

AL-QUR'AN SEBAGAI SYIFA' DAN MEDITASI KESEHATAN

DOI: 10.32534/amf.v3i2.2475

Siti Hajar, Universitas Muhammadiyah Cirebon

sitihajar@umc.ac.id

Riza Awal Novanto, Universitas Muhammadiyah Cirebon

rizaawalnovanto@umc.ac.id

Abstract

The Qur'an is the word of God which is full of miracles, and will always be in accordance with the times and times (*shâlih likulli zamân wa al makân*). Muslims should use the Qur'an as a solution to every problem they face and are constantly changing, considering that the Koran is easy to understand and live up to and all things are summarized in the Koran. There are so many miracles that the Qur'an possesses, including that the Qur'an is a medicine (*syifâ*) or an antidote and an antidote to all kinds of diseases, both spiritual and physical, including as an antidote to jinn, devils or magic. How the Koran becomes a panacea for every disease and how to meditate with the Koran where meditation is known in Chinese medicine as a way to relieve pain.

Keywords: *al-qur'an, panacea, meditation qur'an*

Abstrak

Al-Qur'an merupakan kalam Allah yang penuh dengan mukjizat, dan akan senantiasa sesuai dengan perkembangan zaman dan waktu (*shâlihun likulli zamân wa al makân*). Sudah seharusnya umat Islam menggunakan Al-Quran sebagai solusi untuk setiap masalah yang dihadapi sebab perkembangan zaman akan berubah dan Al-Qur'an merupakan pedoman yang mudah dimengerti dan dihayati dan semua hal sudah terangkum dalam alquran. Banyak sekali mukjizat yang dimiliki alquran diantaranya bahwa Al-Qur'an merupakan penawar sekaligus penangkal berbagai jenis penyakit, baik jasmani maupun rohani. Selain itu Al-Qur'an juga bisa sebagai penangkal gangguan syetan, jin ataupun sihir oleh karenanya Al-Qur'an itu sebagai obat (*syifâ*). Bagaimana Al-Qur'an menjadi obat yang mujarab untuk setiap penyakit dan bagaimana bermeditasi dengan Al-Qur'an dimana meditasi dikenal dalam kesehatan cina sebagai salah satu cara untuk menghilangkan rasa sakit.

Kata Kunci: *al-qur'an, obat mujarab, meditasi al-qur'an*

Pendahuluan

Kondisi manusia dilahirkan ke alam dunia tanpa dibekali ilmu pengetahuan, baik untuk kepentingan dirinya maupun pihak lain diluar dirinya, seperti masyarakat dan alam sekitar, sebagaimana ditegaskan Allah dalam ayat 78 dari surat al-Nahl. Allah hanya menciptakan sarana yang dapat mendorong manusia untuk tahu akan segala sesuatu, sehingga dapat mendengar dan melihat serta berpikir.¹ Namun Allah Yang Maha Bijaksana tidak menyia-nyiakan manusia dan juga makhluk lain yang telah di ciptakan-Nya. Oleh karena itu, diturunkan-Nya Al-Qur'an untuk menuntun mereka ke jalan yang benar. Al-Qur'an sebagai salah satu fungsinya adalah sebagai obat. Dimana tidak ada penyakit yang tidak ada obatnya yang karenanya Al-Qur'an berada pada posisi yang sangat penting untuk mengobati berbagai penyakit baik penyakit lahir ataupun batin.

Kitab Al-Qur'an merupakan Kalamullah yang penuh dengan kemukjizatan. Diantara mukjizat alqur'an bahwasanya alquran salah satu fungsinya sebagai penawar sekaligus penangkal berbagai jenis penyakit, baik jasmani maupun rohani. Selain itu Al-Qur'an juga bisa sebagai penangkal gangguan syetan, jin ataupun sihir oleh karenanya Al-Qur'an itu sebagai obat (*syifâ*). Menurut Ustadz Ahmad Muhydin Yusri, banyak ayat alqur'an yang mengisyaratkan tentang pengobatan.² Dalam alqur'an yang menyebutkan sebagai *syifâ* terdapat dalam 4 surat, yaitu: Yunus: 57, al-Nahl: 69, al-Isra: 82, dan Fushshilat: 44.³

Firman Allah dalam surat Yunus ayat 57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Hai manusia, Sesungguhnya Telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”. (Q.S Yunus: 57).

