

Alhamdulillah, CS Ar Risalah Juni'22

Air Mata Kasih Sayang yang Berkah

1. Payung anti api mahsyar a apa? = Air mata/7 HRBM&
2. Pemadam neraka dengan mata gmn? = Air mata & Ribath HRT
3. Air Mata
 - a. Fisiologis belek
 - b. Fatologis sakit
 - c. Psikologis Nangis

Qs.16:78: mata dibuat untuk syukur

Qs.17:36: gunakan mata diminta tgjwb

Qs.67:23: sedikit yg syukur dg mata

Qs.100:6:b: insan tdk bersyukur

Qs.7:179: Jahannam akibat mata

Pertanyaan: Haruskan kita Nangis? = Harus!

Why? = Sehat dunia Akhirat

Dunia : sehat fisik

Akhirat: sehat Hati

HR:Rasul nangis spt kwali mndidih

HR. AB: jngn lbh tarik tangisnya drpd bacaan

HR. Umar tanda tangisan

Raja Najasi Nangis: QS.5:83: (Jafar-R.N Qs.19;

R saw-U RN Qs.36)

Nabi Adam nangis: QS.7:23

HR.T: 2mata tdk kena neraka; nangisml,ribath

HR.?: 2orng tdk msk neraka; onangis, debu jhd

HRMA: Zainab ra mohon Rasul saw, un nazak

HR. ?mayat disiksa krn tangisan keluarganya

HR. ?2mata tdk ke neraka; nangis, ribath

HR7:7Golongan terlindung: menangis t Allooh

Rasul saw berpesan

"Mata yang beku yang tidak mampu menangis, adalah karena hati orang itu keras, dan hati yang keras adalah karena menumpuknya dosa yang telah diperbuat.

Banyaknya dosa yang dibuat seseorang karena orang tersebut lupa mati,

sedangkan lupa mati datang akibat panjangnya angan-angan,

panjang angan-angan muncul karena terlalu cinta pada dunia,

sedangkan mencintai dunia adalah pangkal segala perbuatan dosa".

Bismillaah:

1. Payung anti api mahsyar a apa? = Air mata
2. Pemadam neraka dengan mata gmn? = Air mata
3. HR. now nangis if Reviuw dunia 1/1000 th
HR.T: 2mata tdk kena neraka; nangisml,ribath

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

(QS.An-Nahl:78)

وَلَا تَقَفْ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْنُونٌ

(QS.17:36)

قُلْ هُوَ الَّذِي أَنْشَأَكُمْ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ

QS.67:23)

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ

Qs.7:179)

وَإِذَا سَمِعُوا مَا أَنْزَلَ إِلَى الرَّسُولِ تَرَى أَعْيُنَهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ مِمَّا عَرَفُوا مِنَ الْحَقِّ يَقُولُونَ رَبَّنَا آمَنَّا فَاكْتُمْنَا مَعَ الشَّاهِدِينَ

(Qs.5:83)

Manfaat Airmata

1. Memperlancar gerakan kelopak mata
2. Memelihara mata dari kekeringan
3. Melindungi mata dari bahaya iritasi
4. Menjernihkan penglihatan
5. Mengandung lizozyme, enzim yang dapat membunuh bakteri sekitar 90-95 % bakteri yang disebabkan oleh polusi udara.

Secara psikologis :

1. Menghilangkan stress dan depresi.
2. Menenangkan

Manfaat Menangis:

HR. "...Jangan Marah.." nangis jd sehat

Hadist riwayat Ibnu abbas ra : "Ada dua mata yang tidak akan disentuh oleh api neraka. Yaitu mata yang menangis di pertengahan malam karena takut kepada Allah dan mata yang terjaga di jalan Allah". (HR. Tirmidzi)

Bacaan Doa Takziah

Wisata Nabawi

+ Ikuti

Bacaan Takziah

Ketika ada anggota keluarga, sanak saudara atau tetangga yang meninggal dunia, maka sangat dianjurkan untuk ikut takziah.

Dalam islam takziah berasal dari kata (العزاء), yang berarti membuat sabar. Maka takziah adalah membuat sabar dan menghibur orang yang ditimpa musibah dengan menyebutkan hal-hal yang dapat menghapus duka dan meringankan penderitaannya.

Selain takziah dan berbelasungkawa kita sangat ditekankan untuk ikut mengurus jenazah tersebut.

