan, dan menyadari secara *haqqul yaqin* bahwa nikmatnya keabadian itu telah ada dengan sendirinya di dalam keimanan dan keyakinan kita terhadap keabadian Sang Maha Abadi, serta terhadap keberadaan-Nya sebagai Tuhan kita, bahkan kenikmatan tersebut lebih utama dan lebih sempurna.

Tingkat Kedua:

Ayat “Cukuplah Allah menjadi penolong Kami, Dan Allah adalah sebaik-baik pelindung” disaat kita membacanya menyadarkan kita bahwa kita telah mengikat hubungan keimanan dengan Allah Sang

penguasa yang Memiliki kekuasaan Mutlak. Karenanya, kita mendapatkan tempat sandaran dalam bentuk hubungan keimanan tersebut. Kita akan merasakan bahwa kita memiliki kekuatan yang luar biasa yang membuat kita mampu menghadapi semua musuh di dunia ini.

Tingkat Ketiga:

Ayat “Cukuplah Allah menjadi penolong Kami” mengajak kita untuk memperhatikan dengan cermat kata kami yang ada di dalamnya. Kita diajak untuk memperhatikan siapa saja yang mengucapkan kalimat tersebut bersama kita, lalu mendengarkannya. Kita akan menyadari bahwa sejumlah burung sedang jumlah yang sangat banyak, sejumlah serangga sangat kecil seperti lalat yang tidak terhitung jumlahnya, berbagai binatang yang beraneka raga, tumbuhan yang beraneka ragam, serta pohon-pohon yang tidak terbatas bilangannya juga ikut mengucapkan ayat yang sama bersama kita. Ayat ini menyadarkan kita bahwa manusia sebagai makhluk tidak mungkin ikut campur atau mengintervensi perbuatan dan penciptaan Tuhan yang bersifat mutlak yang semuanya memperlihatkan mukjizat yang tidak terbatas. Siapapun yang ingin memahami identitas pribadinya dan hakikat kemanusiaannya

yang sama seperti setiap mukmin, maka ia harus memperhatikan penafsiran (aku) dalam bentuk plural (kami) pada ayat di atas, disamping harus mere-nungkan posisinya dalam pluralitas tersebut, agar ia memahami apa makna dari keberadaan wujud dan bentuk fisiknya yang tidak ada artinya.

Tingkat Keempat:

Ayat “*Cukuplah Allah menjadi penolong Kami, Dan Allah adalah sebaik-baik pelindung*” menyadar-kan siapa saja yang memperhatikannya bahwa ek-sistensinya sebagai makhluk yang sangat kecil, sep-erti eksistensi mukmin lainnya, ibarat cermin bagi eksistensi yang tidak terbatas, dan sarana untuk mencapai berbagai macam eksistensi yang tidak terhingga dengan sangat mudah. Selain itu, ayat ini juga mendorong siapa saja yang memperhatikan-nya untuk mengikat hubungan persaudaraan yang sangat kuat dengan seluruh entitas, terutama semua makhluk hidup. Sebuah hubungan yang setara de-ngan banyaknya perbuatan dan nama-nama Allah yang terkait dengan segala entitas.

Tingkat Kelima:

Ayat “*Cukuplah Allah menjadi penolong Kami, Dan*

Allah adalah sebaik-baik pelindung” mengajak kita untuk memperhatikan kehidupan dari sisi Dzat yang Maha Hidup Dan Kekal. Dengan kacamata ini, kita akan menyaksikan bahwa jika kehidupan ini memiliki satu wajah yang mengarah ke hadapan kita, maka ia memiliki seratus wajah yang mengarah kepada Dzat yang Maha Hidup dan Menghidupkan. Jika satu hasil darinya kembali kepada kita, maka seribu hasil kembali kepada pencipta kita. Oleh karena itu, hidup sesaat saja sudah sangat cukup, tidak perlu hidup yang lama. Intinya, karena kehidupan ini mengarah kepada Dzat Yang Maha Hidup dan Kekal, serta selama iman merupakan nyawa dan ruh dari kehidupan, maka kehidupan mencapai kekekalan dan memberikan hasil yang abadi, bahkan ia naik ke tingkat keabadian, maka yang menjadi ukuran bukan pendek atau panjangnya umur.

Tingkat Keenam:

Ayat “*Cukuplah Allah menjadi penolong Kami, Dan Allah adalah sebaik-baik pelindung*” ini menunjukkan sebagaimana cermin, kaca, materi transparan, bahkan tetesan di laut memperlihatkan keindahan cahaya matahari yang tersembunyi dan beraneka ragam, begitu pulalah berbagai ciptaan dan makhluk Allah yang indah berfungsi sebagai cermin yang

memantulkan keindahan suci Allah. Makhluk-makhluk itu terus berlalu tanpa berhenti sambil memperbaharui wujud manifestasi nama-nama Allah. Jadi, keindahan yang tampak pada makhluk bukanlah milik mereka sendiri, tetapi merupakan isyarat, lambang, dan wujud manifestasi keindahan suci Allah yang selalu tampak dengan nyata.

Wahai para Lansia yang kadangkala diliputi keputus asaan, renungkanlah dahsyatnya makna yang terkandung di balik ayat “Cukuplah Allah menjadi penolong Kami, Dan Allah adalah sebaik-baik pelindung” ini, niscaya kalian akan mendapatkan kekuatan luar biasa dalam menjalani kehidupan dengan penuh optimisme.

-Jendela Optimisme Kelima Belas-

Optimislah !

Tatkala engkau mengingat-ingat perbuatan orang-orang disekitarmu yang tidak menyenangkan dirimu, maka ketahuilah bahwa orang-orang yang menganiayamu dengan batil, lantas engkau murka dan benci kepada mereka, jika mereka termasuk golongan yang tertipu, maka mereka tidak berhak

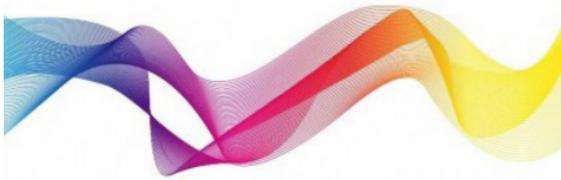
mendapatkan murka. Sebab, mereka berbuat aniaya kepada dirimu, karena bodoh dan tidak sengaja.

Namun, jika mereka menyiksa dan menganiaya dirimu atas dasar kesengajaan dan kedengkian, untuk membuat senang orang-orang yang sesat, maka sebentar lagi mereka akan disiksa oleh kematian yang mereka sangkakan sebagai kemusnahan abadi. Mereka akan mendapatkan kesulitan hebat dan kekal di penjara kubur.

Sementara dari hasil penganiayaan mereka engkau akan mendapatkan ganjaran yang besar, kebahagiaan, dan kenikmatan rohani. Disamping itu, engkau juga akan mendapatkan balasan berkat usahamu dalam menegakkan yang hak dan membenamkan yang batil.

Wahai para Lansia yang merasa terdzalimi dan teraniaya secara tidak hak oleh orang-orang disekitarmu, sadarilah bahwa takdir Allah yang pasti adil mempunyai andil yang sangat besar dalam memberikan peluang kepada mereka untuk berbuat aniaya kepadamu. Oleh karena itu, bersyukurlah ribuan kali dalam kesabaran, demi keuntungan besar tersebut. Selain itu, dirimu juga mempunyai bagian karena ia memiliki banyak kesalahan. Dengan begitu, ia harus dilawan dengan istighfar, taubat, kembali kepada Allah, disamping menyadari bahwa diri ini

memang layak untuk diberi pelajaran.



Bimbingan Wahyu:

Do'a - Do'a Yang Paling Dianjurkan - Saat Ditimpa Penyakit -

Berdasarkan beberapa riwayat *shahih* dan *hasan* yang ada, ada beberapa bacaan dzikir maupun do'a yang paling sangat dianjurkan untuk dibaca di saat seseorang ditimpa penyakit, antara lain;

1. Bacalah *al-Fatihah* ayat 1-7 berulang kali, berdasarkan sabda Rasulullah Saw

عَنْ عَبْدِ اَلْعَلِيِّ بْنِ عُمَيْرٍ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللّٰهِ
صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : فِي فَاتِحَةِ الْكِتَابِ شِفَاءٌ مِنْ
كُلِّ دَاءٍ

Dari Abdul Malik bin Umair berkata, Rasulullah Saw bersabda: "Dalam Surat Al-Fatihah terdapat obat

setiap penyakit.” (HR. Ad-Darimi).

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ. الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ. مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ. إِنَّكَ نَعْبُدُ وَإِنَّا
نَسْتَعِينُ. اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ. صِرَاطَ الَّذِينَ
أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ.

rabbil aalamiin (2) Ar-rahmaanir rahiim (3) maaliki yaumid diin (4) iyyaaka na'budu wa iyyaaka nasta'iin (5) ibdinash shiratal mustaqiim (6) shirootol ladziina an'amtal 'alaihim ghairil maghdhuubi 'alaihim waladh dhaalliin (7)

Artinya:

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam. Maha Pemurah lagi Maha Penyayang. Yang menguasai di hari Pembalasan. Hanya Engkaulah yang Kami sembah, dan hanya kepada Engkaulah Kami meminta pertolongan. Tunjukilah Kami jalan yang lurus, (yaitu) jalan orang-orang yang telah Engkau beri nikmat kepada mereka; bukan (jalan) mereka yang dimurkai dan bukan (pula jalan) mereka yang sesat.

