

Doa Syukur Sebelum Tidur

Ustadz Abdullah Zaen

Dari Anas bin Malik Radhiyallahu 'Anhu, beliau berkata: "Rasulullah Shallallahu 'Alaihi wa Sallam bila akan tidur, beliau biasa membaca doa berikut ini:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا، وَسَقَانَا، وَكَفَانَا،
وَآوَانَا، فَكَمْ مِمَّنْ لَا كَافِيَ لَهُ وَلَا مُؤْوِي

"Segala puji bagi Allah yang telah memberi kita makan dan minum, dan melindungi serta mencukupi, dan mengaruniakan kepada kita tempat tinggal. Betapa banyak orang-orang yang tidak berkecukupan, tidak memiliki perlindungan, dan tidak punya tempat tinggal." (HR. Muslim)

NIKMAT MAKAN DAN MINUM

Di antara nikmat dimalam hari yang semestinya kita pikirkan adalah makanan dan minuman. Coba kita perhatikan. Ternyata dalam sehari nikmat makan dan minum itu banyak kita rasakan. Supaya itu terasa nikmat, caranya coba kita berfikir dan melihat sekeliling yang ternyata ada orang yang tidak bisa makan tiga kali sehari. Tidak sedikit di antara mereka yang bahkan hanya bisa makan sekali. Bahkan ada di antara mereka yang harus puasa karena tidak ada makanan.

Kalau kita mau membaca berita, coba baca tentang penderitaan saudara-saudara kita di

Palestina, di Suriah, di Yaman, kita lihat orang-orang yang menjadi korban perang antara Rusia dan Ukraina. Lihat bagaimana penderitaan mereka kemudian kita bandingkan dengan kenikmatan yang kita rasakan hari ini. Jika demikian berarti kita mempunyai kenikmatan yang sangat banyak.

KECUKUPAN

Di antara nikmat yang mestinya di malam hari kita pikirkan adalah hidup berkecukupan. Ada sebagian orang ketika dinasehati untuk *qana'ah* (menerima karunia Allah), justru malah mengeluhkan kekurangannya.

Banyak di antara kita mengeluhkan kekurangan hidupnya gara-gara tidak bisa memilah dan memilih mana kebutuhan dan mana keinginan. Atau dengan kata yang lain tidak bisa membedakan antara hidup dan gaya hidup. Jadi tidak setiap yang kita inginkan untuk kita miliki itu adalah kebutuhan. Bisa jadi itu sebenarnya bukan merupakan kebutuhan; boro-boro kebutuhan primer, kadang-kadang sekunder pun juga tidak.

PERLINDUNGAN

Sebelum tidur, hal yang semestinya kita renungkan adalah perlindungan. Kita lihat tangan, Alhamdulillah tangan saya masih utuh. Kemudian lihat telapak tangannya, Alhamdulillah jari-jarinya masih utuh. Kita lihat pasangan masih ada, anak masih ada, barang-barang juga tidak berkurang.

Ketahuilah itu semua karena perlindungan Allah Subhanahu wa Ta'ala. Betapa banyak orang yang kecelakaan dan setelah kecelakaan anggota tubuhnya berkurang.

TEMPAT TINGGAL

Rumah kita (walaupun ngontrak) adalah nikmat. Bukankah banyak orang sekedar untuk ngontrak saja tidak bisa. Ini adalah salah satu nikmat yang sering dilupakan. Karena kebanyakan kita fokus pada kekurangannya.

Sumber:

<https://www.radiorodja.com/52250-doa-syukur-sebelum-tidur/>

Ciri kebahagiaan seorang hamba ...

BERSYUKUR

jika diberi nikmat

BERSABAR

jika ditimpa musibah

BERISTIGHFAR

jika melakukan dosa

*Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah
Kitab "Al-Wabilush Shayyib"*

GW Productions © 2018