

YEDI SUPRIADI, M.Pd
Syeikh Gozzali (*MURSYID*)

MEDITASI ISLAM



KATA PENGANTAR
Prof. DR. H. M. JAMALI, M.Ag

 **PENERBIT**
CV. IMAN RIJALULLAH

MEDITASI ISLAM

Dilarang memperbanyak, mencetak atau menerbitkan sebagian maupun seluruh buku ini tanpa izin Penerbit

Ketentuan Pidana

Kutipan Pasal 72 Undang-undang Republik Indonesia
Nomor 19 Tahun 2002 tentang HAK CIPTA

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 Ayat (1) dan Ayat (2) Dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp. 1.000.000,00 (*Satu Juta Rupiah*), atau pidana penjara paling lama 7 (Tujuh) tahun, dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000,00 (*Lima Juta Rupiah*)
 2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau hak terkait sebagaimana dimaksud pada Ayat (1) Dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (*Lima Ratus Juta Rupiah*)
-

EDISI PERTAMA

MEDITASI ISLAM

**YEDI SUPRIADI, M.Pd / Syekh Gozzali
(MURSYID)**

- Pembimbing Majelis Dzikir RIJALULLAH” Buniwangi,
Palasah - Majalengka - Jawa Barat - INDONESIA
- Conselor di Pascasarjana IAIN Syekh Nurjati Cirebon
Hp / WA : 0813-2431-7973
E-mail : yedisupriadi@icloud.com

 PENERBIT
CV. IMAN RIJALULLAH

MEDITASI ISLAM

Penulis

YEDI SUPRIADI, M.Pd / Syeikh Gozzali

(MURSYID)

- *Pembimbing Majelis Dzikir RIJALULLAH” Buniwangi, Palasah - Majalengka - Jawa Barat - INDONESIA*
- *Conselor di Pascasarjana IAIN Syekh Nurjati Cirebon*
Hp / WA : 0813-2431-7973
E-mail : yedisupriadi@icloud.com

Pengantar: Prof. Dr. H. M. Jamali, M.Ag

(Direktur Pascasarjana IAIN Syekh Nurjati Cirebon)

Editor: *Tim Rijalullah*

Layout: *Tim Rijalullah*

Desain Cover: Arif Wahyono

Penerbit:

CV. IMAN RIJALULLAH

Perumahan Plumbon Pratama Blok D No.11 RT.024/RW.001

Desa Gombang – Kecamatan Plumbon – West Java – INDONESIA

Hp/WA: +62.8522.4100.054

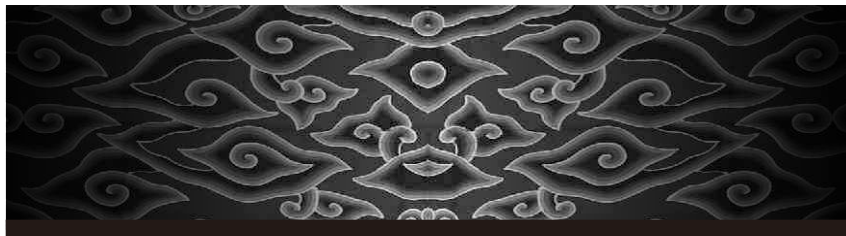
E-mail: penerbitcirebon@gmail.com

Cetakan 1 (September 2018 / Muharam 1440 H.)

Hak Cipta dilindungi undang-undang pada penulis

Allright reserved

ISBN : 978-602-51925-3-1



MEDITASI ISLAM: SEBUAH TRANSFORMASI KESADARAN

Prof. Dr. H.M. Jamali, M.Ag

(Direktur Pascasarjana IAIN Syekh Nurjati Cirebon)

“Demi jiwa serta penyempurnaan (ciptaan)nya.

Maka Dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan

dan ketakwaannya.” (QS. al-Syams/91: 7-8)

Meditasi telah dikenal di India sejak lebih dari 7000 tahun yang lalu dan terus berkembang serta dipraktikkan oleh sebagian masyarakat sampai saat sekarang. Meditasi telah tercatat dalam sejarah umat manusia sebagai salah satu cara untuk meningkatkan ketenangan, kebahagiaan dan kedamaian dalam kehidupan. Hal ini yang diyakini oleh orang yang berkeyakinan Hindu dan Budha.

Buku paling tua yang menerangkan meditasi adalah *Yoga Sutra* karya Patanjali. Buku ini cukup besar pengaruhnya terhadap penerbitan buku-buku meditasi berikutnya. Selain *Yoga Sutra*, menurut Prof. Jendra, buku yang cukup tua adalah karya Bhagavan Vyasa yang berjudul *Srimad Bagavatam*. Dalam buku ini, seluk beluk tentang meditasi dipaparkan dalam skanda XI, sloka 32-46.

Namun belakangan ini makin banyak terdapat tulisan yang berusaha mengilmiahkan praktek meditasi agar dapat diterima oleh lapisan masyarakat yang makin kritis dan rasional. Upaya ini bisa dikatakan sedikit tertunda, karena banyak dipengaruhi oleh ketidaktahuan masyarakat tentang meditasi dan adanya prasangka yang beraneka ragam. Kalangan cerdas pandai umumnya kurang mengetahui kekayaan yang terkandung dalam meditasi, sehingga sedikit sekali yang kemudian tertarik untuk menyelidikinya. Di samping itu adanya hubungan yang erat antara meditasi dengan agama tertentu juga membuat para cerdas pandai sukar menerimanya sebagai suatu bahan penelitian karena dianggap tidak ilmiah. Padahal Tart pernah menyatakan bahwa sebenarnya meditasi dapat dipelajari tanpa orientasi religius dan tidak perlu dihubungkan dengan pengalaman mistik. Meditasi, menurut Udupa adalah merupakan ilmu pengetahuan tradisional yang dapat membantu seseorang mengkoordinasi tubuh dan pikirannya menjadi lebih efektif, sehingga memungkinkan orang tersebut untuk menjaga keseimbangan mental dan mencapai ketenangan yang mendalam. Meditasi juga dapat dipergunakan sebagai tindakan preventif dan kuratif dalam mengelola berbagai gangguan fisik dan psikis.

Istilah Meditasi Islam berasal dari dua kata, yakni meditasi dan Islam. Akar kata meditasi berasal dari bahasa Latin *meditat*, berinfleksi menjadi *meditasi*, dari kata *med* yang berarti “*pikiran*” atau “*perhatian*”. “Meditasi” didefinisikan oleh Webster's *New World Dictionary* sebagai: (1) Tindakan bermeditasi: pikiran yang terus mendalam; (2) Refleksi yang mendalam tentang berbagai hal sebagai tindakan kebaktian keagamaan (ibadah). Sementara itu, Nattal's *Standard Dictionary* mengatakan sebagai perhatian yang terus menerus terhadap subyek tertentu. Funk and Wagnalls *Standard Desk Dictionary* mengatakan sebagai tindakan bermeditasi: refleksi terhadap sebuah subyek; kontemplasi. “Bermeditasi” (*Mediate*) didefinisikan (a) *The Oxford Advanced Learnerly* yaitu berpikir tentang; mempertimbangkan; menggerakkan diri pada pikiran serius; (b) *The Oxford Universal Dictionary On Historical Principles*

sebagai merenungkan tentang; mempelajari; mempertimbangkan dengan hati-hati; meneliti dengan intens; memikirkan sampai berulang kali; merancang secara mental; memikirkan; melatih pikiran (terutama untuk kebaktian keagamaan) atau kontemplasi.

Orang dalam beribadah menghadap Tuhan seharusnya fokus perhatian terhadap yang dihadapi. Yang dihadapi adalah Tuhan. Diyakini oleh orang yang beragama, Tuhan merupakan Dzat Yang Maha Agung, Maha Kuasa, Maha Mengetahui dan Maha Tinggi. Walhasil, Tuhan Yang Maha Segalanya. Perhatian penuh terhadap yang disembah menghasilkan kesadaran. Transformasi kesadaran jiwa manusia akan membangkitkan alam bawah sadarnya. Ketika seseorang masuk dalam alam bawah sadar, jiwanya akan menjadi tenang apalagi dibantu dengan *riyâdlah* yang mengarah pada penguatan akidahnya. Kekuatan akidah itu menjadi penting dalam menuju Sang Khalik agar dalam perjalanan suluk seorang hamba tidak terjerumus pada hal yang berbau syirik.

Fokus perhatian dalam *taqarrub* kepada Allah, Tuhan semesta alam dapat diperoleh melalui meditasi. Menurut *Kamus Psikologi* yang disusun oleh Alex Sobur, meditasi merupakan teknik yang dipelajari untuk memusatkan perhatian kembali yang memberikan perubahan keadaan kesadaran, atau sebuah teknik yang digunakan untuk menghasilkan atensi atau kesiagaan yang terpusat dan terarah selama jangka waktu tertentu yang seringkali menghasilkan relaksasi fisik dan mental.

Ketenangan jiwa manusia dapat diatur oleh sikap dan perilaku manusia sendiri melalui sikap menerima atas keputusan Allah swt. Di samping itu, sikap menerima dan mensyukuri atas nikmat yang telah diterima dari Sang Khalik, Yang Maha Pemurah lagi Maha Kasih sayang. Ketenangan jiwa itu dapat terwujud dari jalan banyak berdzikir kepada Allah swt. Dzikir secara bahasa bermakna ganda, bisa menyebut dan bisa pula mengingat. Meditasi dan dzikir dalam arti mengingat tentu hubungannya adalah sikap konsentrasi. Di dalamnya terdapat renungan, memikirkan, melihat pikiran yang bertujuan sampai kepada yang Maha Pencipta. Namun jika dzikir diartikan sebagai menyebut asma Allah,

maka hubungannya adalah penyatuan antara konsentrasi ingatan dengan penyebutan. Dengan penyebutan akan membawa pada ingatan yang terkontrol dan tepat.

Mengingat dan menyebut Allah dalam shalat, dari takbir hingga salam merupakan aktifitas dzikir. Agar dzikir kita tersebut bermakna, maka seorang yang melakukan dzikir harus bisa menghadirkan dalam konsentrasinya yang Maha Pencipta. Dalam kewajiban mendirikan shalat terdapat dzikir pada setiap kalimat atau gerakan-gerakan shalat yang sedang kita jalani, dan hal ini juga terkait dengan meditasi.

Dalam Islam, shalat adalah salah satu ibadah yang berkaitan dengan meditasi transendental, yaitu mengarahkan jiwa kepada satu obyek dalam waktu beberapa saat, seperti halnya dalam melakukan hubungan langsung antara hamba dan Tuhannya. Ketika shalat, rohani bergerak menuju Zat Yang Maha Mutlak. Pikiran terlepas dari keadaan riil dan panca indra melepaskan diri dari segala macam keruwetan peristiwa disekitarnya, termasuk keterikatannya terhadap sensasi tubuhnya seperti rasa sedih, gelisah, rasa cemas dan lelah. Bentuk perjalanan kejiwaan dalam shalat ini oleh para ahli psikologi disebut sebagai proses untuk memasuki kesadaran psikologi transpersonal.

Setiap pelaku meditasi membutuhkan obyek di dalam mengarahkan pikiran atau jiwanya. Pada saat jiwa diarahkan terhadap sesuatu, jiwa pergi meninggalkan tubuh sehingga kesadarannya dengan leluasa berubah menjadi terasa di puncak ketinggian. Dengan demikian, jiwa menjadi pengendali atas dirinya. Objek adalah sesuatu yang menjadi pusat perhatian dalam shalat, dzikir, atau meditasi. Jika tidak ada obyek sama sekali maka pikiran manusia akan mengembara ke mana-mana. Perintah agama untuk dzikir, kontemplasi, perenungan, meditasi, semedi atau apapun namanya adalah untuk menghilangkan kotoran memori yang ada di dalam diri manusia. Lalu jiwa diisi dengan energi positif yang berupa do'a dan lain-lainnya, sehingga hidup terasa tenang.

Hubungan meditasi dengan dzikir itu sangat erat sekali karena kalau kita hanya melaksanakan meditasi saja mungkin badan atau

jasmani kita menjadi kuat tetapi di satu sisi kita hanya melaksanakan perbuatan tersebut tanpa mengingat Allah sebagai yang menciptakan dunia dan seisinya karena rahmat-Nya sehingga efek yang kita peroleh tidak menyeluruh atau kurang baik, sebab bisa saja kita nanti akan dipengaruhi oleh iblis yang sifatnya menggoda manusia supaya kita menjadi pengikutnya sehingga tanpa sadar kita dapat melaksanakan atau melakukan suatu perbuatan yang dapat menimbulkan suatu efek pada penyakit-penyakit jiwa.

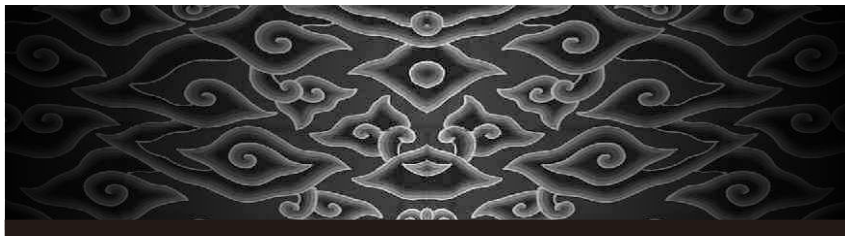
Buku *Meditasi Islam* yang ditulis oleh Saudara Yedi Supriadi, M.Pd, yang dikenal dengan Syeikh Gozzali (*mursyîd*) patut dibaca sebagai panduan untuk mengantarkan pada para praktisi *taqarrub ila Allâh*. Para peminat pendalaman spiritualitas membutuhkan bacaan ini sebagai pengantar menuju pada kemampuan pengembangan intuisi dalam Islam. Khazanah ini sejatinya ada dalam dunia Islam, hanya saja sebagian umat Islam meninggalkannya dengan dalih yang beragam. Sebagian penganut Islam menolak khazanah ini dianggap tidak ada dasar dari Hadis Nabi saw. Sebagian menerima karena ini merupakan khazanah yang berkembang di sebagian masyarakat dan dipandang bermanfaat bagi bimbingan dan konseling terutama pada pembinaan karier.

Bagi peminat bimbingan dan konseling memandang pengembangan bakat dan minat melalui Intuisi Islam menjadikan peminatan baru yang lebih efektif dan terarah. Kendatipun ada sebagian ahli psikologi umum mencibir praktik intuisi Islam diterapkan dalam bimbingan karier tapi tidak menyurutkan minat orang untuk mendalami Intuisi Islam yang sedang dialami oleh Syeikh Gozzali ini. Selamat membaca dan menggali khazanah ini.