Sebagaimana diterangkan dalam hadits berikut:

مَنْ صَلَّى عَلَى جَنَازَةٍ وَلَمْ يَتَّبِعْهَا فَلَهُ قِيرَاطٌ فَإِنْ تَبِعَهَا فَلَهُ قِيرَاطَانِ. قِيلَ وَمَا الْقِيرَاطَانِ قَالَ اصْغَرُهُمَا مِثْلُ أُحُدٍ

Artinya :

“Barang siapa menyaksikan jenazah hingga ia disholatkan, maka ia memperoleh dua qirath. Dan, barang siapa menyaksikannya hingga dimakamkan, ia memperoleh satu qirath seperti Gunung Uhud. Dikatakan, ‘Apa dua qirath itu?’ Beliau bersabda, ‘Seumpama dua gunung yang besar.’” (HR. Bukhari, Muslim, dan lainnya).

Jadi mengurus jenazah saudara seiman, maka Allah akan memberikan pahala yang sangat luar biasa (digambarkan dengan gunung besar).

Apa yang kita rasakan saat kita berada di sisi jenazah saudara kita?

Tentunya, kita akan bersedih dan berduka atas kepergiannya.

Sedih karena kita tidak bisa bertemu dan berkumpul dengannya lagi.

Sedih karena kita tak lagi dapat beranda ria dengannya.

Sedih karena kepergiannya menyebabkan kita menjadi sebatang kara.

Sedih karena kepergiannya membuat kita harus menanggung beban hidup sendirian.

Sedih karena alasan-alasan lainnya.

Apalagi kalau yang meninggal itu termasuk keluarga atau saudara dekat yang sangat kita sayangi. Mungkin bisa sehari-hari kita tidak berhenti menitikkan air mata untuk menngisi kepergiannya.

Sesungguhnya, mengucapkan belasungkawa dan ikut prihatin dengan musibah yang menimpa orang lain itu adalah sesuatu yang baik dan mulia.

Rasulullah bersabda :

مَنْ عَزَى مُصَابًا فَلَهُ مِثْلُ أَجْرِهِ

Artinya :

“Barangsiapa yang bertakziah kepada orang yang tertimpa musibah, maka baginya pahala seperti pahala yang diperoleh orang tersebut.” (HR Tirmidzi).

Sebagai saudara seiman, kita diajarkan untuk bisa ikut merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, baik itu suka ataupun duka.

Begitu pula memberi nasihat kesabaran, menumbuhkan harapan, dan menghibur hati orang yang ditimpa musibah kematian adalah hal yang dianjurkan dan disunnahkan. Bahkan, inilah tujuan utama dari bertakziah.

Saat bertakziah, ada hal yang tidak boleh dilupakan, yakni mendoakan shahibul musibah agar mereka diberi kesabaran dan keteguhan hati. Sebab, di samping hiburan dan nasihat kesabaran, mereka juga memerlukan kekuatan doa.

Dengan mendoakan mereka, mereka akan lebih terdorong untuk sabar dan ikhlas. Dengan berdoa, niscaya Allah akan memberi pertolongan kepada mereka.

Para ulama telah menyunnahkan dan menganjurkan kita agar mendoakan shahibul musibah dengan doa takziah sebagai berikut.

Bacaan Doa Takziah

Bacaan Doa Takziah Arab

إِنَّ لِلَّهِ مَا أَخَذَ، وَلَهُ مَا أُعْطِيَ وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِأَجَلٍ مُّسَمًّى... فَلَتَصْبِرْ وَأَتَحْتَسِبْ

“Inna Lillahi Maa Akhozha, walahu Maa A’thoo Wakullu Syai’in ‘Indahu Bi Ajalain Musamma...Faltashbir Walatahtasib.”

Artinya :

“Sesungguhnya bagi Allah, apa yang Dia ambil dan bagi-Nya juga apa yang Dia berikan. Segala sesuatu bagi-Nya ada memiliki masa-masa yang telah ditetapkan, hendaklah kamu bersabar dan mohon pahala (dari Allah).” (HR. Bukhari dan Muslim).

Kemudian dapat dilengkapi atau ditambahkan dengan doa takziah berikut.

