

LIMA RESEP HIDUP TENANG MENURUT IMAM HASAN BASRI

Oleh

Ma'ruf Zahran Sabran

DALAM rangka menutup tahun lama (2026) dan menyambut tahun baru (2027), ada baiknya duduk sejenak bermajelis online dan kuliah imajiner dengan Imam Hasan Basri yang bergelar Raja generasi Tabi'in (lahir: Madinah, 21 Hijriah, wafat: Basrah, 110 Hijriah).

Seorang jamaah sekaligus murid dari Imam Hasan Basri bertanya: Wahai Tuan Guru, di dunia ini banyak sekali paham, ajaran, konsep, sehingga membuat banyak orang bingung. Karena semua paham ajaran tersebut menganggap paham dan ajarannya yang paling benar. Tidak jarang mereka menyalahkan, membid'ahkan, mengkafirkan golongan lain yang tidak sejalan dengan paham ajaran mereka. Lalu, bagaimana cara kami menyikapinya, tolong beri kami bimbingan tuan guru?

Ikuti suruhan Allah dan Rasul-Nya dalam Alquran dan Hadis. Jauhi yang dilarang oleh keduanya. Dua standar sumber beragama. Apabila pendapat manusia sesuai dengan keduanya, peganglah kuat-kuat dan gigit dengan gigi gerahammu. Apabila pendapat manusia tidak sesuai dengan keduanya, buang dan lempar jauh-jauh. Kemudian amalkan lima resep yang sanggup membuat hati tenang di tengah kekalutan hidup sebagai berikut:

Perbanyak olehmu bersahabat dengan orang-orang saleh

Ada pepatah yang mengatakan: Jangan tanya agama seseorang, tapi tanyakan siapa sahabatnya? Sahabat adalah agama seseorang. Hari ini, banyak istri yang tidak patuh kepada suaminya, tapi istri patuh kepada temannya. Kadang pertemanan bahkan sanggup menceraikan atau merekatkan keluarga. Banyak anak yang tidak taat kepada kedua orang tuanya, namun taat kepada sahabatnya. Betapa urgensi persahabatan yang dibawa dari dunia sampai akhirat. Sehingga Imam Hasan Basri menganjurkan bergaul dengan orang-orang saleh.

Perbanyak olehmu membaca Alquran

Fungsi Alquran diantaranya adalah syifa' atau penyembuh. Mereka yang akrab dengan Alquran dipastikan berhati tenang. Indikator tenang bukan karena selalu ada uang. Tapi sanggup bersikap bijak ketika menghadapi gelombang samudera kehidupan. Ketenangan saat senang dan ketenangan saat susah, Alquran menjadi solusinya. Artinya, kualitas ketenangan hidup seseorang sangat ditentukan oleh seberapa dekat interaksi rohaninya dengan Alquran. Dan kualitas kesengsaraan hidup seseorang sangat ditentukan oleh seberapa jauh interaksi rohaninya dengan Alquran.

Perbanyak olehmu salat malam

Malam adalah ketika situasi dan kondisi paling indah bermunajat kepada-Nya. Dalam keheningan malam, terutama sepertiga malam terakhir sampai sebelum tiba waktu subuh. Tuhan turun ke langit dunia dengan berseru dalam Hadis Qudsi: "Hai penduduk bumi, adakah dari kalian para pendosa yang memohon ampun kepada-Ku. Niscaya Aku ampuni. Adakah diantara kalian yang berhajat kepada-Ku. Niscaya Aku kabulkan. Tangan ampunan-Ku selalu terbentang di malam hari bagi hamba-Ku yang bergelimang dosa di siang hari. Tangan ampunan-Ku selalu terbentang di siang hari bagi hamba-Ku yang bergelimang dosa di malam hari."

Perbanyak olehmu mengosongkan perut

Perut adalah sumber datangnya penyakit, jika diisi berlebihan serta tidak memerhatikan hukum halal dan haram saat mengkonsumsi makanan dan minuman. Perut juga menjadi kendaraan syahwat (hawa nafsu) untuk melangsungkan niat jahat. Sehingga Allah SWT memberi rumus cara makan dan minum yang sehat. Firman Allah SWT dalam surah Al-A'raf ayat 31: "Makan dan minumlah, dan jangan berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan."

Dalam Hadis riwayat Muslim disabdakan oleh Rasulullah SAW: "Perut dapat menjadi sumber penyakit anak-cucu Adam. Makanlah sekadar menguatkan tulangmu untuk beribadah kepada Allah. Jika kamu terpaksa makan, maka berikan bagian dalam perutmu, sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, sepertiga untuk bernafas." Rasulullah SAW merupakan suri-auladan, karena beliau satu-satunya manusia tersehat se-dunia. Selama hidup dalam usia 63 tahun, beliau sakit hanya dua kali. Sakit ketika pulang dari perang Badar dan sakit menjelang maut menjemput beliau untuk kembali keharibaan Tuhan yang Maha Tinggi. Resep sehat beliau ialah lebih sering lapar daripada kenyang. Karena itu, puasa merupakan trik untuk mengistirahatkan kerja lambung. Lalu, beliau menjalani pola hidup bertawakal atau berserah-diri kepada Allah SWT. Sering salat tahajud, berjalan kaki, berkuda, memanah. Bahkan beliau menganjurkan umat untuk berolahraga renang (sibahah).

Perbanyak olehmu merendahkan diri kepada Allah di waktu subuh

Waktu subuh adalah kondisi perubahan alam dari akhir malam menuju awal siang (tenggelam bintang, tanda akan terbit matahari). Ibarat menyongsong kehidupan baru (di akhirat) setelah kematian (di dunia). Rahasia surah Al-Fajar terdapat kebaikan dan ketenangan bagi mereka yang memanfaatkan waktu fajar hingga terbit matahari untuk bermunajat, taqarrub ilallah, dengan janji husnul-khatimah. Berdasarkan surah Al-Fajar ayat 27-30: "Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu, dengan ridha dan diridhai. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hambaKu. Dan masuklah ke dalam surga-Ku." Sebuah garansi dari Allah yang membuat hati menjadi tenang. Wallahua'lam.