

Menjaga Kesehatan Jasmani dan Rohani

Pembukaan:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Bismillāhir-rahmānir-rahīm

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ، سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ

Al-ḥamdu lillāhi rabbil-‘ālamīn, waṣ-ṣalātu was-salāmu ‘alā asyrafil-anbiyā’i wal-mursalin, sayyidinā wa maulānā Muḥammad, wa ‘alā ālihi wa aṣḥābihi ajma’in.

Hadirin yang dirahmati Allah, pertama-tama mari kita panjatkan puja serta puji syukur kita kepada kehadiran Allah Subḥānahu wa Ta‘ālā, yang telah memberikan kita nikmat iman, Islam, kesehatan, serta kesempatan berkumpul dalam tausiyah singkat yang penuh berkah ini. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada junjungan kita Nabi Muḥammad ﷺ, keluarganya, sahabatnya, serta umatnya hingga akhir zaman.

Isi Tausiyah:

Baik, teman-temanku sekalian

Islam mengajarkan kita untuk menjaga kesehatan, namun bukan hanya tentang rohani melainkan juga jasmani. Keduanya harus seimbang, karena tubuh yang sehat akan memudahkan kita beribadah, sedangkan hati dan jiwa yang sehat juga akan menuntun kita untuk selalu dekat kepada Allah.

Rasulullah ﷺ bersabda:

(Ta’auḍz dan baca bismillah)

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ

Al-mu’minul-qawīyyu khairun wa aḥabbu ilallāhi minal-mu’minidh-ḍa’if.

(“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah.” – HR. Muslim).

Kuat di sini tidak hanya berarti fisik, tetapi juga kuat imannya, akhlaknya, dan mental. Oleh karena itu, kita harus menjaga jasmani dengan makan makanan yang halal dan baik, serta rajin berolahraga, dan tidak merusak tubuh dengan hal-hal yang dilarang.

Sedangkan rohani kita jaga dengan memperbanyak dzikir, sholat tepat waktu, membaca Al-Qur’an, serta bergaul dengan teman-teman yang shaleh. Sebab hati yang bersih akan melahirkan pikiran yang jernih, dan pikiran yang jernih akan membawa kita pada perilaku yang baik.

Penutup:

Hadirin sekalian, mari kita sama-sama berusaha menjaga keseimbangan antara jasmani dan rohani. Jangan hanya sibuk menguatkan fisik tetapi lupa mengisi hati dengan iman, dan jangan pula hanya rajin ibadah tetapi melalaikan tubuh yang juga amanah dari Allah.

وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِالصَّوَابِ

Wa Allāhu a‘lamu biṣ-ṣawāb.

Baik, sekian dari saya, kurang lebihnya mohon maaf

wassalāmu ‘alaikum wa raḥmatullāhi wa barakātuh