

Khutbah Jumat — "Jiwa dan Tubuh, Amanah yang Dititipkan"

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي خَلَقَ الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ، وَجَعَلَ الْعَافِيَةَ فِي الْجَسَدِ وَالطُّمَأْنِينَةَ فِي الْقَلْبِ نِعْمَتَيْنِ عَظِيمَتَيْنِ، أَحَمَدُهُ سُبْحَانَهُ عَلَى نِعَمِهِ الَّتِي لَا تُحْصَى، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ، أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، أُوصِيكُمْ وَنَفْسِي بِتَقْوَى اللَّهِ فَقَدْ قَارَ الْمُتَّقُونَ

Ma'asyiral muslimin rahimakumullah, marilah pada kesempatan Jumat yang mulia ini kita bersama-sama menundukkan hati kepada Allah, yang telah menitipkan kepada kita dua amanah besar yang sering kita lupakan justru karena ia selalu bersama kita — tubuh yang sehat dan jiwa yang tenang. Allah Ta'ala berfirman dalam Kitab-Nya, mengingatkan kita betapa mahalnya jiwa manusia:

وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا

Yang artinya, "dan barangsiapa memelihara kehidupan seorang manusia, maka seakan-akan dia telah memelihara kehidupan seluruh manusia," sebagaimana disebutkan dalam Surah Al-Ma'idah ayat 32. Ayat ini menempatkan satu jiwa manusia pada timbangan yang tidak terbayangkan besarnya. Menyelamatkan satu jiwa disetarakan dengan menyelamatkan seluruh umat manusia. Maka menjaga jiwa — jiwa kita sendiri dan jiwa saudara-saudara kita — bukan urusan sepele yang bisa kita tunda.

Perlu kita renungkan, hadirin, mengapa Allah memilih perbandingan yang begitu besar. Satu jiwa, dalam pandangan sepintas kita, hanyalah satu orang di antara miliaran manusia. Tetapi di sisi Allah, satu jiwa itu adalah dunia yang utuh. Setiap manusia membawa di dalam dadanya seluruh harapan, seluruh kenangan, seluruh potensi kebaikan yang bisa ia sumbangkan kepada dunia. Ketika satu jiwa hilang, yang runtuh bukan sekadar satu angka; yang runtuh adalah sebuah alam kecil yang tak akan pernah kembali. Inilah cara pandang yang Islam tanamkan kepada kita — sebuah cara pandang yang seharusnya membuat kita gemetar ketika mendengar ada saudara kita yang merasa hidupnya tak lagi bernilai. Karena di mata Allah, ia sungguh sangat bernilai.

Dan perlu kita ingat, jamaah, bahwa Allah menciptakan manusia dalam sebaik-baik bentuk. Dia menyempurnakan tubuh kita, menata jiwa kita, meniupkan ke dalamnya ruh dari sisi-Nya. Tubuh yang sehat dan jiwa yang tenang adalah dua nikmat yang, kata Rasulullah ﷺ, banyak manusia tertipu di dalamnya — nikmat kesehatan dan waktu luang. Kita baru merasakan betapa mahalnyanya kesehatan ketika ia dicabut; kita baru menyadari betapa berharganya ketenangan hati ketika ia hilang, dan kita terbaring gelisah di malam hari tak bisa memejamkan mata. Maka bersyukur atas dua nikmat ini bukan sekadar ucapan lisan, tetapi ditunjukkan dengan merawat keduanya sebagai amanah.

Hadirin yang dimuliakan Allah, dari berita pekan ini kita ketahui bahwa lini masa dipenuhi luapan hati yang lelah. Ada yang menulis bahwa

setiap kali melihat jalan raya dan gedung tinggi, ia merasa ingin mengakhiri hidupnya. Ada yang mengaku menyimpan keinginan untuk pergi dari dunia ini sejak usia sembilan tahun, tanpa sepengetahuan ibunya sendiri. Ada pula yang berpamitan lirih kepada teman-teman di dunia maya. Kabar-kabar ini menyayat hati bukan karena jumlahnya, tetapi karena satu kenyataan yang tersembunyi di baliknya: ada saudara-saudara kita yang menanggung beban jiwa begitu berat, sampai mereka merasa layar telepon lebih aman untuk mendengar daripada manusia di sebelahnya.