أَعْظَمَ اللَّهُ أَجْرَكَ وَ أَحْسَنَ عَزَاءَكَ وَ غَفَرَ لِمَيْتِكَ

Artinya :

“Mudah-mudahan Allah membesarkan pahalamu, menghibur hatimu sebagus-bagusnya, dan memberi ampunan kepada keluargamu yang meninggal.”

Jika bacaan takziah di atas dirasa kurang mengena atau menyentuh hati shahibul musibah, maka kita tidak harus mengucapkannya dengan Bahasa Arab, tapi kita bisa menyampaikan doa dengan Bahasa yang bisa dipahaminya.

Mungkin, bisa berminggu-minggu duka lara itu tetap tertahan di hati kita.

Bahkan, kita menyaksikan, ada sebagian orang yang tidak cukup puas dengan hanya menangis. Dai luapkan kesedihannya dengan berteriak dan menjerit-jerit di samping jenazah saudaranya. Seakan tidak rela dengan kepergian orang yang sangat dicintainya itu.

Menangis karena bersedih adalah hal yang wajar dan manusiawi, terlebih menangis di kala ditinggal pergi orang yang kita sayangi.

Dengan menangis, menunjukkan bahwa kita orang yang mengasihi dan sangat sayang padanya.

Rasulullah sendiri pernah menangis ketika putranya Ibrahim meninggal dunia. Beliau juga pernah menangis ketika menjenguk Sa'ad bin Ubadah.

Rasulullah bersabda :

أَلَا تَسْمَعُونَ إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَذِّبُ بِدَمْعِ الْعَيْنِ، وَلَا بِحُزْنِ الْقَلْبِ، وَلَكِنْ يُعَذِّبُ بِهَذَا – وَأَشَارَ إِلَى لِسَانِهِ

Artinya :

“Tidaklah kalian mendengar bahwa Allah tidak mengazab hanya karena tetesan air mata dan tidak pula dengan kesedihan hati, akan tetapi Allah mengazab dikarenakan ini (beliau mengisyaratkan kepada lisannya).” (HR. Bukhari dan Muslim).

Namun, kita pun patut merenungkan, apakah kesedihan dan keprihatinan yang kita tunjukkan dengan menangis itu cukup bisa memberikan kelegaan dan kepuasan pada diri orang yang meninggal.

Dalam Batasan tertentu, mungkin saja ya, sebagaimana ketika dia dunia ia akan berterima kasih ketika ada orang yang mau turut berduka dengan apa yang menyimpannya.

Tapi, bagaimana jika menangis itu dilakukan di luar batas kewajaran?

Sungguh, hal itu bukannya memberikan ketenangan dan kelegaan bagi orang yang meninggal. Namun justru bisa mengundang kesedihan, kepedihan, dan bahkan siksaan bagi orang yang meninggal.

Dalam sebuah hadits disebutkan bahwa orang yang meninggal itu akan disiksa karena tangisan dan ratapan orang yang masih hidup.

Rasulullah bersabda :

مَنْ نَبَحَ عَلَيْهِ يُعَذَّبُ بِمَا نَبَحَ عَلَيْهِ

Artinya :

“Barang siapa ditangisi dan diiringi dengan ratapan, maka ia akan disiksa menurut ratapan yang ditujukan untuknya.” (HR. Bukhari dan Muslim).

الْمَيِّتُ يُعَذَّبُ بِبُكَاءِ الْحَيِّ عَلَيْهِ

“Sesungguhnya, seorang mayat akan diazab karena tangisan orang yang hidup.” (HR. Bukhari dan Muslim).

Rasanya kurang bijak jika kita hanya bisa menangis tanpa berbuat sesuatu yang berarti untuk saudara kita yang telah meninggal.

Maka, di sela-sela kesedihan itu, hendaknya kita juga memikirkan apa yang dapat kita sumbangkan untuk meringankan beban perjalanannya, dan apa yang bisa kita lakukan untuk memberikan kebahagiaan kepadanya.

Pada saat itu, ia tidak membutuhkan harta benda atau hal dunia apa pun karena semua itu sudah tak berarti baginya. Hanyalah bekal doa dan amal shalih dari orang yang masih hidup yang sangat ia butuhkan.

Doa di Sisi Jenazah

Oleh sebab itu, hal terbaik dan terpenting yang harus kita lakukan untuknya adalah membekalinya dengan doa. Atau memberikannya hadiah terindah berupa amal shalih yang kita peruntukkan baginya.