2. Bacalah QS *al-Anbiya'* ayat 83 berulang kali.

رَبِّ أَيِّ مَسِيئَةٍ ضُرُّكَ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ

Robbii annii massaniyadh dhurru wa anta arhamur roohimiin.

Artinya:

“Ya Tuhanku, Sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan yang Maha Penyayang di antara semua Penyayang.”

Do'a ini merupakan do'a yang selalu dibaca oleh Nabi Ayyub berulang kali tatkala Allah mengujinya dengan berbagai macam penyakit.

3. Bacalah QS *As-Syu'ara* ayat 80.

وَإِنَّا مَرِيضٌ فَأَنزِلْنَا شِفَاؤَهُ

Wa idzaa maridhtu fahuwa yasyfiini

Artinya:

“Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan Aku.”

Do'a ini merupakan do'a yang dibaca Nabi Ibrahim as berulang kali, tatkala Allah mengujinya dengan penyakit.

4. Bacalah QS *at-Taubah* ayat 14;

وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ

Wa Yasyfi Shuduura Qaumin Mu'miniin

Artinya:

“Dan Allah akan melegakan hati orang-orang yang beriman.”

5. Bacalah QS Yunus ayat 57;

وَشِفَاءٍ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ

Wa Syifaa'un Li Maa Fis Shuduur Wa Hudan Wa Rahmatun Lil Mu'miniin

Artinya:

“(Telah datang kepadamu Tuhanmu) penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.”

6. Bacalah QS *Fushshilat* ayat 44;

هُوَ الَّذِيْنَ أَمَّنَّا لَهُدًى وَرَحْمَةً

Huwa Lilladziina Aamanu Hudan wa Syifaa'un

Artinya:

“Al Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin.”

7. Bacalah QS *An-Nahl* ayat 69;

فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ

Fiihi Syifaa'un Lin Naas

Artinya:

“Di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia.”

8. Bacalah QS *al-Israa'* ayat 82;

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

*Wa Nunaẓẓilu Minal Qur'ani Maa Huwa Syifaa'un
Wa Rahmatul Lil Mu'miniin*

Artinya:

“Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.”

9. Bacalah QS *al-Ikhlâs* berulang kali

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ. اللَّهُ الصَّمَدُ. لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ. وَلَمْ
يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ.

“Qul huwallahu Ahad. Allahus Shamad. Lam Yalid Wa Lam Yuulad. Wa Lam Yakullahu Kufuwan Ahad.”

Artinya:

“Katakanlah: "Dia-lah Allah, yang Maha Esa. Allah adalah Tuhan yang bergantung kepada-Nya segala sesuatu. Dia tiada beranak dan tidak pula diperanakkan, dan tidak ada seorangpun yang setara dengan Dia.”

Hal ini dilandasi oleh sabda Rasulullah Saw;

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: اقْرَأْ قُلْ هُوَ
اللَّهُ أَحَدٌ، وَلِلْعَزَائِمِ، حَيْثُ نَمِي وَحَيْثُ تُصْبِحُ،
ثَلَاثَ مَرَّاتٍ تَكْفِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ

Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam telah bersabda: *“Bacalah Qul Huwa Allahu Ahad” (al-ikhlas) dan al-Mu’awizatain (surah an-Nas dan surah al-Falaq) sebanyak 3 kali ketika pagi dan petang, ia mampu mencukupkan kamu dari segala sesuatu.”* (HR. Tirmidzi)

10. Bacalah QS al-Falaq berulang Kali.

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ. مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ. وَمِنْ شَرِّ
غَاسِقِ إِذَا وَقَبَ. وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ.
وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ.

“Qul A’udzu birabbil Falaq. Min Syarri Ma Khalaq. Wa Min Syarri Ghaasiqin Idza Waqab. Wa Min Syarri Naffatsati Fil Uqad. Wa Min Syarri Haasidin Idza Hasad.”

Artinya:

“Katakanlah: "Aku berlindung kepada Tuhan yang menguasai subuh, dari kejahatan makhluk-Nya, dan dari kejahatan malam apabila telah gelap gulita, dan dari kejahatan wanita-wanita tukang sibir yang menghembus pada bubul-buhul, dan dari kejahatan pendengki bila ia dengki.”

11. Bacalah QS an-Naas berulang Kali

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ. مَلِكِ النَّاسِ. إِلَهِ النَّاسِ. مِنْ
شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ. الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُلُوبِ
النَّاسِ. مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ.

“Qul Audzu Birabbin Naas. Malikin Naas. Ilaahin Naas. Min Syarril Waswasil Khannas. Alladzi Yuwaswisu Fi Shudurin Naas. Minal Jinnati Wan Naas.”

Artinya:

“Katakanlah: "Aku berlindung kepada Tuhan (yang memelihara dan menguasai) manusia. Raja manusia. Sembahan manusia. Dari kejahatan (bisikan) syaitan yang biasa bersembunyi, yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia, dari (golongan) jin dan manusia.”

12. Bacalah Ayat Kursi (QS al-Baqarah ayat 255)

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا
نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا
الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ
وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا
شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ
حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

Allahu Laa Ilaaha Illa Humwal Hayyul Qayyum, Laa Ta'kebhuzuhu Sinatun Wa la Naum, Labu Maa Fis Samaawaati Wa ma Fil Ardhi, Man Dzalladzi Yasyfa'u 'indahu Illa Bi Idznih, Ya'lamu Maa Bayna Aydihim Wa Maa Khalfahum, Wa Laa Yubithuuna Bisyai Min 'ilmih Illa Bima Syaa', Wasi'a Kursiyyuhu as-Samaawaati wal Ardhi, Wa Laa Yauduhu Hifdzuhuma Wa Humwal Aliyyul Adzhim.

Artinya:

Allah, tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia yang hidup kekal lagi terus menerus mengurus (makhluk-Nya); tidak mengantuk dan tidak tidur. Kepunyaan-Nya apa yang di langit dan di bumi. tiada yang dapat memberi syafa'at di sisi Allah tanpa izin-Nya? Allah mengetahui apa-apa yang di hadapan mereka dan di belakang mereka, dan mereka tidak mengetahui apa-apa dari ilmu Allah melainkan apa yang dikehendaki-Nya. Kursi Allah meliputi langit dan bumi. dan Allah tidak merasa berat memelihara keduanya, dan Allah Maha Tinggi lagi Maha besar.

13. Bacalah Dua ayat terakhir dari QS *al-Baqarah*, yaitu ayat 285 dan 286.

آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ
 آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا تُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ
 مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ
 الْمَصِيرُ. لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا
 كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ
 نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا
 حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا
 طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا
 فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ.

*Aamanar Rasuulu Bi Ma Unzila ilaihi Mir Rabbih
 Wal Mu'minuun, Kullun Aamana Billahi Wa Malai-
 katih Wa Kutubih Wa Rusulih, La Nufarriqu Bayna
 Abadim Mir Rusulih, Wa Qaal Sami'na Wa Atha'na,
 Ghufraanaka Rabbana Wa Ilaikal Mashiir. Laa Yu-
 kallifullahu Nafsan Illa Wus'aha, Laha Ma Kasabat
 Wa 'alaiha Maktasabat, Rabbana Laa Tu'akhibizna In
 Nasiina aw Akhthana, Rabbana Wa La Tahmil 'Alaina*

Isbran Kama Hamaltahu 'Alalladziina Min Qablina, Rabbana Wa Laa Tubammilna Maa Laa Thaqaata Lana Bibi, Wa'fu 'anna Waghfir lana Warhamnaa, Anta Mawlaana Fansburna 'alal Qaumil Kaafiriin

Artinya:

Rasul telah beriman kepada Al Quran yang diturunkan kepadanya dari Tuhannya, demikian pula orang-orang yang beriman. semuanya beriman kepada Allah, malaikat-malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya dan rasul-rasul-Nya. (mereka mengatakan): "Kami tidak membeda-bedakan antara seseorangpun (dengan yang lain) dari rasul-rasul-Nya", dan mereka mengatakan: "Kami dengar dan Kami taat." (mereka berdoa): "Ampunilah Kami Ya Tuhan Kami dan kepada Engkaulah tempat kembali." Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebankan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'afilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir."

Hal ini didasarkan pada Sabda Rasulullah *shallallahu 'alaibi wasallam*:

الْإِيْتَانِ مِنْ آخِرِ سُورَةِ الْبَقَرَةِ، مَنْ قَرَأَهُمَا فِي لَيْلَةٍ
كَفَّاهُ

“Barangsiapa membaca dua ayat terakhir (ayat no. 285 dan 286) dari surah al-Baqarah pada malam hari, maka mencukupi baginya (dari segala bentuk kesulitan).” (HR Bukhari dan Muslim).

