



## Merajut Bening Hati dalam Keluarga

Pelangi » Keluarga | Sabtu, 18 Juni 2011 13:13

**Penulis : @ Arda Dinata**

Bening hati adalah kondisi jernih hati seseorang sehingga mudah mengerti akan sesuatu kebenaran menurut pandangan Allah yang diperlihatkan kepada manusia. Untuk menggapai keluarga bening hati, maka suasana kehidupan dalam keluarga akan selalu mengkonsulkan segala aktivitasnya dengan kebenaran hati.

Berikut ini merupakan tips merajut bening hati dalam keluarga agar tetap hidup, di antaranya sebagai berikut :

1. **Dzikrullah dan Tilawatil Qur'an.** Al-Imam Syamsuddin Ibnul Qayyim mengatakan, "Sesungguhnya dzikir adalah makanan pokok bagi hati dan roh, apabila hamba Allah gersang dari siraman dzikir, maka jadilah ia bagaikan tubuh yang terhalang untuk memperoleh makanan pokoknya." Adapun dzikrullah yang bisa dilakukan berupa : menyebut Asma', sifat-sifat atau dengan memuji kebesaran-Nya (Subhanallah, Alhamdulillah, dan La ilaha ila Allah).

Sementara itu, Al-Qur'an merupakan sarana paling berharga dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT (baca : bening hati). Ibnu Mas'ud berkata, "Barangsiapa mencintai Al-Qur'an, maka ia pun telah mencintai Allah dan Rasul-Nya." Utsman bin Affan RA berkata, "Kalau sekiranya hatimu bersih, niscaya engkau tidak pernah merasa kenyang dari firman Tuhanmu." Dan dzikir yang paling utama adalah membaca Al-Qur'an.

2. **Beristighfar.** Istighfar adalah upaya memohon ampunan (maghfirah) -penjagaan dari keburukan yang diakibatkan oleh dosa-dosa-. Qatadah berkata, "Sesungguhnya Al-Qur'an ini memberi petunjuk kepadamu tentang penyakitmu dan obat penangkalnya. Adapun penyakitmu adalah dosa-dosa, sedangkan obatnya adalah istighfar." Dengan kata lain, bahwa terapi bagi hati yang sakit adalah dengan memperbanyak istighfar.

3. **Berdo'a.** Allah SWT memerintahkan kepada kita agar berdo'a kepada-Nya dan Dia akan memenuhi permohonan hamba-Nya. Allah SWT berfirman, "Berdo'alah kepada-Ku, niscaya Aku kabulkan do'amu." (QS. Al-Mu'min : 60).

Setiap do'a pasti dikabulkan-Nya, jika do'a tersebut benar-benar telah memenuhi syarat-syarat do'a makbul. Di antara saat-saat makbulnya sebuah do'a diucapkan adalah pada hari Arafah, bulan Ramadhan, hari Jum'at, waktu sahur, kondisi istimewa -saat turun hujan, waktu berjihad, dan tatkala bersujud dalam shalat-, dan lain-lain.

4. **Bershalawat kepada Nabi SAW.** Nabi SAW bersabda, "Barangsiapa yang ketika namaku disebut di hadapannya, maka hendaklah ia bershalawat kepadaku. Apabila ia bershalawat kepadaku sekali saja, maka Allah akan bershalawat (menurunkan rahmat) kepadanya sepuluh kalinya." (HR. Anas bin Malik RA).

Adapun bentuk shalawat Nabi SAW, seperti dalam riwayat Muslim dan Abu Mas'ud Al-Anshari adalah, Allahumma Shalli'ala Muhammad, wa'alla Ali Muhammad, Kamaa shallaita'ala Ali Ibrahim, wa Baarik'ala Muhammad wa'ala Ali Muhammad, Kamma Barakta'ala Ali Ibrahim, fil'Alamiina innaka Hamiidun Majid.

5. **Qiyamul Lail.** Nabi SAW bersabda, "Shalat yang paling utama setelah shalat wajib ialah qiyamul lail (shalat di tengah malam)." (Muttafaq 'Alaih). Ibnu Munkadir berkata, "Bagiku, kelezatan dunia ini hanya ada pada tiga perkara, qiyamul lail, bersilatullah dengan ikhwan, dan shalat berjama'ah." Dan dalam suatu

keterangan disebutkan bahwa qiyamul lail dapat membuat seseorang yang melakukannya, di pagi harinya menjadi segar, bersemangat, dan hatinya pun tenang (baca : bening hati, -Pen).

Wallahu a'lam.