Dua hal inilah yang perlu kita perhatikan saat berada di samping saudara kita yang telah meninggal.

Untuk mendoakan orang yang meninggal, pada prinsipnya kita bisa berdoa dengan doa apa saja dan dengan bahasa apa pun.

Intinya, dalam doa tersebut terdapat permintaan kebaikan, ampunan, kasih sayang, kekuatan, perlindungan, derajat dan penerimaan amal, kemaafan, dan lainnya bagi orang yang meninggal

Namun demikian, berdoa dengan ungkapan doa yang bersumber dari ajaran Rasulullah tentu lebih baik dan lebih bermanfaat.

Di samping kita akan mendapatkan pahala karena mengikuti sunnah Rasulullah, kalimat doa yang dicontohkan oleh beliau tentu memiliki kandungan makna dan keistimewaan.

Berikut ini adalah doa di sisi jenazah yang diajarkan oleh Rasulullah.

Bacaan Doa di Sisi Jenazah

Bacaan Doa di Sisi Jenazah Arab

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لَهُ وَارْحَمْهُ وَعَافِهِ وَاعْفُ عَنْهُ، وَأَكْرِمْ نُزُلَهُ، وَوَسِّعْ مَدْخَلَهُ، وَاغْسِلْهُ بِالْمَاءِ وَالنَّجْوِ وَالْبَرْدِ، وَتَقِّهِ مِنَ الْخَطَايَا كَمَا تَقِّيتُ النَّوْبَ الْأَبْيَضَ مِنَ الدَّنَسِ، وَأَبْدِلْهُ دَارًا خَيْرًا مِنْ دَارِهِ، وَأَهْلًا خَيْرًا مِنْ أَهْلِهِ، وَزَوْجًا خَيْرًا مِنْ زَوْجِهِ، وَأَدْخِلْهُ الْجَنَّةَ، وَأَعِدْهُ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ

Artinya :

“Ya Allah, ampunilah ia, kasihanilah ia, berilah ia kekuatan, maafkanlah ia, dan tempatkan di tempat yang mulia (surga), luaskan kuburannya, mandikan ia dengan air salju dan air es.”

“Bersihkan ia dari segala kesalahan, sebagaimana Engkau membersihkan baju putih dari kotoran, berilah ganti rumah yang lebih baik dari rumahnya (di dunia).”

“Berilah ganti keluarga (atau istri di surga) yang lebih baik daripada keluarganya (di dunia), istri (atau suami) yang lebih baik daripada istrinya (atau suaminya), dan masukkan ia ke surga, jagalah ia dari siksa kubur dan neraka.” (HR. Muslim).

Doa ini barangkali terlalu panjang sehingga sulit untuk dihafalkan. Tapi, hal ini bukan berarti menjadi halangan untuk tidak berdoa dengan keseluruhan kalimat yang terdapat dalam doa ini.

Jika kita tidak mampu, kita boleh membaca sebagian saja, yakni bagian dari awalnya. Atau jika ada yang tidak mampu membacanya sama sekali, ia bisa berdoa dengan makna atau arti kandungannya saja.

Dengan ini semua, insya Allah doa kita tetap akan diterima dan bisa memberi manfaat untuk saudara kita yang telah meninggal tersebut.

Jika yang meninggal adalah anak kecil, hendaknya kita membacakan doa berikut.

Bacaan Doa Jenazah Untuk Anak Kecil

اللَّهُمَّ اجْعَلْهُ فَرَطًا وَذُخْرًا لِوَالِدَيْهِ، وَشَفِيعًا مُجَابًا

Artinya :

“Ya Allah, jadikanlah kematian anak ini sebagai simpanan pahala kedua orang tuanya dan pemberi syafaat yang dikabulkan doanya.” (HR. Baghawi, Abdurrazzaq, dan Bukhari).

Doa Setelah Jenazah Dimakamkan

Mengantarkan jenazah atau mengiringinya merupakan bentuk ibadah yang dijanjikan mendapat pahala yang besar.

Etika yang perlu diperhatikan saat mengiringi jenazah adalah tidak banyak kata-kata, bercanda, atau berbicara masalah dunia, dan tidak pula mengeraskan suara jika terpaksa harus bicara.