14. Bacalah QS al-Baqarah ayat 156.

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ
رَاجِعُونَ.

Artinya:

“(Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'unun". (QS al-Baqarah: 156)

Inna Lillaahi Wa Inna Ilaihi Raaji'un bukanlah sekedar do'a yang dibaca saat seseorang mendengar ada saudara atau orang yang dikenalnya meninggal dunia semata, namun bacaan ini sangat dianjurkan untuk diucapkan setiap kali seseorang tertimpa

musibah, termasuk ketika ditimpa penyakit.

"*Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun*" artinya "Sesungguhnya Kami adalah milik Allah, dan sesungguhnya Kami akan kembali kepada-Nya."

15. Bacalah do'a;

يَا رَبَّ النَّاسِ اذْهَبِ الْبَاسَ، اِشْفِ وَأَنْتَ الشَّافِي،
لَا شِفَاءَ إِلَّا بِشِفَاؤِكَ، شِفَاءٌ لَا يُغَايِرُ سَعْمًا

"*Yaa rabban naas, adzhibil baâsa, isyfi antasy syaafii, laa syifaa-a illaa syifaauka, syifaa-an laa yughaadiru saqaman.*"

Artinya:

"*Wahai Rabb segala manusia, hilangkanlah penyakitnya, sembukanlah ia. (hanya) Engkaulah yang dapat menyembuhkannya, tidak ada kesembuhan melainkan kesembuhan dariMu, kesembuhan yang tiada kambuh lagi.*"

16. Bacalah do'a;

لَا بَأْسَ طَهُورٍ إِذْ شَاءَ اللهُ

"*laa ba'sa thoburun insyaAllah.*"

Artinya:

“Tidak apa, semoga menjadi penghapus dosa, jika Allah menghendakinya.”

Hal ini didasarkan kepada riwayat dari Ibnu 'Abbas *radliallahu 'anhuma* beliau berkata, "Kebiasaan Nabi Saw apabila datang menjenguk orang sakit, beliau bersabda: *"laa ba'sa thoburun insyaAllah"* (HR. Bukhari)

17. Bacalah do'a;

أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيَنِي

“as alullahal 'adzhim rabbal arsyil 'adzhim ayyasyfiyani.”

Artinya:

“Aku bermohon kepada Allah yang Maha Kuasa untuk berkenan menyembuhkanku.”

18. Bacalah do'a:

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ شَرِّ مَا أَحْدَثَ وَأُحَاذِرُ

Audzu Bi Kalimaatillahit Taammati Min Syarri Maa

Ajidu Wa Uhażiru

Artinya:

“Aku Berlindung dengan Kata-kata Allah Yang sempurna Dari Kejahatan Apa Yang Aku temukan dan kejahatan Apa yang Aku merasa Waswas kepadanya.”

19. Bacalah do’a:

**أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ وَالذِّعْوَاتِ الْمُسْتَجَابَاتِ
مِنْ شَرِّ السَّامَةِ وَالْعَلَّةِ وَمِنْ شَرِّ كُلِّ لَآمَةٍ**

Audzu Bi Kalimaatillahit Taammati Wad Da’awaatil Mustajaabati Min Syarris Sammati wal Hammati Wa Min Syarri Kulli ‘ainin Laammatin

Artinya:

“Aku Berlindung dengan kata-Kata Allah yang sempurna dan Pemohonan Yang Diperkenankan Dari kejahatan segala segala sesuatu Yang beracun, dan segala sesuatu yang dapat menimbulkan kegundahan (kesedihan), dan dari kejahatan segala pandangan yang dapat membahayakan.”

20. Bacalah do'a:

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ
وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

*"Bismillabilladzi Laa Yadburru Ma'asmibi Syai'un
Fil Ardbi Wa Laa Fis Sama'I Wa Huwas Sami'ul Al-
iim."*

Artinya:

*"Dengan menyebut Nama Allah Yang dengannya tidak
ada mendapatkan kemudharatan sesuatu apapun di langit
maupun di bumi. Dan Dialah Tuhan Yang Maha menden-
gar Lagi Maha Mengetahui."*

Hal ini didasarkan pada sabda Rasulullah saw yang diriwayatkan oleh Utsman bin Affan ra; Beliau bersabda:

مَا مِنْ عَبْدٍ يَقُولُ فِي صَبَاحِ كُلِّ يَوْمٍ وَعَشَاءِ كُلِّ
لَيْلَةٍ: بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي
الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ، ثَلَاثَ
مَرَّاتٍ إِلَّا لَمْ يَضُرَّهُ شَيْءٌ.

"Tidaklah seorang hamba mengucapkan di setiap pagi

dan sore hari: “Bismillabilladzī Laa Yadburru Ma’asmihī Syai’un Fil Ardhi Wa Laa Fis Sama’I Wa Huwas Sami’ul Aliim.” (“Dengan menyebut Nama Allah Yang dengannya tidak ada mendapatkan kemudharatan sesuatu apapun di langit maupun di bumi. Dan Dialah Tuhan Yang Maha mendengar Lagi Maha Mengetahui.”) sebanyak tiga kali, kecuali dia tidak akan ditimpakan kemudharatan apapun.” (HR Bukhari, Abu Daud, Tirmidzi, Nasa’i, dan Ibnu Majah).

Catatan Penting:

Ketika memanjatkan do’a dan permohonan kepada Allah untuk kesembuhan diri sendiri dan Orang lain yang kita do’akan, harus disertai dengan keyakinan dan optimisme bahwa Allah subhanahu Wa Ta’ala akan berkenan untuk menjawab segala do’a dan permohonan. Hal ini sejalan dengan Sabda Rasulullah Saw;

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ قَالَ : قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُعْرَلُ اللَّهُ تَعَالَى : أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا مَعَهُ إِذَا دَعَانِي.....

Dari Abu Hurairah RA berkata, Rasulullah SAW

bersabda: Allah berfirman “Aku tergantung persangkaan hambaKu pada diriKu, dan Aku bersamanya apabila ia mengingatKu.” (HR. Bukhari)

Seorang Hamba harus terus berbaik sangka dan berfikir positif saja dalam segala kondisi. Ia tidak boleh berburuk sangka kepada Allah. Yakinlah ada kebaikan besar yang disiapkan Allah dibalik setiap cobaan termasuk cobaan dengan penyakit.

Dalam QS al-Baqarah ayat 186, Allah Subhanahu Wa Ta’ala menjelaskan beberapa hal penting sebagai syarat diperkenankannya do’a dan permohonan seorang hamba di sisi-Nya.

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ
السَّالِعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ
يَرْشُدُونَ

“Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, Maka (jawablah), bahwasanya aku adalah dekat. aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, Maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.” (QS. Al-Baqarah: 186)

Berdasarkan keterangan ayat di atas, dapat diambil beberapa pelajaran penting, diantaranya;

1. Allah Swt dekat dengan hamba-Nya.
2. Allah Swt selalu mengabulkan doa hamba-Nya, bentuknya bisa Cash and Carry, dipilihkan yang terbaik, atau dilindungi dari hal negatif.
3. Kita hendaknya selalu berdoa setiap saat.
4. Agar doa dikabulkan: Jalankan ajaran Allah Swt dan mantapkan keimanan/keyakinan.
5. Selalu dalam kebenaran, saat berdoa dan doa sudah dipenuhi.



Bimbingan Wahyu:

Langkah-Langkah Mengantisipasi Penyakit

Banyak riwayat yang menyatakan bahwa Rasulullah Saw hanya pernah dua kali sakit sepanjang 63 tahun hidupnya. Padahal saat itu, kondisi alam jazirah Arab sangat keras, ditambah lagi dengan aktivitas dakwah beliau yang sangat tinggi, dan banyaknya peperangan fisik yang dijalani. Daya tahan fisik dan mental beliau luar biasa. Hal ini pastinya mengundang pertanyaan bagaimana Rasulullah saw membentuk pola hidup yang sehat.

Ada beberapa langkah penting yang apabila dilakukan seseorang dalam hidupnya, ia telah membentuk pola hidup sehat yang dapat mengantisipasi dirinya tidak terjangkau penyakit, diantara langkah-langkah yang diajarkan dalam Islam tersebut antara lain;

1. Menerapkan pola makan yang sehat

Prof. Dr . Abdul Basith Muhammad as-Sayyid, dalam bukunya “*at-Taghdziyah an-Nabawiyah, al-Ghadza baina ad-Daa wa ad-Dawa,*” mengemukakan bahwa ada 20 prinsip penting dari pola makan Rasulullah yang dapat diterapkan dalam pola makan sehari-hari, seperti bagaimana mengatur menu makanan dengan pola makan teratur, sehingga hal ini berguna bagi kita yang selama ini makan apa saja hingga menyebabkan obesitas dapat dijadikan sebagai tips diet agar langsing kembali. Diantara adab makan dan minum yang dicontohkan oleh Nabi:

- a. Membaca *basmalah* ketika hendak makan, dan mengakhiri dengan membaca *hamdalah*. Barangkali hikmah membaca *basmalah* dan *hamdalah* adalah seorang muslim selalu mengingat bahwa makanan yang disantap tidak lain adalah nikmat dan anugerah dari Allah yang Maha Lembut dan Maha Tahu. Dia akan terhindar dari sikap berlebih-lebihan dan mubadzir. Seorang muslim juga akan selalu sadar bahwa makanan bukan tujuan akhir, tapi sarana menambah kekuatan untuk menuju ketaatan kepada Allah, memakmurkan bumi dan menaburkannya dengan kebaikan.
- b. Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan.