Di pekan yang sama, kita juga menerima kabar tentang tubuh yang dilukai. Publik dikejutkan oleh kasus penangkapan dan penyiksaan seorang perempuan, yang pelakunya telah ditangkap dan menjadi sorotan nasional. Kita juga mendengar dugaan korupsi pada program pemberian makan bergizi untuk anak — di mana yang menjadi taruhan adalah gizi tubuh yang sedang tumbuh. Ada pula kabar seorang siswa yang diduga mengalami perundungan hingga kondisi kejiwaannya terguncang. Empat kabar, satu benang: tubuh dan jiwa manusia sedang dilukai oleh tangan yang semestinya menjaganya.

Dan bila kita perluas pandangan sedikit, kita juga mendengar kabar gempa yang mengguncang Aceh dan Sigi, serta cerita tentang sebuah pondok yang terendam air karena hutan di sekitarnya ditebang. Semua ini menambah rasa cemas yang menggantung di udara. Ketika tempat berteduh runtuh, yang goyah bukan hanya bangunan — yang goyah juga ketenangan hati penghuninya. Kesehatan lingkungan dan kesehatan jiwa ternyata dua saudara kembar; ketika satu terluka, yang lain ikut merintih.

Jamaah, mari kita jujur pada diri sendiri. Berapa banyak di antara kita yang pekan ini pernah merasa lelah tanpa tahu sebabnya? Berapa banyak yang membuka telepon di tengah malam, membaca kabar buruk demi kabar buruk, lalu tidur dengan dada yang sesak? Kita hidup di zaman yang membanjiri kita dengan segala hal — informasi, gambar, perbandingan, tuntutan — sampai jiwa kita kepayahan menampungnya.

Dan sering kali, kita tidak sempat berhenti untuk bertanya: bagaimana kabar hati saya sendiri? Khutbah ini mengajak kita berhenti sejenak, karena kesehatan jiwa dan raga adalah amanah yang tidak boleh kita telantarkan di tengah kesibukan.

Jamaah Jumat yang berbahagia, di sinilah Islam memberi kita cara pandang yang jernih. Dalam syariat, tubuh kita bukan milik kita sepenuhnya untuk kita perlakukan sesuka hati, dan jiwa kita bukan beban yang boleh kita buang begitu saja. Keduanya adalah titipan. Rasulullah ﷺ mengajarkan sebuah kaidah agung tentang bagaimana kita menjaga diri dari apa yang merusak. Beliau bersabda:

الْحَلَالُ بَيِّنٌ وَالْحَرَامُ بَيِّنٌ، وَبَيْنَهُمَا مُشَبَّهَاتٌ لَا يَعْلَمُهَا كَثِيرٌ مِّنَ النَّاسِ، فَمَنْ اتَّقَى الْمُشَبَّهَاتِ اسْتَبْرَأَ لِدِينِهِ وَعِزِّهِ

"Yang halal itu jelas dan yang haram itu jelas, namun di antara keduanya terdapat perkara-perkara syubhat yang kebanyakan orang tidak mengetahuinya. Maka barangsiapa yang menjaga diri dari perkara-perkara syubhat itu, berarti ia telah menyelamatkan agama dan kehormatannya," sebagaimana diriwayatkan dalam **Sahih al-Bukhari 52**. Hadits ini biasa kita dengar dalam pembahasan makanan dan muamalah, tetapi maknanya jauh lebih luas. Menjaga diri dari yang meragukan adalah cara kita menjaga agama, kehormatan, sekaligus jiwa dan raga. Betapa banyak jiwa yang goyah hari ini karena menelan mentah-mentah apa yang meragukan — informasi kesehatan yang belum jelas kesahihannya, jalan pintas yang menjanjikan ketenangan padahal menjerumuskan, kebiasaan yang perlahan menggerogoti tubuh dan pikiran. Orang yang berhati-hati justru menyelamatkan dirinya sebelum jatuh.

Mari kita renungkan lebih jauh, hadirin. Perumpamaan yang Nabi ﷺ berikan dalam hadits ini sungguh dalam. Beliau mengibaratkan orang yang bermain-main di sekitar perkara syubhat seperti penggembala yang menggembalakan ternaknya di sekitar tanah larangan — hampir pasti ternaknya akan masuk ke dalamnya. Betapa persisnya perumpamaan ini dengan keadaan jiwa kita hari ini. Betapa banyak

orang yang jatuh dalam kegelapan batin bukan karena satu keputusan besar, tetapi karena serangkaian langkah kecil di wilayah abu-abu — kebiasaan yang perlahan menggerus, tontonan yang perlahan mengeruhkan, pergaulan yang perlahan menjauhkan dari Allah. Menjaga jiwa dimulai dari menjaga batas; siapa yang menjaga jarak dari yang meragukan, ia sedang membangun benteng bagi ketenangan hatinya.

