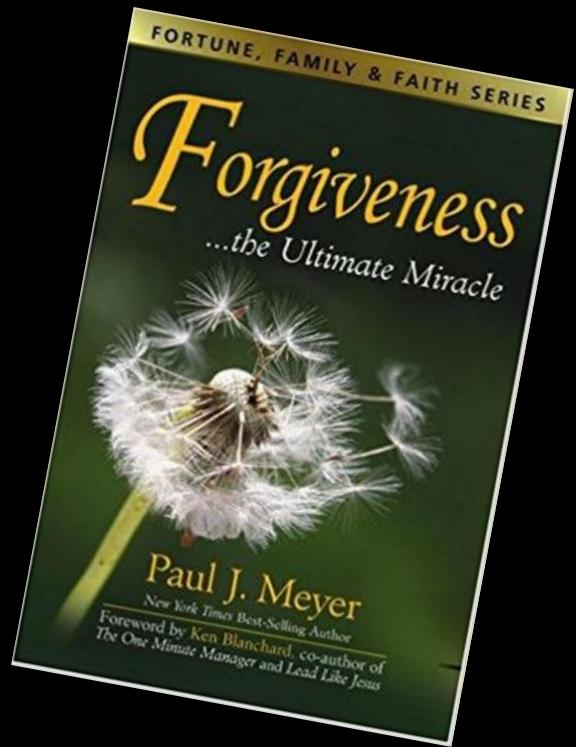
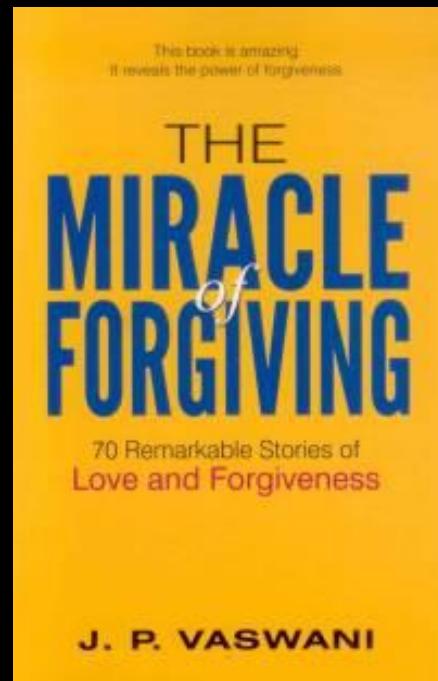
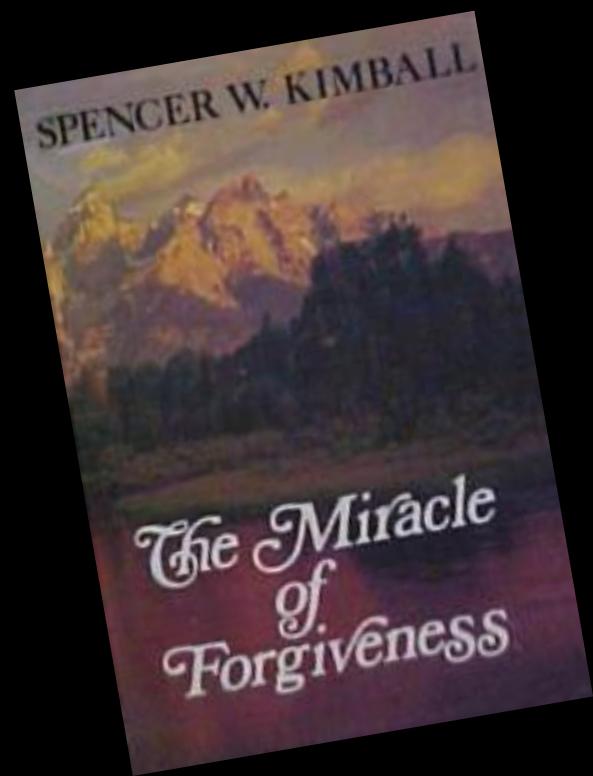




Miracle of Forgiveness

(Mukjizat Memberi Maaf)



**Lapang Dada dan
Mudah Memaaafkan
Adalah Pintu Surga**

وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ
أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ (133) الَّذِينَ يُنْفِعُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَاءِ
وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Rabb mu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa, (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.