Firman Allah dalam surat al-Isra ayat 82:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

¹ Ali al-Shabuni, Shafwah al-Tafsir: Tafsir li Qur'an al-Karim, Jilid 2 (Kairo: Dar al-Shabuni, tt), 137.

² Egha Zainur Ramadhani, Super Health, Gaya Hidup Sehat Rasulullah, (Yogyakarta: Pro-U Media, 2007), 151.

³ M. Fuâd Abd al-Bâqî, Mu'jam al-Mufahras li alfâdh al-Qur'ân al-Karîm, (Kairo: Dar al-Hadits, 1364 H), 385.

"Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian." (QS. Al-Isra: 82).

Dan firman Allah dalam surat Fushshilat ayat 44:

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ أَأَعْجَبِي وَعَرَبِيٌّ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي
أَذَانِهِمْ وَقُرْوَ هُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى أُولَئِكَ يُنَادُونَ مِنْ مَكَانٍ بَعِيدٍ

Dan jikalau Kami jadikan Al Quraan itu suatu bacaan dalam bahasa selain Arab, tentulah mereka mengatakan: "Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?" Apakah (patut Al Quraan) dalam bahasa asing sedang (rasul adalah orang) Arab? Katakanlah: "Al Quraan itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mu'min. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Al Quraan itu suatu kegelapan bagi mereka . Mereka itu adalah (seperti) yang dipanggil dari tempat yang jauh". (Q.S. Fushshilat: 44).

Banyak pula hadits Nabi yang menunjukkan bahwa dengan Al-Qur'an maka akan menjadi obat baik lahir maupun batin, diantaranya adalah hadits yang diriwayatkan oleh Muslim, Ibn Majah dan Ibn Mas'ud.⁴

"Tiadalah suatu kaum berkumpul di salah satu 'rumah' (mesjid) Allah, mereka mempelajari alqur'an dan mempelajarinya, kecuali turun kepada mereka ketentraman, mereka diliputi dengan rahmat, malaikat menaungi mereka dan Allah menyebut-nyebut mereka pada makhluk yang ada di sisi-Nya" (H.R. Muslim).

"Hendaklah kamu menggunakan kedua obat-obat: madu dan alqur'an"(H.R. Ibn Majah dan Ibn Mas'ud).

Al-Qur'an sebagai obat telah dilaskan dalam ketiga surat diatas. Adapun madu sebagai obat dijelaskan pula dalam alquran sebagai firman Allah surat al-Nahl ayat 69:

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً
لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

"Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). Dari perut lebah itu ke luar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan". (Q.S. An-Nahl: 69)

⁴ Egha Zainu, Super Health, 154

Dijelaskan oleh al-Tsa'labî bahwa dari lebah itu keluar madu dengan berbagai macam warna, ada putih, merah dan kuning serta madu itu menjadi obat. Diriwayatkan datang seseorang kepada Nabi saw. dan berkata bahwa saudaranya sakit perut, kemudian Nabi memerintahkan untuk meminumkan madu kepadanya dan ia pun pergi lalu kembali kepada Nabi dan berkata kembali bahwa ia sudah melakukan apa yang diperintahkan tetapi sakit perut saudaranya belum hilang. Lalu Nabi menyuruhnya kembali untuk meminumkan madu kepadanya dengan berkata "Allah itu benar dan perut saudaramu yang berbohong"⁵

Diriwayatkan oleh Mujahid bahwa maksud dari "فيه شفاء للناس" adalah 'alqur'an'. Akan tetapi pendapat yang pertama lebih utama dan mendekati kebenaran karena sesuai dengan lahir ayat. Dikatakan bahwa madu merupakan obat dari segala macam penyakit sedangkan alqur'an merupakan obat segala sesuatu yang ada di hati.⁶

Berdasarkan latar belakang di atas, kajian mengenai konsep bahwa al-Quran sebagai syifa dan meditasi kesehatan memerlukan penelusuran lebih lanjut. Dan urgen.

Metode

Penelitian ini adalah berjenis kualitatif dengan bersandar pada data-data pustaka. Adapun sumber data primer terdiri dari buku-buku yang berbicara mengenai fungsi al-quran sebagai obat dan tafsir serta hadis yang berkenaan dengan tema tersebut. Sedangkan sumber data sekunder terdiri dari buku dan artikel yang membahas 'ijaz ilmi dalam alquran.