Nabi bersabda: *”Barangsiapa tertidur sedang di kedua tangannya terdapat bekas gajih, lalu ketika bangun pagi dia menderita suatu penyakit, maka hendaklah dia tidak mencela melainkan dirinya sendiri.”*

Nabi sendiri jika hendak makan selalu mencuci tangan terlebih dahulu, sebagaimana yang dijelaskan dalam hadits yang diriwayatkan Nasa’i dari Aisyah ra.

- c. Menjauhi sikap berlebihan dan rakus. Makan adalah kewajiban. Dengan makan seorang muslim memperoleh kekuatan untuk beribadah. Dalam hadits yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim dari Abdullah ibn Umar: *”Sesungguhnya tubuhmu mempunyai hak yang harus kamu penuhi.”* Namun demikian kita harus ingat batasan dalam mengonsumsi makanan, yaitu menjauhi sikap berlebihan dan rakus. Banyak sekali dalil yang menekankan hal ini. Allah dalam surat *al-A’raf* ayat 31 berfirman: *”Makan dan minumlah, tapi janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”* Dan juga di surat *Thaba* ayat 81: *”Makanlah diantara rezeki yang baik yang telah Kami berikan pada kalian, dan janganlah melampaui batas padanya.”* Sementara Rasulullah saw sendiri telah memerintahkan untuk mengatur waktu makan

dan berpegang teguh pada etika, sebagaimana sabda Beliau: "Kami adalah orang-orang yang tidak makan kecuali setelah lapar, dan bila makan kami tidak sampai kenyang." Beliau juga bersabda: *"Tidaklah anak cucu Adam mengisi wadah yang lebih buruk dari perutnya. Sebenarnya beberapa suap saja sudah cukup untuk menegakkan tulang rusuknya. Kalau dia harus mengisinya, maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga lagi untuk bernafas"*. (HR. Tirmidzi, Ibnu Majah, dan Muslim). Maksudnya, sebenarnya makanan dalam porsi minimal pun sudah cukup baginya untuk memenuhi kebutuhan pokoknya. Di dalam hadits yang diriwayatkan oleh Bukhari, Muslim, Ibnu Majah, Imam Ahmad dan Darimi, Rasulullah Saw juga bersabda: *"Makanan satu orang cukup untuk dua orang, makanan dua orang cukup untuk empat orang, dan makanan empat orang sebenarnya cukup untuk delapan orang."* Dalam hadits lain disebutkan: *"Sesungguhnya termasuk sikap berlebih-lebihan bila kamu memakan segala sesuatu yang kamu inginkan."* (HR Ibnu Majah). Beliau pun bersabda: *"Seorang mukmin makan dengan satu usus, sementara orang kafir makan dengan tujuh usus."* (HR. Muslim, Tirmudzi, Ahmad, dan Ibnu Majah)

d. Makan dengan tiga jari. Dengan tiga jari berarti

kita telah bersikap seimbang. Sebagaimana dikatakan bahwa makan dengan lima jari menunjukkan kerakusan, sedangkan makan dengan satu atau dua jari menunjukkan kesombongan dan keangkuhan.

- e. Duduk tegak lurus saat makan dan tidak bersandar. Rasulullah melarang seseorang makan sambil bersandar karena membahayakan kesehatan dan mengganggu pencernaan lambung.
- f. Minum dengan tiga kali tegukan. Dilakukan sambil duduk dan tidak bernafas dalam gelas. Nabi mengajarkan minum dengan menyesap (minum air dengan menempelkan bibir ke air), bernafas di luar gelas serta tidak minum dengan cara menenggak. Maksudnya adalah mencegah masuknya udara ke dalam lambung. Ubay bin Ka'ab berkata: "Nabi saw tidak pernah meniup makanan dan minuman, tidak bernafas di dalam wadah. Bahkan beliau melarang meniup makanan dan minuman." Nabi saw biasa minum dengan tiga kali teguk, sambil bernafas di antara tiga kali tegukan di luar gelas dan bukan di dalamnya. Diriwayatkan dari Anas ra bahwa Rasulullah Saw bernafas tiga kali saat minum. Beliau bersabda: "*Sungguh, ini lebih mengenyangkan, menyembuhkan, dan menyegarkan*".

(HR Bukhari dan Muslim). Anas juga berkata: *"Rasulullah Saw telah melarang minum sambil berdiri"*. (HR Muslim) Ibnu Abbas menambahkan: *"Rasulullah Saw telah melarang minum dari mulut poti"*. (HR Bukhari dan Ibnu Majah)

- g. Mendahulukan makan buah-buahan sebelum makan daging (makanan utama). Hal ini sebagai upaya untuk mengikuti apa yang dilakukan para penghuni surga. Dalilnya adalah Al-Qur'an surat *al-Waqi'ah* ayat 20-21: *"Dan buah-buahan dari apa yang mereka pilih, dan daging burung dari apa yang mereka inginkan"*.
- h. Menutup makanan dan minuman di atas meja. Nabi mewajibkan menutup makanan untuk melindunginya dari pencemaran, sebagaimana dinyatakan dalam hadits Nabi saw.: *"Tutuplah bejana."* (HR. Muslim, Ahmad, dan Ibnu Majah). Dalam riwayat Bukhari disebutkan: *"Tutuplah makanan dan minuman."* Rasulullah saw bersabda: *"Tutuplah wadah tempat makanan dan minuman, karena dalam satu tahun ada satu malam yang di malam itu turun wabah dari langit. Wabah itu tidak menjumpai wadah yang terbuka melainkan akan ada sebagian dari wabah itu yang mengenai wadah itu."*
- i. Mencuci mulut (berkumur) sebelum dan sete-

lah makan. Hal ini dimaksudkan untuk membersihkan gigi dari sisa makanan dan bakteri. Secara khusus beliau menekankan pentingnya berkumur setelah minum susu: *"Berkumurlah kalian setelah minum susu, karena di dalamnya mengandung lemak."* (HR. Ibnu Majah)

- j. Suplemen makanan terbaik adalah madu. Rumah Nabi tidak pernah kehabisan madu. Nabi juga menganjurkan untuk meminum madu secara teratur. Nabi bersabda: *"Hendaklah kalian meminum madu."* Adapun Nabi mengajarkan bahwa cara terbaik meminum madu adalah dengan melarutkan satu sendok madu dengan air yang tidak dingin dan diaduk dengan baik.
- k. Tidak memasukkan makanan pada makanan. Ada dua pendapat mengenai maksud dari memasukkan makanan pada makanan. Pendapat pertama adalah kita dilarang makan kecuali setelah dua jam dari waktu makan berat. Pendapat kedua adalah kita dilarang menyuap makanan ke dalam mulut pada saat masih ada makanan di dalamnya. Dunia kedokteran modern membuktikan bahwa kedua hal tersebut memang berdampak negatif pada kesehatan.
- l. Menjilati jari dan tempat makan. Menjilati tempat bekas makan akan sangat membantu

pencernaan. Rasulullah saw sendiri menjilati jemari beliau setelah makan. Beliau bersabda: *"Apabila salah seorang di antara kalian selesai makan, hendaklah dia tidak membersihkan tangannya sehingga menjilatinya."* (HR. Bukhari, Muslim, Ahmad, Tabrani). Hal itu menunjukkan adanya perintah untuk tidak meninggalkan sisa makanan di tempat makan. Juga diriwayatkan Tirmudzi dengan lafaz: *"Barangsiapa makan di piring, lalu ia menjilatinya, maka piring itu akan memohonkan ampun untuknya."* (HR. Tirmudzi, Ibnu Majah, Ahmad)

- m. Nabi melarang menggabungkan antara susu dan ikan, cuka dan susu, cuka dan ikan, buah dan susu, cuka dan nasi, delima dengan tepung, kubis (kol) dengan ikan, bawang putih dengan bawang merah, makanan lama dengan makanan baru, makanan asam dengan makanan pedas, makanan panas dengan makanan dingin.
- n. Tidak tidur setelah makan. Nabi menganjurkan seseorang berjalan-jalan setelah makan malam. Tapi bisa juga digantikan oleh shalat. Hal ini dimaksudkan agar makanan yang dikonsumsi masuk lambung dengan tepat sehingga bisa dicerna dengan baik. Diriwayatkan dari Aisyah

bahwa Nabi saw bersabda: *"Cairkan makanan kalian dengan berdzikir kepada Allah yang Mahatinggi dan shalat, serta janganlah kalian tidur setelah makan, karena dapat membuat hati kalian menjadi keras."* (HR. Abu Naim dengan sanad dha'if).
Diriwayatkan dari Anas dengan status marfu':
"Makan malamlah sekalipun hanya dengan kurma kering (yang rusak), karena meninggalkan makan malam dapat mempercepat penuaan."