(QS Ali Imron 133-134)

وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ
عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ

Dan balasan suatu kejahatan adalah kejahatan yang serupa, barang siapa memaafkan dan berbuat baik maka pahalanya atas (tanggungan) Allah. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang zhalim.

(QS Asy Syuro 40)

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصِنِي . قَالَ « لَا تَغْضِبْ » . فَرَدَدَ مِرَارًا ، قَالَ « لَا تَغْضِبْ »

Dari Abi Hurairah bahwa "Bahwa pernah seorang sahabat berkata kepada Nabi Muhammad ﷺ , "Berilah aku wasiat". Beliau menjawab : "Jangan marah". Lalu orang tersebut mengulang-ulang agar diberi wasiat, namun jawabannya tetap sama, "Jangan marah". (HR Bukhari no: 6116).

عن أبي الدرداء قال: قلت: يا رسول الله، دلني على
عمل يدخلني الجنة. قال رسول الله ﷺ : «لا تغضب،
ولك الجنة»

*“Dari Abu Darda’ رضي الله عنه bahwa beliau bertanya,
“Wahai Rasulallah, berilah aku petunjuk sebuah
amalan yang bisa memasukkan diriku ke dalam
surga ? Maka Nabi Muhammad Shalallahu ‘alaihi
wa sallam menjawab, “Janganlah engkau marah,
maka bagimu surga”.*

(HR Thabrani, dinilai shahih oleh al-Albani dalam
shahihul Jami’ no: 7374.)

Dari Muhammad bin Ka'b, ia berkata : Telah bersabda Rasulullah *shallallaahu 'alaihi wa sallam* :

"Orang yang pertama kali mendatangi kalian adalah seorang dari penghuni surga".

Setelah itu datanglah 'Abdullah bin Salaam, lalu orang-orang mendatanginya dan menceritakan sabda beliau *shallallaahu 'alaihi wa sallam* kepadanya. Mereka berkata : ***"Ceritakan kepada kami tentang amalan paling kuat yang ada pada dirimu"***. Ia pun menjawab : ***"Sesungguhnya amalanku lemah. Dan yang paling kuat yang aku harap dengannya adalah lapang dada dan aku bisa meninggalkan apa saja yang tidak bermanfaat bagiku"***.

فَالْ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ « إِنَّ مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرءِ تَرَكَهُ مَا لَا يَعْنِيهِ » قال الشیخ الألبانی : صحيح لغیره

Dari Abu Hurairah *radliyallaahu 'anhu*, dari Nabi *shallallaahu 'alaihi wa sallam* yang bersabda :

“Di antara kebaikan keislaman seseorang adalah meninggalkan apa-apa yang tidak bermanfaat baginya”

[**Diriwayatkan oleh At-Tirmidzi dan yang lainnya**].

Imam Ibnu Rajab Al Hanbali berkata

ولم يكن أكثر تطوع النبي ﷺ و خواص أصحابه بكثرة الصوم
والصلوة بل ببر القلوب و طهارتها

“Sebagian besar ibadah tambahan Rasulullah shollallohu ‘alaihi wasallam serta para shahabat yang terbaik bukan dengan banyak berpuasa atau sholat, tetapi dengan kebaikan dan kesucian hati mereka”

Dari Anas Bin Malik Radhiyallohu 'Anhu belia meriwayatkan :

Suatu ketika kami sedang duduk-duduk bersama Rasulullah Shollallohu 'alaihi Wasallam tiba-tiba belia bersabda :

«يَطْلُعُ عَلَيْكُمُ الآنَ رَجُلٌ مِّنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ»

“Sebentar lagi akan datang seorang laki-laki ahli surga”.

Tidak lama kemudian datanglah seseorang –yang tidak begitu dikenal- dari kalanagn Anshar, yang jenggotnya masih basah dengan air wudhu' sambil menenteng sandal di tangan kirinya.

