

KEBERMANFAATAN ZIKIR UNTUK KESEHATAN FISIK DAN MENTAL

Oleh

Ma'ruf Zahran Sabran

SETIAP ibadah pasti berdampak positif terhadap kesehatan jasmani dan rohani seseorang, termasuk zikir. Kebermanfaatan zikir secara makro mampu mendatangkan ketenangan sebuah negeri bahkan semesta. Bukti negeri dan semesta berzikir menjadi sebab Tuhan menurunkan rahmat ketenangan. Kebermanfaatan zikir secara mikro, minimal ketenangan hati seorang penzikir (dzakir). Mengapa sangat utama faktor ketenangan hidup?

Tenang dan ketenangan merupakan modal untuk berpikir sehat sebelum melangkah. Maksudnya, berpikir sebelum melangkah, berpikir sebelum berbuat, jauh lebih baik daripada melangkah sebelum berpikir atau berbuat sebelum berpikir. Skemanya adalah berzikir, tenang, berpikir lalu bertindak. Respon spontan lebih banyak tidak menguntungkan. Reflek bertindak biasanya akan merugi diujung. Oleh karena itu, Islam mengajar tabayyun (konfirmasi) sebelum memutuskan perkara.

Cek dulu materi sebelum komentar, karena mulut yang berbicara bisa menjadi surga atau bisa menjadi neraka seseorang. Zikir mengajak seseorang memahami dari mana diri datang, di mana dan untuk apa sekarang, lalu kemana akan kembali pulang? Jika hidup akan mati, untuk apa hidup disombongkan dan untuk apa hidup dikeluh-kesahkan? Sombong sumber penyakit, keluh-kesah juga sumber penyakit. Maka sombong jangan ditonjolkan, dan keluh-kesah jangan dikisahkan. Bila kesah dikisahkan, musuhmu akan bersyukur, dan temanmu akan menjauh. Kecuali sahabat setia, setia di kala sehat dan setia di kala sakit.

Kebermanfaatan zikir sangat ampuh untuk kesehatan lahir-batin. Karena zikir membangun kesadaran fisik dan mental. Kesadaran adalah modal hidup untuk sebuah cita-cita dan harapan. Mereka yang berkesadaran sanggup dan tahan uji. Untuk capaian kebahagiaan jangka panjang dan lama. Misal, orang yang bersungguh-sungguh kuliah akan memperoleh hasil yang memuaskan. Artinya, sanggup menahan atau menunda kesenangan yang sekarang demi kebahagiaan yang akan datang. Atau seseorang yang menunaikan suruhan dan meninggalkan larangan Allah Swt di dunia. Di akhirat akan meraih kebahagiaan abadi (surga).

Disamping itu, kebermanfaatan zikir sanggup menyambung frekuensi hubungan harmoni ketuhanan dan kemanusiaan. Frekuensi ketuhanan berdiameter spiritual, sedangkan frekuensi kemanusiaan berdiameter sosial.

Maksudnya, orang yang berzikir kepada Tuhan akan memberi pengaruh aura positif terhadap sesama manusia. Jangan lupakan Allah meskipun satu detik. Orang yang selalu lalai, sungguh Allah sedang mengujinya berupa kekayaan dan kemiskinan. Membiasakan zikir sebuah kekuatan untuk melawan kelemahan diri. Karena para penzikir laki-laki (dzakirin) dan para penzikir perempuan (dzakirat) sedang menggunakan daya upaya dan kuasa Tuhan. Rahasia kalimat yang terkandung: Tiada daya dan tiada kekuatan kecuali dengan Allah (kalimah hauqalah). Fakta manfaat kalimah hauqalah di tangan Nabi Daud, besi menjadi lunak. Manfaat kalimah hauqalah di tangan Nabi Musa, tongkat menjadi ular. Nabi Ibrahim, api menjadi sejuk, dingin dan keselamatan atasnya. Nabi Isa, bisa menghidupkan orang mati, mengobati orang buta dan menyembuhkan orang kusta dengan izin Allah Swt.

