

MENCARI KETENANGAN HATI...

Ketenangan itu dicapai melalui zikrullah. Namun zikrullah yang bagaimana dapat memberi kesan dan impak kepada hati? Ramai yang berzikir tetapi tidak tenang. Ada orang berkata, “ketika saya dihimpit hutang, jatuh sakit, dicerca dan difitnah, saya pun berzikir. Saya ucapkan subhanallah, alhamdulillah, Allah hu Akbar beratus-ratus malah beribu-ribu kali tetapi mengapa hati tidak tenang juga?” Zikrullah hakikatnya bukan sekadar menyebut atau menuturkan kalimah. Ada bezanya antara berzikir dengan “membaca” kalimah zikir. Zikir yang berkesan melibatkan tiga dimensi – dimensi lidah (qauli), hati (qalbi) dan perlakuan (fikli). Mari kita lihat lebih dekat bagaimana ketiga-tiga dimensi zikir ini diaplikasikan.

Katalah lidah kita mengucapkan subhanallah – ertinya Maha Suci Allah. Itu zikir qauli. Namun, pada masa yang sama hati hendaklah merasakan Allah itu Maha Suci pada zat, sifat dan af'al (perbuatannya). Segala ilmu yang kita miliki tentang kesucian Allah hendaklah dirasakan bukan hanya diketahui. Allah itu misalnya, suci daripada sifat-sifat kotor seperti dendam, khianat, prasangka dan sebagainya.

- Dimensi kata, rasa dan tindakan

Jika seorang hamba yang berdosa bertaubat kepada-Nya, Allah bukan sahaja mengampunkannya, malah menghapuskan catatan dosa itu, bahkan menyayangi dan memberi “hadiah” kepadanya. Firman Allah: “Wahai orang-orang yang beriman! Bertaubatlah kepada Allah dengan taubat yang semurni-murninya, mudah-mudahan Allah akan menghapuskan kesalahan-kesalahan kamu dan memasukkan kamu ke dalam syurga-syurga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai...” At Tahrim 8
Firman Allah lagi:
“... Sungguh, Allah menyukai orang yang taubat dan menyukai orang yang menyucikan diri” al baqarah 222.

Sifat ini berbeza sekali dengan kita manusia yang kadang begitu sukar memaafkan kesalahan orang lain. Dan segelintir yang mampu memaafkan pula begitu sukar melupakan – forgive yes, forget not! Hendak memberi hadiah kepada orang yang bersalah mencaci, memfitnah dan menghina kina? Ah, jauh panggang daripada api! Begitulah kotornya hati kita yang sentiasa diselubungi dendam, prasangka dan sukar memaafkan. Tidak seperti Allah yang begitu suci, lunak dan pemaaf. Jadi, apabila kita bertasbih, rasa-rasa inilah yang harus diresapkan ke dalam hati. Ini zikir qalbi namanya.

Tidak cukup di tahap itu, zikrullah perlu dipertingkatkan lagi ke dimensi ketiga. Hendaklah orang yang bertasbih itu memastikan perlakuannya benar-benar menyucikan Allah. Ertinya, dia melakukan perkara yang selaras dengan suruhan Allah yang Maha Suci dan meninggalkan apa yang dilarang-Nya. Yang halal, wajib, harus dan sunat dibuat. Manakala yang haram dan makruh ditinggalkannya. Zina, mengumpat, mencuri, memfitnah dan lain-lain dosa yang keji dan kotor dijauhi. Bila ini dapat dilakukan kita telah tiba di dimensi ketiga zikrullah – zikir fikli!

Sekiranya ketiga-tiga dimensi zikrullah itu dapat dilakukan, maka kesannya sangat mendalam kepada hati. Sekurang-kurang hati akan dapat merasakan empat perkara:

- Rasa kehambaan.

- Rasa bertuhan.
- Memahami maksud takdir.
- Mendapat hikmah di sebalik ujian.

Hati adalah sumber dari segala-galanya dalam hidup kita, agar kehidupan kita baik dan benar, maka kita perlu menjaga kebersihan hati kita. Jangan sampai hati kita kotor dengan hal-hal yang dapat merosak kehidupan kita apalagi sampai merosak kebahagiaan hidup kita di dunia ini dan di akhirat nanti. Untuk menjaga kebersihan hati maka kita juga perlu untuk menjaga penglihatan, pendengaran, fikiran, ucapan kita dari hal-hal yang dilarang oleh Allah SWT. Dengan menjaga hal-hal tersebut kita dapat menjaga kebersihan hati kita. Dengan hati yang bersih kita gapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

- Rasa kehambaan.