Keesokan harinya kami duduk-duduk bersama Rasulullah Shollallohu 'alaihi Wasallam dan beliau mengatakan hal sama lalu muncul orang yang sama dengan melakukan hal yang sama pula. Demikian terjadi hingga tiga hari berturut-turut.

Ketika Rasulullah berdiri dari tempat duduk beliau Abdullah bin Amr bin Ash mengikuti laki-laki tersebut seraya berkata : *“Aku sedang bertengkar dengan ayahku dan aku bersumpah tidak akan pulang ke rumah sampai tiga hari ini. Bolehkah aku menginap di rumahmu wahai saudaraku ?”* Orang itu ternyata mengijinkan.

Kemudian Anas bin Malik melanjutkan : “*Setelah Abdullah bin Amr bin Ash menginap selama tiga hari, ia pun menceritakan apa yang dilihatnya. Ternyata ia tidak melihat orang itu bangun malam untuk sholat tahajjud, kecuali hanya terjaga sebentar lalu tidur lagi. Dan setiap kali ia terjaga, ia hanya berdzikir dan bertakbir lalu kembali tidur hingga datang waktu sholat Shubuh.*

“Akan tetapi selama tiga hari itu Abdullah bin Amr bin Ash tidak pernah mendengar satu ucapan pun yang keluar dari bibirnya kecuali ucapan yang baik”.

Bahkan Abdullah bin Amr Amr bin Ash berkata :
“Hampir-hampir aku menyepelekan amalan orang ini lalu aku pun berkata kepada orang itu : “Wahai saudaraku, sebenarnya tidak terjadi apa-apa antara aku dengan ayahku . Aku hanya penasaran kepadamu

*Selama tiga hari berturut-turut setiap kali engkau datang ke masjid, Rasulullah Shollallohu 'alaihi Wasallam selalu bersabda : “**Sebentar lagi akan datang seorang laki-laki ahli surga**”, maka aku sangat ingin mengetahui amal ibadah apa yang telah engkau lakukan sehingga aku bisa menirumu. Tetapi selama tiga hari ini aku bersamamu aku tidak melihat sesuatu yang istimewa dari dirimu. Apa sebenarnya yang telah engkau lakukan sehingga Rasulullah Shollallohu 'alaihi Wasallam berkata seperti itu ?”.*

“Memang tidak ada yang istimewa dalam diriku kecuali yang telah engkau saksikan sendiri selama tiga hari ini”. Jawab orang itu

“Maka aku pun segera pergi meninggalkan orang itu”, kata Abdullah bin Amr Amr bin Ash. Seketika itu ia memanggilku dan berkata :

« مَا هُوَ إِلَّا مَا رَأَيْتَ غَيْرَ أَنِّي لَا أَجِدُ فِي نَفْسِي
لَأَحَدٍ مِنَ الْمُسْلِمِينَ غِثَّا وَلَا أَخْسِدُ أَحَدًا عَلَى
خَيْرٍ أَعْطَاهُ اللَّهُ إِيَّاهُ »

“Tidak ada yang istimewa dalam diriku kecuali yang telah engkau saksikan sendiri selama tiga hari ini, hanya saja tidak pernah terdetik sedikit pun dalam hatiku buruk sangka terhadap saudaraku sesama muslim dan aku tidak pernah merasa iri terhadap nikmat dan karunia yang Allah berikan kepada seseorang di antara mereka”.

Abdullah bin Amr Amr bin Ash pun menjawab :

« هَذِهِ الْتِي بَلَغْتُ بِكَ وَهِيَ الْتِي لَا نُطِيقُ «

“Inilah kelebihan yang engkau miliki dan yang tidak mungkin dapat kami lakukan”.

