



Media: Republika

Hari: Senin

Tanggal: 07 Maret 2011

Halaman: 1

hikmah
Oleh **Brillantono MS**

Hidup Sehat Cara Nabi

Pola hidup yang dipraktikkan Rasulullah SAW adalah pola hidup sehat yang menyeluruh dan sangat didambakan oleh manusia modern. Dengan demikian, sesungguhnya pola hidup Nabi SAW adalah pola hidup yang sangat cocok dijadikan panduan dan teladan oleh manusia modern, atau siapa saja yang menginginkan hidup sehat secara holistik.

Artinya, bukan hanya umat Islam, melainkan semua manusia di sepanjang zaman karena Nabi SAW diutus oleh Allah untuk menjadi rahmat bagi alam semesta.

"Dan tiadalah Kami mengutus kamu (Muhammad), melainkan untuk (menjadi) rahmat bagi

kecuali Rasulullah Muhammad SAW.

Meneladani perilaku Rasulullah SAW berarti menyambut datangnya kebahagiaan lahir dan batin karena kebahagiaan lahir batinlah yang membuat kita mudah mencapai taraf sehat secara holistik. Jasmani kita sehat karena pola

mestinya.

Eksresi cinta kaum Muslim kepada Rasulullah SAW yang paling tepat adalah dengan meneladani perilaku beliau.

Dan sesungguhnya kehormatan seorang Muslim adalah ketika dia menaruh hormat dan kepercayaan yang tinggi kepada Rasulullah SAW tanpa sedikit pun menyiratkan keraguan.

Bahwa apa saja yang beliau sabdakan adalah kebenaran yang datang dari Allah dan apa saja yang beliau lakukan semua mengandung hikmah dan pelajaran bagi umat manusia.

Tidak mungkin Allah mengutus seorang yang cacat moral atau ser-

semesta alam". (QS al-Anbiyaa' [21]: 107).

Pola hidup Rasul sangat seimbang antara fisik, akal (intelektual), jiwa (psikis, emosional), dan rohani (spiritual). Pola hidup seperti inilah yang melahirkan ketenangan lahir batin dan menghadirkan kebahagiaan dunia akhirat.

Sesungguhnya, salah satu mukjizat Rasulullah SAW adalah pola hidup, perilaku, dan akhlak beliau yang sangat agung. Rasanya tidak ada seorang manusia pun di sepanjang sejarah yang "abjad" hidupnya begitu lengkap diperhatikan, diingat, dihafal, dituturkan, dipraktikkan, dan disebarluaskan oleh para pengikutnya,

asupan makanan yang tertib dan terjaga.

Akal dan psikis kita menjadi tenang karena tidak terbebani oleh keinginan mengejar dan memuaskan nafsu duniawi yang bersifat temporer dan spiritualitas, kita tidak terganggu karena mendapatkan hak-haknya sebagaimana

bakekurangan untuk menjadi rahmat bagi alam semesta dan menjadi teladan bagi manusia.

Akhlak mulia Rasulullah SAW akan terus juga menjadi daya tarik bagi mereka yang mau sedikit saja menggunakan akal dan pikirannya, bukan nafsu duniawinya untuk menerima cahaya kebenaran.

Manusia pada akhirnya akan memilih Rasulullah SAW menjadi teladan perilaku mereka sehari-hari baik secara sadar maupun tanpa mereka sadari.

Hanya dengan meneladani pola hidup dan perilaku Rasulullah SAW, kita semua akan mendapatkan kesehatan secara menyeluruh. Insya Allah. ■

Yth. :
 rakarke
 a Yog
 erah

 /th. :
 Instu

 Untu
 Untu
 Jump

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1.	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 24 November 2024
 Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
 NIP. 19690723 199603 1 005