Ma'asyiral muslimin, kehati-hatian ini menjadi lebih penting ketika menyangkut ketenangan jiwa. Rasulullah ﷺ mengajarkan sebuah doa yang seharusnya kita jadikan wirid harian, yang secara langsung memohon kesehatan jiwa kepada Allah. Beliau berdoa:

اللَّهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا، وَرَكَّهَا أَنْتَ خَيْرُ مَنْ رَكَّاهَا، أَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلَاهَا، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ، وَمِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ

"Ya Allah, berikanlah kepada jiwaku ketakwaannya, dan sucikanlah ia, karena Engkaulah sebaik-baik yang menyucikan. Engkaulah Pelindung dan Penjaganya. Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari hati yang tidak khushyuk dan dari jiwa yang tidak pernah puas," sebagaimana diriwayatkan dalam **Sahih Muslim 2722**. Perhatikanlah, jamaah, Nabi ﷺ sendiri — manusia yang paling suci hatinya — mengajarkan kita meminta penyucian jiwa kepada Allah. Ini menunjukkan bahwa jiwa yang sehat bukan sesuatu yang datang sendiri; ia dirawat dengan permohonan, dengan sandaran kepada Allah, dan dengan pengakuan bahwa kita lemah dan butuh pertolongan. Orang yang paling kuat pun butuh berlindung dari hati yang keras dan jiwa yang gelisah.

Hadirin yang dirahmati Allah, mari kita renungkan lebih dalam. Salah satu penyakit jiwa yang paling merusak di zaman kita adalah perasaan bahwa hidup ini tidak lagi berharga. Ketika seseorang menulis bahwa ia ingin mengakhiri hidupnya, sesungguhnya yang sedang runtuh adalah rasa bahwa dirinya bernilai di hadapan Allah dan di tengah manusia. Di sinilah tugas kita sebagai umat. Rasulullah ﷺ pernah menemani sahabat-sahabatnya yang menanggung penderitaan berat. Ketika Khabbab bin al-Aratt radhiyallahu 'anhu mengadu tentang siksaan yang tak tertahankan, beliau tidak berkata "sabar saja" lalu berlalu. Beliau

mendengarkan, mengakui beratnya, lalu memberi konteks dan harapan. Inilah teladan kita: hadir sebagai telinga sebelum menjadi lisan. Orang yang lelah jiwanya tidak selalu butuh ceramah; sering kali ia hanya butuh dipeluk kehadirannya.

Jamaah Jumat, ada lagi peringatan penting dari Rasulullah ﷺ tentang apa yang tidak disukai Allah pada diri kita. Beliau bersabda dalam sebuah hadits:

إِنَّ اللَّهَ يَرْضَى لَكُمْ ثَلَاثًا وَيَكْرَهُ لَكُمْ ثَلَاثًا، فَيَرْضَى لَكُمْ أَنْ تَعْبُدُوهُ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا، وَأَنْ تَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا، وَيَكْرَهُ لَكُمْ قِيلَ وَقَالَ، وَكَثْرَةَ السُّؤَالِ، وَإِصَاعَةَ الْمَالِ

"Sesungguhnya Allah menyukai tiga hal untuk kalian dan tidak menyukai tiga hal untuk kalian. Dia ridha kalian menyembah-Nya dan tidak menyekutukan-Nya, dan kalian berpegang teguh pada tali Allah dan tidak berpecah belah; dan Dia tidak menyukai bagi kalian percakapan yang tidak berguna, banyak bertanya, dan menysia-nyiakan harta," sebagaimana diriwayatkan dalam **Sahih Muslim 1715a**. Menysia-nyiakan harta di sini punya wajah yang sangat kontemporer: gizi anak yang diduga dikorupsi adalah menysia-nyiakan amanah harta umat pada bentuknya yang paling keji, karena yang menjadi korban adalah tubuh yang tak berdaya. Dan berpegang pada tali Allah secara bersama, tidak berpecah belah, adalah obat bagi jiwa yang kesepian — karena manusia yang terhubung dengan komunitas iman tidak akan dibiarkan jatuh sendirian.