*“Penderitaan adalah Surga
bagi para Pencari dan Pencinta Tuhan...”*
(Syeikh Gozzali)





DAFTAR ISI

Cover, i

Kata Pengantar, v

Daftar isi, vii

A. Pengertian Meditasi, 1

B. Manfaat Meditasi, 4

C. Meditasi dan Agama, 4

D. Meditasi dan Islam, 6

E. Meditasi dan Al-Qur'an, 13

F. Meditasi Sufistik, 22

1. Muroqabah, 22

2. Muhasabah, 32

3. Wirid, 40

4. Tafakur, 47

5. Zikir, 52

6. Do'a, 58

7. Uzhlah, 63

8. I'tikaf, 68

G. Meditasi di Majelis Ta'lim Rijalulloh, 70

DAFTAR PUSTAKA , 71



MEDITASI ISLAM

A. PENGERTIAN MEDITASI

Meditasi diserap dari bahasa Latin “*Meditatio*” yang artinya merenungkan dan juga berakar kata dari “*Mederi*” (Kesehatan) lalu diserap menjadi kata *Medisin* (pengobatan) karena meditasi itu baik untuk kesehatan tubuh. Dalam bahasa Indonesia, menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), meditasi adalah pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu. Jadi, bermeditasi adalah memusatkan perhatian dan perasaan untuk mencapai sesuatu (Jaenudin, Ujam. 2012 : 218).

Meditasi dalam kamus Psikologi diartikan sebagai teknik yang dipelajari untuk memusatkan perhatian kembali yang memberikan perubahan keadaan kesadaran (Fieldman, 2012), atau sebuah teknik yang digunakan untuk menghasilkan atensi atau kesiagaan yang terpusat dan terarah selama jangka waktu tertentu yang seringkali menghasilkan relaksasi fisik dan mental (Solso, Maclin dan Maclin, 2008) dikutip dari kamus Psikologi (Alex Sobur, 2016 : 321).

Pengertian lain dari meditasi adalah teknik yang sangat efektif untuk menimbulkan relaksasi dan menurunkan kesadaran fisiologis (Rita L. Atkinson, dkk. 2010 : 390).

Dalam buku *Mindfulness in Plain English*, Henepola Gunaratama halaman 12 menjelaskan konsep meditasi sebagai berikut :

Meditation is like cultivating a new land. To make a field out of a forest, first you have to clear the trees and pull out the stumps. Then you till the soil and you fertilize it. Then you sow your seed and you harvest your crops. To cultivate your mind, first you have to clear aout the various irritants that are in the way. Pull them right out by the root so that they won't grow back. Then you sow the seed and you harvest your crops of faith, morality, mindfulness and wisdom.

Menurut Henepola dalam bukunya "*Mindfulness in plain English*" menyatakan bahwa meditasi adalah seperti menanam pada ladang yang baru. Untuk membuka ladang di hutan, anda pertamakali harus membersihkan pepohonan liar dan membersihkan tunggul-tunggulnya. Kemudian anda menggemburkan tanah dan menyuburkannya. Kemudian anda menaburkan bibit dan selanjutnya memanen hasilnya. Untuk mencangkul pikiran Anda, pertamakali Anda harus membersihkan pikiran Anda dari berbagai macam rintangan di jalan. Cabutlah rumput-rumput dalam pikiran Anda bersama akar-akarnya agar ia tidak tumbuh lagi. Kemudian Anda menyuburkannya. Kemudian Anda pompa energi dan disiplin ke dalam tanah mental Anda. Lalu Anda tanami pikiran Anda dengan benih dan Anda akan memanen kepercayaan, moral, kesadaran dan kedamaian.

Ditambahkan menurut **Gunaratama** :

The purpose of the meditation is personal transformation. Then you goes in one side of the meditation experience is not the same you that comes out the other side. It changes your character by a process of sensitization, by making you deeply aware of your own thoughts, words, and deeds. Your arrogance evaporates and your antagonism dries up. Your mind becomes still and calm. And your life smoothes out. Thus

meditation properly performed prepares you to meet the ups and downs of existence. It reduce your tension, your fear, and your worry. Restlessness recedes and passion moderates. This begin to fall into place and your life becomes a glide instead of a struggle. All of this happens through understanding.

Tujuan dari meditasi adalah transformasi personal. Kemudian anda pergi ke suatu sisi lain pengalaman meditasi yang tidak sama yang sebelumnya. Itu akan mengubah karakter anda melalui proses sensitifikasi melalui perasaan (relung hati) anda yang paling dalam, kata-kata, dan hasrat. Sifat arogan anda akan sirna dan sifat jahat anda akan lenyap. Pikiran anda akan jernih dan damai. Dan hidup anda akan menjadi nyaman.

Dalam sumber lain meditasi diartikan sebagai suatu cara yang dilakukan oleh seseorang untuk melatih dirinya sendiri dalam meraih cita-cita atau sikap yang lebih baik dan bermanfaat. Banyak sikap yang dijadikan cita-cita oleh orang yang melakukan meditasi. Cita-cita yang diharapkan adalah keadaan jiwa yang lebih santai dan rileks, tidak mudah tegang dalam menghadapi situasi dan juga tidak mudah risau. Meditasi ini harus dilakukan secara berulang-ulang agar dapat menciptakan suasana bathin seperti yang diharapkan. Banyak orang yang setengah-setengah dalam melakukan meditasi dikarenakan belum memahami tujuan dan manfaat yang akan diperoleh dari meditasi.

Dengan demikian, meditasi adalah cara lain untuk menahan diri yang berbeda dengan introspeksi diri. justru pemahaman yang diperoleh dari meditasi jauh lebih tepat dan sesuai dengan keadaan sebenarnya jika dibandingkan dengan pemahaman dari introspeksi yang dipengaruhi oleh kebiasaan pikiran yang tidak disadari sehingga menghasilkan sesuatu makna yang bias daripada meditasi. Disamping itu, pemahaman diri yang diperoleh dari meditasi bersifat transformatif (mengubah) karena pemahaman itu melibatkan seluruh aspek diri (kognitif, afektif, vokasional, dan sebagainya). Dilain pihak, pemahaman melalui introspeksi kebanyakan hanya bersifat kognitif sehingga tidak banyak mengalami perubahan yang terjadi (Jaenudin, Ujam. 2012 : 219).

B. MANFAAT MEDITASI

Menurut ajaran Buddhis, meditasi adalah suatu cara untuk mengembangkan bathin menuju taraf kesempurnaan yang selanjutnya menjadi dasar dari kebijaksanaan. Latihan meditasi dengan pemusatan fikiran pada pernafasan disebut Anaspanasati. Dengan metode ini, fikiran tetap terjaga dengan baik dan senantiasa terkontrol, dengan demikian membuahkan jasmani dan rohani yang selalu jernih dan segar. Juga daya fikir bertambah kuat dan tajam, membawa pada kecerdasan otak.

Meditasi bisa mengurangi kecemasan telah diselidiki oleh tokoh-tokoh sarjana Barat, seperti pada penyelidikan Zen Meditation, dan kemudian pada penyelidikan Transcendental Meditation. Tetapi kajian di barat juga telah membuktikan 33% hingga 50% mereka yang melakukan meditasi tanpa teknik yang betul akan mengalami peningkatan dalam tekanan darah, stress, kemurungan serta mudah marah. Maka jika anda benar-benar ingin mendalami meditasi, pastikan anda dilatih oleh mereka benar-benar mahir dan berpengalaman serta mampu memberi penjelasan untuk setiap keadaan.

Dalam latihan Meditasi Islam, perkara yang harus diperhatikan ialah bagaimana mereka dapat menemukan makna dan tujuan hidup yang memberikan sense of direction, justeru dapat mengatasi pelbagai masalah serta meningkatkan produktivitas dan meningkatkan kesehatan.

Tujuan dari meditasi ini adalah kesunyian yang indah, keheningan dan kejernihan pikiran. <http://www.kaskus.co.id/showpost.php...postcount=2731>

C. MEDITASI DAN AGAMA

Agama Dan Meditasi Meditasi bukan hanya dikenal oleh agama yang berasal dari India dan Tiongkok saja bahkan hampir disemua agama mereka mempraktikan meditasi. Meditasi

dalam agama Yahudi dikenal dengan nama hitbonenut ini bisa dibaca di Kabbalah sedangkan bangsa Yunani kuno mengenal meditasi dengan nama “Gnothi se auton” = “mengetahui diri sendiri”. Menurut kepercayaan orang India/Hindu, bahwa di udara bebas ini terdapat unsur-unsur gaib yang bersatu dengan zat asam (oksigen). Unsur-unsur gaib itu berupa zat yang sangat halus sebagai inti dari segala zat yang menjadi ruh dari alam. Zat tersebut sedemikian halusnya hingga tak dapat ditanggapi dengan panca indera, maupun dengan alat-alat apapun. Zat ini mempunyai tenaga gaib yang amat berkuasa untuk berbagai macam kepentingan, antara lain untuk penyembuhan penyakit. Zat inilah yang mereka beri nama Prana . Cara mendapatkan zat gaib atau prana tadi ialah dengan jalan pernafasan yang diatur dengan irama tertentu, yang menurut kepercayaan mereka sesuai dengan irama gerakan alam.

Beberapa cara meditasi melibatkan pengulangan suara tertentu secara internal, dan menganjurkan kepada para pelakunya agar tidak terlalu melakukan konsentrasi. Teknik seperti itu akan menyegarkan dan membuat orang relaks, namun untuk peningkatan ruhani, konsentrasi tetaplah sangat perlu – yaitu usaha intensif untuk memfokuskan pikiran pada mantera. Meditasi ada dua macam, yaitu meditasi duduk dan meditasi gerak (Tai-Chi). Meditasi duduk ini sebenarnya sudah diperkenalkan oleh Islam jauh sebelum Sidharta Gauthama lahir melalui ajaran Budhi Dharma . Meditasi ini juga sering dipraktikkan oleh Nabi Muhammad s.a.w. ketika sebelum dan sesudah diangkat menjadi Nabi dan Rasul, yang pada saat itu disebut dengan berkhalwat dan tahannuts . Beliau melakukan meditasi di Gua Hira', ketika menghadapi masalah yang menimpa diri dan umatnya. Seperti halnya meditasi duduk, meditasi gerak juga sudah ada dalam ajaran Islam yaitu dalam bentuk gerakan shalat. Islam Dan Meditasi Salah satu fase penting yang secara simbolik sering disebut sebagai mencerminkan corak misi yang dibawa oleh Nabi Muhammad s.a.w. adalah saat dia tahannuts atau melakukan meditasi di Gua Hira', sebuah gua di luar kota Mekah. Setelah nabi mendapat wahyu pada 610 M, dia tidak terus tinggal di sana, menikmati meditasi yang soliter , menjauhkan diri dari masyarakat.

Sebaliknya, ia balik ke kota, mendakwahkan ajaran-ajaran, dan melakukan apa yang dalam istilah sekarang disebut sebagai transformasi sosial. Pada saat selanjutnya, Nabi Muhammad SAW. pergi ke gua Hira' hanya untuk bertemu dengan malaikat Jibril dengan tujuan tasmî' ? (memperdengarkan) hafalan al-Quran beliau di hadapan Jibril. Maka, Gua Hira' bukanlah tempat bertahannuts seperti yang dilakukan beliau sebelum diangkat menjadi Rasul. Tetapi dijadikan tempat untuk mengoreksi ayat-ayat al-Quran yang telah diterimanya.

D. MEDITASI DAN ISLAM

Meditasi Islam menitik beratkan kepada sebuah keadaan diri yang mampu dalam meniadakan daya manusia yang ada di dalam setiap diri manusia itu sendiri. Menghilangkan daya kita manusia. Menghilangkan kilasan apapun yang ber tolak atas upaya (keinginan) diri. Selanjutnya diri di dorong agar hanya menggunakan daya Allah. Dalam sebuah keyakinan kuat. Tiada daya upaya selain (daya) Allah. (la haula wala kuwata illa billah).

Ini adalah teknik men-dasar dalam meditasi Islam. Dan merupakan teknik tertinggi dalam meditasi Islam itu sendiri. Ini adalah sasaran dan visi dalam ber meditasi menurut Islam. Teknik ber serah, teknik pasrah, menyerahkan diri kita. Kita hanya bersandar kepada daya Allah. Kita mengambang, mengikuti, kemanapun daya Allah menggerakkan atom-atom dalam tubuh kita. Kita harus meniadakan diri kita sendiri. Kita harus menghilangkan ke 'AKU' an diri. Diri yang mengaku-ngaku pintar, mengaku cantik mengaku hebat, mengaku suci, mengaku ber-ilmu dan lain sebagainya harus di hilangkan dari ketubuhan kita. Inilah makna teknik ber-serah (Islam) dalam meditasi Islam. Meniadakan diri hanya bersandar kepada daya Allah dalam setiap gerak nafas kita.

Marilah kita masuki pemahaman Islam (ber-serah) melalui praktek dan teknik yang sederhana ini. Untuk membuka hijab diri kita. 'Sebuah Methode Dalam Meditasi Islam'. Sebetulnya itu adalah salah satu metode untuk menemukan *Kesadaran*. Adalah kesadaran yang

dimaksud, dalam al qur an juga disebut sebagai *Bashiroh* (yang tahu). Ketika jiwa yang bebas ditarik kepada kesadaran tubuh yang pasrah, maka akan tumbuh suatu kesadaran baru. Saya menyebutnya *Kesadaran Diri*, kesadaran yang pasrah, dia pasrah jikalau raganya bukan miliknya, maka dihadapkan dirinya dengan lurus. Nanti lebih terinci akan kita ulas lagi beberapa metode tersebut. Semoga teknik ini sedikit membantu kesimpang siuran pemahaman ber-serah (Islam) seperti apa yang dimaksudkan.

Pemahaman di bawah ini harus dilakukan berulang-ulang sehingga diri kita meyakinkannya. Pemahaman yang sederhana perihal entitas ketubuhan kita. Dari kesederhanakan akan kita masuki lebih dalam lagi. Maka eksplorasi fakta-fakta atas apa yang saya sajikan ini, melalui pemahaman ilmu pengetahuan dalam rasionalitas kita, sehingga kita memiliki referensi yang cukup. Tidak ada pertentangan pemahaman dalam diri kita. Sebelumnya kita harus memahami bahwa :

Jiwa ;

Adalah entitas yang bebas, tidak terbatas ruang dan waktu, kecenderungan meluas dan meliir, sering ter bolak-balik, berubah-ubah, dan labil.

Raga ;

Adalah entitas yang fatalis, pasrah sebagaimana unsur-unsur tanah, sebagaimana atom-atom yang menyusunnya, patuh hanya kepada Tuhan-NYA. Sebagaimana bumi yang senantiasa mengitari matahari, yang tetap formasinya dalam tatanan system tata surya kita, sejak berabadi lalu hingga kini mereka tetap dalam keadaan begitu.

Raga juga entitas yang memiliki nafsu alamiah sebagai bawaan sang raga itu sendiri, sebagaimana halnya makhluk hidup lainnya, binatang seperti; kuda, sapi, singa, dan lain-lain. Memiliki naluri dan insting standar untuk berkembang biak (syahwat), makan, dan kemampuan bertahan dari serangan.