Dan, hendaknya kita mengambil pelajaran dari pengalaman itu untuk mengingatkan itu untuk mengingatkan akhirat.

“Ketika beliau mengiringi jenazah, maka kesedihan beliau menaik, beliau menyedikitkan berbicara dan memperbanyak merenungi diri.” (HR. Hakim dari Imran bin Husain).

Setelah sampai di pemakaman dan jenazah telah selesai dimakamkan, hendaknya kita jangan buru-buru beranjak pergi dari sisinya, tetapi berdiri sebentar untuk mendoakannya sebatas kemampuan kita.

Kita mendoakannya agar diberi kekuatan dan keteguhan hati serta memintakan ampunan untuknya karena ketika itu ia akan ditanya di dalam kuburnya.

Disebutkan dalam hadits Nabi Muhammad yang diriwayatkan dari Ibnu Umar Ra.

Adalah Nabi Muhammad apabila selesai memakamkan jenazah, maka beliau berdiri di atasnya lalu bersabda :

“Mohonkan ampunan untuk saudaramu ini, dan mintakan kepada Allah agar ia diberi keteguhan, sesungguhnya dia sekarang ditanya.” (HR. Abu Daud dan Hakim).

Bacaan Doa Setelah Jenazah Dimakamkan

Bacaan Doa Setelah Jenazah Dimakamkan Arab

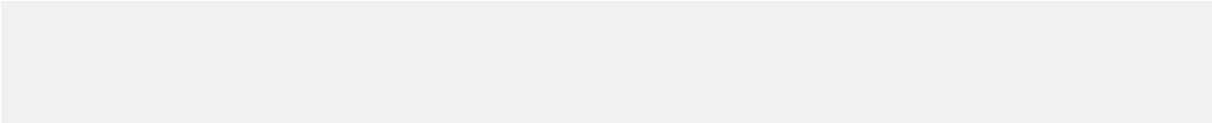
اللَّهُمَّ اغْفِرْ لَهُ اللَّهُمَّ تَبِّئْهُ

“Allaahummaghfir lahu, Allaahumma tsabbit-hu”

Artinya :

“Ya Allah ampunilah ia, ya Allah teguhkanlah ia (dengan kalimat shahadat).”

Demikian ulasan tentang bacaan doa Takziah sebagai ungkapan belasungkawa sekaligus mendoakan jenazah. Barangsiapa memandikan, mensholatkan dan memakamkan jenazah akan mendapat pahala besar dari Allah.



Bersama : Ustadz Dr. Anom Bowolaksono, M. Sc.

Ahad, 19 April 2015 07.00-08.45 @ Aula Utama Masjid UI Depok

Allah menciptakan semua lubang yang ada dalam tubuh manusia itu ditujukan untuk menjaga keseimbangan jasad itu sendiri. Jika sebelumnya kita telah membahas bumi yang juga berlubang, maka begitupun tubuh kita, kita perhatikan dari ujung rambut sampai ujung kaki, di dalam tubuh kita terdapat lubang-lubang. Lubang pori-pori di mana lubang itu berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh kita.

Kalau kita perhatikan setiap lubang, setiap pori-pori tadi pasti mengeluarkan sesuatu yang berbeda satu dengan yang lainnya dan semua lubang pasti mengeluarkan sesuatu. Walaupun itu dikeluarkan, terkadang kita tidak paham apa yang kita keluarkan tersebut. Dalam istilah biologi itu istilahnya homeostasis (keseimbangan).

Mulai dari kepala, lubang yang terdekat adalah "mata".

Dalam istilah biologi ada 2 istilah ketika tubuh mengeluarkan zat dari dalam tubuh :

1. Ekskresi

2. Sekresi

Ekskresi : mengeluarkan sesuatu zat dari dalam tubuh (harus dikeluarkan), dan zat tersebut sudah tidak berguna lagi bagi tubuh. Misalkan panggilan alam setiap pagi.

Sekresi : Mengeluarkan sesuatu zat dari dalam tubuh, tetapi zat tersebut masih digunakan.

Misalnya ketika kita makan, rongga mulut kita kering, bagaimana cara mengaduk & mencernanya?

Maka dengan segala keagungan Allah, diciptakanlah ludah, yang dikeluarkan dan digunakan untuk membantu saat kita mengunyah makanan.

Bayangkan jika tdk ada ludah?