Hasil Dan Pembahasan

Al-Qur'an Sebagai Obat Mujarab

Dalam surat Yunus ayat 57 diatas, dijelaskan bahwa alqur'an disifati dengan 4 macam sifat: *pertama* sebagai *mau'idhah* dari sisi Allah swt, *kedua* sebagai *syifâ*

⁵ Hadits ini terdapat dalam Shahih Muslim 7 / 26 dan Sunan al-Tirmidzi 3 / 276.

⁶ Imam al-Tsa'labî, Tafsir al-Tsa'labî, Al-Kasyfu wa al-Bayân, juz 6 (Beirut: Dar Ihya al-Turats al-'Arabi, t.th), 28-29.

(obat) segala penyakit yang berada dalam dada, *ketiga* sebagai petunjuk, dan *keempat* sebagai rahmat bagi orang-orang yang beriman. Dan setiap fungsi atau sifat tersebut pasti memiliki *faidahnya* secara khusus.⁷ Ruh dan jasad itu saling berkaitan, maka sesuatu yang berhubungan dengan ruh akan berpengaruh terhadap jasadnya. Sebagaimana diketahui, bahwa cahaya akal akan didapatkan di akhir selama keinginannya kuat dan jasadnya sehat. Keyakinan yang keliru dapat disebabkan karena memiliki sifat yang berlebihan yang nampak pada jasad. Keadaan tersebut akan menyebabkan penyakit yang sangat berat yang tampak bukan hanya pada lahir tapi batin pun berpenyakit, dan senantiasa membutuhkan seorang dokter untuk menyembuhkan penyakit tersebut.⁸

Muhammad merupakan dokter yang sangat cerdas, alqur'an merupakan ibarat dari kumpulan berbagai macam obat yang dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit yang berat sekalipun. Jika seseorang sakit, maka ia akan pergi ke dokter. Setelah dokter memeriksa maka ia akan menyarakan empat tahapan sebagai jalan menuju kesempuhan yang sempurna. Tahapan itu adalah sebagai berikut.

Pertama, dokter akan melarang segala sesuatu yang tidak pantas dilakukan dan memerintahkan memelihara segala sesuatu yang yang menyebabkan sakit itu. Ini merupakan mau'idhah. Inilah fungsi alquran yang pertama, tidak menjadi pelajaran kecuali memelihara diri dari segala sesuatu yang diridhai Allah swt, dan mencegah diri dari segala kesibukan kepada selain-Nya.

Kedua, dokter akan memberi obat (syifâ) sebagai sesuatu yang dapat membantu penyembuhan dari dalam untuk mengobati yang sakit. Oleh karena itu, para Nabi jika mencegah umat dari pekerjaan yang dilarang maka dirinya akan tampak bersih dari segala sesuatu yang tidak pantas dilakukan. Ketika memerintahkan untuk membersihkan batin, maka itu dilakukan dengan bersungguh-sungguh menghilangkan akhlak tercela serta menggantinya dengan akhlak yang baik. Akidah yang rusak serta prilaku yang tercela akan menimbulkan

⁷ Muhammad al-Râzî Fakhr al-Dîn, Tafsîr Mafâtiḥ al-Ghaîb, juz 14 (Beirut: Dar al-Fikr, 1981), 121.

⁸ Ibid., 122

penyakit yang sangat berat, jika dihilangkan akhlak tercela tersebut maka obat itu akan sampai kepada hati dan tampak pada lahirnya menjadi baik dalam segala hal.

Ketiga, dokter akan menyampaikan petunjuk yang tidak mungkin disampaikan kecuali tahapan kedua telah diberikan.⁹ Karena ruh yang berakal akan menerima sesuatu yang suci dan cahaya ketuhanan, kelemahan kebodohan dan kebakhilan akan menghalangi sampainya cahaya kepada ruhani manusia. Oleh karena itu diberi petunjuk akan menggunakan obat yang diberikan tidak salah hingga sesat. Karena akidah yang rusak dan akhlak yang tercela akan menimbulkan kegelapan, hingga cahaya tidak bisa masuk. Jika kondisi ini dihilangkan maka dengan sendirinya cahaya suci akan masuk ke dalam jiwa manusia, dan cahaya ini adalah petunjuk (*hudan*). Dengan kondisi ini, maka jiwa akan dipenuhi cahaya *malakiyah* dan *ilahiyah*. Tahapan awal dari petunjuk itu adalah firman Allah swt:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ , إِرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ

Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu.