Rasa kehambaan ialah rasa yang perlu ada di dalam hati seorang hamba Allah terhadap Tuhan-Nya. Antara rasa itu ialah rasa miskin, jahil, lemah, bersalah, hina dan lain-lain lagi. Bila diuji dengan kesakitan, kemiskinan, cercaan misalnya, seorang yang memiliki rasa kehambaan nampak segala-galanya itu datang daripada Allah. Firman Allah:

“Katakanlah (Muhammad), tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah pelindung kami, dan hanya kepada Allah bertawakal orang-orang yang beriman.” At Taubah: 51

Seorang hamba akan pasrah dan merasakan bahawa dia wajar diuji. Bukankah dia seorang hamba? Dia akur dengan apa yang berlaku dan tidak mempersoalkan mengapa aku yang diuji? Kenapa aku, bukan orang lain? Ini samalah dengan mempersoalkan Allah yang mendatangkan ujian itu. Menerima hakikat bahawa kita layak diuji akan menyebabkan hati menjadi tenang. Jika kita “memberontak” hati akan bertambah kacau.

Imam Ghazali rhm pernah menyatakan bahawa cukuplah seseorang hamba dikatakan sudah “memberontak” kepada Tuhannya apabila dia menukar kebiasaan-kebiasaan dalam hidupnya apabila diuji Allah dengan sesuatu yang tidak disukainya. Misalnya, dia tidak lalu mahu makan-minum secara teratur, tidak mandi, tidak menyisir rambut, tidak berpakaian kemas, tidak mengemaskan misai dan janggut dan lain-lain yang menjadi selalunya menjadi rutin hidupnya. Ungkapan mandi tak basah, tidur tak lena, makan tak kenyang adalah satu “demonstrasi” seorang yang sudah tercabut rasa kehambaannya apabila diuji.

Bila ditimpa ujian kita diajar untuk mengucapkan kalimah istirja’ – innalillah wa inna ilaihi rajiun. Firman Allah:

“...laitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali.” Al baqarah 156

Mengapa kita diperintahkan mengucapkan istirja’? Kalimah ini sebenarnya mengingatkan kita agar kembali merasakan rasa kehambaan. Bahawa kita adalah hamba milik Allah dan kepada-Nya kita akan dikembalikan. Kita layak, patut dan mesti diuji kerana kita hamba, bukan tuan apalagi Tuhan dalam hidup ini.

- Rasa bertuhan.

Rasa kehambaan yang serba lemah, miskin, kurang dan jahil itu mesti diimbangi oleh rasa bertuhan. Bila kita rasa lemah timbul pergantungan kepada yang Maha kuat. Bila kita rasa kurang timbul pengharapan kepada yang Maha sempurna. Bila miskin, timbul rasa hendak meminta kepada yang Maha kaya. Rasa pengharapan, pengaduan dan permintaan hasil menghayati sifat-sifat Allah yang Maha sempurna itulah yang dikatakan rasa bertuhan.

Jika rasa kehambaan menyebabkan kita takut, hina, lemah sebaliknya rasa bertuhan akan menimbulkan rasa berani, mulia dan kuat. Seorang hamba yang paling kuat di kalangan manusia ialah dia yang merasa lemah di sisi Allah. Ketika itu ujian walau bagaimana berat sekalipun akan mampu dihadapi kerana merasakan Allah akan membantunya. Inilah rasa yang dialami oleh Rasulullah SAW yang menenteramkan kebimbangan Sayidina Abu Bakar ketika bersembunyi di gua Thaur dengan katanya, “la tahzan innallaha maana – jangan takut, sesungguhnya Allah bersama kita!”

Rasa bertuhan inilah yang menyebabkan para nabi dan Rasul, mujaddid dan mujtahid, para mujahid dan murabbi sanggup berdepan kekuatan majoriti masyarakat yang menentang mereka mahupun kezaliman pemerintah yang mempunyai kuasa. Tidak ada istilah kecewa dan putus asa dalam kamus hidup mereka. Doa adalah senjata mereka manakala solat dan sabar menjadi wasilah mendapat pertolongan Allah.