Mengenali kedua entitas terlebih dahulu:

Kedua entitas tersebut jiwa dan raga akan mudah kita kenali. Kita

harus mengenali mereka terlebih dahulu. Mana raga dan mana yang jiwa. Kesadaran kita harus betul-betul kenal. Dengan latihan-latihan kecil. Kita coba merasakan tangan, merasakan kaki, dan seluruh anggota tubuh kita. Terus rasakan satu demi satu dari ujung kaki sampai rambut kepala. Jika ada yang tidak mampu kita rasakan, berarti daerah tersebut ada kelainan (penyakit) atau kelaianan fungsi fisiologis. Terus ulangi di daerah yang tidak mampu kita rasakan tersebut, hingga daerah tersebut plong dan mampu kita rasakan. Teknik ini akan menyembuhkan segala macam penyakit raga.

Kemudian kita teruskan pengamatan kepada jiwa kita. Kita mulai melakukan pengenalan kepada jiwa kita, kita eksplorasi keadaannya ; disana ada dualitas, kadang munculnya rasa suka, kadang sedih, kadang rasa marah, kadang bahagia, kadang sering berada di masa lalu kita, kadang juga di masa depan kita, dan lain sebagai (istilah kita angan-angan). Amati terus bergerak jiwa kita. Lho..lho..ternyata ada AKU yang mampu mengamati, ada AKU yang tahu, ada Aku yang sadar, ada AKU yang merasakan, ada yang menikmati rahsa, ada AKU yang hidup, ada AKU yang diam, AKU diam diatas pergerakan atom-atom dan system metabolisme ketubuhan kita. Wah...aneh.

Sangat sederhana sekali. Namun perlu latihan kecil yang terus menerus. Setelah kita kenali kemudian kita melakukan beberapa teknik di bawah ini Namun jikalau anda ternyata belum mampu mengenali, maka mau tak mau harus mengkaji materi pendalaman dahulu pada kajian berikutnya, setelah kajian ini nanti :

Teknik Pertama; adalah membangun sebuah sistem kesadaran baru akan keberadaan entitas materi dan antimateri, atau entitas Jiwa dan Raga di dalam tubuh manusia. Kita akan mengarahkan entitas Jiwa agar luruh dalam kepasrahan menerima keadaan raga yang Fatalis. Jiwa harus pasrah atas kehendak Tuhan ini. Pasrah berada dalam raga kita sekarang ini. Sadari bahwa Jiwa adalah entitas yang senantiasa meliar, meluas, sekehendak dirinya, (untuk memudahkan bisa disebut sebagai angan-angan) kuatkan kesadaran ini. Oleh karena itu, Maka sudah selayaknya bahwa entitas Jiwa ini harus selalu bersama Raga. Namun

proses ini , Jangan anda paksa, jangan kosentrasi, luruhkan saja. Lakukan berulang dan berulang lagi. Jika anda sudah merasakan semacam hawa ringan yang berdesir diatas kulit berarti Jiwa sudah mengisi seluruh pori-pori tubuh.

Teknik kedua ; Kuatkan kesadaran bahwa Takdir kita adalah saat ini waktu kini (NOW), dimana dan dalam keadaan mana Raga saat ini sedang beraktifitas. Hanya di detik ini saja dalam satu tarikan nafas. Inilah takdir kita. Sadarkan terus kepada Jiwa akan hal ini.

Teknik ketiga ; Kemudian Tarik Jiwa ke posisi Raga, hingga sampai mengisi seluruh pori-pori tubuh. Setelah Jiwa bersama Raga, cobalah pandang sekeliling anda. Kita akan memiliki cara pandang yang berbeda. Dunia menjadi semakin cerah. Coba saja. Namun, Apabila Jiwa memiliki keinginan lain selain pekerjaan sekarang ini. Sabarkan Jiwa, nanti ada saatnya diberikan kesempatan tawar menawar kepada Tuhan, nanti saat kita sholat. Jangan biarkan Jiwa anda mengelana terus menerus. Semakin sering Jiwa bersama Raga, maka akan semakin muncul kekuatan dan daya yang luar biasa. Jika Anda mampu mempertahankan posisi Jiwa 5 menit saja bersama raga setiap hari. Manfaat akan luar biasa.

Teknik Keempat ; lakukanlah pelaporan apa saja yang kita rasakan kepada Allah, terutama pada saat sholat. Kalau kita lagi kondisi marah, ya laporkan saja kalau kita marah, kalau sedang malas , ya laporkan saja. Apa saja, jangan ada yang disembunyikan. Ingat dan Sadari bahwa yang sering memalingkan Jiwa adalah persepsi. Mulai dari persepsi miskin, hutang, karier, dan lain sebagainya. Kita harus mengarahkan diri kita kepada Dzat yang maha suci , Dzat yang tidak ber-presepsi, dan tidak bisa di persepsi-kan. Terus arahkan dan kuatkan, bahwa ada Dzat yang maha suci ini. Mohon dilepaskan, di sucikan dari persepsi, dan lain sebagainya. Nanti kita akan merasa plong, kembalikan semua yang menghimpit kepada Allah, semua adalah permainan logika saja, lepas dari beban apapun.

Maka setiap orang harus mencari dan menemukan sendiri Entitas KESADARAN ini, tidak bisa diwakilkan atau ditunjukkan oleh orang lain.

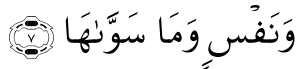
Atau diajari orang lain. Ini wilayah Tuhan dan manusia. Meski sudah diberitahukan, ibarat di tunjukkan di depan hidungnya sekalipun manusia tetap tidak akan tahu, tidak kan mengenalinya. Sangat aneh sekali.

Betul-betul rahasia Allah, yang bisa kita lakukan adalah hanya datang kepada Allah dengan apa adanya. Dengan senantiasa mengingat-Nya, memanggil namanya dengan lembut penuh totalitas. Tarik nafas perlahan sebutlah namanya, keluarkan lagi dan sebut lagi nama Allah. Tarik nafas (seperti menelan) masukan nama Allah ke dalam system ketubuhan kita, biarkan mengalir beredar di dalam system peredaran darah kita, biarkan agar memasuki sel-sel kita. Keluarkan nafas lagi, imajinasikan kita bersatu dengan alam semesta. Dan seterusnya, dan seterusnya.

Meditasi kecil ini bisa di lakukan dimana saja. Tidak harus di tempat khusus, bisa anda sambil nonton TV, sambil makan, sambil ngobrol, apa saja aktifitas kegiatan anda. Syukur-syukur anda punya waktu sebelum sholat subuh. Lakukanlah dalam sholat fajar hingga menjelang subuh. Rasakan ketika daya ini menggerakkan sholat anda. Amati, nyata sekali bukan daya anda yang menggerakkan. Seluruh ketubuhan anda seperti bergerak sendiri. Jika anda pernah belajar tai-chi agak mirip. Bedanya energi hawa dingin ini berpusat dari hati, yang menyebar ke seluruh tubuh dan menggerakkan tubuh kita untuk sholat.

Ingat bahwa orang-orang terdahulu melakukan ini hampir sepanjang hidupnya, bertapa, menyepi, dan lain sebagainya. Maka jikalau kita tidak mempergunakan waktu setiap saat. Dalam setiap helaan nafas kita, jelas kita tidak bisa menyamai mereka dalam hal penyucian jiwa (Meditasi). Maka usahakan setiap saat, setiap dalam helaan nafas kita selalu mengingat Allah, dan Allah.

Kemudian setelah kita menemukan entitas manakah yang di sebutkan kesadaran diri, yaitu kesadaran diri anda yang baru maka hadapkan kesadaran tersebut kepada Allah untuk diberikan pembelajaran. Untuk menyempurnakan Kesadaran itu, untuk menyempurnakan JIWA itu, sebagaimana sumpah Allah.



“Demi Jiwa dan Penyempurnaannya”. (As Syamsi ; 7).

Bersiaplah akan pembelajaran Allah. Allah kan menyempurnakan JIWA kita. Dengan kita sudah menemukan kesadaran diri, sebetulnya sudah sangat bermanfaat bagi tubuh kita. Biasanya bagi yang mempraktekan pelatihan tersebut, akan merasakan ada hawa lembut berdesir diatas kulitnya, sangat halus namun terasa. Jika kita pertahankan lebih lama, maka akan muncul hawa lebih kuat , yang terasa dingin, menyejukan, hawa ini mengkristal dari dada , kemudian merayap perlahan, meluas ke seputar dada, terus merayap ke tangan, ke kepala, hingga ke kaki. Jika kita terus pertahankan, semakin lama tubuh kita akan dirambati semut, rasa dingin seperti kesemutan, semakin lama akan semakin baal. Jika kita lebih kuatkan lama sambil terus berpasrah kepada Allah. Anda akan mengalami sensasi luar biasa.

Hawa ini akan menetap di dalam dada, layaknya eter, jika kemudian anda mencoba menyebut nama Allah, hawa ini bergolak, merayap lagi, dingin menyejukan, semakin kuat anda berdzikir menyebut nama Allah, hawa ini mencengkeram otot dada, leher, pundak, tangan , kaki, semua otot rangka tubuh. Jika anda ikuti akan memaksa anda untuk rukuk, sujud, bahkan sholat. Silahkan di praktekan , sederhana dan simple sekali. Anda akan merasakan bagaimana manisnya iman, bagaimana ketika disebut nama Allah, eter tersebut akan bergolak halus, dada anda akan bergetar, ini realitas , al qur'an berkata apa adanya. Nah, kesadaran iman inilah, yang kemudian kita hadapkan kepada Allah untuk diajari bagaimana ber makrifat, bagaimana “melihat” Allah. Maka apakah sama dada orang yang 'beriman' dengan dada orang yang 'kafir' nanti anda akan tahu dimana perbedaannya.

SEKEDAR LATIHAN;

Apabila anda ingin lebih yakin apakah anda telah menemukan kesadaran ini . Maka cobalah anda praktekan melalui metode nabi

Ibrahim. Carilah tempat terbuka, amatilah dan rasakan dengan kesadaran anda tersebut, alam semesta ini. Masuklah kedalam, kepada kesadaran Entitas Gerak, yang berada di balik pergerakan angin, pergerakan awan, pergerakan alam semesta ini. Jika anda mampu mempertahankan kesadaran ini agak lama.

Maka eter yang berada di dalam dada anda, akan bergolak perlahan, mengalirkan hawa dingin sejuk menyapu seluruh tubuh anda, kemudian akan terasa hawa tersebut meliputi sel-sel tubuh anda. Anda akan terasa mampu memahami gerak alam semesta. Tanpa terasa tangan anda akan bergerak sendiri dengan lembut sekali seperti menari. Namun ketika anda kuatkan, akan mengamuk mengencang dengan keras, anda seperti sedang mengolah tenaga dalam, tangan dan kaki sanggup untuk mengalahkan 100 orang. Seperti halnya yang diceritakan Allah dalam perang Badar. Orang-orang beriman sanggup mengalahkan 100 orang kafir. Karena sejatinya Allah yang melempar bukanlah kita yang melempar. Kebenaran ayat ini menjadi nyata dihadapan kita. Dengan rasionalitas semata.

Meditasi Islam menitik beratkan kepada bagaimana sebuah metode mampu meniadakan upaya diri sendiri. Tiada daya upaya selain Allah. (la haula wala kuwata illa billah). Ini adalah teknik dasar dalam meditasi Islam. Ini adalah sasaran dan visi dalam ber meditasi menurut Islam. Kita harus meniadkan diri kita sendiri. Kita harus menghilangkan ke 'AKU' an diri. Diri yang mengaku-ngaku bisa ini bisa itu harus di hilangkan.

Maka penting sekali ketika kita akan memilih menggunakan metode Islam ini, kita harus membuang semua ilmu-ilmu yang kita pelajari. Kita harus datang kepada Allah sebagaimana seorang bayi. Kita datang benar-benar hanya mengharap daya-Nya, mengharap rahmat-Nya. Kita datang tanpa tanpa ilmu sama sekali, tanpa mengaku-aku, betul-betul tanpa daya sama sekali. Buang seluruh pemahaman kita yang sudah kita dapatkan dari uztad A, B, atau dari mahzab A, B. Kita harus menjadi 'tiada'. Maka semakin diri memuja harta, ilmu, pengetahuan, ego, merasa lebih, merasa suci, dan lain sebagainya, kita akan semakin

sulit dalam mendapatkan posisi 'ber-serah' (Islam). Inilah meditasi tertinggi dalam Islam.

Meditasi ini sangat jauh berbeda dengan teknik yang di kembangkan oleh paham lainnya. Semisal Hindu, Budha, Tao, dan juga yang berkembang di India dan lain-lainnya. Meditasi Islam menekankan kepada kepasrahan diri yang total. Hanya mohon kepada Allah agar di ajari bagaimana cara meditasi tertinggi. Agar kita hanya menggunakan daya-Nya. (Diposting oleh [kujangkencana 23.52](http://kujangkencana.blogspot.co.id/2012/10/meditasi-secara-islam.html), <http://kijangkencana.blogspot.co.id/2012/10/meditasi-secara-islam.html>)

E. MEDITASI DAN AL-QURAN

Arti al-Quran menurut pendapat yang paling kuat seperti yang dikemukakan Dr. Subhi ash-Shalih berarti 'bacaan', asal kata qara`a . Kata al-Quran itu berbentuk masdar dengan arti isim maf'ul yaitu maqru` (dibaca). Adapun definisi al-Quran adalah:

~ الْقُرْآنَ ~ هُوَ كَلَامُ اللَّهِ الْمُعْجَزِ الْمُنَزَّلُ عَلَى نَبِيِّهِ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، الْمَكْتُوبُ فِي الْمَصَاحِفِ الْمَنْقُولُ بِالتَّوَاتُرِ، الْمَتَعَبَّدُ بِتِلَاوَتِهِ مِنْ أَوَّلِ سُورَةِ الْفَاتِحَةِ إِلَى سُورَةِ النَّاسِ ❁

“Kalam Allah SWT yang merupakan mu'jizat yang diturunkan (diwahyukan) kepada nabi Muhammad S.A.W. dan ditulis di mushhaf dan diriwayatkan dengan mutawatir serta membacanya adalah ibadah.”

Banyak ayat al-Quran yang mengisyaratkan tentang pengobatan karena al-Quran itu sendiri diturunkan sebagai penawar dan rahmat bagi orang-orang yang mukmin.

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

“Dan Kami turunkan dari al-Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”. (QS al-Isrâ',17: 82).

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS ar-Ra'd, 13: 28)

Menurut para mufassir (ahli tafsir) bahwa nama lain dari al-Quran yaitu “asy-Syifâ ” yang artinya secara terminologis adalah: “Obat Penyembuh”.

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

“Hai manusia, telah datang kepadamu kitab yang berisi pelajaran dari Tuhanmu dan sebagai obat penyembuh jiwa, sebagai petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (QS Yûnus, 10: 57)

Di samping al-Quran mengisyaratkan tentang pengobatan juga menceritakan tentang keindahan alam semesta yang dapat kita jadikan sebagai sumber dari pembuat obat-obatan.

يُنَبِّئُكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١١﴾

“Dia menumbuhkan tanaman-tanaman untukmu, seperti zaitun, kurma, anggur dan buah-buahan lain selengkapnya, sesungguhnya pada hal-hal yang demikian terdapat tanda-tanda Kekuasaan Allah bagi orang-orang yang mau memikirkan”. (QS an-Nahl, 16: 11)

ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۗ تَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾

“Dan makanlah oleh kamu bermacam-macam sari buah-buahan, serta tempuhlah jalan-jalan yang telah digariskan tuhanmu dengan lancar. Dari perut lebah itu keluar minuman madu yang bermacam-macam jenisnya dijadikan sebagai obat untuk manusia. Di dalamnya terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah bagi orang-orang yang mau memikirkan”. (QS an-Nahl 16: 69)

Berdasarkan keterangan tadi, dapat dipastikan bahwa orang yang membaca al-Quran akan merasakan ketenangan jiwa. Banyak pula hadits Nabi s.a.w. yang menerangkan tentang keutamaan membacanya dan menghafalnya atau bahkan mempelajarinya.

❁ خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ ❁

"Sebaik-baik kalian adalah orang yang mempelajari al-Quran dan mengajarkannya." (HR al-Bukhari dari 'Utsman bin 'Affan)

مَنْ شَغَلَهُ الْقُرْآنُ وَذَكَرَنِي عَنْ سَأَلِنِي أَعْطَيْتُهُ أَفْضَلَ مَا أُعْطِيَ لِسَائِلِينَ
وَافْضَلَ كَلَامِ اللَّهِ عَلَى سَائِرِ كَلَامٍ كَفَضِلِ اللَّهِ عَلَى خَلْقِهِ ❁

"Siapa saja yang disibukkan oleh al-Quran dalam rangka berdzikir kepada-Ku, dan memohon kepada-Ku, niscaya Aku akan berikan sesuatu yang lebih utama daripada apa yang telah Aku berikan kepada orang-orang yang telah meminta." Dan keutamaannya Kalam Allah daripada seluruh kalam selain-Nya, seperti keutamaan Allah atas makhluk-Nya." (Hadis Riwayat at-Tirmudzi dari 'Athiyah bin Sa'id)

مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ وَمَا
اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَيَتَدَارَسُونَهُ
بَيْنَهُمْ إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ وَحَقَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ
وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ وَمَنْ بَطَأَ بِهِ عَمَلُهُ لَمْ يُسْرِعْ بِهِ نَسَبُهُ ❁

"Tidaklah sekelompok orang (kaum) berkumpul di suatu masjid (rumah Allah) untuk membaca al-Quran, melainkan mereka akan diliputi ketenangan, rahmat, dan dikelilingi para malaikat, serta Allah akan menyebut-nyebut mereka pada siapa pun (malaikat-malaikat) yang berada di sisi-Nya. Barang siapa yang tertinggal amalnya, maka nasabnya tidak juga meninggikannya." (Hadis Riwayat Muslim dari Abu Hurairah)

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ سُفْيَانَ، حَدَّثَنَا أَحْبَابُ، حَدَّثَنَا زَيْدُ بْنُ سَلَمَةَ، عَنْ أَبِي
 الْأَحْوَصِ، عَنْ أَبِي إِسْحَاقَ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ
 عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ~ عَلَيْكُمْ بِالشِّفَاءِ مِنَ الْعَسَلِ وَالْقُرْآنِ ~

“Hendaklah kamu menggunakan kedua obat-obat: madu dan al-Quran” (HR. Ibnu Majah dan Ibnu Mas'ud) Dan masih banyak lagi dalil yang menerangkan bahwa berbagai penyakit dapat disembuhkan dengan membaca atau dibacakan ayat-ayat al-Quran (lihat as-Suyuthi, Jalaluddin, Al-Quran sebagai Penyembuh (al-Quran asy-Syâfi), terj. Achmad Sunarto, Semarang, CV. Surya Angkasa Semarang, cet. I, 1995).

Walaupun tidak dibarengi dengan data ilmiah, Syaikh Ibrahim bin Ismail dalam karyanya Ta'lim al Muta'âlim halaman 41, sebuah kitab yang mengupas tata krama mencari ilmu berkata, “terdapat beberapa hal yang dapat menyebabkan seseorang kuat ingatan atau hafalannya. Di antaranya, menyedikitkan makan, membiasakan melaksanakan ibadah salat malam, dan membaca al-Quran sambil melihat kepada mushaf”. Selanjutnya ia berkata, “tidak ada lagi bacaan yang dapat meningkatkan (terhadap) daya ingat dan memberikan ketenangan kepada seseorang kecuali membaca al-Quran”. Dr. al-Qadhi, melalui penelitiannya yang panjang dan serius di Klinik Besar Florida Amerika Serikat, berhasil membuktikan hanya dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat al-Quran, seorang Muslim, baik mereka yang berbahasa Arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Penurunan depresi, kesedihan, memperoleh ketenangan jiwa, menangkal berbagai macam penyakit merupakan pengaruh umum yang dirasakan orang-orang yang menjadi objek penelitiannya.

Penemuan sang dokter ahli jiwa ini tidak serampangan. Penelitiannya ditunjang dengan bantuan peralatan elektronik terbaru untuk mendeteksi tekanan darah, detak jantung, ketahanan otot, dan ketahanan kulit terhadap aliran listrik. Dari hasil uji cobanya ia berkesimpulan, bacaan al-Quran berpengaruh besar hingga 97% dalam

sembuhan penyakit. Penelitian Dr. penelitian lainnya yang dilakukan oleh peran sebuah penelitian yang kiteran Islam Amerika Utara pada terbukti mampu mendatangkan mereka yang mendengarkannya. diperkuat lagi oleh penelitian di Universitas Boston. Objek pelawan yang terdiri dari 3 pria dan 2 sekali tidak mengerti bahasa Arab awa yang akan diperdengarkannya rukan sebanyak 210 kali ini terbagi n dengan tartil dan membacakan uran. Kesimpulannya, responden % ketika mendengarkan bacaan al- hanya 35% ketika mendengarkan n. Al-Quran memberikan pengaruh .

Nurhayati dari Malaysia dalam am di Malaysia pada tahun 1997. berusia 48 jam yang kepadanya dari tape recorder menunjukkan lebih tenang. Sungguh suatu atan yang besar, kita memiliki al-alam membacanya, bacaannya hidupan jasmani dan ruhani kita. dapat memengaruhi kecerdasan i (EQ) seseorang, bacaan al-Quran i IQ dan EQ, bacaan al-Quran (SQ). Mahabener Allah yang telah

وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا

n, simaklah dengan baik dan

*perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat”
(QS al-A'râf, 7: 204).*

Atau juga,

﴿٢٠٤﴾ وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Dan Kami telah menurunkan dari al-Quran, suatu yang menjadi penawar (obat) dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian” (QS al-Isrâ', 17 : 82).

Atau,

﴿٢٨﴾ ... أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“...ingatlah, hanya dengan berdzikir kepada Allah-lah hati menjadi tentram” (QS ar-Ra'd, 13: 28).

Unsur Meditasi (dalam) al-Quran

Kitab ini, tentu saja bukanlah sebuah buku sains ataupun buku kedokteran, namun al-Quran menyebut dirinya sebagai 'penyembut penyakit', yang oleh kaum Muslim diartikan bahwa petunjuk yang dikandungnya akan membawa manusia pada kesehatan spiritual, psikologis, dan fisik. Kesembuhan menggunakan al-Quran dapat dilakukan dengan membaca, berdekatan dengannya, dan mendengarkannya. Membaca, mendengar, memperhatikan dan berdekatan dengannya ialah bahwasanya al-Quran itu dibaca di sisi orang yang sedang menderita sakit sehingga akan turun rahmat kepada mereka. Allah_ﷻ SWT menjelaskan,

﴿٢٠٤﴾ وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

“Dan apabila dibacakan al-Quran, maka dengarkanlah baik-baik dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat.”

(QS al-A'râf, 7: 204)

Menurut hemat penulis, salah satu unsur yang dapat dikatakan meditasi dalam al-Quran adalah, pertama, auto sugesti, dan kedua, adalah hukum-hukum bacaan yaitu waqaf . Aspek Auto Sugesti Al-Quran

merupakan kitab suci umat Islam yang berisikan firman-firman Allah. Banyak sekali nasihat-nasihat, berita-berita kabar gembira bagi orang yang beriman dan beramal sholeh, dan berita-berita ancaman bagi mereka yang tidak beriman dan atau tidak beramal sholeh. Maka, al-Quran berisikan ucapan-ucapan yang baik, yang dalam istilah al-Quran sendiri, ahsan al-hadīts . Kata-kata yang penuh kebaikan sering memberikan 'efek auto sugesti' yang positif dan yang akan menimbulkan ketenangan. Platonov telah membuktikan dalam eksperimennya bahwa kata-kata sebagai suatu Conditioned Stimulus (Premis dari Pavlov) memang benar-benar menimbulkan perubahan sesuai dengan arti atau makna kata-kata tersebut pada diri manusia.

Pada eksperimen Plotonov, kata-kata yang digunakan adalah tidur, tidur dan memang individu tersebut akhirnya tertidur. Pikiran dan tubuh dapat berinteraksi dengan cara yang amat beragam untuk menimbulkan kesehatan atau penyakit. Zakiah Daradjat mengatakan bahwa sembahyang, do'a-do'a dan permohonan ampun kepada Allah, semuanya merupakan cara-cara pelegaian batin yang akan mengembalikan ketenangan dan ketentraman jiwa kepada orang-orang yang melakukannya. Relaksasi: "Aspek Waqaf" Al-Quran adalah sebuah kitab suci yang mempunyai kode etik dalam membacanya. Membaca al-Quran tidak seperti membaca bacaan-bacaan lainnya. Membaca al-Quran harus tanpa nafas dalam pengertian sang pembaca harus membaca dengan sekali nafas hingga kalimat-kalimat tertentu atau hingga tanda-tanda tertentu yang dalam istilah ilmu tajwid dinamakan waqaf. Jika si pembaca berhenti pada tempat yang tidak semestinya maka dia harus membaca ulang kata atau kalimat sebelumnya. Waqaf artinya berhenti di suatu kata ketika membaca al-Quran, baik di akhir ayat maupun di tengah ayat dan disertai nafas. Mengikuti tanda-tanda waqaf yang ada dalam al-Quran, kedudukannya tidak dihukumi wajib syar'i bagi yang melanggarnya. Walaupun jika berhenti dengan sengaja pada kalimat-kalimat tertentu yang dapat merusak arti dan makna yang dimaksud, maka hukumnya haram. Jadi cara membaca al-Quran itu bisa disesuaikan dengan tanda-tanda waqaf dalam al-Quran atau disesuaikan dengan kemampuan si pembaca dengan syarat bahwa bacaan yang

dibacanya tidak berubah arti atau makna. Waqaf dalam al-Quran, selalu ditandai dengan beragam tanda. Sebagaimana tanda awal dan akhir surat. Ada tanda awal atau akhir ayat; ada awal atau akhir surat dan ada pula tanda-tanda waqaf secara spesifik. Kemampuan Nafas Siapa saja bisa boleh membaca al-Quran, baik anak kecil, muda maupun tua, baik pria maupun wanita selagi mereka dalam keadaan suci atau berwudhu'. Jadi bagaimanapun kemampuan mereka bernafas mereka boleh membaca al-Quran. Berhenti berdasarkan kemampuan nafas pembaca, dalam Ilmu Tajwid, bisa dikategorikan dalam bagian-bagian waqaf . Adapula beberapa penekanan nafas dalam membaca al-Quran. Penekanan-penekanan tersebut dalam Ilmu Tajwid dinamakan mad . Indonesia adalah negara yang mayoritas umat Islam menerapkan hukum-hukum membaca al-Quran menurut Rawi Hafsh, yang telah berguru kepada imam 'Ashim. Adapun hukum-hukum bacaan mad dalam Ilmu Tajwid menurut Rawi Hafsh adalah: Mad Munfashil , yaitu apabila terdapat mad bertemu dengan hamzah dalam kalimat yang terpisah. Cara baca hukum ini 4 harakat.

Mad Muttashil , yaitu apabila terdapat mad bertemu dengan hamzah dalam satu kalimat. Cara membaca hukum ini adalah 4 harakat. Mad Badal , yaitu apabila terdapat hamzah yang berharakat bertemu dengan huruf mad yang sukun. Cara membaca hukum ini adalah 2 harakat. Waktu Meditasi dengan al-Quran Pada hakikatnya tidak ada waktu yang makruh untuk membaca/meditasi al-Quran, hanya saja memang ada beberapa dalil yang menerangkan bahwa ada waktu-waktu yang lebih utama dari waktu-waktu yang lainnya untuk membaca al-Quran.

Waktu-waktu tersebut adalah:

1. Dalam Shalat An-Nawawi berkata: 'Waktu-waktu pilihan yang paling utama untuk membaca al-Quran ialah dalam shalat.' Al-Baihaqi meriwayatkan dalam kitab Syu'ab al-Īmān dari Ka'ab r.a. ia berkata: "Allah telah memilih negeri-negeri, maka negeri-negeri yang lebih dicintai Allah ialah negeri al-Haram (Makkah). Allah telah memilih zaman, maka zaman yang lebih dicintai Allah ialah bulan-bulan

haram. Dan bulan yang lebih dicintai Allah ialah bulan Dzulhijjah. Hari-hari bulan Dzulhijjah yang lebih dicintai Allah ialah sepuluh hari yang pertama. Allah telah memilih hari-hari, maka hari yang lebih dicintai Allah ialah hari Jumat. Malam-malam yang lebih dicintai Allah ialah malam Qadar. Allah telah memilih waktu-waktu malam dan siang, maka waktu yang lebih dicintai Allah ialah waktu-waktu shalat yang lima waktu. Allah telah memilih kalam-kalam (perkataan), maka kalam yang dicintai Allah adalah lafazh:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ اللَّهُ أَكْبَرُ وَسُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ

“La ilâha illallâh wallâhu akbar wa subhanallâhi wal hamdulillâh”

2. Malam Hari Waktu-waktu yang paling utama untuk membaca al-Quran selain waktu shalat adalah waktu malam, Allah menegaskan,

لَيْسُوا سَوَاءً مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ أُمَّةٌ قَائِمَةٌ يَتْلُونَ آيَاتِ اللَّهِ آنَاءَ اللَّيْلِ وَهُمْ يَسْجُدُونَ

“Di antara Ahli Kitab itu ada golongan yang berlaku lurus, mereka membaca ayat-ayat Allah pada beberapa waktu di malam hari, sedang mereka juga bersujud (shalat).” (QS Âli Imrân, 3:113)

Waktu malam ini pun dibagi menjadi 2 (dua): antara waktu Maghrib dan 'Isya' bagian malam yang terakhir.