Apakah kita bisa mengunyah?

Pagi ini kita akan membahas suatu cairan terpenting dalam tubuh kita yang keluar dari bagian terpenting tubuh kita, di mana kita senantiasa bisa menikmati ciptaan Allah darinya, yaitu "Air Mata".

Air Mata

Secara sadar atau tidak sadar, kita tidak pernah menyadari apakah mata kita basah atau tidak. Kita sadar kalau mata kita basah hanya jika kita menangis, padahal mata kita senantiasa mengandung banyak mineral.

Mata mengeluarkan air mata, memberi keleluasaan agar mata ini bekerja dengan baik. Terkadang sekresi dari air mata ini berlebih, hal ini karena sesuatu hal. Bisa dikarenakan efek fisiologis, patologis ataupun psikologis.

Fungsi Fisiologis

Ini dikarenakan fungsi tubuh kita. Pagi hari kita bekerja berat di luar ruangan, lapangan terbuka dan banyak debu lalu pada malam hari istirahat. Keesokan harinya setiap pagi kita memanen kotoran mata, yang sering kita sebut dengan "*belek*". Belek ini adalah air mata kita yang sudah mengering bersama kotoran-kotoran yang kemarin.

Alhamdulillah debu-debu dan kotoran yang masuk ke mata kita dikeluarkan setiap hari tanpa kita sadari. Dan inilah nikmat Allah yang terbesar juga. Bayangkan jika keluarnya tidak setiap hari, misalnya hanya 1x dalam sebulan.

Secara patologis

Misalnya kita sedang sakit mata, maka air matanya akan keluar. Sadar atau tidak sadar, air mata ini diperlukan, dipaksa untuk keluar.

Secara psikologis

Kita sebagai orang islam diberi contoh oleh rasul kita, untuk selalu mengeluarkan air mata. Dan Rasulullah SAW mengajak kita ke bagian yang paling mudah untuk menjaga kesehatan mata kita. Kalau tadi air mata harus keluar secara fisiologis dan patologis. Ada yang lebih menguras yaitu mengeluarkan air mata dengan cara psikologis. Inilah yang menjaga mata kita semakin sehat. Konsekuensi dari mengeluarkan mata ini yang biasa kita sebut dengan "MENANGIS". Namun, menangis biasanya stereotip dengan kesedihan, stereotip dengan kelemahan, stereotip dengan ketidakjantanan, ketidakberanian, yang merupakan konotasi negatif.

Padahal di dalam Al Quran, menangis itu disebutkan cukup banyak, bahkan bila dibandingkan dengan mata sendiri, menangis itu lebih banyak disebutkan. Kata-katanya dituliskan dengan gamblang, menangis karena mengingat Allah, karena bahwa kita di dunia ini sedang diberikan ujian, ujian untuk bisa pulang ke kampung halaman kita dengan selamat.

Pulang kampung adalah sesuatu yang sangat dirindukan, maka perlu kita persiapkan dengan baik 😊

Rasulullah SAW mengatakan, jika kita dibukakan lembaran layar kita di masa lalu kita, maka kita akan menangis tanpa disuruh dan tanpa dipaksa.

Kita diperintahkan untuk menangis, secara halus melalui Rasulullah SAW, melalui nabi-nabinya.

Q.S Al Maidah : 83

"Dan apabila mereka mendengarkan apa (Al Quran) yang diturunkan kepada Rasul (Muhammad), kamu lihat mata mereka mencucurkan air mata disebabkan kebenaran yang telah mereka ketahui (dari kitab-kitab mereka sendiri), seraya berkata, *"Ya Tuhan, kami telah beriman, maka catatlah kami bersama orang-orang yang menjadi saksi (atas kebenaran Al Quran an kenabian Muhammad)."*

Hadist riwayat Ibnu abbas ra : "Ada dua mata yang tidak akan disentuh oleh api neraka. Yaitu mata yang menangis di pertengahan malam karena takut kepada Allah dan mata yang terjaga di jalan Allah". (HR. Tirmidzi)

Jadi ada syarat dan ketentuannya mata yang tidak akan tersentuh api neraka ini : yang pertama menangis di pertengahan malam, dan kenapa menangis? Karena takut kepada Allah, bukan karena banyak tunggakan hutang atau karena alasan lain, tapi karena takut kepada Allah.