(HR Ahmad dan Nasa'i dan dinyatakan Shahih oleh Syaikh Syuaib Al Arnauth berdasar syarat-syarat Bukhari dan Muslim)

**Pemaaf dan Lapang
Dada Adalah Sifat
Utama Rasulullah**

صَلَّى اللّٰهُ عَلٰيْهِ وَسَلَّمَ

حُذِّرْ الْعَفْوَ وَأَمْرُ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ

Jadilah engkau pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah daripada orang-orang yang bodoh.

(QS Al A'raf 199)

وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا
بِالْحَقِّ وَإِنَّ السَّاعَةَ لَآتِيَةٌ فَاصْفَحِ الصَّفَحَ الْجَمِيلَ

Dan tidaklah Kami ciptakan langit dan bumi dan apa yang ada di antara keduanya, melainkan dengan benar. Dan sesungguhnya saat (kiamat) itu pasti akan datang, maka maafkanlah (mereka) dengan cara yang baik.

(QS Al Hijr 85)

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنَتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظًا
الْقَلْبُ لَا نَفْضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ
لَهُمْ وَشَাوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى
اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah-lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya.

(QS Ali Imron 159)

**Mudah Memaaafkan
Akan Mendatangkan
Ampunan Dari Allah**

وَلَا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةُ أَنْ يُؤْتُوا أُولَى الْقُرْبَى
وَالْمَسَاكِينَ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَيَعْفُوا وَلَيَصْفَحُوا
أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ

Dan janganlah orang-orang yang mempunyai kelebihan dan kelapangan di antara kamu bersumpah bahwa mereka (tidak) akan memberi (bantuan) kepada kaum kerabat (nya), orang-orang yang miskin dan orang-orang yang berhijrah pada jalan Allah, dan hendaklah mereka memaafkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak ingin bahwa Allah mengampunimu? Dan Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

(QS An Nuur 22)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ
عَدُوًّا لَكُمْ فَاخْذُرُوهُمْ وَإِنْ تَعْفُوا وَتَصْفُحُوا وَتَغْفِرُوا
فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya di antara istri-istrimu dan anak-anakmu ada yang menjadi musuh bagimu, maka berhati-hatilah kamu terhadap mereka; dan jika kamu memaafkan dan tidak memarahi serta mengampuni (mereka) maka sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

(QS At Taghabun 14)

**Memaafkan Adalah
Jalan Kedamaian**

{وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ اذْفَعْ بِالَّتِي هِيَ
أَخْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاؤُهُ كَانَهُ وَلِيٌّ
حَمِيمٌ}

*Dan tidaklah sama kebaikan dan kejahatan.
Tolaklah (kejahatan itu) dengan cara yang lebih
baik, maka tiba-tiba orang yang antaramu dan
antara dia ada permusuhan seolah-olah telah
menjadi teman yang sangat setia.*

(QS Fushshilat 34)

وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

Tetapi orang yang bersabar dan memaafkan sesungguhnya (perbuatan) yang demikian itu termasuk hal-hal yang diutamakan.

(QS Asy Syuura 43)

**Sifat Pemaaf Adalah
Salah Satu Pembuka
Pintu Hidayah**

Pada Bulan Rabi'ul Awal 7 Hijriah, Nabi ﷺ melakukan perjalanan bersama pasukannya menuju daerah Najd dalam sebuah peperangan. Setelah dua hari perjalanan, beliau tiba dan beristirahat di Nakhl, tidak jauh dari Ghathafan. Kebanyakan anggota pasukan tersebut berjalan kaki sehingga banyak di antara mereka kakinya pecah-pecah dan melepuh, ada juga yang kukunya terkelupas.

Mereka membalut kaki-kaki mereka dengan kain-kain perca, karena itulah peperangan itu diberi nama Dzatur Riqa' (yang ada tambalannya), dan tempat mereka singgah diberi nama yang sama, Dzatur Riqa'.

Saat itulah salah seorang musyrikin bernama Ghaurats bin Harits (Dutsur), berasal dari Bani Muharib (suku Badui), berniat membunuh Nabi ﷺ.