- o. Makan bersama-sama dan tidak sendiri-sendiri. Hal ini menyebarkan sekaligus menciptakan nuansa penuh kasih sayang dan rasa saling mencintai yang tentunya akan memberi nilai positif bagi selera makan.
- p. Makan sambil berbincang dan tidak diam. Hal ini dimaksudkan untuk menciptakan suasana rileks dan menyenangkan saat makan.
- q. Menghormati budaya dan tradisi makan yang ada di tempat kita makan. Dilarang menghina atau membenci makanan, sekalipun makanan itu di luar kebiasaan kita.
- r. Bersikap lembut terhadap orang sakit dengan tidak memaksakan makanan tertentu.
- s. Menjaga perasaan orang lain dengan tidak membelakangi posisi mereka. Hal ini bisa me-

nyebabkan terganggunya selera makan orang tersebut.

- t. Tidak mengonsumsi makanan yang terlalu panas dan minuman yang terlalu dingin.

Dalam buku "*Muhammad Seorang Milyuner*," karya Dr. Ali Syu'aibi (2004), beliau mengemukakan bahwa setidaknya tiga anjuran Rasulullah berkaitan dengan pola makan:

- a. Tidak memakan daging setiap hari, melainkan berselang hari.

Diriwayatkan oleh Imam Tirmudzi dari Aisyah ra, dia mengatakan bahwa bagian lengan atas adalah daging yang paling disukai Nabi. Namun beliau tidak memakan daging setiap hari. Maka yang tersisa ditanggihkan untuk keesokan harinya.

- b. Tidak memakan buah pada saat baru sembuh dari sakit.

Diriwayatkan dari Ummu Al-Mundzir binti Qais, seorang wanita Anshar, dia mengatakan: "Rasul datang kepadaku bersama Ali yang waktu itu baru sembuh dari sakit. Kebetulan waktu itu kami punya buah yang masih tergantung di pohonnya. Rasul pun berdiri dan dan memetik buah dan memakannya. Ali juga ikut

memetik, namun ketika akan memakannya, Rasul mencegah seraya berkata: “*Jangan Ali, kamu baru sembuh dari sakit.*” Ali pun merungkan niatnya. Maka aku membuat roti dan makanan yang direbus dan membawakannya pada mereka. Maka Rasul pun berkata pada Ali: “*Makanlah ini. Ini lebih baik untukmu.*” (HR. Abu Dawud)

- c. Tidak pernah menolak undangan makan, bahkan jika yang dihidangkan nilainya sangat murah.

Rasul tidak pernah menolak undangan makan apapun selama makanan yang dihidangkan itu halal, meskipun makanan itu sangat murah. Beliau berkata: “*Jika kalian diundang untuk menghadiri jamuan makan, maka hadirilah. Kalau suka makanlah, kalau tidak, tinggalkan.*” (HR. Abu Dawud), Sebagaimana Rasul juga pernah mengatakan: “*Kalau aku diundang untuk menghadiri suatu jamuan, meskipun yang dihidangkan hanya kaki atau tangan, aku akan datang. Begitu juga kalau aku diberi hadiah tangan atau kaki, aku pasti menerimanya*”. (HR. Bukhari)

2. Menerapkan pola Istirahat yang sehat

Istirahat merupakan bagian penting dari pola hidup sehat. Tidur merupakan mekanisme penting yang bertujuan memberikan kesempatan tubuh agar beristirahat secara total. Istirahatnya organ-organ pencernaan, otot rangka, panca indra, dan otak sebagai alat berpikir, akan memberikan kesempatan tubuh untuk memfokuskan seluruh sumber dayanya untuk revitalisasi dan rejuvenasi sel-sel tubuh. Orang yang cukup tidur akan awet muda dan badannya sehat. Sedangkan gangguan tidur akan membuat seorang menjadi tidak bugar dan tidak sehat.

Ada tiga hal penting yang sangat penting untuk diperhatikan dalam masalah tidur; Pertama: Kapan Kita Harus Tidur, Kedua: Berapa lama Kita Harus Tidur, dan Ketiga: Bagaimana posisi tidur yang sehat.

Rasulullah Saw mengajarkan tidur secepatnya, yaitu sekitar jam 9 malam dan bangun cepat, yaitu pada 1/3 malam, sekitar jam 3 Pagi. Keadaan bangun menjelang subuh dimanfaatkan untuk shalat Tahajjud, membaca Al-Quran, dan bermunajat Kepada Allah Swt Sepanjang hayatnya Rasulullah Saw tidak pernah meninggalkannya. Shalat Tahajjud juga merupakan satu-satunya shalat sunah yang dis-

ebutkan secara eksplisit dalam Al-Quran. Bahkan Allah Swt menjanjikan kedudukan yang terpuji bagi orang yang melaksanakan shalat Tahajjud.

Allah Swt menciptakan malam hari sebagai waktu untuk istirahat. Meskipun demikian, tidur dapat pula dilakukan di luar waktu itu bila kita mengalami kelelahan atau kita menerima ujian Allah Swt berupa sakit.

Penelitian kedokteran yang masih berpegang kepada teori lama menunjukkan bahwa durasi ideal tidur bagi orang dewasa adalah berkisar 6-8 jam. Penelitian Terbaru dalam kajian kedokteran menunjukkan bahwa bangun 1/3 malam yang diikuti shalat tahajjud akan memperbaiki kekebalan tubuh. Shalat tahajjud yang dilaksanakan dengan tulus, khusyu', dan kontinyu, akan membebaskan seseorang dari stress, meningkatkan kekebalan tubuh, bahkan membantu dalam pengobatan kanker.

Posisi Tidur yang dianjurkan Rasulullah Saw adalah miring ke kanan dengan tangan diletakkan mengganjal kepala. Posisi miring ke kanan demi menjaga agar selama tidur kita tidak melelahkan organ lambung dan jantung. Seperti diketahui bahwa di dada sebelah kiri ada dua organ besar yang vital, yaitu jantung dan lambung. Pada saat awal berbaring, Rasulullah sesekali memiringkan badannya ke

kiri dalam waktu sebentar, dengan tujuan membantu mencairkan bahan makanan di lambung agar tidak menggumpal.

Adapun penggunaan tangan untuk menganjal kepala, agar jika kita tidak tidur miring ke kanan tidak membebani bahu kanan kita. Ketika bangun tidur, Rasulullah Saw berdiri sejenak, lalu berjalan. Kemudian nabi segera minum air, dilanjutkan dengan bersiwak, baru kemudian wudhu dan melakukan shalat malam.

3. Menjaga Kebersihan diri dan lingkungan

Kebersihan adalah upaya manusia untuk memelihara diri dan lingkungannya dari segala yang kotor dan keji dalam rangka mewujudkan dan melestarikan kehidupan yang sehat dan nyaman. Kebersihan merupakan syarat bagi terwujudnya kesehatan, sedangkan kotor bukan saja merusak keindahan, tetapi juga dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit, dan sakit merupakan salah satu faktor yang mengakibatkan penderitaan.

Begitu pentingnya kebersihan menurut Islam, sehingga orang yang membersihkan diri atau mengusahakan kebersihan akan dicintai oleh Allah swt, sebagaimana firman-Nya: “Sesungguhnya Allah

Menyukai orang-orang yang bertaubat dan orang-orang yang menyucikan diri.” (QS. al-Baqarah: 222)

Ada banyak langkah yang diajarkan Islam untuk menjaga kebersihan diri pribadi muslim, diantaranya;

- a. Cuci tangan. Rasulullah Saw bersabda *“Bila salah seorang dari kalian bangun tidur, janganlah memasukkan tangannya ke dalam bejana, sebelum mencucinya tiga kali, karena dia tidak tahu apa saja yang disentuh tangannya sewaktu tidur.”* (HR Bukhari Muslim). Membasuh tangan dengan air mengalir atau dialirkan. Dengan selalu mencuci tangan, seseorang akan terhindar dari bahaya penyakit yang dibawa bakteri berbahaya yang ada di telapak tangan.
- b. Menyikat gigi (bersiwak). Siwak adalah nama untuk dahan atau akar pohon yang digunakan untuk bersiwak. Siwak memiliki banyak kelebihan dibandingkan sikat gigi. Rasulullah saw bersabda: *“Seandainya tidak memberatkan ummatku, akan aku perintahkan mereka untuk bersiwak setiap akan shalat”* (HR Bukhari dan Muslim). Nabi juga bersabda: *“Siwak merupakan kebersihan bagi mulut dan keridhaan bagi Rabb.”* (HR Ahmad).
- c. Wudhu’. Selain berfungsi untuk membersihkan

kan diri, Wudhu' juga dapat dilakukan untuk mendapatkan kesegaran fisik dan mental, sebagaimana Rasulullah saw bersabda: “*Apabila salah seorang dari kalian marah, maka wudhulah, sesungguhnya marah berasal dari api*” (HR Abu Dawud).

