

Memaafkan Itu Menyembuhkan

<"xml encoding="UTF-8?">

Ya Allah, bila ada seorang hamba menyerangku, padahal"

Engkau larang; atau merampas hakku, padahal Engkau
,cegah; dan ia sudah mati dengan kezalimannya kepadaku
atau aku dapat mengadukannya ketika ia hidup; ampunilah
dia atas apa yang dilakukannya padaku; maafkanlah dia
atas pengkhianatannya padaku. Jangan Kau periksa dia
karena apa yang dikerjakannya padaku; jangan bukakan
keburukan dia karena perlakuannya padaku. Jadikan semua
maaf yang aku berikan kepadanya dan semua sedekah yang
aku sumbangkan kepadanya, sedekah yang paling suci dari
orang-orang yang bersedekah dan hadiah yang paling
.agung dari orang-orang yang mendekatkan diri pada-Mu
.Gantilah maafku kepada mereka dengan ampunan-Mu
Gantilah doaku untuk mereka dengan rahmat-Mu sehingga
kami semua bahagia dengan karunia-Mu dan semuanya
".selamat dengan pemberian-Mu

Doa ini–yang diberi nama "Doa Memohonkan Ampunan dan
-Kasih Allah"– disampaikan oleh Ali bin Husain, aka As

.Sajjad, seorang manusia suci dari keluarga Nabi saw

Siapakah orang-orang yang ia doakan? Doa ini

,dilantunkan bagi para katib yang mencaci-maki

,memfitnah, dan menghujat kakeknya, Ali bin Abi Thalib

.di mimbar-mimbar Jumat

Doa ini juga bagi orang-orang yang mengeroyok ayahnya

di Karbala dan menumpahkan darah keluarga Nabi saw dan

para pengikutnya, serta bagi para prajurit yang dengan

kejam menyeretnya dan para perempuan dalam rangkaian

.rantai besi dari Karbala, Kufah, sampai ke Damaskus

Pasca-Karbala, tahun 61 Hijriah, As-Sajjad diseret

beserta keluarganya menempuh sahara panjang dalam

keadaan terbelenggu. Perjalanan panjang itu ditempuh

penuh penderitaan, kelaparan, dan kehausan. Tak jarang

para penjaga mempermainkan mereka, memberikan cawan air

.lalu membuangnya

Kira-kira lima tahun kemudian, Mukhtar Al-Tsaqafi

.memimpin gerakan rakyat untuk menggulingkan para tiran

Ia memburu pasukan yang dahulu terlibat dalam

.pembantaian Karbala

Dalam kepanikan mencari perlindungan terdekat, salah

-seorang di antara mereka mengetuk pintu rumah As

.Sajjad. Ia membuka pintu dan segera mengenalinya

Inilah orang yang dahulu menahan air darinya, menendang

.cawan air dari hadapannya

Ia mempersilakannya masuk. Tidak seperti sikap mereka

ketika ia meminta air minum karena kehausan yang

mencekiknya, As-Sajjad melayaninya dengan baik. Orang

itu tidak mengenali tuan rumah karena sorban menutup

mukanya. Ia bertanya, "Siapakah engkau? Begitu baik

"!melayaniku

Ali menjawab, "Lupakah engkau kepadaku." Ia singkapkan

lengan bajunya dan menampakkan bekas belunggu di

".pergelangan tangannya, "Akulah Ali bin Husain

Kekuatan Memaafkan

Saya ceritakan lagi kisah Ali As-Sajjad pada Lebaran

tahun ini. Dalam tradisi kita, Lebaran adalah hari

bermaaf-maafan, anak dengan orang tuanya, tetangga

dengan tetangganya, pegawai dengan atasannya, rakyat

dengan pemimpinnya, tak peduli agama, ras, atau

golongan. Namun kali ini, Lebaran menjenguk kita

.setelah peristiwa politik yang menceraikan-beraikan

Belum pernah bangsa ini dicabik-cabik secara masif seperti pada Pemilihan Presiden (Pilpres) 2014. Media sosial diramaikan dengan saling menghujat, saling mencemooh, dan saling memaki. Hati Ibu Pertiwi terkoyak-koyak dengan luka dalam yang ditorehkan para .putranya

