

DETOX PENYAKIT HATI, RECHARGING IMAN

Pernahkah kita membaca berita orang yang rajin sholat, puasa, mengaji, atau sudah menyempurkan rukun islam dengan pergi haji, namun sikap dan perilaku belum mencerminkan level ibadah yang telah dilakukan? hati tetap gersang, gelisah, gampang emosi, atau merasa panas melihat keberhasilan orang lain di media sosial? Waspadalah salah satu tanda mulai ada sampah visual dan polusi batin sudah menumpuk. Ibadah yang dilakukan baru sebatas fisik, sementara mesin utamanya yaitu hati sedang tersumbat kotoran.

"Ingatlah bahwa di dalam jasad itu ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baik pula seluruh jasad. Jika ia rusak, maka rusak pula seluruh jasad. Ketahuilah bahwa ia adalah hati (jantung)" (HR. Bukhari).

Ramadhan bukan hanya soal *detoks* pencernaan dengan menahan lapar, tapi momen paling tepat untuk Detox Penyakit Hati agar kita punya ruang untuk *Recharging* Iman.

Kenapa Harus *Detoks* Hati?

Bayangkan hati kita seperti memori HP atau Laptop, Jika penuh dengan *file* sampah (iri, dengki, sombong, dendam), maka aplikasi ibadah sehebat apa pun akan terasa berat dan sering *error* (tidak khushyuk). Penyakit hati adalah *malware/perangkat lunak perusak* yang diam-diam menguras baterai iman kita tanpa kita sadari.

Menu Detox & Recharging Hari Ini:

Penyakit Hati (<i>Malware</i>)	Cara Detox (<i>Uninstall</i>)	Recharging Iman (<i>Update</i>)
Iri Hati (Hasad)	Berhenti membandingkan panggung orang lain dengan dapur kita.	Perbanyak syukur. Ucapkan " <i>Masya Allah</i> " saat melihat kebahagiaan orang lain.
Sombong (Kibar)	Sadari bahwa semua yang kita punya (harta, jabatan, wajah) hanyalah pinjaman.	Sujud lebih lama. Ingatkan diri bahwa kita tercipta dari setetes air yang hina.
Dendam/Marah	Sadari bahwa memendam dendam itu seperti meminum racun tapi berharap orang lain yang mati.	Maafkan. Lepaskan beban itu agar hatimu lebih ringan untuk melangkah.
Riya (Caper)	Kurangi keinginan untuk selalu dipuji atau dibilang paling saleh.	Lakukan satu kebaikan secara rahasia yang hanya kamu dan Allah yang tahu.

Langkah Recharging: "Fast Charging" Iman

Setelah sampah batin dibuang melalui istigfar (Detox), saatnya mengisi ulang baterai iman:

1. Input yang Baik: Kurangi tontonan yang memancing ghibah. Ganti dengan tilawah atau kajian yang menyejukkan.
2. Koneksi Stabil: Jaga salat lima waktu di awal waktu. Jangan biarkan koneksimu dengan Allah "disconnect" karena kesibukan dunia.
3. Powerbank Zikir: Basahi lidah dengan zikir di sela aktivitas. Ini adalah energi cadangan agar hatimu tidak mudah "lowbat" saat menghadapi ujian di siang hari.

Closing Quote:

"Hati yang bersih bukan yang tidak pernah kotor, tapi hati yang selalu segera dibersihkan saat noda mulai menempel. Jangan biarkan baterai imanmu habis hanya untuk membenci." (Tandur_WP) 20/2/26