

FAKTA ILMIAH DALAM IBADAH

Oleh

Ma'ruf Zahran Sabran

PADA abad ini, ilmu pengetahuan dan teknologi membongkar fakta ilmiah dari ibadah yang ditunaikan secara kontinyu. Setelahnya, jangan lagi beranggapan salat, puasa, zakat, haji sebagai beban. Betapa kagum dunia terhadap penemuan baru ilmiah disebalik rahasia yang tersimpan dalam ibadah.

Sujud, posisi sujud menempati terapi paling baik untuk mengalirkan darah ke otak. Sekaligus membuang toksin di otak dengan ritme yang teratur dan stabil. Karena tulang belakang lurus dan posisi jantung di atas kepala. Memberikan relaksasi tersendiri bagi jantung dan aliran darah ke saraf otak secara sempurna (neurotransmitter). Sujud dapat meningkatkan hormon bahagia (endorfin), dapat pula mengurangi, menyeimbangkan dan membuang hormon stres (kortisol). Kortisol diproduksi oleh kelenjar adrenal. Salah satunya berfungsi meningkatkan kadar gula darah. Sujud mampu mencegah stroke, pikun dan penurunan fungsi kognisi. Karena ketika sujud, otak terlindungi secara alami dengan membawa sel-sel baru yang bertumbuh. Dan mengganti sel-sel lama yang telah aus. Sujud merupakan rekayasa sehat dari sang-maha pencipta, guru kesehatan yang maha cerdas.

Kemudian puasa, fakta kesehatan tentang puasa tidak diragukan lagi. Para dokter dan ahli medis dunia mengakui keunggulan puasa sebagai obat dari semua penyakit. Menstabilkan kadar gula dalam darah (diabetes), dan menstabilkan kadar lemak dalam darah (kolesterol). Selain puasa, salat tahajud juga memiliki multi fungsi sinergis antara kesehatan jasmani dan rohani. Bila keduanya berpadu, itulah kesehatan paripurna. Tahajud memadu-padankan gravitasi langit dan gravitasi bumi, sehingga keduanya menjadi energi yang bekerja seimbang. Unsur emosi yang stabil karena salat tahajud, sanggup memengaruhi aspek intelektual seseorang. Artinya, lebih sabar ketika menghadapi kehidupan yang hambar dengan kecerdasan nalar. Dan selalu bersyukur saat menghadapi kehidupan yang subur.

Selanjutnya, tilawah dan telaah Alquran. Tilawah menyimpan kekuatan tersendiri bagi raga, jiwa, dan prinsip hidup dalam hubungan interpersonal yang akur. Hubungan tersebut meliputi aspek cinta, keluarga, kerjasama dan persahabatan. Indikatornya tampak pada rasa simpati dan empati kepada sesama. Alquran menumbuhkan kepekaan sosial, kepedulian dan aksi nyata kemanusiaan. Alquran membangun relasi dunia yang beradab. Karena Alquran satu-satunya kitab suci yang terbuka terhadap perubahan zaman.

Apa hikmah (nilai manfaat) yang dikandung dalam setiap huruf Alquran yang dibaca berdasarkan ilmu tajwid? Ilmu pengetahuan modern telah mengungkap rahasia yang terkandung dalam huruf ketika tilawah. Kecuali itu, dalam rangka membuktikan bahwa Alquran adalah syifa' (obat). Karena Alquran sanggup mengobati penyakit jasmani dan rohani. Terlebih lagi, banyak

jenis penyakit jasmani yang disebabkan oleh penyakit rohani (psikosomatik). Para dokter telah meyakini bahwa ketenangan pikiran dan kelembutan perasaan merupakan kekuatan yang sangat besar pengaruhnya terhadap upaya pencegahan (preventif) dan upaya penyembuhan penyakit (kuratif).

Bila selama ini, tujuan tilawah untuk mendulang pahala. Ternyata, tilawah juga sanggup menjadi investasi kesehatan dan perlindungan masa depan dari kerusakan organ tubuh. Alquran the amazing (mukjizat) yang menyimpan mutiara agung. Buktinya, dari huruf yang diucapkan dengan sifatnya, karakternya, sanggup membuat jantung, paru, dan tekanan (tensi) darah menjadi sehat (stabil). Karena setiap huruf yang diucapkan menghasilkan bunyi suara yang berpengaruh terhadap kesehatan fisik. Karena 29 huruf hijaiyah memiliki 29 bunyi yang beragam dari 29 tempat keluar yang menghasilkan bunyi, tersambung ke seluruh organ tubuh hingga yang terdalam dan terjauh.

Contoh sederhana, satu huruf ha (besar) yang berasal dari dada lalu keluar melalui mulut (bunyi suara yang berat). Pertanda kesehatan jantung dan paru sedang dilatih supaya kuat. Artinya, ketika keduanya mengalami relaksasi alamiah dan persenyawaan ke seluruh tubuh, bukankah terapi yang murah, meriah, mudah dan ilahiah? Bukankah di dalam Alquran banyak sekali ditemukan huruf ha (besar) disamping terdapat huruf ha (kecil). Huruf ha (kecil) merupakan lambang kedamaian hati. Karena diucapkan tanpa beban, keluar bebas tanpa paksaan. Sangat ringan, sungguh menjadi relaksasi otak dalam ritme yang teratur-rapi. Ibarat medan listrik tubuh yang bekerja secara profesional.

Contoh lain tentang misteri kesehatan yang tersembunyi pada huruf ba. Penyebutan huruf ba dengan menemukan dua bibir secara simetris akan memberikan dampak terhadap kesehatan. Sungguh banyak lagi, rahasia yang dikandung dalam pelaksanaan ibadah secara rutin, khusyuk, keterlibatan lahir batin, dan keberkahan. Maha benar Allah yang maha agung dengan segala firman-Nya.