Hadist riwayat abu hurairah ra : *"Tidak akan masuk neraka seseorang yang menangis karena takut pada Allah, sampai air susu kembali ke putingnya dan tidak akan bisa berkumpul debu di jalan Allah dengan asapnya neraka jahanam"*

Hadist ini menyatakan jaminan Allah, bahwa ketika sudah ada tangisan kita, karena konsekuensi-konsekuensi ataupun komitmen-komitmen yang tidak bisa kita lakukan. Ini adalah gambaran definisi menangis karena untuk mendekatkan diri kepada Allah bukan definisi menangis karena lemah ataupun cengeng.

Sehingga ini adalah sebagai sarana komunikasi, semua yang ada didalam tubuh kita merupakan hasil komunikasi. Jasmani kita dilengkapi dengan alat komunikasi : mulut.

Ketika tubuh kita digigit serangga, maka tubuh kita akan bentol, ini merupakan hasil komunikasi tubuh kita merespon terhadap racun serangga. Tubuh kita diciptakan berupa jasadiyah dan ruhiyah, lalu bagaimana ruhiyyah kita berkomunikasi melalui jasadiyah kita?

Jawabnya adalah melalui Air mata 😊

Tekanan psikologis yang kuat, akan mendesak kelenjar air mata membengkak dan mendesak untuk mengeluarkan air mata, sehingga keluarlah air mata.

Dan tidak tahu air mata ini keluar untuk siapa?

Supaya air mata ini punya arah, kita tujukan agar air mata ini keluar sebagai sarana komunikasi untuk mendekatkan hati pada Allah pada malam hari saat Qiyamul lail. Kenapa harus malam hari? Karena air mata secara fisiologis keluar pada malam hari, kalau siang hari keluar air mata itu karena efek patologis, karena efek kita kurang tidur. Jadi ini sejalan dengan konsep kesehatan. Menangis adalah menyehatkan, merupakan ibadah yang dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Tangisan para Nabi terdahulu

Nabi Adam a.s: selalu mengenang kesedihan selama hidupnya

Nabi Nuh a.s : tangisannya berubah menjadi topan yang menenggelamkan bumi

Rasulullah SAW: lebih banyak menangis, sedikit tertawa. Ketika seseorang menangis karena melihat mayat yang terbujur kaku,

Rasulullah SAW berkata *“Kalau kita lebih tau/melihat diri kita sendiri maka kita akan jauh lebih menangis daripada ketika kita menangis karena melihat mayat yang terbujur tersebut”*.

Rasulullah juga menangis, karena sedih melihat kondisi umatnya.

Q. S Al Maidah : 118

“Jika engkau menyiksa mereka, maka sesungguhnya mereka adalah hamba-hambaMu dan jika Engkau mengampuni mereka, sesungguhnya Engkaulah yang Mahaperkasa Mahabijaksana.”

Q. S Ibrahim : 36

“Ya Tuhan, berhala-berhala itu telah menyesatkan banyak dari manusia. Barang siapa mengikutiku, maka orang itu termasuk golonganku dan barangsiapa mendurhakaiku, maka Engkau Maha Pengampun, Maha Penyayang”

Hadis :

“Wahai jibril, pergilah kepada Muhammad dan katakanlah kepadanya sesungguhnya kami akan meridhai umatmu dan kami tidaklah akan berbuat buruk”. (HR. Shahih Muslim)

Dari sisi organ, kita lihat dimana letak air mata kita.==> terdapat kelenjar lakrimal (penghasil air mata) yang terletak pada ujung kiri dan ujung kanan mata kita.

Macam-macam air mata :

1. Air mata normal/air mata utama

Misalnya ketika sedih

2. Air mata reflek ==>Rangsangan eksternal yang sifatnya patologis.

Misalnya kelilipan debu maka air mata akan refleksi keluar. Atau saat kita terkena gas air mata, maka air mata akan refleksi keluar.

Komposisi air mata

- Cairan lakrimal yang 98.99% berupa air
- Ph-nya basa. Sekitar 7.5
- Komposisinya : oksigen, natrium, dll

Lapisan-lapisan Air mata

Lapisan mukoid (inner mucin layer) : Menyebar ke kornea dan bagian dalam air mata

Lapisan Akuos/tengah/middle aqueous layer : Menjaga agar mata slalu basah.

