

Mengingat Allah Dapat Memberikan Ketenangan Jiwa

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

Salah satu aspek penting dari doa adalah kemampuannya dalam memberikan ketenangan jiwa. Jika seseorang menyimpan kesedihan dan keresahan di dalam hatinya tanpa menyalurkannya, maka kesedihan dan keresahan tersebut dapat berkembang menjadi gangguan psikologis atau penyakit jiwa. Oleh karena itu, berdoa menjadi sarana untuk menenangkan jiwa. Dengan bermunajat kepada Allah SWT, seseorang dapat mengungkapkan segala keluhan kesah yang ada di dalam hatinya kepada Dzat yang Maha Mengetahui dan Maha Mendengar, yaitu Allah SWT

Pada hakikatnya, doa dan munajat merupakan bentuk curahan hati kepada Allah, baik dalam keadaan senang maupun sedih. Bahkan, meskipun tidak ada kebaikan yang secara langsung diperoleh dari terkabulnya doa, proses berdoa itu sendiri memberikan manfaat psikologis karena seseorang telah mencurahkan beban batinnya kepada Allah. Dengan kata lain, menurut ungkapan orang awam, beban dalam hati menjadi lebih ringan

:Allah SWT berfirman

".(Sungguh, mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya daripada ibadah yang lain"

(QS. Al-'Ankabut: 45)

Dari ayat ini, dapat disimpulkan bahwa mengingat Allah melalui doa dan munajat memiliki keutamaan yang sangat besar, bahkan melebihi ibadah lainnya. Dalam sebuah riwayat disebutkan

".Doa adalah inti sari ibadah"

Dengan demikian, doa bukan sekadar permohonan kepada Allah, tetapi juga menjadi sarana untuk menenangkan jiwa, memperkuat ketakwaan, serta membangun hubungan spiritual yang lebih dalam dengan Sang Pencipta