Satu-satunya cara menjahit lagi luka itu adalah memaafkan. Memaafkan itu menyembuhkan. Apa yang akan ?terjadi kalau kita memaafkan

,Dr Fred Luskin, direktur Stanford Forgiveness Project dengan menggunakan metode eksperimental meneliti dampak dari latihan memaafkan. Secara singkat, hasilnya adalah forgiveness improves physical and emotional well-being; memaafkan itu meningkatkan kesejahteraan .fisik dan emosional

Orang yang ikut latihan memaafkan lebih sehat secara fisik dan mental karena ia lebih bahagia. Penelitian mutakhir menunjukkan, orang pemaaf memiliki kesehatan yang lebih baik, mendapat dukungan sosial yang lebih ;(kuat (artinya lebih banyak punya teman yang setia lebih kecil kemungkinannya kecanduan miras atau

merokok; lebih sedikit menderita depresi, stres, dan kecemasan; serta lebih kurang mengalami masalah dalam .hubungan interpersonal

Menurut Fincham, Hall, dan Beach, pasangan yang pemaaf menikmati kehidupan keluarga bahagia, berkomunikasi .lebih baik, dan bergaul lebih mesra dan lebih empatik ,Memaafkan juga mengurangi kekecewaan, kemarahan .dendam, dan pertengkaran dalam pernikahan

Dr Dan Colbert, dalam buku bestseller-nya, Deadly Emotion, menceritakan seorang pasien cantik berusia .tiga puluh tahunan yang semula didiagnosis rematik Setelah dirawat oleh rematolog, penyakitnya makin parah. Ia menderita sakit di sekujur tubuhnya. Tidak lama kemudian, ia meninggal dalam keadaan yang .mengesankan

Dr Colbert menyesal karena ia tidak memperhatikan .keluhan pasiennya dalam anamnesis yang pertama Perempuan itu meledakkan kemarahannya karena suaminya punya perempuan idaman lain. Keinginannya membalas .dendam telah merusak seluruh sistem imunnya Seharusnya, dokter tersebut memberikan resep yang

!mujarab, memaafkan

Keuntungan lain dari memaafkan, Anda bukan saja“

mengalami kedamaian dan kebahagiaan, tetapi juga

peningkatan kemesraan dalam keluarga,” tutur Philip H

.Friedman dalam bukunya *The Forgiveness Solution*

Memaafkan adalah solusi, sedangkan memupuk dendam

adalah delusi. Memaafkan membawa Anda kepada

kebahagiaan. Tidak memaafkan menarik Anda kepada

kegilaan. Dalam bahasa tasawuf, memaafkan menyucikan

dan mencerahkan; melepaskan dendam yang mencemari dan

.menggelapkan

Puasa sudah berlalu. Dalam puasa, diperintahkan Tuhan

agar kalian menjadi orang-orang yang takwa. Tanda-tanda

orang takwa adalah mengendalikan amarah, memaafkan

.(orang, dan berbuat baik (Alquran 3:134

Seorang budak bermaksud mencurahkan air untuk membantu

Ali bin Husain berwudu. Tiba-tiba, cereknya jatuh dan

melukai muka Ali. Darah mengalir. Budak itu secara

spontan mengucapkan ayat, “Dan orang-orang yang

”.mengendalikan amarahnya

”.As-Sajjad berkata, “Aku kendalikan marahku

".Budak itu melanjutkan, "Dan memaafkan orang lain

".Ia berkata, "Semoga Allah memaafkan kamu

Budak itu melanjutkan ayat takwa, "Dan Allah mencintai

".orang-orang yang berbuat baik

Imam As-Sajjad berkata, "Aku merdekakan kamu karena

"!Allah