

Jiwa Yang Tenteram

Jiwa yang sihat dan tenteram memiliki beberapa tanda, sebagaimana yang disebutkan oleh al-Imam Ibnu Qayyim al-Jauziyah di dalam kitab "Ighatsatul Lahfan min Mashayid asy-Syaithan." Di antara tanda-tanda tersebut adalah mampu memilih segala sesuatu yang bermanfaat dan memberikan ketenteraman kepada jiwanya. Dia tidak memilih perkara-perkara yang berbahaya atau yang menjadikan jiwanya sakit atau menderita. Tanda jiwa yang sakit adalah sebaliknya. Santapan jiwa yang paling bermanfaat adalah keimanan dan ubat yang paling mujarab adalah al-Quran. Selain itu, jiwa yang sihat memiliki sifat sebagaimana berikut:

1. Matlamatnya Akhirat

Jiwa yang sihat bergerak dari dunia menuju ke akhirat dan seakan-akan telah sampai di sana. Sehingga dia merasa seperti telah menjadi penghuni akhirat dan putera-puteri akhirat. Dia datang dan berada di dunia ini seakan-akan sebagai orang asing, yang mengambil sekadar keperluannya, untuk segera kembali ke negeri asalnya. Nabi s.a.w bersabda,

"Jadilah engkau di dunia ini seperti orang asing atau (musafir) yang melalui suatu jalan." (HR. al-Bukhari)

Bila jiwa seseorang itu sihat, dia akan mengembara menuju akhirat dan menghampirinya, sehingga seakan-akan dia telah menjadi penghuninya. Sedangkan bila jiwa tersebut sakit, maka dia akan terlena dengan dunia dan menganggapnya sebagai negerinya yang kekal, sehingga jadilah dia hamba kepadanya.

2. Keinginan Menuju Allah s.w.t.

Di antara tanda tenteramnya jiwa ialah selalu mendorong seseorang untuk kembali kepada Allah s.w.t dan tunduk kepada-Nya. Dia bergantung hanya kepada Allah, mencintainya-Nya sebagaimana seseorang mencintainya. Tidak ada kehidupan, kebahagiaan, kenikmatan, kesenangan kecuali hanya dengan redha Allah, merasa dekat dan rasa jinak terhadap-Nya. Merasa tenang dan tenteram dengan Allah, berlindung kepada-Nya, bahagia bersama-Nya, bertawakkal hanya kepada-Nya, yakin, berharap dan takut hanya kepada Allah.

Maka jiwa tersebut akan selalu mengajak dan mendorong pemiliknya untuk mencari ketenangan dan ketenteraman bersama Allah sembahannya. Tatkala itulah ruh benar-benar merasa kehidupan dan kenikmatan dan menjadikan hidupnya lain daripada yang lain, bukan kehidupan yang penuh dengan kelalaian dan berpaling dari tujuan penciptaan manusia. Untuk tujuan menghamba kepada Allah s.w.t inilah syurga dan neraka diciptakan, para rasul diutus dan kitab-kitab diturunkan.

Abul Husain al-Warraaq berkata, "Hidupnya jiwa adalah dengan mengingat Zat Yang Maha Hidup dan Tidak Pernah Mati, dan kehidupan yang nikmat adalah kehidupan bersama Allah, bukan selain-Nya."

Oleh kerana itu terputusnya hubungan seseorang dengan Allah s.w.t adalah lebih dahsyat kepada orang-orang arif yang mengenal Allah daripada kematian, kerana terputus dari Allah adalah terputus dari al-Haq, sedang kematian adalah terputus dari sesama manusia.

3. Tidak Bosan Berzikir

Di antara tanda sihatnya jiwa adalah tidak pernah bosan untuk berzikir mengingat Allah s.w.t. Tidak pernah merasa jemu untuk mengabdikan kepada-Nya, tidak terlena dan asyik dengan selain dari Nya, kecuali kepada orang yang menunjukkan jalan kepada Nya, orang yang mengingatkan dia kepada Allah s.w.t. atau saling mengingatkan dalam kerangka berzikir kepada-Nya.

4. Menyesal jika Tertinggal dari Berzikir

Jiwa yang sihat akan rasa menyesal, merasa sedih dan sakit melebihi sedihnya seorang bakhil yang kehilangan hartanya jika tertinggal atau terlupa berzikir.

5. Rindu Untuk Beribadah

Jiwa yang sihat selalu rindu untuk menghamba dan mengabdikan kepada Allah s.w.t., sebagaimana rindunya seorang yang lapar terhadap makanan dan minuman.

6.Khusyu' Dalam Shalat

Jiwa yang sihat akan meninggalkan segala keinginan dan sesuatu yang bersifat keduniaan ketika sedang menunaikan solat. Sangat berhati-hati dalam masalah solat dan bersegera melakukannya, serta memperolehi ketenangan dan kenikmatan di dalam solat tersebut. Baginya solat merupakan kebahagiaan dan penyejuk hati dan jiwa.