3. Setelah Subuh Sebagai penutup mudah-mudahan ini merupakan langkah awal untuk bisa lebih membuktikan unsur-unsur kesehatan dari al-Quran, baik makna-maknanya, cara membacanya maupun lainnya. Dikutip dari http://musiconlinecairo.multiply.com/journal/item/34?&show_interstitial=1&u=%2Fjournal%2Fitem

F. MEDITASI SUFISTIK

1. Muroqabah

Muroqabah artinya kewaspadaan kontemplatif dan perenungan kontemplatif. Maksudnya, konsentrasi penuh waspada, dengan segenap kekuatan jiwa, pikiran dan imajinasi serta pemeriksaan yang dengannya sang hamba mengawasi dirinya sendiri dengan cermat. Selama

muroqobah-nya berlangsung, sang hamba mengamati bagaimana Allah maujud dengan jelas dalam kosmos dan dalam dirinya sendiri.

Sebagai ilustrasi yang menggambarkan *muroqobah*, Said Hawwa mengisahkan tentang seorang Syaikh sufi bersama murid-muridnya. Syaikh ini mempunyai seorang murid muda yang dihormati dan diutamakannya, lalu murid-murid yang lain bertanya kepada syaikh itu perihal muridnya tadi. “Bagaimana engkau menghormati anak muda ini pada hal kami lebih tua?” tanya mereka.

Lalu syeikh itu mengambil sejumlah burung dan pisau, kemudian memberikan kepada setiap muridnya masing-masing seekor burung dan sebilah pisau, termasuk kepada murid muda tadi, sambil berkata : *“pergilah kalian masing-masing ke suatu tempat yang tidak dilihat siapapun untuk menyembelih burung itu.”*

Mereka kemudian pergi dan kembali dengan membawa burung yang telah disembelih, kecuali murid muda tadi yang kembali dengan membawa burung yang masih hidup. Dia tidak menyembelihnya.

Syeikh itu bertanya kepada murid muda tadi : *“Mengapa kamu tidak menyembelih burung itu sebagaimana kawan-kawanmu telah melakukannya?”*. Murid muda itu menjawab : *“Aku tidak menemukan tempat di mana aku tidak dilihat siapa pun, karena Allah senantiasa melihatku di setiap tempat.”*

Akhirnya murid-murid syeikh yang lain itu mengakui *muroqobah* murid muda tadi sambil berkata : *“Anda berhak dihormati.”*

Mereka lalu bertanya mengenai ayat ini:

Ganjaran bagi mereka dari Tuhannya adalah surga-surga Aden yang mengalir sungai-sungai di bawahnya. Mereka tinggal di situ selama-lamanya. Allah senang kepada mereka dan mereka pun senang kepada Allah. Demikianlah (balasan) bagi orang yang takut akan Tuhannya {Al-Bayyinah (98) : 8}.

Lalu dijawab bahwa orang yang *muroqobah* kepada Tuhan akan meng-*hisab* dirinya dan membekali diri untuk akhiratnya.

Dzun-Nun al-Mishri pernah ditanya tentang dengan apa orang masuk surga, ia menjawab : “Dengan lima hal, yaitu *istiqomah* yang tidak mengandung kelicikan, kesungguhan yang tidak disertai kelalaian, *muroqobah* kepada Allah dalam sunyi dan keramaian, menantikan kematian dengan penuh kesiapan terhadapnya, dan *muhasabah* jiwamu sebelum kamu di-*hisab*”.

Menurut Ibnul Qoyyim al-Jauziyyah, *muroqobah* didasarkan pada hadist yang menceritakan Jibril datang kepada baginda Nabi Muhammad SAW dan bertanya mengenai ihsan, lalu Rosululloh SAW bersabda :

“Hendaklah engkau beribadah kepada Allah, sekaan-akan engkau melihat-Nya, tetapi jika engkau tidak bisa melihat-Nya, maka sadarilah bahwa sesungguhnya Dia senantiasa melihatmu” (HR.Muslim, Tirmidzi, Abu dawud, Ibnu Majah dan Ahmad).

Kemudian ada sejumlah ayat Al-Qur'an yang menjelaskan perlunya *muroqobah* :

- a. *Katakanlah bahwa Allah tahu apa yang (terkandung) dalam hatimu. Maka takutlah kepada-Nya* (QS.Al-Baqoroh, 2 : 235).
- b. *Allah mengawasi segala sesuatu* (QS.Al-Ahzab, 33 : 52).
- c. *Ia bersamamu dimana pun kamu berada* (Al-Hadid, 57 : 4)
- d. *Tiadalah ia tahu bahwa Allah melihat ?* (Al-Alaq, 96 : 14)
- e. *Karena sungguh, kamu dalam penglihatan Kami* (At-Thur, 52 : 48).
- f. *Allah mengetahui (lirikan) mata yang khianat dan segala yang disembunyikan di dalam hati* (Al-Mu'min, 40 : 19).
- g. *Maka, apakah yang memelihara setiap jiwa (dan mengetahui) apa yang dilakukannya, sama dengan mereka yang mengadakan sekutu-sekutu bagi Allah ? katakanlah : “Sebutlah nama-nama mereka ! ataukah kamu hendak memberi tahu kepada Allah sesuatu yang tiada mungkin terjadi di bumi ? ataukah itu hanya pameran kata belaka ?” tidak, bagi orang yang tiada beriman, tipu dayanya dibayangkan seolah indah, tapi mereka dihalangi dari jalan (Nya). Dan barangsiapa dibiarkan Allah sesat, tiadalah baginya yang dapat memberi bimbingan* (Ar-Ra'd, 13 : 33).

- h. Hai manusia, bertaqwalah kepada Tuhanmu, Yang menciptakan kamu dari (mahluk) seorang dan menciptakan dari pasangannya dan dari keduanya Dia kembangbiakkan banyak laki-laki dan perempuan. Dan bertaqwalah kepada Allah, Yang dengan nama-Nya kamu saling meminta, dan (jagalah) hubungan keluarga. Sungguh, Allah selalu mengawasi kamu (An-Nisa, 4 : 1)*
- i. Dan orang yang memelihara amanat dan janjinya, orang yang memegang teguh pada kesaksiannya (Al-Ma'arij, 70 : 32-33).*

Muroqobah merupakan kontinuitas pengetahuan, kesadaran dan keyakinan seseorang bahwa Allah selalu melihat dan mengawasi keadaan lahiriahnya dan batiniahnya.

Para penempuh jalan rohani merasakan bahwa *muroqobah* dalam hati menyebabkan dipeliharanya tingkah laku lahiriahnya. Barangsiapa merasakan *muroqobah* secara terus-menerus, niscaya Allah akan memeliharanya pada waktu sendirian maupun di tengah orang banyak.

Selain itu, *muroqobah* merupakan ta'abbud kepada Allah dengan nama-nama-Nya : Ar-Roqib (Maha Mengawasi), Al-Hafiz (Maha Merekam), Al-'Alim (Maha Mengetahui), As-Sami' (Maha Mendengar), dan Al-Bashir (Maha Melihat).

Muroqobah terdiri dari tiga tingkatan, pertama ialah *muroqobah* dalam perjalanan menuju Allah SWT secara kontinyu, pengagungan yang mencengangkan, pendekatan yang memotivasi, dan kegembiraan yang membangkitkan.

Pengagungan yang mencengangkan artinya terujinya hati karena keagungan Allah yang menjadikannya bingung untuk mengagungkan selain-Nya dan berpaling dari-Nya, tidak pernah melupakan pengagungan kepada Allah, hatinya selalu merasa bersama Allah. Kehadiran hati bersama Allah menimbulkan suka cita dan cinta.

Pendekatan yang memotivasi, artinya pendekatan dan kedekatan yang membawa orang menuju Allah, terus-menerus dalam perjalanan ini, menghadirkan hati bersama Allah, mengagungkan Allah dan tercengang melihat keagungan-Nya hingga lupa kepada selain-Nya.

Kedekatan itu membawa sang penempuh jalan ruhani untuk melakukan pengagungan kepada Allah yang menjadikannya tercengang dan lupa kepada dirinya sendiri dan terhadap yang lain. Semakin dekat dengan Allah semakin bertambah pula pengagungannya kepada-Nya dan makin lupa kepada selain Allah dan jauh dari mahluk.

Kegembiraan yang membangkitkan artinya kegembiraan, pengagungan dan kelezatan yang diperoleh dalam pendekatan dan kedekatan itu. Karena kegembiraan hati bersama Allah, keriangian dengan-Nya dan kesenangan bersama-Nya tidak dapat ditandingi oleh kenikmatan dunia macam apa pun, tidak ada padanan yang dapat dijadikan perbandingan, bahkan ini merupakan salah satu ciri orang yang masuk surga.

Kegembiraan itu membangkitkan dan mendorong orang untuk terus-menerus berjalan menuju Allah dan mengerahkan seluruh tenaga untuk mencari-Nya dan mencari ridlo-Nya. Barangsiapa yang tidak mendapatkan kegembiraan ini dan tidak merasakan sedikitpun, maka hendaklah dia memperbaiki iman dan amalannya.

Iman memiliki kelezatan, sehingga orang beriman yang tidak merasakannya maka hendaklah dia kembali dan mencari cahaya iman untuk memperoleh kelezatannya. Rosululloh bersabda :

- a. “orang yang bisa menikmati rasa iman adalah orang yang rela Allah sebagai Tuhannya, Islam sebagai agamanya dan Muhammad sebagai utusan Allah” (HR.Muslim, tirmidzi dan Ahmad)
- b. Ada tiga hal yang bila terdapat pada diri seseorang, maka ia akan merasakan manisnya iman, yaitu orang yang lebih cinta kepada Allah dan rosul-Nya daripada yang lainnya, dan orang yang mencintai seseorang hanya semata-mata karena Allah dan orang yang tidak mau kembali kepada kekafiran setelah dia diselamatkan oleh Allah darinya, sebagaimana dia tidak mau dilemparkan ke dalam neraka” (HR.Bukhori, Muslim, Tirmidzi dan Ibnu Majah)

Tingkatan muroqobah yang kedua ialah adanya perhatian kepada Allah dengan menolak penentangannya, dengan berpaling dari protes dan

menolak penonjolan diri. Muroqobah ini mengharuskan pemeliharaan tingkah-laku lahiriah dan batiniah. Pemeliharaan tingkah-laku lahiriah yaitu dengan menjaga kelakuan lahiriah sedangkan pemeliharaan bathin yaitu memelihara getarabn hati, iradah dan gerakan bathin.

Dalam pemeliharaan bathin harus dibuang sikap menentang ajaran Allah, sehingga bathin jadi bersih dari segala syahwat dan iradah yang bertentangan dengan ajaran-Nya, bersih dari syubhat yang menentang khabar (informasi-Nya) dan bersih dari setiap cinta yang menyingkirkan cinta kepada-Nya.

Itulah hakikat hati yang sehat dan selamat yang kelak tidak akan ada orang yang selamat kecuali orang yang datang kepada Allah dengan hati seperti itu. Itulah hakikat pemurnian orang-orang abror (orang-orang baik), muqorrobin (orang-orang yang dekat dengan Allah), orang arif (mengenal betul tentang Allah).

Unsur berikutnya dalam muroqobah ialah berpaling dari sikap protes kepada Allah. Ada beberapa macam sikap protes kepada Allah, pertama ialah protes terhadap nama-nama dan sifat-sifat Allah dengan syubhat yang bathil, yaitu apa yang disebut *qawathi' 'aqliyah* (kepastian-kepastian akal). Padahal ini hanyalah khayalan dan tipu daya otak.

Dengan *qawathi' 'aqliyah* mereka memprotes nama-nama dan sifat Allah menafikan apa yang telah ditetapkan Allah dan rosul-Nya. Mereka mengikuti musuh Allah dan memusuhi kekasih-Nya.

Dengan *qawathi' 'aqliyah* mereka mengubah kalimat-kalimat Allah mengabaikan peringatan yang ditujukan kepada mereka dan menentang perintah-Nya.

Sikap protes seperti itu harus dihindari. Caranya adalah dengan bersikap pasrah secara total kepada wahyu Allah. Bila hati telah pasrah atau menyerah kepada wahyu, maka ia dapat melihat kebenaran yang dikandung oleh wahyu, bahwa ia benar menruut pertimbangan akal dan fitrah, sehingga pandangan, pikiran dan fitrahnya terfokus kepada wahyu. Sikap ini merupakan kesempurnaan iman.

Bentuk protes yang kedua ialah protes terhadap syariat. Orang yang mengikuti bentuk protes ini memprotes syariat dengan pikiran dan logika mereka, menghalalkan, membatalkan apa yang disahkan dan mengesahkan apa yang dibantahkan, membatasi dan merelatifkan apa yang mutlak dan memutlakkan apa yang dibatasi dan direlatifkan.

Pemikiran dan logika seperti itu secara keseluruhan telah disepakati oleh para ulama sebagai sesuatu yang tercela dan harus dijauhi. Mereka mengecam para pelaku atau pengikutnya, mewaspadaikan dan berlari darinya.

Bentuk protes yang ketiga ialah protes terhadap hakikat iman dengan menggunakan cita rasa, khayalan dan kasyf yang bathil. Protes ini mensyariatkan agama yang tidak diizinkan Allah, mengganti hakikat iman dengan tipu daya syetan dan kesenangan nafsu jahiliyah.

Mereka menentang apa yang dikehendaki Allah dan berpaling dari agama-Nya, tetapi menganggap apa yang mereka lakukan sebagai pendekatan diri kepada Allah. Mereka mengikuti kepentingan pribadi yang mereka jadikan agama, mengutamakan daripada syariat Allah dan agama-Nya. Mereka mematikan hati dan menjauhi jalan Allah. Pikiran, pendapat, logika, dan cita rasa mereka itu bisa menimbulkan kerusakan dunia dan alam ini dan porak-porandanya sendi-sendi agama.

Bentuk protes yang keempat adalah protes terhadap wahyu dengan politik yang lalim. Ini dilakukan oleh penguasa yang lebih mendahulukan kebijakan politiknya daripada hukum Allah dan rosul-Nya. Mereka menggunakan kebijakan politik dan peraturannya untuk menetapkan hukum atas hamba-hamba Allah dengan mengabaikan syariat dan keadilan.

Penguasa seperti itu akan ditimpa musibah yang besar, yaitu musibah yang menjadikan telinga tuli dan mata buta yang kemudian membuat mereka semakin mengabaikan hukum Allah. Mereka mengabaikan hukum-hukum Allah sebagaimana mereka menolak sifat-sifat Allah yang penuh keagungan dan kemulyaan.

Bentuk protes yang kelima yaitu, protes terhadap perbuatan,

keputusan, dan takdir Allah. Ini adalah protes orang-orang bodoh. Ini berada diantara yang jelas dan samar.

Sikap dan pemikiran seperti itu merasuk ke dalam jiwa manusia bagaikan masuknya sakit demam pada orang yang sakit demam itu. Jika seseorang mau memikirkan keinginan, kehendak, dan keadaannya, niscaya dia akan melihat semua itu dalam hatinya secara jelas. Setiap jiwa memprotes takdir Allah, kecuali orang yang telah memiliki jiwa *muthmainnah* (tenang) dan mengenal Allah dengan baik. Jiwa seperti ini bersikap pasrah, menerima, patuh dan ridho kepada Allah.