Firman Allah:

“Dan pohonlah pertolongan dengan sabar dan solat.” Al Baqarah.

Dalam apa jua keadaan, positif mahupun negatif, miskin ataupun kaya, berkuasa ataupun rakyat biasa, tidak dikenali ataupun popular, hati mereka tetap tenang. Firman Allah:

“Dialah Tuhan yang menurunkan ketenangan ke dalam hati orang yang beriman, supaya keimanan mereka makin bertambah daripada keimanan yang telah ada. Kepunyaan Allah tentang langit dan bumi, dan Allah itu Maha Tahu dan Bijaksana.” Al Fathu 4.

Bila hati tenang berlakulah keadaan yang dijelaskan oleh Rasulullah SAW melalui sabdanya:

Maksudnya: Amat menarik hati keadaan orang beriman, semua pekerjaannya baik belaka, dan itu ada hanya pada orang beriman: Jika memperoleh kesenangan, dia bersyukur. Dan itu memberikannya kebaikan (pahala). Jika ditimpa bahaya (kesusahan), dia sabar dan itu juga memberikannya kebaikan.” – Al Hadis.

- Memahami maksud takdir Allah.

Mana mungkin kita mengelakkan daripada diuji kerana itu adalah takdir Allah SWT. Yang mampu kita buat hanyalah meningkatkan tahap kebergantungan kita kepada Allah di samping berusaha sedaya upaya menyelesaikan masalah itu. Ungkapan yang terkenal: We can't direct the wind but we can adjust our sail – kita tidak mampu mengawal arah tiupan angin, kita hanya mampu mengawal kemudi pelayaran kita.

Kemudi dalam pelayaran kehidupan kita hati. Hati yang bersifat bolak-balik (terutamanya bila diuji) hanya akan tenang bila kita beriman kepada Allah – yakin kepada kasih-sayang, keampunan dan sifat pemurah-Nya. Dalam apa jua takdir yang ditimpakan-Nya ke atas kita adalah bermaksud baik sekalipun kelihatan negatif. Baik dan buruk hanya pada pandangan kita yang terbatas, namun pada pandangan-Nya yang Maha luas, semua yang ditakdirkan ke atas hamba-Nya pasti bermaksud baik.

Tidak salah untuk kita menyelesaikan masalah yang menimpa (bahkan kita dituntut untuk berbuat demikian), namun jika masalah itu tidak juga dapat diselesaikan, bersangka baik kepada Allah berdasarkan firman-Nya:

“Ada perkara yang kamu tidak suka tetapi ia baik bagi kamu dan ada perkara yang kamu suka tetapi ia buruk bagi kamu, Dan sesungguhnya Allah Maha Mengetahui dan kamu tidak mengetahuinya”

Surah Al Baqarah : 216

Seorang ahli hikmah, Ibn Atoillah menjelaskan hakikat ini menerusi katanya, “barang siapa yang menyangka sifat kasih sayang Allah terpisah dalam takdir-Nya, maka itu adalah kerana pen-deknya penglihatan akal dan mata hati seseorang.”

Siapa tidak inginkan kekayaan, malah kita dituntut mencari harta. Namun jika setelah berusaha sedaya upaya, masih miskin juga, bersangka baiklah dengan Tuhan... mungkin itu caranya untuk kita mendapat pahala sabar. Begitu juga kalau kita ditakdirkan kita tidak berilmu, maka berusahalah untuk belajar, kerana itulah maksud Allah mentakdirkan begitu.

Kalau kita berkuasa, Allah inginkan kita melaksanakan keadilan. Sebaliknya, kalau kita diperintah (oleh pemimpin yang baik), itulah jalan untuk kita memberi ketaatan. Rupanya cantik kita gunakan ke arah kebaikan. Hodoh? kita terselamat daripada fitnah dan godaan. Ya, dalam apa jua takdir Allah, hati kita dipimpin untuk memahami apa maksud Allah di sebalik takdir itu.

Jadi, kita tidak akan merungut, stres dan tertekan dengan ujian hidup. Hayatilah kata-apa yang ditulis oleh Ibnu Atoillah ini:

“Untuk meringankan kepedihan bala yang menimpa, hendak dikenal bahawa Allah-lah yang menurunkan bala itu. Dan yakinlah bahawa keputusan (takdir) Allah itu akan memberikan yang terbaik.”