- d. Mandi. Mandi tidak hanya membersihkan kotoran dan menjauhkan stress, tapi juga berperan meningkatkan sistem kekebalan dan membantu kulit terhindar dari penyakit. Bahkan umat islam dianjurkan untuk mandi dalam kaitan dengan pelaksanaan ibadah tertentu, antara lain; sebelum shalat Jumat, shalat Idul Fitri dan Idul Adha, shalat Istisqa, shalat Khauf dan shalat Khusuf. Mandi juga dianjurkan bagi orang-orang yang; (a) usai memandikan mayat, (b) baru menganut agama Islam, (c) setelah sadar dari gila atau pingsan, (d) akan memulai berihram (untuk ibadah haji atau umrah), (e) akan memasuki kota suci Mekah, (f) akan wukuf di Arafah, (g) akan mabit di Muzdalifah, (h) akan melontar jumrah, (i) akan thawaf.
- e. Khitan. Khitan (bagi laki-laki) adalah memotong semua kulit yang menutupi kepala dzakar (kemaluan laki-laki) sampai terlihat seluruhnya. Dan bagi wanita adalah membuang (memo-

tong) sebagian kecil kulit yang terletak di bagian atas farji (kemaluan wanita). Hukum khitan wajib bagi laki-laki dan sunnah bagi wanita. Selain diperintah dalam agama, khitan juga merupakan salah satu bentuk menjaga kebersihan diri dan kesehatan sesuai dengan sunnah Rasul yang harus dijalankan.

- f. Rasulullah Saw bersabda: “*Fithrah itu ada lima: khitan, istihdad, memendekkan kumis, memotong kuku, dan mencabut bulu ketiak.*” (HR. Al-Bukhari dan Muslim). Istihdad artinya membersihkan bulu di sekitar kemaluan. Nabi bersabda: “Termasuk dari fithrah ialah mencukur habis bulu kemaluan.” Selain membersihkan bulu kemaluan, disunnahkan juga mencabut bulu ketiak. Al- Syaukani dalam kitabnya “Nail Authar” (1/133) menjelaskan bahwa Yunus bin Abdul A’la rahimahullah berkata: “Aku masuk menemui Asy-Syafi’i, dan didekatnya ada seseorang yang sedang mencukur bulu ketiaknya. Beliau mengatakan, ‘Aku tahu bahwa yang sunnah adalah mencabutnya. Tetapi aku tidak kuat menahan sakitnya.’”

Islam juga mengajarkan adab penting dalam hidup bermasyarakat yang menjunjung tinggi nilai-nilai kebersihan, seperti:

- a. Ketika mencungkil gigi membersihkan dari sisa-sisa makan, jangan berdepan dengan orang dengan mulut terbuka, hendaklah ditutup dengan tangan;
- b. Hendaklah menutup mulut dan hidung dengan tangan ketika batuk atau bersin;
- c. Apabila menguap hendaklah ditutup dengan tangan dan jangan membiarkan mulut ternanga;
- d. Apabila bersendawa hendaklah menutup mulut dan jangan dibuka dengan luas;
- e. Apabila meludah, terutama dengan berdehak, hendaklah meludah ke sebelah kiri, dan janganlah di tempat-tempat lalu lalang orang ramai, begitu juga menghembus hingus dan kentut janganlah di depan orang;
- f. Janganlah mengorek tahi hidung depan orang dan janganlah mengorek telinga juga depan orang;
- g. Janganlah suka menuding tangan kepada orang lain.

4. Melakukan serangkaian amal Ibadah Yang Fardhu Dan Sunnah

Ibadah-ibadah dalam Islam, baik yang fardhu maupun yang sunnah, memberikan efek yang luar biasa terhadap kesehatan orang yang melakukannya. Dalam tulisan ini, hanya akan dibahas beberapa efek kesehatan dari ibadah-ibadah dibawah ini;

a. Wudhu':

Para pakar saraf (*neurologists*) telah membuktikan bahwa dengan air wudhu yang mendinginkan ujung-ujung saraf jari-jari tangan dan jari-jari kaki berguna untuk memantapkan konsentrasi pikiran. Terlebih lagi secara keseluruhan dengan ujung-ujung saraf seluruh anggota wudhu.

Pada anggota badan yang terkena perlakuan *kayfiyat wudhu'* terdapat ratusan titik akupunktur yang bersifat reseptor terhadap stimulus berupa basuhan, gosokan, usapan, dan tekanan/urutan ketika melakukan wudhu. Stimulus tersebut akan dihan-tarkan melalui meridian ke sel, jaringan, organ dan sistim organ yang bersifat terapi.

Hal ini terjadi karena adanya sistim regulasi, yaitu sistem saraf dan hormon bekerja untuk mengadakan *homeostasis* (keseimbangan). Titik-titik akupunk-

tur, suatu fenomena yang menarik bila dikorelasikan dengan *kayfiyat* wudhu yang disyari'atkan 15 abad yang lalu. Semua titik akupunktur memiliki multi indikasi (banyak khasiat) untuk pencegahan dan pengobatan berbagai macam penyakit.

b. Shalat Fardhu lima Waktu:

Prof. Riset. Dr. Ir. H. Osly Rahman, MS, dalam bukunya *"The Science Of Shalat"* (2011) menyatakan bahwa ada banyak manfaat kesehatan yang dapat diperoleh seseorang dari pelaksanaan shalat fardhu lima waktu, yang dapat disimpulkan secara singkat di bawah ini;

- i. Lima waktu shalat fardhu sehari semalam sesuai dengan waktu terjadinya perubahan energy alam yang dapat diukur dan dirasakan melalui perubahan warna alam. Penelitian ilmiah menunjukkan bahwa lima puncak energy tinggi di alam raya bertepatan waktunya dengan awal waktu lima shalat wajib. Orang yang mengerjakan shalat wajib di awal waktunya memungkinkan tubuhnya dengan mudah menyerap energy tersebut.
- ii. Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam shalat dengan khusyu', thuma'ninah dan baik mampu

mengembalikan keseimbangan kerja jaringan, system, dan organ tubuh dengan melenturkan otot dan urat saraf, mengembalikan posisi saraf yang terjepit, mengaktifkan system pe-manas tubuh dan system ekskresi melalui keringat, membuka pintu oksigen ke otak, mengeluarkan muatan listrik negatif dari tubuh melalui tombol getar, membiasakan pembuluh darah halus di otak mendapatkan tekanan tinggi, dan membuka pembuluh darah di bagian dalam tubuh (arteri jantung). Gerakan shalat juga mampu memperlancar peredaran darah, mencegah impotensi bagi pria, memperindah postur tubuh, khususnya bagi wanita, meningkatkan kesuburan, dan mempermudah proses persalinan.

c. Shalat Tahajjud:

Rasulullah Saw bersabda: “*Hendaklah kalian bangun malam. Sebab hal itu merupakan kebiasaan orang-orang shaleh sebelum kalian. Wahana pendekatan diri kepada Allah Swt, penghapus dosa dan pengusir penyakit dari dalam tubuh.*” (HR at-Tirmidzi). Prof. Dr. Muhammad Sholeh, dalam disertasinya yang berjudul “*Pengaruh Shalat Tahajjud Terhadap Peningkatan Perubahan Respon Ketahanan Tubuh Immunologik: Suatu Pendekatan*

Psikoneuroimunologi,” mengungkapkan bahwa jika seseorang melakukan shalat tahajjud secara rutin, benar gerakannya, ikhlas dan khusuk niscaya (dengan seizin Allah Swt) akan terbebas dari penyakit infeksi dan kanker. Penelitian ini melibatkan 41 responden siswa SMU di Surabaya.

d. Zakat:

Membayar zakat dengan penuh keikhlasan dan ketulusan mampu meningkatkan kekebalan tubuh orang yang berzakat. Dr.Ahmad Samih, dalam artikelnya yang berjudul “Al-zakat Tahmi al-Amradh al-Nafsiyah wa al-Sikusumaiyah” (2008) menukil hasil kajian seorang Psikolog asal dari Amerika, David Klein yang melakukan uji coba yang melibatkan mahasiswanya. Mereka diminta untuk menonton sebuah film yang bertutur tentang perbuatan baik kepada orang Fakir seperti zakat atau sedekah dalam Islam. Setelah menonton film itu, sebagian dari mereka diminta melakukan aktifitas sosial, seperti membantu orang yang lemah, menolong orang yang sakit, dan memberi orang yang membutuhkan, sementara sebagian lainnya dibiarkan tidak melakukan apa-apa. Setelah Mengikuti rangkaian kegiatan itu air liur mereka dianalisis dan ditemukan bahwa air liur mahasiswa yang melakukan aktivitas

sosial terdapat penambahan protein yang berperan penting dalam sistem kekebalan tubuh yaitu protein Jenis A, yang dikenal dengan sebutan sel kekebalan (IGA) yaitu sel kekebalan yang bertugas melindungi tubuh dari bakteri dan mikroba yang sering menyerang sistem pernafasan dan pencernaan. Psikolog tersebut mengatakan bahwa perasaan bahagia setelah melakukan kebaikan atau memenuhi kebutuhan orang fakir dan yang membutuhkan ternyata mempengaruhi sistem kekebalan tubuh, karena ada hubungan tak terpisahkan antara jaringan pembuluh otak dan kelenjar limpa. Ketika seseorang merasa bahagia setelah memberikan zakat, tubuh akan memproduksi sel-sel kekebalan yang dibutuhkan untuk melindungi tubuh.