Adapu istilah “menolak penonjolan diri” artinya *muroqobah* tidak akan sempurna kecuali dengan menolak penonjolan diri, yaitu perasaan hamba akan keberadaan dirinya, getaran-getaran hatinya dan pemikirannya pada saat *muroqobah* dan pada waktu kehadirannya bersama Allah. Sebab hal ini merupakan campur-tangan darinya terhadap hijab Allah yang Maha Besar kepadanya.

Tetapnya seorang hamba bersama kesadarannya, perasaannya, pikirannya dan getaran hatinya pada saat kehadiran hatinya bersama Allah dan pada waktu *musyahadah*, maka hal itu merupakan penentuan terhadap *hijab* (penghalangan) itu.

Hal itu seyogyanya ditinggalkan pada saat *muroqobah* kepada Allah. Caranya ialah menenggelamkan diri dalam dzikir kepada Allah, sehingga lupa terhadap dirinya sendiri dan yang lain. Dengan demikian, kita siap untuk *fana* (lenyap) dari wujud kita dan dari segala wujud selain Allah.

Kesiapan dan kesiediaan itu tidak akan tercapai kecuali dengan menghapuskan peonjolan diri melalui zikir. Zikir mengharuskan *ghaibah* (lenyap) dan merasakan kehadiran diri. barangsiapa yang selalu ingat akan pandangan dan perhatian Allah kepadanya, kemudian masih merasakan suara hati, getaran dan pikira-pikirannya, berarti *muroqobahnya* belum murni. Karena dengan kehadiran Allah seharusnya tidak ada yang lain berada dalam jiwanya selain Allah.

Tingkatan *muroqobah* yang ketiga adalah *muroqobah azali*

dengan melihat hakikat keazalian sebagai sambutan kepada bendera tauhid; *muroqobah* terhadap munculnya isyarat-isyarat azali terhadap zaman abadi dan *muroqobah* ikhlas terhadap dilema *muroqobah*.

“Muroqobah azali” berarti menyaksikan makna azali, yaitu sesuatu terdahulu yang tidak ada permulaannya. Dengan melihat hakikat keazalian berarti menyaksikan keazalian Allah terhadap segala sesuatu selain Dia, karena Dia-lah yang Maha Awal, yang tidak ada sesuatu pun sebelum Dia.

“Muroqobah terhadap munculnya isyarat-isyarat azali atas zaman abadi” berarti bahwa apa yang muncul atau tampak pada keabadian itu adalah hakikat sesuatu yang sudah dimaklumi pada zaman azali, lantas waktunya saja yang mengalami kebaruan, yaitu waktu kemunculannya. Dengan demikian, telah tampak isyarat keazalian, yaitu apa yang diisyaratkan oleh akal tentang keazaliannya dari perkiraan ilmiah terhadap zaman keabadian.

Kaum sufi menghendaki bersambungannya keabadian dengan keazalian dalam kesaksian, yaitu dengan meliputi hamparan alam wujud secara keseluruhan dari kesaksiannya, dan menyaksikan terus-menerus keberadaan Allah yang Esa seraya terlepas dari segala sesuatu selain Dia.

Kemudian “*muroqobah* ihlas terhadap dilema *muroqobah*” mengisyaratkan fana-nya kesaksian orang yang melakukan *muroqobah* itu terhadap dirinya dan apa yang timbul darinya, selain mengisyaratkan bahwa dia *fana'* dengan yang zat di-*muroqobah*-nya dan apa yang timbul darinya.

Bila orang masih menyaksikan *muroqobah*-nya, maka dia berada dalam dilema *muroqobah* yang ia tidak dapat lepas darinya. Karena menyaksikan *muroqobah* tidak dapat terjadi kecuali bersama dengan keberadaannya. Padahal orang yang sedang melakukan *muroqobah* harus *fana'* dan lepas dari diri, sifat-sifat dan apa yang timbul darinya.

Selain ketiga bentuk *muroqobah* itu, ada *muroqobah* yang lebih tinggi yaitu *muroqobah* yang menyebabkan keridloan Allah dan kemurkaan-Nya pada setiap tingkah laku manusia lahir dan bathin.

Sa'id Hawwa membagi *muroqobah* dalam tiga keadaan, yaitu keadaan taat, maksiat dan mubah. Dalam keadaan taat, *muroqobah* berbentuk ihlas, menyempurnakan dan menjaga adab, dan melindunginya dari cacat.

Dalam keadaan maksiat, *muroqobah* dilakukan dengan taubat, malu dan sibuk bertafakur. Dalam keadaan mubah, *muroqobah* dipraktikkan dengan menjaga adab, menyaksikan Pemberi nikmat dalam kenikmatan yang diperoleh dan mensyukurinya.

Dalam semua kondisi, manusia tidak pernah lepas dari ujian yang harus dijalaninya dengan kesabaran dan nikmat yang harus disyukuri. Semua itu adalah *muroqobah*.

Itu karena manusia tidak pernah lepas dari kewajiban yang harus dilaksanakan dan larangan yang harus dihindarinya. Masing-masing ini memiliki batasan yang harus dijaga dengan *muroqobah* sesuai dengan firman Allah :

“dan barangsiapa melanggar ketentuan Allah, sungguh ia telah menganiaya dirinya sendiri” (Ath-Thalaq, 65 : 1).

Imam Abu Hamid al-Ghozali mengaitkan *muroqobah* dengan rasa malu, keduanya merupakan puncak ihsan. Rasa malu adalah maqom atau jenjang spiritual pertama dari jenjang orang-orang yang mendekati diri kepada Allah, sebagaimana tobat merupakan jenjang pertama bagi orang yang taqwa.

Seorang hamba akan merasa malu bila ia mengetahui bahwa semua perilakunya selalu diawasi oleh Allah SWT. Rasa malu wajib dimiliki oleh orang yang beriman. Ia juga wajib mengakui kesalahan dan kekurangannya di hadapan Allah, sehingga ia akan merasa malu kepada Allah, hatinya akan tertunduk malu dan terdorong untuk meninggalkan larangan Allah dan melaksanakan kewajibannya.

Muroqobah dan ihsan adalah dua kata yang saling berkaitan dan mempunyai satu makna. Buah *muroqobah* adalah terpeliharanya seorang hamba dari bisikan hawa nafsu dan terselesaikannya segala permasalahan. Adapun jalan *muroqobah* adalah rasa malu, baik di kala sendiri maupun bersama orang lain.

Rosul bersabda : “barangsiapa malu kepada Allah dengan sebenarnya malu, hendaknya ia memelihara pikiran, perut, dan makanannya dan hendaknya selalu ingat kematian dan bersabar dalam menghadapi cobaan. Barangsiapa yang menginginkan akhirat, hendaknya ia meninggalkan kemewahan dunia. Barangsiapa melaksanakan hal ini, sungguh ia benar-benar malu kepada Allah”.

Rasa malu adalah menundukkan ruh agar mengagungkan Allah. Sedang cinta Allah adalah bersenang-senangnyanya ruh dalam keindahan Allah. Bila keduanya berkumpul menjadi satu, maka tercapailah cita-cita yang agung.

Dzun Nun berkata : “Rasa malu adalah adanya rasa takut dalam hati dengan penyesalan atas perbuatan di masa lalu.” Ibnu Atho berkata : “Ilmu yang agung adalah rasa takut dan malu. Bila keduanya hilang, maka tidak akan ada kebaikan sedikitpun pada hamba”.

Abu Sulaiman berkata : “sesungguhnya seorang hamba beramal atas empat tingkatan, yaitu karena takut, karena mengharap balasan, karena mengagungkan, dan karena malu. Yang paling mulia adalah beramal karena malu, karena ia yakin bahwa Allah Maha Melihat dalam setiap keadaan”.

Al-Ghozali membagi *muroqobah* menjadi dua macam : *muroqobah ash-shiddiqien* dan *muroqobah ash-abulyamin*. *Muroqobah ash-shiddiqien* adalah *muroqobah* orang-orang yang dekat dengan Allah dan juga orang yang benar imannya karena hati mereka telah tenggelam dalam keagungan-Nya, luluh atas kebesaran-Nya dan tidak mungkin berpaling kepada selain-Nya.

Muroqobah ash-abulyamin adalah *muroqobah* orang-orang yang wara'. Hati dan badan mereka telah mendapat perhatian dari Allah. Mereka bisa melihat Allah di dunia dengan mata hati. Tetapi, apapun bentuk *muroqobah* yang dilakukannya oleh setiap penempuh jalan ruhani, kiranya yang jelas bahwa *muroqobah* termasuk meditasi yang dikenal dalam tasawuf.

2. Muhasabah

Istilah “*muhasabah*” merupakan kata Arab yang berasal dari satu akar yang mencakup konsep-konsep, seperti menata perhitungan, mengundang (seseorang) untuk melakukan perhitungan, menggenapkan (dengan seseorang) dan menetapkan seorang untuk bertanggung jawab.

Dengan demikian, tulisan Ian Richard Netton, istilah *muhasabah* diartikan sebagai menghitung, tata buku, dan dalam teologi dan tasawuf disebut sebagai pemeriksaan kesadaran. Kata itu jelas memiliki dimensi yang benar-benar sekuler atau materialistik sekaligus dimensi yang benar-benar spiritual.

Sedang Muhammad Isa Waley mengartikan istilah itu sebagai memeriksa atau ujian terhadap diri sendiri dan mengemukakan kaitannya yang penting dengan Harits bin Asad al-Muhasabah (781 - 857 M).

Sejalan dengan itu, Abu Hamid al-Ghozali berkata bahwa hakikat muhasabah adalah mengoreksi diri dan memikirkan apa yang telah diperbuat di masa lalu dan yang akan dilakukannya di masa yang akan datang.

Berdasarkan Ijma' muhasabah hukumnya wajib. Faktor utama yang menyebabkan seseorang bermuhasabah adalah keimanan dan keyakinan bahwa Allah akan menghitung amal semua hambanya. Jika amalnya baik, maka Allah akan memberikan balasan yang baik pula. Sebaliknya, jika seseorang beramal buruk, maka ia akan mendapat balasan yang buruk pula.

Dengan muhasabah, orang muslim berpegang teguh pada kitab Allah dan menjaga diri dari larangan Allah. Ia akan selalu menegakkan hukum Allah, selalu konsekuen berpegang pada ajaran Islam.

Muhasabah dapat dilihat pada praktek kehidupan para sahabat Nabi Muhammad SAW. Misalnya, Umar bin Khattab suka memukul kedua kakinya dengan cemeti bila malam sudah larut sambil berkata : “apakah yang telah kamu perbuat hari ini ?” Umar juga pernah berkata : “seorang

hamba tidak termasuk golongan orang bertaqwa sampai ia menghisab dirinya lebih keras daripada muhasabah terhadap mitra usahanya, sedang dua mitra usaha saling muhasabah setelah bekerja.

Diriwayatkan dari Aisah ra, bahwa Abu Bakar berkata kepadanya ketika menghadapi kematian : “tidak ada orang yang lebih aku cintai selain Umar.” Kemudian Abu Bakar bertanya : “apa yang ku katakan tadi ?”. Lalu Aisah mengulangi : “apa yang dikatakannya”. Abu Bakar berkata : “tidak ada orang yang lebih aku hormati selain Umar”.

Jadi, Abu Bajkar meninjau ulang atau melakukan muhasabah terhadap perkataannya yang telah diucapkannya, lalu menggantinya dengan perkataan lain.

Kemudian dalam hadist Ibnu Salam disebutkan bahwa ia membawa sepikul kayu bakar, lalu dikatakan : “wahai Abu Yusuf, sesungguhnya apa yang ada di dalam rumahnya dan pembantu-pembantumu bisa menggantikanmu melakukan hal ini ?” Ia menjawab : “aku ingin menempa jiwaku apakah dia menolaknya”.

Selain itu, Hasan berkata : “orang yang beriman selalu mengevaluasi dirinya, ia menghisabnya karena Allah. Hisab akan menjadi ringan bagi orang-orang yang telah menghisab diri mereka di dunia, dan akan menjadi berat pada hari kiamat bagi orang yang mengambil perkara ini tanpa muhasabah.

Mengenai Firman Allah :

*“Dan Aku bersumpah demi jiwa yang selalu menyesal “
(Al-Qiyamah, ayat 2).*

Hasan berkata : “tidaklah orang beriman menatap kecuali mencela dirinya, apa yang aku inginkan dengan ucapanku, apa yang aku inginkan dengan makananku, apa yang aku inginkan dengan minumanku ? orang yang membanggakan diri berjalan ke depan tanpa mencela dirinya”.

Muhasabah sangat perlu jika seseorang akan menyatakan setia kepada jenis teologi asketis keras yang dilaksanakan oleh al-Muhasibi dan menghindari terjerumus ke dalam dosa besar atau bahkan dosa kecil yang diampuni sekalipun.

Muhasabah merupakan kunci bagi sejenis penahanan diri yang dikemukakan oleh Hasan al-Bashri (642-728 M), dimana orang yang beribadah berusaha menghindari semua yang mungkin bertentangan dengan ajaran Allah dalam bentuk kata-kata atau perbuatan, dengan hati atau anggota badan dan menolak segala hal yang mungkin mengakibatkan murka-Nya.

Al-Muhasibi menasihati saudara-saudaranya untuk memeriksa kedalaman hati mereka dan menyucikannya dari dosa-dosa, seperti kebencian, permusuhan, dan kecurigaan yang seluruhnya bisa melenyapkan amal-amal salehnya.

Tiga jenis muhasabah diidentifikasi oleh tarekat Ni'matullohi yaitu : muhasabah jiwa, muhasabah tarekat dan muhasabah ilahiyah (ketuhanan). Muhasabah pertama, sufi yang bersangkutan dinasihati untuk memeriksa kesadarannya selama beberapa menit setiap malam dan memeriksa secara rinci semua perbuatan negatif maupun positifnya pada hari-hari yang bersangkutan.

Jika yang disebut pertama lebih berat daripada yang disebut belakangan, maka dia harus memutuskan untuk memperbaharui hal ini pada hari berikutnya dan perbuatan baik (amal soleh) hendaknya tidak menjadi sumber kesombongan.

Kemudian *muhasabah* tarekat merupakan corak pemeriksaan diri yang jauh lebih maju di mana yang bersangkutan mencoba membebaskan diri dari rantai-rantai yang disebut sebagai keserbaragaman dan meraih kondisi yang lebih menyatu.

Muhasabah harus berjalan dalam kehadiran Allah dan kehadiran syaikh tarekat atau khanaqah dan harus benar-benar memperhatikan janji-janji dan komitmennya kepada keduanya.

Bentuk muhasabah tertinggi dan harus dianggap paling mulia bagi sufi Ni'matullohi adalah *muhasabah* ketuhanan. Salah satu definisi *muhasabah* terbaik yang disiapkan untuk darwisy Ni'matullohi adalah definisi Syah Ni'matullohi sendiri yang dikutip oleh Javad Nurbaksh :

“Muhasabah pada awalnya adalah suatu perimbangan terhadap perhitungan antara tindakan-tindakan negatif dan positif. Pada akhirnya ia merupakan aktualisasi kesatuan (Ittihad) yang murni”.

