

Ahad, 13 Jumadil Akhir 1446/15 Desember 2024

MENGOBATI RASA WASWAS

Oleh: Taryudi, Lc., M.Ag.

1. Dengan memperbanyak membaca kalimat tahlil, la ilaha illallah.
Imam Nawawi mengutarakan cara ini dalam kitab al-Adzkar sebagai berikut,

وَقَالَ بَعْضُ الْعُلَمَاءِ: يُسْتَحَبُّ قَوْلُ: " لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ " لِمَنْ ابْتُلِيَ بِالْوَسْوَسَةِ فِي الْوُضُوءِ، أَوْ فِي الصَّلَاةِ أَوْ شِبْهِهِمَا، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ إِذَا سَمِعَ الذِّكْرَ حَسَنًا، أَيْ تَأَخَّرَ وَبَعُدَ، وَ " لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ " رَأْسُ الذِّكْرِ وَلِذَلِكَ اخْتَارَ السَّادَةُ الْأَجَلَّةُ مِنْ صَفْوَةِ هَذِهِ الْأُمَّةِ أَهْلُ تَرْبِيَةِ السَّالِكِينَ، وَتَأْدِيبِ الْمُرِيدِينَ، قَوْلَ: " لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ "، لِأَهْلِ الْخُلُوعِ، وَأَمَرُوهُمْ بِالْمُدَاوَمَةِ عَلَيْهَا، وَقَالُوا: أَنْفَعُ عِلَاجٍ فِي دَفْعِ الْوَسْوَسَةِ الْإِقْبَالُ عَلَى ذِكْرِ اللَّهِ تَعَالَى وَالْإِكْتِنَاءُ مِنْهُ.

[Ada ulama yang berkata, orang yang ditimpa waswas ketika wudu, salat, atau yang sama dengan dua ibadah itu dianjurkan membaca: la ilaha illallah. Setan akan segera sembunyi, lambat dan menjauh ketika mendengar bacaan zikir tahlil. Kalimat la ilaha illallah adalah pemimpinnya zikir. Karena itu, para guru terkemuka dari umat Islam ini, mereka yang mendidik para *salik* (orang yang menempuh sufisme Islam untuk membersihkan jiwanya) dan mendisiplinkan para *murid* (orang yang ingin menuju Allah) memilih zikir la ilaha illallah untuk para ahli *khalwah* (orang yang mengasingkan diri yaitu yang memutuskan hubungan dengan manusia dan meninggalkan segala aktivitas duniawi untuk mendekat kepada Allah). Para guru itu menyuruh muridnya agar selalu membaca zikir tahlil. Kata mereka, obat mujarab untuk mengobati penyakit waswas adalah zikir dan memperbanyak zikir].

2. Dengan menciptakan suasana bahagia di dalam hati.
Ini cara selanjutnya yang diutarakan Imam Nawawi dalam kitab Adzkarnya,

وَقَالَ السَّيِّدُ الْجَلِيلُ أَحْمَدُ بْنُ أَبِي الْخَوَّارِيِّ - يَفْتَحُ الرِّاءَ وَكَسْرُهَا - شَكْوْتُ إِلَى أَبِي سُلَيْمَانَ الدَّارَانِي الْوَسْوَاسَ، فَقَالَ: إِذَا أَرَدْتَ أَنْ يَنْقَطَعَ عَنْكَ، فَأَيُّ وَقْتٍ أَحْسَنْتَ بِهِ فَافْرَحْ، فَإِنَّكَ إِذَا فَرِحْتَ بِهِ انْقَطَعَ عَنْكَ، لِأَنَّهُ لَيْسَ شَيْءٌ أَبْغَضُ إِلَى الشَّيْطَانِ مِنْ سُرُورِ الْمُؤْمِنِ، وَإِنْ اغْتَمَمْتَ بِهِ زَادَكَ قُلْتُ: وَهَذَا مِمَّا يُؤَيِّدُ مَا قَالَهُ بَعْضُ الْأَئِمَّةِ: إِنَّ الْوَسْوَاسَ إِمَّا يُبْتَلَى بِهِ مَنْ كَمَلَ إِيمَانُهُ، فَإِنَّ اللَّصَّ لَا يَقْصُدُ بَيْتًا خَرَبًا.

[Guru yang Mulia Ahmad ibn Abi al-Hawari - bisa dibaca al-Hawara atau al-Hawari - berkata, saya mengadu kepada Abu Sulaiman al-Darani tentang waswas. Al-Darani lalu berkata: Jika kamu ingin waswas itu terputus darimu, maka kapan saja kamu merasakannya, bergembiralah. Karena jika kamu gembira (bahagia), maka waswas itu akan terputus darimu. Sebab, tidak ada yang lebih dibenci oleh setan daripada orang Mukmin yang bahagia. Jadi, jika kamu sedih, bertambahlah waswas itu. Pendapatku, inilah yang menguatkan apa yang dikatakan sebagian imam bahwa sesungguhnya waswas hanya ditimpakan pada orang yang sempurna imannya. Karena, pencuri tidak berminat pada rumah yang rusak].