Zikir *la ilaha illallah* (tidak ada Tuhan kecuali Allah) yang dimaknai tidak ada kuasa manusia, kecuali Allah. Tidak ada yang wujud kecuali Allah, tidak ada yang melihat kecuali Allah dan tidak ada yang mendengar kecuali Allah. Kalimat syahadat yang mampu melembutkan hati yang keras, mencairkan hati yang beku karena dosa. Bukan meyakini kalimat syahadat, namun yakin kepada kuasa pemilik syahadat. Bukan menyembah rumah Allah, tapi menyembah Tuhan Allah sang pemilik rumah ini (Ka'bah).

Zikir *astagfirullah* (aku mohon ampun kepada Allah) yang dilazimkan minimal tujuh puluh kali sehari-semalam akan membersihkan kotoran dan daki batin dari penzikir. Hadis Rasul yang diriwayatkan oleh Imam Abu Daud: "Siapa yang membiasakan istighfar, Allah akan memberikan kepadanya jalan keluar dari semua kesempitan. Dan akan memberikan rezeki kepadanya dari segala arah yang tidak terduga." Jalan kemudahan diberikan Allah setiap payah dan lelah. Tuhan Allah telah menjadi sahabat tidak sekadar tempat meminta, mengadu dan memohon. Tapi sudah menjadi sahabat dekat dan sahabat setia untuk berbincang yang menyenangkan hati. Tempat bercerita tentang suka dan duka, bahagia dan sengsara. Seperti difirmankan ketika Nabi Musa mengadu kepada Tuhannya tentang kekejaman Fir'aun: "Dan aku menyerahkan semua urusanku kepada Allah. Sungguh Allah melihat keadaan hamba-hambaNya." (Ghafir:44).

Zikir *subhanallah* (maha suci Allah) sanggup memberatkan timbangan kebaikan di akhirat dan mengundang kecintaan dari sang penyayang. "Dua kalimat yang ringan di lisan, tapi berat di timbangan (mizan) serta menjadi kecintaan Ar-Rahman: *Subhanallah* *wabihamdihi*. *Subhanallahillal 'adzim*."

Dua ucapan yang artinya maha suci Allah dengan segala puji untuk-Nya. Maha suci Allah yang agung. Dapat menjadi kekuatan iman seseorang dan menjadi bukti membesarkan Allah dan mengecilkan arti diri dan mengecilkan harga seluruh semesta serta menyehatkan

raga dan jiwa. Subhanallah bermakna maha suci Allah dari segala rupa, paras dan wajah yang bisa dibayangkan. Maha suci Allah yang maha sempurna. Kesempurnaan dari kekurangan, keburukan dan aib. Kesempurnaan yang menunjukkan perbedaan dengan makhluk yang penuh kekurangan. Pasti Tuhan memiliki sifat kemuliaan, keindahan, kesempurnaan, kegagahan. Keempat sifat tadi (jalal, jamal, kamal, kahar) yang haram dimiliki makhluk. Logikanya, pasti Allah maha hidup selamanya, maka wajar makhluk mati. Kesadaran ini yang menumbuhkan ketenangan lahir-batin. Pasti

Allah maha berdiri sendiri, niscaya lumrah bila manusia perlu kepada bantuan orang lain. Karena sifat Allah maha mendengar, mustahil bagi-Nya tuli. Sifat Allah maha melihat, mustahil bagi-Nya buta. Sifat Allah maha bicara, mustahil bagi-Nya bisu. Pemahaman terhadap sifat kekurangan manusia yang menjadi sumber untuk menerima manusia secara tulus dan apa adanya. Tanpa terus mengoreksi dan tanpa melulu membantah manusia yang membuat raga dan jiwa semakin sakit, payah dan lelah. Lakukanlah apa saja yang menjadi kesukaanmu. Pasti suatu saat kamu akan menjadi mayat. Cintailah apa saja yang ingin engkau cintai. Pasti kamu akan berpisah. *Wallahu a'lamu bish-shawab.*