Ia berhasil menyelinap di perkemahan kaum muslim, dan melihat Nabi ﷺ sedang tertidur di bawah pohon, sedangkan pedang beliau tergantung di salah satu ranting pohon tersebut. Ghaurats mengambil pedang itu, lalu mengacungkan kepada beliau ﷺ sambil menghardik,

“Wahai Muhammad, tidakkah engkau takut kepadaku?”

Nabi ﷺ segera terbangun dan berkata dengan tenang, “Tidak!”

“Siapakah yang akan menghalangiku untuk membunuhmu?” Tanya Ghaurats lagi.

“Allah!” Kata Nabi ﷺ .

Mendengar kata Allah yang terlontar dari bibir Rasulullah ﷺ itu, tiba-tiba tubuhnya serasa lumpuh dan pedang itu terlepas dari tangannya, ia jatuh terduduk.

Nabi ﷺ segera mengambil pedang itu dan mengacungkannya kepada Ghaurats, dan balik bertanya, “Siapa yang bisa menghalangiku untuk membunuhmu?” Dengan gugup dan wajah pucat, Du’tsur berkata, “Tidak ada!”

“Jadilah engkau orang yang sebaik-baiknya menjatuhkan hukuman!” ujarnya pasrah tak berdaya, siap menerima hukuman apapun yang akan dijatuhkan Nabi kepadanya.

Nabi ﷺ tersenyum mendengar jawabannya itu, dan berkata, “Kalau begitu bersaksilah engkau bahwa tiada Ilah selain Allah dan bahwa aku adalah utusan Allah.”

“Tidak,” kata Ghaurats masih membangkang. ***“Tetapi aku berjanji kepadamu untuk tidak memusuhimu, dan tidak akan bergabung dengan orang-orang yang memusuhimu!”***

Ketika tiba kembali di antara kaumnya, Ghaurats berkata, ***“Aku baru saja kembali dari sebaik-baiknya orang di dunia ini!”*** Dia pun lalu memeluk agama Islam.

Sahal bin Sa'ad mengatakan : Aku telah menyaksikan Nabi ﷺ saat gigi serinya patah, wajahnya terluka, dan helm perang di kepalanya pecah... sungguh aku juga tahu siapa yg mencuci darah dari wajahnya, siapa yg mendatangkan air kepadanya, dan apa yg ditempatkan di lukanya hingga darahnya mampet... Adalah Fatimah putri Muhammad utusan Allah yg mencuci darah dari wajah, dan Ali -rodliallohu anhu- yg mendatangkan air dalam perisai... maka ketika Fatimah mencuci darah dari wajah ayahnya,

dia membakar tikar, sehingga ketika telah menjadi abu, ia mengambil abu itu, lalu menaruhnya di wajah beliau, hingga darahnya mampet... ketika itu beliau mengatakan : "Telah memuncak kemurkaan Allah atas kaum yg melukai wajah Rosulullah"... lalu beliau diam sebentar, dan mengatakan:

اللهم اغفر لقومي فإنهم لا يعلمون

"Ya Allah ampunilah kaumku, karena sesungguhnya mereka itu tidak tahu".

(HR. Thabrani, dan Syaikh Albani dalam Silsilah Shohihah [7/531] mengatakan: Sanadnya Hasan atau Shohih).

**Mudah Memaaafkan
Adalah Sumber
Kekuatan dan
Kemuliaan**

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ « مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا وَمَا تَوَاضَعَ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ ». .

Rasulullah ﷺ bersabda, ‘Tidaklah shodaqoh itu mengurangi harta, dan tidaklah Allah menambah bagi seorang hamba karena pemberian maafnya (kepada saudaranya,) kecuali kemuliaan (di dunia dan akhirat), serta tidaklah seseorang merendahkan diri karena Allah kecuali Dia akan meninggikan (derajat)nya (di dunia dan akhirat).’’
(HR. Muslim, no. 2588)

Kata *al-'afwu* (memaaafkan) artinya memaaafkan perbuatan salah dan tidak menghukumnya, asal maknanya secara bahasa : menghapus dan menghilangkan (*An Nihayah fi Gharibil Hadits wal Atsar, 3/524*).