Jadi, corak muhasabah sejajr dengan fase-fase jalan sufi itu sendiri, mulai langkah-langkah pertama yang ragu-ragu dari murid menuju tujuan fana dan baqa.

Dengan demikian, orang yang melakukan *muhasabah* bisa menjadi hamba Sang Maha Penghitung (*Abdul Hasib*) dan menjadi orang yang *nafs*-nya dan nafasnya dijamin terkontrol oleh Allah, sehingga dia tetap memperhitungkan nafsunya sendiri dan nafsu orang-orang yang mengikutinya.

Di bawah seluruh tradisi mistik ini, tentu saja terdapat konsep yang sangat sederhana yaitu konsep untuk membuat diri sendiri sadar akan dosa-dosa dan kegagalan-kegagalannya melalui pemeriksaan kesadaran yang bersifat introspektif secara reguler.

Pemeriksaan kesadaran yang dikemukakan di atas muncul dari keinginan yang sama untuk bertobat dan memohon ampunan atas dosa dan berupaya menuju kesempurnaan yang merupakan salah satu ciri khas tasawuf. Secara umum diakui bahwa langkah besar di jalan Allah, baik sufi maupun bukan, terletak pada kesadaran jiwa dan kemampuan jiwa untuk bertobat dari dosa. *Muhasabah* membukakan pintu-pintu menuju kesadaran itu.

Karena itu, implementasi *muhasabah* adalah tobat kepada Allah. Tobat didahului oleh muhasabah, dan setelah bertobat pun muhasabah harus terus dilakukan. Jadi, tobat diapit oleh dua *muhasabah*. Mengenai *muhasabah*, Allah berfirman :

“*Hai orang-orang yang beriman, bertaqwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan perbuatan apa yang telah dilakukannya, sebagai persiapan untuk hari esok*” (QS.Al-Hasyir [59]:18).

Allah memberitahukan kepada kita agar memperhatikan apa yang

telah kita lakukan untuk hari esok, termasuk di dalamnya muhasabah terhadap diri sendiri. Hal yang perlu diperhatikan dan direnungkan ialah, apakah yang sudah dilakukan itu layak untuk dibawa ke akhirat atau belum?.

Maksud “memperhatikan” di sini ialah melakukan apa yang diwajibkan kepada kita, seperti menyempurnakan persiapan untuk menghadapi hari kiamat, mendahulukan apa yang dapat menyelamatkan dari siksa Allah. Mengenai hal ini, Umar bin Khattab r.a. berkata : *“hisablah dirimu sendiri sebelum dihisab (pada hari kiamat, timbanglah dirimu sebelum kamu (amalmu) ditimbang (pada hari yaumul mizan), dan berhiaslah kamu menghadapi pergelaran manusia terbesar (dipadang mahsyar).* Sejalan dengan itu, Allah berfirman :

“hari itu kamu dihadapkan (ke muka pengadilan). Tiada satu rahasiamu dapat disembunyikan (Al-Haqqoh [69] : 18).

Cara muhasabah :

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *muhasabah* dapat dilakukan dengan tiga cara. *Pertama*, kita harus membandingkan antara nikmat Allah dengan kemaksiatan / keburukan yang kita lakukan, maka akan tampak kesenjangan yang sangat besar.

Dengan perbandingan ini pula, akan tampak jelas hakikat jiwa dan sifat-sifatnya, keagungan dan kesendirian Tuhan dengan segala kesempurnaannya; setiap nikmat dari-Nya adalah karunia dan setiap hukuman dari-Nya adalah keadilan.

Sebelum melakukan perbandingan, kita tidak mengetahui hakikat jiwa kita sendiri dan tidak mengetahui rububiyah Penciptanya. Bila kita melakukan perbandingan, maka tampaklah bagi kita bahwa jiwa adalah sumber segala keburukan dan pokok segala kekurangan.

Jelasnya, jiwa kita jahil (bodoh) dan zalim (aniaya). Seandainya bukan karena karunia Allah dan rahmat-Nya dengan penyucian-Nya kepadanya, niscaya ia tidak akan dapat bersih. Kalau bukan karena petunjuk-Nya, niscaya ia tidak akan mendapat petunjuk. Kalau bukan

karena bimbingan dan tuntunan-Nya, niscaya ia tidak akan mencapai kebaikan sama sekali.

Jiwa dapat mencapai semua itu karena diberi oleh Penciptanya. Bergantungnya dia kepada Allah seperti bergantungnya keberadaan dirinya kepada Penciptanya. Jiwa tidak akan ada kalau tidak diadakan oleh Allah, demikian pula jiwa tidak memiliki wujud yang sempurna kalau tidak disempurnakan oleh Allah.

Jiwa memiliki ketiadaan zat dan kesempurnaan. Inti sebabnya kita perlu sering berdo'a :

“aku kembali kepada-Mu dengan nikmat-Mu kepadaku dan aku kembali dengan membawa dosa”

Kemudian kita harus melakukan perbandingan antara kebaikan dan keburukan kita sendiri. Dengan perbandingan, kita akan tahu mana yang paling banyak kita lakukan, apakah kebaikan atau keburukan. Jadi hisablah diri kita sendiri tiap hari, sebelum kita dihisab oleh Allah SWT.

Perbandingan itu menuntut tiga hal, yaitu cahaya hikmah, buruk sangka terhadap diri sendiri dan kemampuan membedakan antara nikmat dan ujian. Perbandingan dan muhasabah ini tergantung pada cahaya hikmah, yaitu cahaya yang dipancarkan oleh Allah dalam hati para hamba-Nya. Inilah cahaya hikmah yang dengannya kita dapat melihat perbedaan dan dapat melakukan muhasabah secara cermat.

Cahaya itu adalah pengetahuan yang dengannya kita dapat membedakan antara yang hak dan yang batil, petunjuk dan kesesatan, yang bermanfaat dan yang berbahaya, yang baik dan yang buruk, dan yang sempurna dengan yang kurang. Dengan cahaya hikmah, kita juga dapat membedakan tingkatan amal, yang kuat dan yang lemah, yang diterima dan yang ditolak. Jika cahaya hikmah ini kuat, maka muhasabah yang kita lakukan jadi sempurna.

Akibatnya, pandangannya jadi kabur, bahkan terbalik, yang buruk dipandang baik dan yang cacat dipandang sempurna. Ibarat orang yang jatuh cinta, ia akan memandang baik keburukan orang yang dicintainya dan memandang sempurna cacat dan aibnya. Demikian pula orang yang mencintainya.

Seperti pepatah Arab yang menggambarkan hal ini:

“Mata cinta tak berdaya terhadap aib kekasih, sebagaimana mata kebencian meneropong segala keburukan”.

Seseorang tidak dapat berperasangka buruk terhadap diri sendiri (merasa dirinya belum baik atau sempurna), kecuali bila ia mengenal dirinya sendiri. Barangsiapa berperasangka baik terhadap dirinya sendiri (menganggap dirinya sudah baik atau sempurna), maka dia dikatakan tidak mengenal dirinya.

Adapun membedakan antara nikmat dengan ujian berarti kita hendaknya membedakan antara nikmat sebagai kebaikan dan kasih sayang Allah atau sebagai pertolongan untuk mendapatkan kebahagiaan yang abadi, dan nikmat sebagai *istidraj* yang tidak disadarinya, terfitnah oleh sanjungan orang-orang bodoh, terpedaya karena semua kebutuhannya dipenuhi Allah dan ditutup kelemahan dan kekurangannya.

Bila memiliki ketiga hal diatas, cahaya hikmah, berperasangka buruk pada diri sendiri, dan membedakan antara nikmat dengan fitnah-maka orang akan tahu bahwa nikmat yang diperoleh dari Allah adalah nikmat yang hakiki.

Jika tidak memiliki ketiga hal itu, maka nikmat itu akan jadi *istidraj*, yaitu nikmat yang jadi bencana atau hujjah, yaitu pemberian yang kemudian jadi alasan oleh Allah untuk mempersalahkan orang itu.

Jadi, nikmat itu selalu berada antara karunia dan hujjah. Allah berfirman :

- a. *Allah sungguh baik kepada orang beriman, ketika Dia mengutus di antara mereka seorang rosul dari kalangan mereka sendiri yang membacakan kepada mereka ayat-ayat-Nya, mensucikan mereka dan mengajarnya Al-Kitab dan hikmah, meskipun sebelumnya mereka dalam kesesatan yang nyata (QS.Ali Imran [3] : 164).*
- b. *Tidak, Allah telah memberimu nikmat, karena Dialah yang membimbing kamu beriman, jika kamu sungguh cinta kebenaran (QS.Al-Hujurat [49] : 17)*

c. *Katakanlah :“Allah mempunyai hujjah yang kuat”* (QS.Al-An'am [6] : 149).

Cara *muhasabah* yang *kedua* adalah harus membedakan antara hak Allah atas dirinya berupa kewajiban ubudiyah, melaksanakan ketaatan dan menjauhi maksiat, dengan apa yang menjadi hak dan kewajiban dirinya.

Cara *muhasabah* yang *ketiga* ialah harus mengetahui bahwa setiap orang yang merasa puas terhadap ketaatan yang dilakukan, maka hal itu akan merugikan dirinya, dan setiap kemaksiatan yang dicela, maka akan menimpa orang itu.

Kepuasan seseorang terhadap ketaatannya menunjukkan bahwa ia menganggap dirinya sudah baik, tidak mengerti hak-hak ubudiyah dan tidak melaksanakan apa yang menjadi hak Tuhannya dan yang layak dilakukan untuk-Nya. Ini pertanda bahwa orang itu masih jahil.

Kejahilan seseorang terhadap dirinya sendiri, sifat-sifatnya, cacat amalnya, kejahilan terhadap Tuhannya dan hak-haknya serta apa yang sebenarnya ia lakukan terhadap-Nya akan melahirkan sikap merasa senang terhadap ketaatan dirinya dan menganggap dirinya sudah sempurna, maka sikap seperti ini akan memunculkan ujub, kibr (sombong) dan lainnya yang lebih besar bahayanya daripada dosa-dosa lahiriyah seperti zina, mabuk, dan sebagainya.

Orang seharusnya tidak merasa puas terhadap ketaatan kepada Allah. Orang yang memiliki azimah (tekad yang kuat) dan bashirah akan bersungguh-sungguh melakukan istighfar setelah melakukan ketaatan kepada Allah, karena mereka melihat kekurangan dirinya dalam melaksanakan ketaatan itu dan merasa belum melaksanakan ketaatan itu sesuai dengan kebesaran dan keagungan Allah.

Allah memerintahkan Rosululloh untuk beristighfar setelah menunaikan kerasulan, setelah melaksanakan tugasnya, sesudah menunaikan ibadah haji dan menjelang ajalnya tiba.

Menurut Umar dan Ibnu 'Abbas, surat An-Nashr [110] : 1-3) merupakan pemberitahuan bahwa ajal Rosululloh sudah dekat sehingga

Allah memerintahkan beliau beristighfar kepada-Nya. Surat ini juga isyarat bahwa tugas beliau sudah selesai.

3. Wirid

Wirid bisa berarti doa dan tugas rutin bagi pengikut suatu tarekat. Definisi dari J.Spencer Trimmingham yaitu doa yang berpola frase, doa pendek yang dibaca pada hari-hari tertentu, dan perintah agama itu sendiri.

Menurut Ia Richard Netton, kamus bahasa Arab mendefinisikan wirid pada waktu khusus siang hari atau malam hari untuk beribadah perorangan di samping shalat lima waktu yang telah ditetapkan, dan suatu bagian dari al-Qur'an yang dibaca pada kesempatan ibadah.

Namun, *wirid* (وَرْدٌ) - jamaknya *aurad* (أَوْرَادٌ) bisa juga dimaknai dengan doa imam masjid. Praktikpembacaan wirid dan doa itu bisa diruntut sampai kepada ajaran Nabi Muhammad SAW yang mengajarkan untuk membaca rangkaian doa tertentu pada berbagai kesempatan dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk umat Islam sekarang banyak yang menggunakan frase-frase seperti *al-hamdulillah* (segala puji bagi Allah) dan *insya Allah* (jika Allah menghendaki) secara otomatis dan menunjukkan popularitas wirid-wirid di kalangan tokoh penting seperti Abu Hamid al-Ghozali.

Do'a-do'a imam yang lebih pendek dalam Islam khususnya tasawuf banyak kesamaan dengannya dengan mantra-mantra dalam agama-agama India, doa Yesus dalam Kristen maupun frase doa maranatha dalam agama belakangan.

Nasihat Muhammad bin Suwar kepada Sahl bin Abdillah at-Taustari (896 M), kemenakannya : “berdoalah dalam hatimu ketika kau ada di dalam selimutmu dan membalik-balikkan badanmu dari sisi yang satu ke sisi lainnya dan lidahmu bergerak, katakanlah : “Allah beserta saya, Allah mengawasi saya, Allah menyaksikan saya.” Sahl melakukannya beberapa kali dalam satu malam dan memberitahukan kebahagiaan yang muncul dari dalam hatinya.

John Cassion (360-435 M) yang mencontohkan tradisi meditatif agama yang disebut belakangan menggambarkan sebagai orang yang sangat cocok untuk peranan meditor santara monotheisme Timur dan Barat.

Dapat dikatakan bahwa gagasan tentang doa atau frase pendek yang diulang-ulang terus-menerus sebagai salah satu bantuan untuk menyadari diri dan Allah dalam meditasi memiliki silsilah atau asal-usul di masa lalu, dan umat Kristen dan Islam mengikuti tradisi yang sama.

Para pengikut tarekat Ni'matulloh membedakan antara dua corak atau tingkatan wirid : kata itu menunjukkan pekerjaan harian seseorang dan juga doa harian seseorang. Pada tingkatan kedua ia berarti pengulangan beberapa ayat al-Qur'an, hadist dan beberapa frase atau kata-kata pada saat-saat tertentu.

Wirid semacam itu menuntut dua hal sebelum dilakukan, yaitu kesucian hati dan izin dari syaikh. Para sufi di masa lalu seperti al-Junaid (910 M) mempercayai bahwa wirid merupakan bagian sangat penting dari tasawuf, dan memang menjadi bagian yang tidak terpisahkan darinya.

Pembacaan doa pendek secara berulang-ulang itu dimaksudkan untuk memusatkan diri seorang sufi seutuhnya kepada Allah. Dan para pengikut tarekat Ni'matulloh menganggapnya sebagai pengamalan sangat penting, yang diilhami oleh Al-Qur'an. Karena itu ia menempati peringkat kelima di antara lima prinsip utamanya dalam apa yang bisa dilukiskan sebagai seperangkat rukun yang sejajar atau suplementer, tetapi sama sekali bukan lawan dari pengalaman ritual pokok Islam.