e. Puasa:

Nabi Muhammad Saw bersabda: *“Berpuasalah kamu agar kamu sehat.”* Penelitian ilmiah dewasa ini mengungkapkan berbagai manfaat kesehatan yang dapat diperoleh seseorang ketika ia rutin melaksanakan ibadah puasa sesuai dengan ketentuan yang telah digariskan dalam islam, antara lain; (1) puasa baik bagi kesehatan jantung dan pembuluh darah, (2) puasa dapat membuat keadaan psikologis seseorang menjadi tenang, yang pada akhirnya da-

pat mencegah berbagai penyakit kronis, (3) puasa membuat pola pikir seseorang menjadi lebih tajam dan kreatif, (4) puasa dapat meningkatkan dengan pesat performa seksual, (5) puasa dapat mengurangi kegemukan, (6) puasa dapat meningkatkan kekebalan tubuh, (7) puasa dapat mencegah diabetes dan kelebihan nutrisi lainnya, (8) puasa dapat menyelamatkan ginjal, dan (9) puasa dapat menjadi penawar penyakit sendi/ encok.

f. Haji:

Dr. Bahar Azwar dalam bukunya “*Manfaat Haji dan Umrah bagi Kesehatan*” menjelaskan bahwa dalam rukun-rukun haji terdapat tiga kaidah pengobatan yang sangat berguna bagi kesehatan, yaitu; hipnotisme, prana dan meditasi (pengobatan tunggal). Semuanya itu dapat terjadi jika setiap rukun dilakukan dengan khusyuk dan sungguh-sungguh.

Thawaf, Sa’i, Wukuf dan Melontar jumrah termasuk dalam kaedah penyembuhan dengan hipnotis, karena di saat melakukannya dengan khusyuk dan penuh takzim, kesemuanya itu dapat menghipnotis diri sendiri seperti layaknya para sufi. Perubahan itu terjadi ketika mata berkonsentrasi memperhatikan sesuatu yang tidak terlihat. Telinga sesak dengan alunan tasbih dan zikir yang menderu. Kaki

melangkah dengan gerakan tertentu mengikuti manusia berseragam ihram dan bertelanjang kaki lainnya. Hipnotisme ini bermanfaat untuk berbagai penyakit kecuali infeksi, penyakit itu antara lain: (a) Kelainan jantung dan pembuluh darah, seperti tekanan darah tinggi dan penyakit jantung, (b) Kanker, nyeri pada kanker, (c) Penyakit pencernaan, infeksi usus dan sakit maag, (d) Dismenorea (rasa sakit ketika sedang haidh), (e) Penyakit kulit seperti atopik dermatitis, acne, allergic reactons, warts, urticaria, neurodermatitis, dan sebagainya antara lain asma, rematik sendi, sakit kepala, kencing manis, kegemukan, penyakit gondok dan hipoglikemia.

Selain dengan hipnotisme, rukun haji juga mengandung kaedah penyembuhan dengan prana. Prana ini adalah suatu kekuatan yang berasal dari benda yang memiliki energi yang secara tidak langsung dapat membuat tubuh menjadi sehat. Dalam hal ini yang termasuk pada prana adalah Ka'bah, Hajar aswad, Maqam Ibrahim, Safa dan Marwah, Arafah, dan Jumrah. Prana dapat menyembuhkan tiga golongan penyakit, yaitu: (a) Penyakit ringan, seperti sakit kepala, sakit gigi, batuk, sakit tenggorokan, demam, sakit perut, mencret, dismenorea, nyeri otot, terkilir, dan luka bakar ringan. (b) Penyakit berat, seperti TBC, tekanan darah tinggi, sakit jantung, hepatitis, mioma, kista, migren, radang sendi,

dan sawan. (c) Sakit jiwa, seperti stres, tension, anxiety, depresi, fobia, paranoid, skizofrenia.

Shalat yang dilaksanakan di Baitullah juga termasuk ke dalam kaedah penyembuhan dengan meditasi. Shalat dikatakan sebagai pengobatan dengan cara meditasi, karena shalat adalah suatu cara berkomunikasi dengan zat supranatural secara sungguh-sungguh yang diyakini dapat mengabulkannya. Meditasi mampu mengobati penyakit-penyakit seperti; (a) Penyakit jantung, seperti, aritmia, cerebrovascular, tekanan darah tinggi, kelainan katup jantung, penyakit pembuluh darah perifer, dan penyakit sel sickle. (b) Infeksi, seperti HIV, AIDS, tetanus. (c) Kelainan syaraf dan jiwa, seperti sikap agresif, alkoholisme, penyakit alzheimer, autisme, kerusakan otak, sakit kepala, stroke akibat kokain, stress, dll. (d) Penyakit tulang dan otot, seperti kejang otot, nyeri otot, rheumatoid arthritis, osteoporosis, penyakit akibat olahraga.

g. Membaca, Mendengar dan Tadabbur Al-Qur'an:

Menbaca, mendengar, dan bertadabbur Al-Qur'an secara ilmiah telah terbukti dapat memberikan rasa tenang dan nyaman bagi seseorang, yang pada akhirnya dapat menjauhkan dirinya dari stress,

bahkan mampu meningkatkan kekebalan tubuhnya. Hal ini sejalan dengan firman Allah: “Dan apabila dibacakan Al-Qur’an, simaklah dengan baik dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat” (QS al-A’raaf: 204).

Dr. Al Qadhi, melalui penelitiannya yang panjang dan serius di Klinik Besar Florida Amerika Serikat, berhasil membuktikan hanya dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur’an, seorang Muslim, baik mereka yang berbahasa Arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Penurunan depresi, kesedihan, memperoleh ketenangan jiwa, menangkal berbagai macam penyakit merupakan pengaruh umum yang dirasakan orang-orang yang menjadi objek penelitiannya. Penemuan sang dokter ahli jiwa ini tidak serampangan. Penelitiannya ditunjang dengan bantuan peralatan elektronik terbaru untuk mendeteksi tekanan darah, detak jantung, ketahanan otot, dan ketahanan kulit terhadap aliran listrik. Dari hasil uji cobanya ia berkesimpulan, bacaan Al-Qur’an berpengaruh besar hingga 97% dalam melahirkan ketenangan jiwa dan penyembuhan penyakit.

Penelitian Dr. Al Qadhi ini diperkuat pula oleh penelitian lainnya yang dilakukan oleh dokter yang berbeda. Dalam laporan sebuah penelitian yang

disampaikan dalam Konferensi Kedokteran Islam Amerika Utara pada tahun 1984, disebutkan, Al-Qur'an terbukti mampu mendatangkan ketenangan sampai 97% bagi mereka yang mendengarkannya. Kesimpulan hasil uji coba tersebut diperkuat lagi oleh penelitian Muhammad Salim yang dipublikasikan Universitas Boston. Objek penelitiannya terhadap 5 orang sukarelawan yang terdiri dari 3 pria dan 2 wanita. Kelima orang tersebut sama sekali tidak mengerti bahasa Arab dan mereka pun tidak diberitahu bahwa yang akan diperdengarkannya adalah Al-Qur'an. Penelitian yang dilakukan sebanyak 210 kali ini terbagi dua sesi, yakni membacakan Al-Qur'an dengan tartil dan membacakan bahasa Arab yang bukan dari Al-Qur'an.

h. Berdo'a:

Nabi Muhammad saw bersabda: "Doa adalah senjata orang beriman." Salah satu manfaat penting do'a bagi kesehatan, dengan berdo'a seseorang dapat merasa lebih rileks, karena berdo'a merupakan salah satu bentuk meditasi. Selain akan memperlambat napas dan kerja otak, berdo'a juga akan mengurangi detak jantung serta tekanan darah.