Tahapan pertengahan adalah firman Allah “فَرِّوْا إِلَى اللَّهِ” “maka berlarilah menuju Allah”. Tahapan akhir adalah firman Allah swt:

قُلِ اللَّهُ فَدَرَهُمْ فِي خَوْضِهِمْ يَلْعَبُونَ

Ketiga tahapan itu dikumpulkan dalam firman Allah swt:

وَلِلَّهِ غَيْبُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِلَيْهِ يَرْجِعُ الْأَمْرُ كُلُّهُ فَاعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ وَمَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ

“Milik Allah hal ghaib yang ada di langit dan di bumi dan kepada-Nya dikembalikan segala urusan, maka sembahlah Dia dan bertawakkal lah kepada-Nya. Bukan lah Tuhanmu itu yang luput dari apa yang kamu kerjakan”

Tahapan diatas yang dimaksudkan dengan *hudan* atau petunjuk.

Keempat, pada tahapan ini jiwa akan mencapai derajat yang tinggi sebagai puncak, sebagai cahaya yang menerangi seluruh bagian dari jiwa sebagaimana matahari yang menerangi seluruh alam dan bagian-bagiannya. Inilah yang dimaksud dengan “رحمة للمؤمنين” dikhususkan untuk orang-orang yang beriman pada tahapan ini. Ruh cahaya kenabian akan sampai bagi orang-orang yang yang percaya dan menghadap, sebagaimana matahari akan bisa menerangi setiap bagian yang

⁹ Ibid.

tampak dan meghadap kepadanya. Oleh karena itu, setiap jiwa yang tidak menghadap kepada ruh para Nabi yang suci maka tidak akan bermanfaat cahaya kepadanya hingga ia terus menerus berada dalam kegelapan tanpa ujung.¹⁰

Kesimpulan dari uraian diatas adalah bahwa “موعظة” sebagai isyarat kepada pembersihan fisik manusia dari hal-hal yang tidak pantas dilakukan, yaitu yang dinamakan dengan *syari'at* (شريعة). “شفاء” sebagai isyarat pembersihan jiwa (dari dalam) dari akidah yang rusak serta akhlak yang tercela, yaitu yang dinamakan dengan *thariqah* (طريقة). “هدى” sebagai isyarat tampaknya cahaya kebenaran dalam hati orang-orang yang *shiddiqîn*, yaitu yang dinamakan dengan *hakikat* (حقيقة). “رحمة” sebagai isyarat sampainya pada kesempurnaan dan yang menyempurnakan segala kekurangan, yaitu yang dinamakan dengan *nubuwwah* (نبوة).¹¹

Dalam surat al-Isra ayat 82 ditegaskan kembali bahwa alqur'an adalah sebagai obat dan rahmat, dan alqur'an hanya akan menambah kerugian bagi orang-orang yang zalim. Jika alqur'an dibaca oleh orang mukmin maka akan menjadi obat dan rahmat, berbeda halnya jika dibaca oleh orang-orang yang zalim maka akan menambah kerugian baginya karena dalam alqur'an dijelaskan secara detail mengenai kazaliman mereka, inilah yang menjadi sebab alqur'an ini tidak bermanfaat bagi mereka. Jika demikian, keselamatan prilaku dan rusaknya akan membekas jika membaca alqur'an dan mengamalkan apa yang ada didalamnya.¹²

Tidak hanya mendalami, dengan membacanya pun alqur'an akan menjadi obat, sebagaimana yang diungkapkan dalam surat Fushshilat ayat 44 diatas. Seperti yang dikutip oleh Ustadz Yusri, menurut Syaikh Ibrahim bin Ismail dalam karyanya *Ta'lim al-Muta'allim* menyatakan bahwa “Adanya hal yang menjadi penyebab seseorang memiliki ingatan dan hafalan yang kuat. Diantaranya, sedikit makan, terbiasa melaksanakan ibadah shalat tahajjud, serta membaca Al-Qur'an dengan melihat kitab”. Selain itu ia juga mengatakan bahwa “Satu-satunya bacaan yang

¹⁰ Ibid.

¹¹ Ibid., 122-123.

¹² Syaikh Muhammad Mutawallî al-Sya'râwî, Tafsir al-Sya'rawi, Jilid 14 (Kairo: Akhbar al-Yawm, 1999), 8710.

mampu meningkatkan daya ingat seseorang dan memberinya ketenangan seseorang ialah dengan membaca Al-Qur'an".