Hadirin, kata "amanah" adalah kunci yang menyatukan seluruh khutbah ini. Allah Ta'ala mengingatkan kita tentang menunaikan amanah dalam firman-Nya:

فَلْيُؤَدِّ الَّذِي أُؤْتِيَ أَمَانَتَهُ وَلْيَتَّقِ اللَّهَ رَبَّهُ

"Maka hendaklah yang dipercayai itu menunaikan amanatnya dan hendaklah ia bertakwa kepada Allah Tuhannya," sebagaimana disebutkan dalam **QS. Al-Baqara: 283**. Ayat ini turun dalam konteks

utang-piutang, tentang barang titipan yang harus dikembalikan. Tetapi para ulama mengajarkan bahwa amanah dalam Islam jauh lebih luas dari sekadar uang. Tubuh kita adalah amanah. Jiwa kita adalah amanah. Anak-anak yang Allah titipkan adalah amanah. Jabatan yang mengelola gizi rakyat adalah amanah. Bahkan orang-orang lemah yang tinggal di lingkungan kita — mereka pun amanah yang akan Allah tanyakan kepada kita: apa yang kalian perbuat kepada mereka? Ketika seorang pejabat mengkhianati amanah gizi anak, ketika seorang manusia melukai tubuh manusia lain, ketika kita membiarkan saudara kita jatuh dalam kesendirian tanpa menoleh — pada hari itu, setiap amanah akan ditagih.

Jamaah Jumat yang dirahmati Allah, mari kita renungkan lebih dalam tentang jiwa yang lelah. Salah satu penyakit paling halus di zaman kita adalah "jiwa yang tidak pernah puas" — *an-nafs allatī lā tasyba'* — yang Nabi ﷺ ajarkan kita untuk memohon perlindungan darinya. Jiwa yang tidak pernah puas adalah jiwa yang terus membandingkan, terus merasa kurang, terus mengejar apa yang tak pernah cukup. Layar yang kita pegang setiap hari memperbesar penyakit ini seratus kali lipat. Kita melihat kebahagiaan orang lain yang dipoles, lalu merasa hidup kita gagal. Kita melihat pencapaian orang lain, lalu merasa diri kita tak berharga. Inilah salah satu akar mengapa begitu banyak jiwa hari ini merasa lelah dan kosong — bukan karena mereka kekurangan, tetapi karena mereka dilatih tanpa henti untuk merasa kurang.

Dan di sinilah, hadirin, kita perlu belajar dari teladan Nabi ﷺ dalam merawat jiwa. Beliau tidak pernah meremehkan penderitaan orang lain. Ketika seorang sahabat datang dengan beban, beliau menyimak. Ketika para sahabat merasa berat di masa-masa sulit Mekah, beliau tidak sekadar menyuruh mereka bertahan, tetapi menanamkan harapan yang konkret — bahwa akan datang masa ketika seorang musafir berjalan dari satu ujung negeri ke ujung yang lain tanpa rasa takut kecuali kepada Allah. Beliau memberi mereka gambaran masa depan yang membuat mereka sanggup menanggung hari ini. Inilah pelajaran bagi kita: kepada jiwa yang lelah, jangan hanya berkata "sabar", tetapi bantu

ia melihat bahwa masih ada esok, masih ada harapan, masih ada Allah yang tidak pernah meninggalkan hamba-Nya.

Kita juga belajar bahwa Islam tidak pernah menganggap jiwa yang berduka sebagai tanda lemahnya iman. Nabi Ya'qub 'alaihissalam menangis sampai matanya memutih karena kehilangan Yusuf. Nabi ﷺ sendiri bersedih ketika putranya Ibrahim wafat, sampai air mata beliau mengalir, seraya bersabda bahwa mata boleh menitikkan air dan hati boleh berduka, tetapi lisan tidak mengucapkan apa yang membuat Allah murka. Maka siapa pun di antara kita yang pekan ini sedang menanggung kesedihan — ketahuilah, kesedihan itu manusiawi, dan Allah tidak mencela hamba yang berduka. Yang Allah minta hanyalah agar kita tidak berputus asa dari rahmat-Nya, dan agar kita membawa duka itu kepada-Nya, bukan menutupnya rapat-rapat sampai jiwa kita hancur sendirian.