Selain itu, berdo'a juga memberikan aura positif bagi orang yang melakukannya. Ketika dan setelah

berdoa, biasanya kita akan merasa damai, tenang, dan bahagia. Dan ini merupakan bukti, bahwa berdoa akan memicu munculnya respon psikologis yang positif. Tingkat hormon stres seseorang juga akan ditekan dan siap-siap untuk ‘diam’. Hal yang paling penting, doa juga mampu menjaga sistem kekebalan tubuh seseorang.

i. I'tikaf:

Menurut Prof. Dr. dr. H. Dadang Hawari, Sp.KJ, i'tikaf, berbeda dengan meditasi atau pun yoga. Yoga dan meditasi merupakan hasil rancangan manusia, keduanya tidak memiliki sumber ketuhanan. Berbeda dengan i'tikaf yang memiliki sumber ketuhanan yang jelas, karena telah di perintahkan langsung oleh Allah swt dan Rasulnya. Dengan beri'tikaaf, seseorang bukan hanya membersihkan dirinya dari penyakit-penyakit moral dan hati, namun I'tikaf juga merupakan media yang paling baik baginya untuk meningkatkan sistim kekebalan tubuhnya jika dilaksanakan dengan khusyu' dan baik.

5. Berolahraga

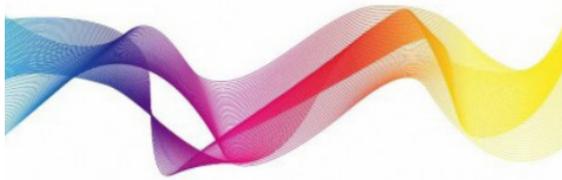
Olahraga sangat berguna untuk kesehatan. Dengan berolahraga teratur, terukur dan bersifat aero-

bik akan memberikan banyak manfaat. Rasulullah saw sangat menganjurkan umatnya berolah raga, walaupun hanya dalam bentuk membiasakan diri berjalan kaki. Nabi Muhammad SAW dikenal memiliki kebiasaan berjalan kaki, sebagaimana ditunjukkan sebuah hadits dari Abu Hurairah RA, dia berkata, “Aku belum pernah melihat orang yang lebih baik dan lebih tampan dari Rasulullah; roman mukanya secemerlang matahari, juga tidak pernah melihat orang yang secepat beliau. Seolah-olah bumi ini digulung oleh langkah-langkah beliau ketika sedang berjalan. Walaupun kami berusaha untuk mengimbangi jalan beliau. Tapi beliau tampaknya seperti berjalan santai saja.”

Bahkan Rasulullah tak jarang mengajak istrinya beliau untuk melakukan aktivitas yang menyehatkan tubuh. Rasulullah pernah mengajak istrinya, Aisyah, untuk berlomba dengan beliau. Aisyah mengisahkan, “Aku pernah bersama Rasulullah Saw dalam suatu perjalanan, saat itu tubuhku masih ramping. Beliau lalu berkata kepada para sahabat beliau, ”Silakan kalian berjalan duluan!” Para sahabat pun berjalan duluan semua, kemudian beliau berkata kepadaku, “Marilah kita berlomba.” Aku pun menyambut ajakan beliau dan ternyata aku dapat mendahului beliau dalam berlari.

Beberapa waktu setelah kejadian tersebut, dalam sebuah riwayat disebutkan: "Beliau lama tidak mengajakku bepergian sampai tubuhku gemuk dan aku lupa akan kejadian itu." Suatu ketika aku bepergian lagi bersama beliau. Beliau pun berkata kepada para sahabatnya. "Silakan kalian berjalan duluan." Para sahabat pun kemudian berjalan lebih dulu. kemudian beliau berkata kepadaku, "Marilah kita berlomba." Saat itu aku sudah lupa terhadap kemenganku pada waktu yang lalu dan kini badanku sudah gemuk. Aku berkata, "Bagaimana aku dapat mendahului engkau, wahai Rasulullah, sedangkan keadaanku seperti ini?" Beliau berkata, "*Marilah kita mulai.*" *Aku pun melayani ajakan berlomba dan ternyata beliau mendahului aku. Beliau tertawa seraya berkata, "Ini untuk menebus kekalahanku dalam lomba yang dulu."* (HR Ahmad dan Abi Dawud).

Selain itu, Rasulullah juga memerintahkan para orang tua untuk mengajarkan renang, berkuda dan memanah kepada anak-anak mereka, konteks perintah tersebut ada dua: Pertama, menjaga kebugaran tubuh agar tetap sehat; Kedua, melatih kekuatan fisik untuk persiapan berjihad di jalan Allah.



Daftar Pustaka

Al-Qur'an al-Kariim

Abdul Ghani, Abu Abdullah. (1999). *Nasihat untuk Orang Sakit*. Kuala Lumpur: Darul Iman.

Al-Badr, Abd. Razzaq Abd. Muhsin. (2007). *Al-Tabyiin Li Daawaat al-mardha wa al-Mushabiin*. Riyadh: Manar as-Sabiil

Azwar, Bahar. (2011). *Manfaat Haji dan Umrah bagi Kesehatan*. Jakarta: Qultum Media

Mohd Yusoff, Harmy. (2011). *Fikih Perubatan: Apabila Aku Sakit, Dia yang Menyembuhkan Penyakitku*. Kuala Lumpur: PTS Millennia Sdn Bhd.

Nursi, Badiuzzaman Said. (2000). *Rasail Nuur – Al-Lama'at*. Kairo: Daar Sozler.

Rachman, Osl. (2011). *The Science of Shalat*. Jakarta: Qultum Media

Syu'aibi, Ali. (2004). *Muhammad Seorang Milyun-*

er?. Jakarta: Pustaka Azhar

Thaib, Hasballah, dan Zamakhsyari. (2011). *Islam dan Kesehatan*. Medan: Perdana Publishing.

Zain, Akmal Hj. Mhd. (2000). *Menjelang Ajal: Bimbingan Islam Menghadapi Sakit, Berubat dan Kematian*. Kuala Lumpur: Hidayah.

Sekilas Tentang Penulis



DR. H. Zamakhsyari Hasballah, Lc, MA. Lahir di Medan pada tanggal 11 Juli 1984. Menyelesaikan Pendidikan SLTA di *Secondary Religious Institutes*, Doha, Qatar, tahun 2003. Mendapatkan gelar S-1 (Lc.) di *United Arab Emirates University, al-Ain*, Abu Dhabi, tahun 2007. Menyelesaikan S-2 (2009) dan S-3 (2012) di *International Islamic University Malaysia* (IIUM), Kuala Lumpur. Saat ini, aktif sebagai Dosen Tafsir Al-Qur'an (F.AI.) Dan Hukum Islam (F.H.) di Universitas Dharmawangsa Medan. Selain itu, ia juga aktif mengajar mata kuliah Agama Islam di Fakultas Kedokteran (F.K.), Universitas Sumatera Utara (USU). Dalam kesehariannya, ia juga menjabat sebagai Ketua Pengurus Yayasan Pendidikan Islam Al-Munawwarah Medan, pengelola Pesantren Al-Manar. Karya ilmiah yang sudah dipublikasikan lebih dari 20 judul, diantaranya; *Tafsir Tematik Al-Qur'an I-VI*, *20 kasus kedokteran Kontemporer Dalam Perspektif Islam*, *Islam Dan Kesehatan*, *Bimbingan Agama untuk kalangan Medis*, dan karya lainnya.

Bimbingan Wahyu untuk Orang Sakit dan Lansia

Buku kecil ini terbagi atas empat bagian. Di bagian *per-tama* buku ini, penulis menulis kurang lebih sekitar 26 Penawar Ilahi untuk orang sakit, yang *insya Allah* jika dibaca dan dihayati intinya, lalu dijadikan pegangan dalam menghadapi penyakit yang menimpa, akan banyak membantu terutama dalam membantu orang sakit agar tetap bersabar dan terus berpikiran positif.

Di bagian *kedua* buku kecil ini, penulis menulis 15 jendela optimisme untuk para Lansia, agar mereka dapat terbimbing mengisi sisa-sisa hari mereka dengan penuh optimisme dan terbebas dari rasa takut dalam menyambut ajal yang akan tiba.

Di bagian *ketiga* buku ini, penulis menukil do'a-do'a yang disebutkan dalam riwayat-riwayat yang *mu'tabar* dan *shahih*, yang sangat dianjurkan khususnya bagi orang sakit untuk memohonkan kesembuhan dirinya dari segala bentuk penyakit berbahaya kepada Allah. Dengan membaca do'a-do'a tersebut, diharapkan proses penyembuhan dapat berjalan dengan lebih baik, dengan upaya yang dilakukan dokter juga didukung dengan munajat kepada Allah Sang Maha Penyembuh.

Dan di bagian terakhir buku ini, penulis menjelaskan bahwa sebenarnya ajaran Islam menekankan pentingnya upaya pencegahan diri dari penyakit dari pada upaya pengobatan setelah terjangkit penyakit, sebagaimana dikatakan ahli hikmah; "*al-Wiqayatu khairun Minal 'ilaaj*", mencegah itu lebih baik daripada mengobati.

WP Wal Ashri Publishing
PENERBIT BUKU AGAMA DAN UHUM
Jalan Karya Kasih Penunahan Pondok Karya Prima Indah
Blak A No. 7 Medan Telp. (061) 7864374



FAKULTAS KEDOKTERAN
Universitas Islam Sumatera Utara
Jalan Karya Bakti No. 34 Medan 20143

ISBN: 978-602-8345-28-6



9 786028 345286