Malik Badri dalam penelitiannya al-Qadi di Florida Amerika Serikat, telah memperlihatkan bukti bahwa dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an, seorang muslim baik yang berbahasa Arab atau tidak, bisa merasakan perubahan fisiologis yang besar seperti penurunan depresi, kesedihan bahkan dapat memperoleh ketenangan dan menolak berbagai macam penyakit.¹³ Al-Qur'an menjadi *hudan* dan *rahmat* sebagaimana yang diungkapkan dalam surat Fushshilat ayat 44 tersebut, petunjuk yang menjelaskan kebenaran dan obat yang mengobati manusia dari kebodohan.¹⁴

Al-Qur'an juga memberikan pengaruh besar jika diperdengarkan kepada bayi, sebagaimana yang diungkapkan oleh Dr. Nurhayati dari Malaysia dalam "Seminar Konseling dan Psikoterapi Islam" di Malaysia tahun 1997. Dari penelitiannya itu dijelaskan bahwa bayi yang berusia 48 jam diperdengarkan ayat-ayat alqur'an dari *tape recorder* menunjukkan respon tersenyum dan menjadi lebih tenang.¹⁵

Hal ini dikarenakan, adanya kaitan yang erat antara Al-Qur'an sebagai meditasi. Sejauh ini ritual keagamaan yang mengaplikasikannya melalui meditasi hanya pada agama Budha. Padahal pada kenyataannya pernah dilakukan oleh Rasulullah saw, dengan kepribadian Islam tersendiri. Sebuah fakta bahwa meditasi mampu mengurangi kecemasan, hal ini juga sudah dibuktikan oleh peneliti dari barat. Lalu bagaimana meditasi dengan alqur'an?

Meditasi Dengan Al-Qur'an

Al-Qur'an bukan merupakan kitab sains atau buku kedokteran melainkan sebagai 'penyembuh penyakit'. Yakni sebagai petunjuk umat manusia pada aspek kesehatan spiritual, fisik maupun psikologis. Al-Qur'an dapat digunakan sebagi

¹³ Eggha Zainu, Super Health..., 154-155.

¹⁴ Abû Ja'far Muhammad ibn Jarîr al-Thabarî, Tafsîr al-Thabarî, Jâmi' al-Bayân 'an Ta'wîl Ây al-Qur'ân, juz 20 (Beirut: Hijr, t.th), 449.

¹⁵ Eggha Zainu, Super Health..., 156.

obat dengan mendengarkan, membaca dan selalu dekat dengan Al-Qur'an.¹⁶ Allah swt menjelaskan dalam surat al-'Araf ayat 204:

وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

"Dan apabila dibacakan Al Quran, Maka dengarkanlah baik-baik, dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat". (Q.S al-'Araf: 204)

Ayat diatas menunjukkan bahwa sudah selayaknya bagi muslim ketika dibacaknya ayat suci Al-Qur'an maka harus memperhatikan dan mendengarkannya, baik saat shalat maupun diluar shalat kecuali dalam shalat jama'ah yang mana ma'mum diperbolehkan membaca Al-Fatihah saat imam membaca ayat-ayat Al-Qur'an.¹⁷

Salah satu unsur yang yang dapat dikatakan meditasi dalam alqur'an adalah *autosugesti*, dan hukum-hukum bacaan (tajwid seperti waqaf dan yang lainnya). *Autosugesti* sebagai oleh ketenangan sedangkan hukum bacaan adalah sebagai oleh pernafasan. Jarang seorang Muslim berpikir bahwa setiap selesai tilawah alqur'an jiwa dan raganya menjadi lebih enak. Itu karena hukum bacaan diatur sesuai dengan fitrah manusia.

Sosok Musailamah al-Kadzdzab yang telah berusaha meniru ayat alqur'an untuk menyainginya membuat syair tentang gajah dan katak. Sampai saat ini jika kita membacanya maka bukan hanya lisan, hati pun akan tertawa. Itulah makna tantangan dari Allah swt.