7.Keinginannya Hanya kepada Allah

Jiwa yang sihat, keinginannya hanya satu, iaitu kepada segala sesuatu yang diridhai Allah s.w.t.

8. Menjaga Waktu

Di antara tanda sihatnya jiwa adalah merasa sayang jika waktunya hilang dengan sia-sia, melebihi sayang seorang yang kikir terhadap hartanya.

9. Muhasabah dan Memperbaiki Diri

Jiwa yang sihat senantiasa memberi perhatian untuk terus memperbaiki amal, melebihi perhatian terhadap amal itu sendiri. Dia terus bersemangat untuk meningkatkan keikhlasan dalam beramal, mengharap nasihat, mutaba'ah dan ihsan (seakan-akan melihat Allah s.w.t. dalam beribadah, atau selalu merasa dilihat Allah). Di samping itu dia selalu memperhatikan pemberian dan nikmat dari Allah s.w.t. serta kekurangan dirinya di dalam memenuhi hak-hak-Nya.

Demikian di antara beberapa fenomena dan karakteristik yang menunjukkan sihatnya jiwa seseorang.

Dapat disimpulkan bahwa jiwa yang sihat dan tenteram adalah qalbu yang himmah (keinginannya) kepada sesuatu yang menuju Allah s.w.t, mencintai-Nya dengan sepenuhnya, menjadikan-Nya sebagai matlamat. Jiwa raganya untuk Allah, amalan, tidur, bangun dan bicaranya hanyalah untuk-Nya. Dan ucapan tentang segala yang diredhai Allah lebih dia sukai daripada segala pembicaraan yang lain, fikirannya selalu tertuju kepada apa sahaja yang diridhai dan dicintai-Nya.

Berkhalwah (menyendiri) untuk mengingat Allah s.w.t lebih dia sukai daripada bergaul dengan orang, kecuali dalam pergaulan yang dicintai dan diridhai-Nya. Kebahagiaan dan ketenangannya adalah bersama Allah, dan ketika dia mendapati dirinya berpaling kepada selain Allah, maka dia segera mengingat firman-Nya,

"Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Rabbmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya." (QS. 89:27-28)

Dia selalu mengulang-ulang ayat tersebut, dengan harapan dia akan mendengarnya nanti pada hari Kiamat dari Rabbnya. Maka akhirnya jiwa tersebut di hadapan Allah dan Sesembahannya yang Haq akan terwarna dengan sibghah (celupan) sifat kehambaan. Sehingga jadilah dia abdi sejati sebagai di segi sifat dan karakternya, ibadah adalah nikmat bukannya beban yang memberatkan. Dia melakukan ibadah dengan rasa gembira, cinta dan rasa dekat kepada Rabbnya.

Ketika diajukan kepadanya perintah atau larangan dari Rabbnya, maka hatinya berkata, "Aku sambut panggilan-Mu, aku penuh dengan suka cita, sesungguhnya aku mendengar, taat dan akan melaksanakannya. Engkau berhak dan layak mendapat semua itu, dan segala puji kembali hanya kepada-Mu. "

Apabila ada takdir menyimpannya maka dia mengatakan, " Ya Allah, aku adalah hamba-Mu, miskin dan memerlukan-Mu, aku hamba-Mu yang fakir, lemah tidak berdaya. Engkau adalah Rabbku yang Maha Mulia dan Maha Penyayang. Aku tidak mampu untuk bersabar jika Engkau tidak menolongku untuk bersabar, tidak ada kekuatan bagiku jika Engkau tidak membantuku dan memberiku kekuatan. Tidak ada tempat bersandar bagiku kecuali hanya kepada-Mu, tidak ada yang dapat memberikan pertolongan kepadaku kecuali hanya Engkau. Tidak ada tempat berpaling bagikudari pintu-Mu, dan tidak ada tempat untuk lari dari-Mu".

Dia mempersembahkan segalanya hanya untuk Allah s.w.t, dan dia hanya bersandar kepada-Nya. Apabila ditimpa sesuatu yang tidak disukai maka dia berkata, "Rahmat telah dihadiahkan untukku, obat yang sangat bermanfaat dari Zat Pemberi Kesembuhan yang mengasihiku." Jika dia kehilangan sesuatu yang dia sukai, maka dia berkata, "Telah disingkirkan keburukan dari sisiku."

Semoga Allah s.w.t memperbaiki jiwa kita semua, dan menjaganya dari penyakit-penyakit yang merosak dan membinasakan, Amin.

Sumber Asal : Mawaridul Aman al Muntaqa min Ighatsatil Lahfan fi Mashayid asy-Syaithan, penyusun Syaikh Ali bin Hasan bin Ali al-Halabi.

Adaptasi dari artikel yang disiarkan oleh www.alsofwah.or.id