Arti bertambahnya kemuliaan orang yang pemaaf di dunia adalah dengan dia dimuliakan dan diagungkan di hati manusia, karena sifatnya yang mudah memaaafkan orang lain, sedangkan di akhirat dengan besarnya ganjaran pahala dan keutamaan di sisi Allah Ta'ala (*Syarah Shahih Muslim, (16/141)* dan *Tuhfatul Ahwadzi, 6/150*).

Arti *tawadhu'* (merendahkan diri) karena Allah adalah merendahkan diri dari kedudukan yang semestinya pantas bagi dirinya, untuk tujuan menghilangkan sifat ujub dan bangga terhadap diri sendiri, dengan niat mendekatkan diri kepada-Nya, dan bukan untuk kepentingan duniawi (*Tuhfatul Ahwadzi*, 6/150 dan *Faidhul Qadir*, 5/503).

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ « لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الغَضَبِ ». **»**

“Bukanlah orang yang kuat itu yang selalu menang ketika gulat. Namun, orang yang kuat adalah yang mampu menguasai dirinya manakala sedang marah”. (HR Bukhari no : 6114. Muslim no : 2609)



**Efek Positif Lapang Dada
dan Mudah Memaafkan
Bagi Kesehatan**

Memaafkan dan berlapang dada sangat berhubungan dengan moral seseorang, moral memiliki kaitan yang erat dengan iman. Baiknya iman seseorang maka baik pula moralnya, dan ia pun akan mudah memaafkan orang lain.

Menurut penelitian terbaru para ilmuwan Amerika membuktikan bahwa mereka yang mampu memaafkan akan lebih sehat baik pikiran dan fisiknya. Dr Frederic Luskin, pemegang gelar Ph.D. dalam Konseling dan Psikologi Kesehatan dari Stanford University, dan timnya, mempelajari 259 orang yang tinggal di kota San Francisco. Para ilmuwan mengundang subyek untuk menghadiri enam sesi ditujukan untuk mengajarkan tentang memaafkan di dalam percakapan mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang belajar memaafkan merasa lebih baik, tidak hanya secara emosional tetapi juga secara fisik. Sebagai contoh, telah dibuktikan bahwa gejala psikologis dan fisik seperti sakit punggung yang berhubungan dengan stres, insomnia dan sakit perut sangatlah berkurang pada orang-orang yang mudah memaafkan dan berlapang dada.

Dalam bukunya, **Forgive for Good**, Dr Frederic Luskin menjelaskan sifat pemaaf sebagai resep yang telah terbukti bagi kesehatan dan kebahagiaan. Buku ini menjelaskan bagaimana memaafkan akan memberi dampak positif pada pikiran seperti harapan, kesabaran dan kepercayaan diri dengan mengurangi kemarahan, penderitaan, depresi dan stres. Menurut Dr Luskin, kemarahan yang dipendam menyebabkan efek fisik dalam diri manusia.

Menurut sebuah artikel berjudul, "*Anger is Hostile To Your Heart*" diterbitkan dalam Lembaran Harvard, menjelaskan bahwa kemarahan sangat berbahaya bagi jantung. Ichiro Kawachi, asisten profesor kedokteran, dan timnya ilmiah menunjukkan hal ini dengan berbagai tes dan pengukuran.

Sebagai hasil dari penelitian mereka, mereka menyatakan bahwa orang tua pemarah memiliki tiga kali risiko penyakit jantung daripada rekan-rekan mereka yang bisa menaham marah.

Para peneliti percaya bahwa pelepasan hormon stres, akan meningkatkan kebutuhan oksigen pada sel-sel otot jantung, dan menambahkan kekakuan trombosit darah, yang menyebabkan bekuan.

Hal ini menjelaskan bagaimana kemarahan meningkatkan kemungkinan serangan jantung. Selanjutnya, pada saat-saat marah, denyut nadi meningkat di atas tingkat normal, dan menyebabkan peningkatan tekanan darah di dalam arteri, dan dengan demikian risiko yang lebih besar terkena serangan jantung.