أَمْ يَقُولُونَ افْتَرَيْنَاهُ قُلْ فَأْتُوا بِعَشْرِ سُورٍ مِّثْلِهِ ۚ مُفْتَرِيَتٍ وَأَدْعُوا مَن آسَاطَعْتُمْ مِّن دُونِ اللَّهِ إِن كُنْتُمْ صَادِقِينَ

"Bahkan mereka mengatakan: "Muhammad Telah membuat-buat Al Quran itu", Katakanlah: "(Kalau demikian), Maka datangkanlah sepuluh surat-surat yang dibuat-buat yang menyamainya, dan panggillah orang-orang yang kamu sanggup (memanggilnya) selain Allah, jika kamu memang orang-orang yang benar". (Q.S Hud: 13).

Oleh karenanya kitab suci Al-Qur'an berefek pada ranah global yang sempurna, selain dari tata bahasa yang indah juga memiliki efek yang sangat dahsyat.

¹⁶ Eggha Zainu, Super Health..., 158.

¹⁷ Nandang Burhanudin, Mushaf Al-Burhan Edisi Wanita Tajwid, (Bandung: CV. Madia Fitrah Rabbani, 2011), 176.

1. Aspek *Autosugesti*

Al-Qur'an merupakan kitab suci umat Islam yang banyak sekali berisikan nasihat-nasihat, berita-berita kabar gembira bagi orang yang beriman dan beramal saleh. Maka, alqur'an berisikan ucapan-ucapan yang baik, yang dalam istilah alqur'an sendiri, *ahsan al-hadîts*.

Kata-kata yang penuh kebaikan sering memberikan efek autosugesti yang positif dan yang akan menimbulkan ketenangan. Platonov, misalnya, telah membuktikan dalam eksperimennya bahwa kata-kata sebagai suatu *Conditioned Stimulus* (istilah dari Pavlov) memang benar-benar menimbulkan perubahan sesuai dengan arti atau makna kata-kata tersebut pada diri manusia. Kata-kata yang digunakan adalah "tidur, tidur" dan akhirnya individu tersebut tertidur. Demikian pula ketika berkiblat dengan alqur'an. Isinya, yang semuanya mengajak kea rah perbaikan diri, akan menjadi motivator dahsyat dalam menempuh hidup. Muslim yang tidak memahami bahasa Arab pun tetap bisa mendapatkan efek positif ini, karena mereka paham keagungan Kitabullah tersebut.¹⁸

Hanya saja kurang ideal jika diterapkan dalam jangka waktu yang lama. Mengingat efek *autosugesti* ini akan menurun seiring pemahaman yang tidak bertambah. Maka diusahakan paham dengan bahasa Arab. Jika sulit memahaminya, untuk saat ini banyak yang bisa membantu dalam memahami, baik itu terjemahan alqur'annya atau pun tafsir yang berbahasa Indonesia seperti halnya Quraish Shihab dengan tafsirnya yang sangat luas dan bahasanya yang ringan hingga dapat dipahami semua kalangan.

2. Aspek hukum bacaan

Al-Qur'an merupakan kitab suci yang memiliki kode etik dalam membacanya. Membaca alqur'an tidak seperti membaca bacaan lainnya. Alqur'an menjelaskan dalam surat al-Muzammil ayat 4:

أَوْذِ عَلَىٰهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا

"Atau lebih dari seperdua itu. dan Bacalah Alqur'an itu dengan perlahan-lahan." (Q.S al-Muzammil: 4).

¹⁸ Eggha Zainu, Super Health..., 160-161.

Bacaan yang tartil adalah dengan bacaan yang teratur dimana huruf dibaca dengan jelas, kemudian harakat atau panjang pendeknya diperhatikan, tidak dibaca sangat pelan atau gigi berdekatan – artinya huruf tidak dibaca dengan dengan jelas – dan tidak dibaca sangat cepat.¹⁹ Alqur'an harus dibaca tanpa nafas, dalam pengertian sang pembaca harus membaca dengan sekali nafas hingga kalimat-kalimat tertentu atau hingga tanda-tanda tertentu yang dalam istilah ilmu tajwid dinamakan dengan *waqaf*. Jika berhenti pada tempat yang bukan semestinya maka harus diulang kata atau kalimat sebelumnya.