Ma'asyiral muslimin, ada satu lagi yang perlu kita tegaskan. Kesucian dan kehormatan tubuh manusia dalam Islam tidak bergantung pada kondisinya. Tubuh yang sakit tetap mulia. Tubuh yang lemah tetap mulia. Tubuh perempuan yang disiksa, tubuh anak yang gizinya dirampas, tubuh siswa yang dirundung — semuanya adalah tubuh yang Allah muliakan dan Allah larang untuk dizalimi. Rasulullah ﷺ menegaskan haramnya darah, harta, dan kehormatan seorang muslim atas muslim lainnya. Maka ketika kita mendengar kabar kekejaman terhadap tubuh manusia, yang tergores bukan hanya korbannya, tetapi juga kepekaan kita sebagai umat. Dan kepekaan itulah yang harus kita jaga agar tidak mati — karena umat yang kehilangan kepekaan terhadap penderitaan sesama adalah umat yang jiwanya sendiri telah sakit.

Ma'asyiral muslimin rahimakumullah, dari uraian ini, izinkan kita menurunkan beberapa langkah konkret yang bisa kita mulai pekan ini.

Pertama, jadikan diri kita telinga yang aman. Ketika ada saudara, kerabat, atau tetangga yang tampak lelah jiwanya, dahulukan mendengar sebelum menasihati. Sering kali orang yang berduka tidak mencari solusi; ia mencari kehadiran, seseorang yang mau duduk

bersamanya tanpa menghakimi. Kehadiran yang tenang sering lebih menyembuhkan daripada seribu nasihat yang tergesa-gesa.

Kedua, rawat tubuh sebagai amanah. Jauhi yang jelas merusak, dan berhati-hati pada yang meragukan — baik dalam makanan, kebiasaan, maupun informasi kesehatan yang kita telan. Di tengah banjir kabar tentang penyakit dan cara-cara instan menyembuhkannya, kaidah menjauhi yang syubhat menjadi pelindung kita. Bertanyalah kepada yang berilmu, jangan menelan mentah-mentah apa yang beredar.

Ketiga, jadikan doa penyucian jiwa sebagai wirid harian. Setiap pagi, mohonlah kepada Allah ketakwaan dan ketenangan hati, seperti yang Nabi ﷺ ajarkan. Jiwa itu seperti kebun; jika tidak disiram dengan zikir dan dijaga dari racun perbandingan, ia akan gersang dan mudah retak.

Keempat, ambil bagian dalam menjaga yang lemah. Kawal hak anak-anak atas gizi yang layak di lingkungan kita, dan siapkan diri untuk menemani korban kekejaman — bukan sekadar ramai membicarakannya di layar, lalu melupakannya pekan depan. Membela yang lemah adalah puncak dari menjaga amanah jiwa.

Kelima, bangun lingkungan yang siaga. Jadikan RT dan masjid kita komunitas yang tahu siapa warga yang tinggal sendiri, siapa yang sedang berduka, siapa yang butuh dijenguk. Komunitas iman yang saling menjaga adalah jaring pengaman bagi jiwa-jiwa yang nyaris jatuh.

Keenam, mulailah dari diri sendiri. Sebelum kita menjaga jiwa orang lain, tanyakan: bagaimana kabar hati saya? Kurangi satu jam menatap layar hari ini, ganti dengan menatap langit, wajah orang tercinta, atau lembaran Al-Qur'an. Jiwa yang dirawat pemiliknya adalah jiwa yang lebih siap merawat orang lain.

Hadirin yang dimuliakan Allah, marilah kita jadikan Jumat ini titik mula. Bukan dengan janji-janji besar yang cepat kita lupakan, tetapi dengan satu langkah kecil yang benar-benar kita kerjakan. Sapa satu orang yang mungkin sedang sendirian. Baca satu doa penenang jiwa. Jaga

satu tubuh yang lemah di sekitar kita. Karena di sisi Allah, satu jiwa yang kita selamatkan setara dengan menyelamatkan seluruh manusia.

Semoga Allah menjadikan kita hamba-hamba yang menjaga amanah jiwa dan tubuh, yang hadir bagi yang lemah, dan yang menuntun sesama kembali kepada ketenangan di sisi-Nya. Semoga Allah menyembuhkan setiap jiwa yang lelah di antara kita, menenteramkan setiap hati yang gelisah, dan mengumpulkan kita dalam ridha-Nya.

