

Adab dan Doa Sebelum Tidur dari Imam Al-Ghazali

written by Harakatuna

Imam Al-Ghazali dalam KITAB BIDAYATUL-HIDAYAH memberi nasehat bahwa jika hendak tidur, kita dianjurkan untuk menghadap kiblat. Lalu tidur di atas sisi kananmu seperti tidurnya mayit di liang kuburnya.

Imam Al-Ghazali mengatakan, “Ketahuilah bahwa tidur adalah bagaikan kematian dan terjaga adalah bagaikan bangkit dari kematian. Boleh jadi, Allah menggenggam ruhmu di malam itu. Maka dari itu, bersiap2lah untuk menghadapinya dgn tidur dalam keadaan suci dan usahakan agar wasiatmu telah tertulis di bawah kepalamu.”

Kita juga dianjurkan untuk memulai tidur sambil bertobat dan meminta ampunan dari semua dosa dgn tekad tidak akan berbuat maksiat lagi. “Bertekadlah untuk berbuat baik kepada semua Muslim saat Allah membangunkanmu. Ingatlah bahwa engkau akan berbaring di liang kubur seperti itu seorang diri, hanya ditemani oleh amalmu. Engkau hanya akan dibalas sesuai dgn amal perbuatanmu itu.”

Jangan sampai engkau menghendaki tidur yg banyak dengan menghampar kasur empuk karena tidur adalah menghentikan kehidupan. Kecuali, jika bangunmu justru menjadi bencana bagimu sehingga tidur tersebut lebih membuat agamamu selamat.

Ketahuilah bahwa malam dan siang seluruhnya berjumlah dua puluh empat jam. Jangan sampai tidurmu sepanjang siang dan malam lebih dari delapan jam. Karena, jika engkau berumur sekitar enam puluh tahun cukup bagimu membuang dua puluh tahun darinya, atau sepertiga dari umurmu itu.

Sebelum tidur, kita juga dianjurkan untuk bersiwak (menggosok gigi) dan bersuci terlebih dahulu. Kemudian bertekad untuk bangun malam atau bangun sebelum waktu shalat subuh. Dua rakaat di tengah malam merupakan salah satu harta kekayaan yg berharga mulia. Perbanyaklah harta kekayaanmu itu guna menghadapi hari miskinmu. Sebab, harta kekayaan dunia sama sekali tak akan berguna jika engkau binasa.”

DOA SEBELUM TIDUR

“Dengan nama-Mu wahai Tuhanku, kuletakkan punggungku dan dgn nama-Mu pula kuangkat serta ampunilah dosa2ku. Ya Allah, lindungi aku dari siksa-Mu pada hari para hamba-Mu dibangkitkan.

Ya Allah, dgn nama-Mu aku hidup dan mati. Aku berlindung pada-Mu dari keburukan segala sesuatu yg memiliki keburukan serta dari kejahatan setiap yang melata. Engkaulah yang menggenggam ubun2nya. Sesungguhnya Tuhanku berada di jalan yang lurus.

Ya Allah, Engkaulah Yang Maha Pertama yang tidak didahului oleh sesuatu dan Engkau pula Yang Maha Terakhir yang tak ada sesuatu sesudah-Mu. Engkau Mahatampak, tak ada sesuatu di atas-Mu. Engkau Maha Tersembunyi, tak ada sesuatu di bawah-Mu. Bayarkanlah hutangku dan angkatlah aku dari kemiskinan.

Ya Allah, Engkau yg menciptakan diriku dan engkau pula yg mewafatkannya. Kematian dan kehidupannya ada pada kekuasaanMu. Jika engkau matikan diriku ini, maka ampunilah dia, dan jika engkau hidupkan, maka jagalah dia sebagaimana engkau menjaga para hamba-Mu yang saleh. Ya Allah aku meminta pada-Mu pengampunan dan keselamatan di dunia dan akhirat.

Ya Allah, bangunkan aku dalam waktu terbaik menurutmu. Buatlah aku melakukan perbuatan-perbuatan yg paling Kau senangi sehingga hal itu akan mendekatkan diriku pada-Mu dan menjauhkannya dari murka-Mu setelah aku meminta pada-Mu. Setelah aku meminta pada-Mu, maka Engkau memberikannya, aku meminta ampunan pada-Mu maka Kau terima, dan aku berdoa pada-Mu maka Kau kabulkan untukku.”

Bismika rabbii wadha'tu janbii wabismika arofa'uhu faghfirlii dzanbii. Allahumma bismika ahya wa amut wa a'udzubika allahumma min-syarri kulli dzii syarri. Wa min syarri kullidabbatin anta akhidzdzii binashiyatiha, inni rabbi 'alaa shirath mustaqiim. Allahumma antal wali falaiisa qablaka syai'in, wa antal akhirufalaisa ba'da katsi'in Wa antazhzhahiru falaisa fauqaka syai'in Wa antal bathinu falaisa duunaka syai'in Iqdhii 'anniid dunya wa aghninii minal faqri. Allahumma antalkhalaqta nafsii wa anta tatawwafaha, laka mamatuha wa mahyaha, in amattaha faghfirlaha wa in ahyaitaha fahfazhha bimatahfazhu bihi 'ibadakash shalihiin. Allahumma inni as 'alukal 'afwa wal 'afiyata fiiddiin waddunya wal aakhirati. Allahummaaiqithnii fii ahabiissa 'ati ilaika was ta'malnii bi ahabbil

'amal ilaika hatta tuqarribanii ilaika zulfa wa tub 'idanii 'an sakhathika ba'da an
as alakafatu'thiinii wa astaghfiraka fataghfirulii wa ad'uuka fatastajiibulii.