Panjatkan 2 Doa agar Hati Tenang, Sabar, dan Diberi Kemudahan

Category: LifeStyle
10 Januari 2023

Prolite – Allah SWT menganjurkan muslim untuk memanjatkan doa dan memohon pertolonganNya, termasuk dalam keadaan gelisah.

Sebab itu, alangkah baiknya bila muslim mengamalkan doa agar hati tenang, sabar, dan diberi kemudahan.

Anjuran tersebut termaktub dalam firmanNya surah Al Mu’min ayat 60,

وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Artinya: Dan Tuhanmu berfirman: “Berdoalah kepada-Ku, niscaya

akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina.”

Melalui surah Ar Ra’d Ayat 28, Allah SWT juga mengingatkan hambaNya untuk jangan pernah menjauh dariNya dalam menjalani kehidupan, sebab kesulitan tidak membuat manusia jauh dariNya. Allah SWT berfirman,

ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”

Dalam ayat lainnya, yakni surah Al Insyirah ayat 6, Allah SWT hendak memberi semangat bagi mereka yang selalu berusaha melakukan yang terbaik sesuai aturan dan ketentuanNya. Allah SWT tidak akan meninggalkan hambaNya yang telah melakukan usaha terbaik.

إِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: “Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

Mengutip buku Sukses Dunia Akhirat dengan Doa-doa Harian karya Mahmud Asy-Syafrowi, Rasulullah SAW telah memberi resep doa untuk mengatasi tekanan dan kekalutan pikiran yang disebabkan oleh beban-beban hidup. Salah satunya yakni doa yang dinukil dri Kitab Ad Da’awaaat atau kitab kumpulan doa dalam Riyadhus Sholihin oleh Imam Nawawi.

Doa agar Hati Tenang, Sabar, dan Diberi Kemudahan

1. Pertama

لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ الْعَظِيْمُ الْحَلِيْمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ، لَا

إِلَـهَ إِلاَّ اللـهُ رَبُّ السَّمَاوَاتِ، وَرَبُّ الأَرْضِ، وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيْمِ

Bacaan latin: Laa ilaaha illallahul ‘adziim al haliim laa ilaaha illallah rabbul ‘arsyil ‘azhiim, laa ilaaha illallah rabbus samaawati wa rabbul ardli wa rabbul asrsyl kariim

Artinya: “Tidak ada tuhan yang berhak diibadahi dengan benar selain Allah, Yang Mahaagung lagi Maha Penyantun. Tidak ada Ilah yang berhak diibadahi dengan benar selain Allah, Rabb (Pemilik) ‘Arsy yang agung. Tidak ada ilah yang berhak diibadahi dengan benar selain Allah, Rabb langit dan juga Rabb bumi, serta Rabb pemilik ‘Arsy yang mulia.” (HR Bukhari dan Muslim)

Imam Bukhari meriwayatkan hadits tersebut dari Musaddad telah menceritakan kepada kami Yahya dari Hisyam bin Abu Abdullah dari Qatadah dari Abu ‘Aliyah dari Ibnu Abbas.

2. Kedua

Surah Ar Ra’d ayat 24 juga mengandung pengingat bahwa keuntungan yang diperoleh seorang hamba yang sabar saat dilanda kesulitan. Kesabaran dan usaha akan membawa seorang muslim ke kondisi yang lebih baik.

سَلَامٌ عَلَيْكُم بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ

Bacaan latin: Salamun ‘alaikum bima sabartum fa ni’ma ‘uqbad-dar

Artinya: “(Sambil mengucapkan): “Salamun ‘alaikum bima shabartum”. Maka alangkah baiknya tempat kesudahan itu.”

Di samping mengamalkan doa agar hati tenang dan bacaan surahnya, membaca zikir sehari-hari juga dapat dilakukan muslim. Salah satunya memperbanyak bacaan istigfar sebagaimana disebut dalam hadits Rasulullah SAW,

أَكْثِرُوْا مِنَ الاِسْتِغْفَارِ، فَمَنْ أَكْثَرَ مِنْهُ جَعَلَ اللهُ لَهُ مِنْ كُلِّ غَمٍّ وَهَمٍّ فَرَجًا وَرَزَقَهُ مِنْ

حَيْثُ لاَ يَحْتَسِبُ

Artinya: Barangsiapa memperbanyak istigfar, niscaya Allah melegakan setiap kegundahan mereka, melepaskan kesempitan mereka, dan memberikan rezeki secara tidak diduga-duga.” (HR Abu Dawud)
(*/red)

Sumber: berbagai sumber