Tadbirlah hidup kita sebaik-baiknya, namun ingatlah takdir Tuhan sentiasa mengatasi tadbir insan. Jangan cuba mengambil alih “kerja Tuhan” yakni cuba menentukan arah angin dalam kehidupan ini tetapi buatlah kerja kita, yakni mengawal pelayaran hidup kita dengan meningkatkan iman dari semasa ke semasa. Kata bijak pandai: “It’s not what happens to you, but it’s what you do about it. It is not how low you fall but how high you bounce back!”

- Mendapat hikmah bila diuji.

Hikmah adalah sesuatu yang tersirat di sebalik yang tersurat. Hikmah dikurniakan sebagai hadiah paling besar dengan satu ujian. Hikmah hanya dapat ditempa oleh “mehnah” – didikan langsung daripada Allah melalui ujian-ujian-Nya. Ra-sul-ullah s.a.w. bersabda, “perumpamaan orang yang beriman apabila ditimpa ujian, bagai besi yang dimasukkan ke dalam api, lalu hilanglah karatnya (tahi besi) dan tinggallah yang baik sahaja!”

Jika tidak diuji, bagaimana hamba yang taat itu hendak mendapat pahala sabar, syukur, reda, pemaaf, qanaah daripada Tuhan? Maka dengan ujian bentuk inilah ada di kalangan para rasul ditingkatkan kepada darjat Ulul Azmi – yakni mereka yang paling gigih, sabar dan berani menanggung ujian.

Ringkas-nya, hikmah adalah kurnia termahal di sebalik ujian buat golongan para nabi, siddiqin, syuhada dan solihin ialah mereka yang sentiasa diuji.

Firman Allah: Apakah kamu mengira akan masuk ke dalam syurga sedangkan kepada kamu belum datang penderitaan sebagai-mana yang dideritai orang-orang terdahulu daripada kamu, iaitu mereka ditimpa kesengsaraan, kemelaratan dan ke-goncangan, sehingga Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya merintih: “Bilakah datangnya pertolongan Allah?”

(Surah al-Baqarah: 214)

Pendek kata, bagi orang beriman, ujian bukanlah sesuatu yang negatif kerana Allah sentiasa mempunyai maksud-maksud yang baik di sebaliknya. Malah dalam keadaan ber-dosa sekalipun, ujian didatangkan-Nya sebagai satu peng-ampunan. Manakala dalam keadaan taat, ujian didatangkan untuk meningkatkan darjat.

Justeru, telah sering para muqarrabin (orang yang hampir dengan Allah) tentang hikmah ujian dengan berkata: "Allah melapangkan bagi mu supaya engkau tidak selalu dalam kesempitan dan Allah menyempitkan bagi mu supaya engkau tidak hanyut dalam kelapangan, dan Allah melepaskan engkau dari keduanya, supaya engkau tidak bergantung kepada sesuatu selain Allah.

Apabila keempat-empat perkara ini dapat kita miliki maka hati akan sentiasa riang, gembira dan tenang dengan setiap pekerjaan yang dilakukan. Sentiasa melakukan kerja amal, tolong menolong, bergotong royong, sentiasa bercakap benar, sopan dan hidup dengan berkasih sayang antara satu dengan lain. Marilah kita bersihkan hati kita dari segala kotorannya dengan memperbanyak zikrullah. Itulah satu-satunya jalan untuk mencari kebahagiaan di dunia dan di akhirat nanti. Manusia perlukan zikir umpama ikan perlukan air. Tanpa zikir, hati akan mati. Tidak salah memburu kekayaan, ilmu, nama yang baik, pangkat yang tinggi tetapi zikrullah mestilah menjadi teras dan asasnya.

Insyallah, dengan zikrullah hati kita akan lapang sekalipun duduk di dalam pondok yang sempit apatah lagi kalau tinggal di istana yang luas. Inilah bukti keadilan Allah kerana meletakkan kebahagiaan pada zikrullah – sesuatu yang dapat dicapai oleh semua manusia tidak kira miskin atau kaya, berkuasa atau rakyat jelata, hodoh atau jelita. Dengan itu semua orang layak untuk bahagia asalkan tahu erti dan melalui jalan yang sebenar dalam mencarinya. Rupa-rupanya yang di cari terlalu dekat... hanya berada di dalam hati sendiri!