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ، وَتَفَعَّلَيْنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ
وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ، أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ وَلِسَائِرِ
الْمُسْلِمِينَ مِنْ كُلِّ دَنَبٍ فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ.

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ
مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ
أَجْمَعِينَ، أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ

Jamaah yang dimuliakan Allah, ada satu sisi yang perlu kita gali lebih dalam pada khutbah kedua ini. Ketika Nabi ﷺ mengajarkan kita berlandung dari "jiwa yang tidak pernah puas," beliau sedang menunjuk akar banyak kegelisahan modern. Jiwa yang tidak pernah puas adalah jiwa yang terus membandingkan diri dengan orang lain, yang merasa selalu kurang, yang lelah mengejar apa yang tak pernah cukup. Layar yang kita pegang setiap hari memperbesar penyakit ini. Maka menjaga jiwa dimulai dari menata apa yang masuk ke dalamnya.

Sisi kedua, kehormatan tubuh manusia dalam Islam tidak bergantung pada kondisinya. Tubuh yang sakit, yang lemah, yang cacat, yang tua — semuanya tetap mulia dan tetap amanah. Ketika kita mendengar kabar tubuh yang disiksa atau gizi anak yang dirampas, yang tergores bukan hanya korbannya, tetapi juga kepekaan kita sebagai umat. Kepekaan itulah yang harus kita rawat agar tidak mati.

Sisi ketiga, menjaga jiwa adalah kerja bersama, bukan beban individu. Orang yang ingin mengakhiri hidupnya jarang bisa menyelamatkan dirinya sendirian; ia butuh tangan yang terulur. Di sinilah komunitas

iman menemukan salah satu tugas termulianya — menjadi jaring pengaman bagi yang nyaris jatuh. Marilah kita tutup dengan berdoa kepada Allah.

اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِيْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، وَالْمُسْلِمِيْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ، الْاَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْاَمْوَاتِ، اِنَّكَ سَمِيْعٌ قَرِيْبٌ مُّجِيْبُ الدَّعَوَاتِ.

اَللّٰهُمَّ اَنْتَ نُفُوْسَنَا تَقْوَاهَا، وَرَكَّاهَا اَنْتَ حَيَّرَ مَنْ رَكَّاهَا، اَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلَاهَا، اَللّٰهُمَّ اِنَّا تَعُوْذُ بِكَ مِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ، وَمِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ، وَمِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ، وَمِنْ دَعْوَةٍ لَا يُسْتَجَابُ لَهَا.

اَللّٰهُمَّ اِنَّا تَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَتَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَتَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَتَعُوْذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ.

اَللّٰهُمَّ اَشْفِ مَرْضَاتَا، وَغَافِ مُبْتَلَاتَا، وَاجْبُرْ كَسِيْرَ الْقُلُوْبِ مِنْ عِبَادِكَ، وَرُدِّ مَنْ صَلَّ مِنْهُمْ اِلَى رَحْمَتِكَ رَدًّا جَمِيْلًا، وَاحْفَظِ الصُّعَفَاءَ وَالْمَظْلُوْمِيْنَ وَالْاَطْفَالَ فِي كُلِّ مَكَانٍ.

اَللّٰهُمَّ اَنْصُرْ اِخْوَانَنَا الْمُسْلِمِيْنَ الْمُسْتَضْعَفِيْنَ فِي كُلِّ مَكَانٍ، وَخُصُوْصًا اِخْوَانَنَا فِي اَرْضِ فِلَسْطِيْنَ، اَللّٰهُمَّ كُنْ لَهُمْ نَاصِرًا وَمُعِيْنًا وَحَافِظًا.

اَللّٰهُمَّ اَرْحَمْنَا وَوَالِدَيْنَا. اَللّٰهُمَّ اَصْلِحْ وِلَاةَ اُمُوْرِنَا، وَوَقِّفْهُمْ لِحَيْرِ عِبَادِكَ وَبِلَادِكَ رَبَّنَا اَيْنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْاٰخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا وَاَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيْنَا صَغَارًا. عَذَابَ النَّارِ.

عِبَادَ اللّٰهِ، اِنَّ اللّٰهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْاِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ، وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُوْنَ، فَادْكُرُوا اللّٰهَ الْعَظِيْمَ بِذِكْرِكُمْ، وَاشْكُرُوْهُ عَلَى نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ، وَلَذِكْرُ اللّٰهِ اَكْبَرُ.