Lapisan Lipid/luar/Outer lipid layer : Lapisan minyak, mencegah penguapan.

Air mata dan efek psikologi

Lapisan film mata memperbarui sebanyak 13 ribu kali/hari, kedipan mata adalah menjaga agar mata tetap basah.

Beberapa ras memiliki presentase yang rendah dalam menangis yaitu orang perancis hanya 8%.

Orang yang menangis adalah orang yang bisa menguak tabir kehidupan. Ada yang tidak biasa bicara, namun menangis dalam mengungkapkan segala emosinya ==> efek komunikasi

Menangis itu mengalihkan dari kekerasan, kalau kita sedang dalam tekanan yang tinggi. (memagari hati dri kekerasan).

“*Jangan marah*“, karena ketika marah syetan sudah masuk ke pembuluh darah.

Supaya tidak marah kita tahan , atau lebih sehat yaitu dengan mengeluarkan air mata (menangis).

Manfaat Airmata

6. Memperlancar gerakan kelopak mata
7. Memelihara mata dari kekeringan
8. Melindungi mata dari bahaya iritasi
9. Menjernihkan penglihatan
10. Mengandung lizozyme, enzim yang dapat membunuh bakteri sekitar 90-95 % bakteri yang disebabkan oleh polusi udara.

Secara psikologis :

3. Menghilangkan stress dan depresi.
4. Menenangkan

Menurut penelitian William Frey, (dokter Spesialis mata di USA)

- Air mata normal manusia disekresikan 0.5L/tahun.
- Air mata dikeluarkan saat kondisi emosi memuncak.
- Mengandung toksin yang dihasilkan seseorang akibat kondisi emosional tsb.
- Ada keterkaitan antara air mata dan kesehatan psikologis maupun mental manusia.

Dari Abu Hurairah ra. Dari Nabi Muhammad SAW beliau bersabda : “*Ada 7 kelompok yang akan mendapat naungan Allah, pada hari tiada naungan kecuali naunganNya*“, yaitu :

1. Pemimpin yang adil.
2. Pemuda yang rajin ibadah, karena saat-saat keemasan saat banyak godaan, menyerahkan diri untuk kepentingan Allah.
3. Seseorang yang slalu tertaut oleh masjid, hatinya selalu digantungkan dengan masjid.
4. Dua orang yang saling mencintai karena Allah, keduanya berkumpul dan berpisah karena Allah SWT.
5. Seorang laki-laki yang menolak ajakan perempuan yang bangsawan dan cantik untuk berzina, lalu berkata “*Sesungguhnya aku takut kepada Tuhanku*“.
6. Sedekah yang disembunyikan, sampai-sampai tangan kirinya tidak mengetahui.
- 7 Seseorang yang berdzikir kepad aAllah di tempat yang sunyi, kemudian kedua matanya bercucuran air mata (pada malam hari).

Rasul berpesan

“*Mata yang beku yang tidak mampu menangis, adalah karena hati orang itu keras, dan hati yang keras adalah karena menumpuknya dosa yang telah diperbuat. Banyaknya dosa yang dibuat seseorang karena orang tersebut lupa mati, sedangkan lupa mati datang akibat panjangnya angan-angan, panjang angan-angan muncul karena terlalu cinta pada dunia, sedangkan mencintai dunia adalah pangkal segala perbuatan dosa*“.

Mencucurkan air mata bermanfaat untuk kesehatan kita, fisik kita sehat karena psikis kita yang sehat.

Paksakan agar kita bisa ingat dengan Allah, ingat dengan dosa-dosa kita, bukan paksa agar air mata keluar, tapi paksa agar diri kita mengingat dosa-dosa kita. Paksakan bahwa kita benar-benar rindu kepada Rasulullah SAW, paksakan bahwa kita punya keinginan yang kuat untuk bertemu dengan Rasul, dengan paksaan-paksaan itu maka air mata kita akan keluar.

Mengingat yang tadi bahwa dengan mengeluarkan mata kita mendapat 2 hal :

1. Fisik sehat
2. Hati sehat

Allahu'alam bish shawwab

Karena kami tidak hanya memberikan informasi, namun senantiasa berusaha untuk menginspirasi

sumber gambar : <http://healingwithdrcraig.com/wp-content/uploads/2012/10/Tears-of-the-heart.jpg>