Waqaf merupakan latihan pernafasan yang teratur, alami dan tanpa rekayasa kepalsuan. Ditambah cara membaca yang khas dari hukum bacaan tajwid, maka dari sinilah efek luar biasa akan diraih. Kadang nafas panjang, kadang pendek, semuanya langsung dibimbing oleh Allah dan Rasul-Nya. Fakta membuktikan bahwa meditasi dengan membaca alqur'an ini tidak ada efek negatifnya dibandingkan dengan meditasi non-Islami yang semuanya (baik *autosugesti* ataupun pernafasan) dibuat oleh manusia. Umar bin Khatthab r.a. berkata bahwa Rasulullah saw bersabda :

“Sesungguhnya Allah akan mengangkat derajat beberapa kaum dengan kitab alqur'an dan akan merendahkan kaum yang lain dengannya pula” (H.R Muslim).²⁰

Kesimpulan

Umat Islam akan selalu menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman hidupnya, sebab setiap masalah yang dihadapi ia akan mencari solusinya di dalam Al-Qur'an. Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa:

Al-Qur'an sebagai obat yang mujarab untuk setiap penyakit, baik penyakitnya itu bersifat jasmani ataupun rohani. Al-Qur'an merupakan ibarat kumpulan obat yang lengkap. Adapun tahapannya ada 4 tahap yakni: *Pertama*, melarang segala sesuatu yang menyebabkan sakit seperti halnya dokter. Demikian Al-Qur'an yang merupakan mau'idhah. *Kedua*, memberi obat untuk menyembuhkan penyakit seperti halnya dokter, dalam hal Aqidah yang rusak akan menimbulkan penyakit

¹⁹ Abû al-Qâsim Mahmûd bin Umar al-Zamakhsyarî, Tafsir al-Kasasyâf 'an Haqâiq Ghawâmidil al-Tanzî wa 'Uyûn al-Aqâwîl fî Wujûh al-Ta'wîl, juz 6 (Beirut: Maktabah al-'Abikan, t.th), 241.

²⁰ Egga Zainu, Super Health, 162-163.

maka untuk menghilangkan penyakit tersebut dengan menghilangkan akhlak yang tercela sehingga nasihat baik akan sampai kepada hati. *Ketiga*, Dokter akan menyampaikan petunjuk yang tidak mungkin disampaikan sebelum tahap kedua dilakukan. Dalam hal ini bahwa ruh yang berakal akan menerima sesuatu yang suci. *Keempat*, pada tahap ini jiwa mencapai derajat yang lebih tinggi yang mampu menerangi seluruh bagian dari jiwa sebagaimana matahari yang menerangi seluruh alam. Artinya bahwa pada puncak ini Al-Qur'an sudah menjadi bagian dari diri seorang insan sehingga mampu membawanya jauh lebih baik, baik dari aspek jasmani maupun rohani.

Al-Qur'an sebagai meditasi diantaranya ialah adanya unsur autosugesti sebagai ketenangan jiwa dan hukum bacaan Al-Qur'an yang telah diatur sesuai dengan fitrahnya manusia.

Daftar Pustaka

- Abû al-Qâsim Mahmûd bin Umar al-Zamakhsharî, t.th. *Tafsir al-Kasysyâf 'an Haqâiq Ghawâmidl al-Tanzî wa 'Uyûn al-Aqâwîl fî Wujûh al-Ta'wîl*, Beirut: Maktabah al-'Abikan.
- Abû Ja'far Muhammad ibn Jarîr al-Thabarî, t.th. *Tafsîr al-Thabarî, Jâmi' al-Bayân 'an Ta'wîl Ây al-Qur'ân*, Beirut: Hijr.
- Egha Zainur Ramadhani, *Super Health, Gaya Hidup Sehat Rasulullah*, Yogyakarta: Pro-U Media. 2007.
- Imam al-Tsa'labî, *Tafsir al-Tsa'labî, Al-Kasyfu wa al-Bayân*, Beirut: Dar Ihya al-Turats al-'Arabi. t.th
- M. Fuâd Abd al-Bâqî, *Mu'jam al-Mufahras li alfâdh al-Qur'ân al-Karîm*, Kairo: Dar al-Hadits, 1364 H
- Muhammad al-Râzî Fakhr al-Dîn, *Tafsîr Mafâtih al-Gha'ib*, Beirut: Dar al-Fikr, 1981.
- Nandang Burhanudin, *Mushaf Al-Burhan Edisi Wanita Tajwid*, Bandung: CV. Madia Fitrah Rabbani, 2011.
- Syaikh Muhammad Mutawallî al-Sya'râwî, *Tafsir al-Sya'rawî*, Kairo: Akhbar al-Yawm, 1999.