Buku petunjuk pokok bagi para pengikut tarekat Ni'matulloh di Inggris, *In the Paradise of the Sufi*, membagi wirid menjadi dua corak atau tingkatan : pertama, ada doa ritual Islam yang berbarengan dengan do'a-do'a lain yang disarankan, dan kedua, ada wirid di jalan sufi yang juga dibagi dua subkategori : pertama, bacaan-bacaan pendek dari imam yang diikuti oleh makmum setelah melakukan shalat lima waktu (misalnya ucapan Allahu akbar 33 kali) dan kedua, do'a-do'a khusus yang ditetapkan Syeikh.

Para pengikut tarekat Ni'matullohi mengenal wirid ini sebagai wirid Yunusiyah, karena pembacaan wirid inilah yang memungkinkan nabi Yunus selamat keluar dari perut ikan paus.

Lima prinsip ritual bagi para pengikut tarekat Ni'matullohi : zikir, fikir, muroqobah, muhasabah dan wirid merupakan seperangkat rukun yang paralel. Tetapi lima prinsip ini tidak mengganti lima rukun Islam.

Kelima prinsip itu adalah suplemen-suplemen spiritual yang didasarkan pada al-Qur'an dan dimaksudkan untuk membimbing orang mukmin menuju pemahaman peribadatan Islam yang lebih mendalam.

Wirid antara tarekat yang satu dengan yang lain berbeda, antara tempat yang satu dengan tempat lain juga berbeda. Misalnya tarekat

Naqsabandiyah di Bosnia memiliki wirid yang disebut *Auradi Fathiyah* yang bisa dibaca sebelum shalat subuh.

Wirid versi Naqsabandiyah di Inggris harus dibaca siang malam dalam waktu 24 jam menggambarkan acara doa dalam pengertian konsentrasinya, saatnya dan semangatnya.

Murid-murid Naqsabandiyah menggunakan wirid dengan sangat serius. Selebaran berisi wirid-wirid versi Inggris dimulai dengan Syahadat yang dibaca 3 kalilalu istighfar 70 kali dan bacaan beberapa surat al-Qur'an termasuk al-Ihlas 11 kali bacaan.

Setelah itu membaca doa yang menempati urutan ke 11 dalam daftar wirid-wirid itu, kemudian urutan ke 14 yang terdiri atas pembacaan asma Allah sebanyak 1500 kali. Daftar pada selebaran berbahasa Inggris itu terdiri atas satu set berisi 16 wirid yang diulang-ulang antara satu hingga 1500 kali sesuai dengan catatan aturannya. Wirid pada daftar itu diikuti dengan lima wirid tambahan lainnya masing-masing diulang sebanyak 100 kali.

Bentuk doa bersama yang dilakukan oleh tarekat Naqsabandiyah adalah doa yang dikenal sebagai Khatmi Khawajangan atau pembacaan para syaikh yang terdiri atas pengulangan beberapa surat al-Qur'an seperti al-fatihah 7 kali dan al-ihlas 1.001 kali. Diikuti dengan 7 kali surat

al-fatihah lagi dan diakhiri dengan sholawat nabi. doa itu disebut “Jalur Syaikh Tasawuf Asia Tengah” yang dikenal sebagai Khawajangan yang memunculkan tarekat Naqshabandiyah.

Wirid juga berupa penyebutan nama-nama Tuhan, mengerjakan Shalat sunnah, membaca al-Qur'an, tafakur, zikir dan do'a. Al-qur'an menjelaskan perlunya wirid dengan asma-asma Allah :

1. *“Dan sebutlah nama Tuhanmu, dan beribadahlah kepada-Nya sepenuh hati”* (QS.Al-Muzammil [73] : 8)
2. *“dan sebutlah nama Tuhanmu pagi dan petang”* (QS.Al-Insan [76] : 25).
3. *“Kepunyaan Allah al-asmaul husna (nama-nama yang agung dan indah). maka serulah Dia dengan nama-namanya itu”* (QS.Al-A'raf [7] : 180).

Asmaulhusna terdiri atas 99 nama yaitu :

No	Asma	Makna
1.	<i>Ya Rahman</i>	Maha Pengasih
2.	<i>Ya Rahim</i>	Maha Penyayang
3.	<i>Ya Malik</i>	Maha berkuasa
4.	<i>Ya Quddus</i>	Maha suci
5.	<i>Ya Salam</i>	Maha sejahtera
6.	<i>Ya Mu'min</i>	Maha pengaman
7.	<i>Ya Muhaimin</i>	Maha memelihara
8.	<i>Ya 'Aziz</i>	Maha perkasa
9.	<i>Ya Jabbar</i>	Maha menakutkan
10.	<i>Ya Mutakabbir</i>	Pemilik kebesaran
11.	<i>Ya Kholiq</i>	Maha pencipta
12.	<i>Ya Baari'</i>	Maha perancang
13.	<i>Ya Mushowwir</i>	Maha melukiskan
14.	<i>Ya Ghoffaar</i>	Maha pengampun
15.	<i>Ya Qohhaar</i>	Maha menundukkan
16.	<i>Ya Wahhaab</i>	Maha pemberi
17.	<i>Ya Rozzaaq</i>	Maha pemberi rizki
18.	<i>Ya Fattaahu</i>	Maha pembuka

19.	<i>Ya 'Aliim</i>	Maha mengetahui
20.	<i>Ya Qoobid</i>	Maha menyempit hidup
21.	<i>Ya Baasith</i>	Maha melapangkan
22.	<i>Ya Khaafid</i>	Maha penghina
23.	<i>Ya Roofi'</i>	Maha tinggi
24.	<i>Ya Mu'izu</i>	Maha pemberi kemuliaan
25.	<i>Ya Mudzillu</i>	Maha merendahkan
26.	<i>Ya Samii'</i>	Maha mendengar
27.	<i>Ya Bashiir</i>	Maha melihat
28.	<i>Ya Hakam</i>	Maha menghakimi
29.	<i>Ya 'Adl</i>	Maha adil
30.	<i>Ya Lathif</i>	Maha halus
31.	<i>Ya Khobir</i>	Maha waspada
32.	<i>Ya Haliim</i>	Maha penyantun
33.	<i>Ya 'Adziim</i>	Maha agung
34.	<i>Ya Ghoffuur</i>	Maha pemaaf
35.	<i>Ya Syakur`</i>	Maha mensyukuri
36.	<i>Ya 'Aliyy</i>	Maha tinggi
37.	<i>Ya Kabiir</i>	Maha besar
38.	<i>Ya Hafiidh</i>	Maha menjaga
39.	<i>Ya Muqiit</i>	Maha memelihara
40.	<i>Ya Hasiib</i>	Maha pembuat perhitungan
41.	<i>Ya Jaliil</i>	Maha luhur
42.	<i>Ya Kariim</i>	Maha mulia
43.	<i>Ya Roqiib</i>	Maha pembaca rahasia
44.	<i>Ya Mujiib</i>	Maha pengkabul doa
45.	<i>Ya Waasi</i>	Maha luas/lapang
46.	<i>Ya Hakiim</i>	Maha bijaksana
47.	<i>Ya Waduud</i>	Maha menyejukkan
48.	<i>Ya Majiid</i>	Maha megah
49.	<i>Ya Baa'its</i>	Maha membangkitkan
50.	<i>Ya Syahiid</i>	Maha menyaksikan
51.	<i>Ya Haqqu</i>	Maha benar
52.	<i>Ya Wakiil</i>	Maha pemikul amanat

53.	<i>Ya Qowiyyu</i>	Maha kuat
54.	<i>Ya Matin</i>	Maha menggenggam kekuatan
55.	<i>Ya Waliyy</i>	Maha melindungi
56.	<i>Ya Hamid</i>	Maha terpuji
57.	<i>Ya Muhshi</i>	Maha menghitung
58.	<i>Ya Mubdi'</i>	Maha memulai
59.	<i>Ya Mu'iid</i>	Maha mengembalikan
60.	<i>Ya Muhyii</i>	Maha menghidupkan
61.	<i>Ya Mumiit</i>	Maha mematikan
62.	<i>Ya Hayyu</i>	Maha hidup
63.	<i>Ya Qoyyum</i>	Maha terdahulu
64.	<i>Ya Waajid</i>	Maha menemukan
65.	<i>Ya Maajid</i>	Maha mulia
66.	<i>Ya Waahid</i>	Maha tunggal
67.	<i>Ya Ahad</i>	Maha esa
68.	<i>Ya Shomad</i>	Maha tidak tergantung
69.	<i>Ya Qoodir</i>	Maha menentukan
70.	<i>Ya Muqtadir</i>	Maha berkuasa
71.	<i>Ya Muqoddim</i>	Maha mendahulukan
72.	<i>Ya Mu'akhir</i>	Maha mengakhirkan
73.	<i>Ya Awwal</i>	Maha permulaan
74.	<i>Ya Aakhir</i>	Maha akhir
75.	<i>Ya Zhoohir</i>	Maha nyata
76.	<i>Ya Baathin</i>	Maha ghaib
77.	<i>Ya Waliy</i>	Maha memberikan
78.	<i>Ya Muta'alliy</i>	Maha meninggikan
79.	<i>Ya Barr</i>	Maha membawa kebaikan
80.	<i>Ya Thowaab</i>	Maha menerima taubat
81.	<i>Ya Muntaqim</i>	Maha menyiksa
82.	<i>Ya 'Afuwwu</i>	Maha pemaaf
83.	<i>Ya Roufu</i>	Maha pemancar kasih sayang
84.	<i>Ya Maalikuk mulki</i>	Maha memiliki kerajaan
85.	<i>Ya Dzaljalali wal ikrom</i>	Maha memiliki kebesaran
86.	<i>Ya Muqsith</i>	Maha menyeimbangkan

87. <i>Ya Jaami'</i>	Maha menghimpun
88. <i>Ya Ghoniyyu</i>	Maha kaya
89. <i>Ya Mughniy</i>	Maha pemberi
90. <i>Ya Maani'</i>	Maha mencegah
91. <i>Ya Dhoorru</i>	Maha pemberi derita
92. <i>Ya Naafi'</i>	Maha pemberi manfaat
93. <i>Ya Nur</i>	Maha bercahaya
94. <i>Ya Haadi</i>	Maha pemberi petunjuk
95. <i>Ya Badii'</i>	Maha indah
96. <i>Ya Baaqi'</i>	Maha kekal
97. <i>Ya Warits</i>	Maha mewariskan
98. <i>Ya Rosyid</i>	Maha cerdas
99. <i>Ya Shobur</i>	Maha sabar

Shalat sunnah

Wirid juga dapat berupa shalat sunnah seperti shalat tahajjud (Shalatul lail / shalat malam), shalat sunah rawatib dan witr serta shalat sunnah muthlaq. Perlunya shalat tahajjud ditegaskan dalam al-Qur'an :

- a. *Dan disebagian malam, shalat tahajjudlah sebagai (ibadah) tambahan bagimu, semoga Tuhanmu mengangkatmu pada kedudukan yang terpuji* (Al-Isra [17] : 79)
- b. *Dan sebagaian dari malam, sujudlah kepada-Nya, tasbihlah memujinya di malam yang panjang* (Al-Insan [76] : 26).

Kemudian shalat sunat rawatib, yaitu shalat sunah yang menyertai shalat fardlu lima waktu. Shalat sunah rawatib yang dianjurkan adalah : dua rokaat sebelum shubuh, dua rokaat sebelum Dzuhur dan dua rokaat sesudahnya, empat rokaat sebelum ashar, dua rokaat setelah maghrib dan dua rokaat setelah isya. Shalat witr juga termasuk *mu'akkadah*.

Rosululloh SAW bersabda, "Jadikanlah witr sebagai penutup shalat malam kalian" (HR.Bukhori dan Muslim).

4. Tafakur

Tafakur berarti teringat, terkenang, refleksi atau perenungan

tentang sesuatu. Tafakur berkaitan dengan nama-nama Allah, bukan Zat-Nya, karena akar seluruh wujud adalah nama-nama Allah yang Maha Indah. Tafakur juga dapat diartikan merenungkan ciptaan Allah, kekuasaan-Nya yang nyata dan tersembunyi serta kebesaran-Nya diseluruh langit dan bumi. Tafakur termasuk wirid yang dilakukan dalam rangka mendekatkan diri kepada Tuhan.

Menurut Sayyid Abdullah al-Haddad, kebaikan di dunia dan agama bergantung pada kesempurnaan tafakur. Siapa saja yang melakukannya dengan baik, sungguh ia telah beroleh bagian kebaikan yang sangat besar. Tafakur dapat menambah makrifat tentang sifat-sifat dan nama-nama Allah. perlunya Tafakur tentang ciptaan Allah dalam al-Qur'an dijelaskan sebagai berikut :

- a. *Sungguh dalam penciptaan langit dan bumi dan dalam pergantian siang dan malam terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah bagi orang yang menggunakan pikiran.(QS.Ali Imran [3] : 190-191)*
- b. *Katakanlah : “perhatikanlah apa yang ada di langit dan di bumi” (QS.Yunus [10] : 101)*
- c. *Dan di atas bumi ada tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang yang yakin, dan juga dalam dirimu. Apakah tiada kamu perhatikan (Adz-Dzariyat [5] : 20-21)*
- d. *Tiadalah Kami ciptakan langit dan bumi dan segala yang ada di antara keduanya untuk permainan belaka. Kami ciptakan keduanya semata-mata dengan kebenaran, tetapi kebanyakan mereka tiada mengerti (Ad-Dukhan [44] : 38-39)*
- e. *Tidakah mereka merenungkan diri mereka sendiri ? Allah menciptakan langit dan bumi dan segala yang ada di antara keduanya semata-mata dengan (tujuan yang) benar dan untuk masa yang ditentukan. (Ar-Rum [30] : 8)*
- f. *Dan Dialah yang membentangkan bumi, menancapkan di atasnya gunung-gunung, dan mengalirkan sungai-sungai. Dan setiap jenis buah-buahan dijadikan-Nya di dalamnya berpasang-pasangan..... sungguh dalam semua itu terdapat tanda-tanda kekuasaan Tuhan bagi kaum yang menggunakan pikiran (Ar-Ra'd [13] :3)*

- g. *Dialah yang menurunkan hujan dari langit (airnya) menjadi minuman bagimu. Dan Dia menumbuhkan tanaman, di mana ternak kamu gembalakan. Dengan hujan itu Dia tumbuhkan bagimu tanaman-tanaman dana zaitun.... sungguh semua itu merupakan tanda kekuasaan Tuhan bagi orang yang menggunakan pikiran (An-Nahl [16] : 10-11)*
- h. *Dan Tuhanmu telah mengilhamkan lebah, “buatlah sarang di gunung-gunung, di pojon-pohon dan bangunan-bangunan yang didirikan (orang). Kemudian makanlah segala buah-buahan dan tempuhlah jalan-jalan Tuhanmu yang lapang. .. Sungguh semua itu merupakan tanda (kekuasaan Tuhan) bagi orang yang menggunakan pikiran (An-Nahl [16] : 68-69)*
- i. *Dan Dia telah tuntukkan bagimu apa yang di langit dan apa yang di bumi. Semuanya (sebagai karunia) dari-Nya. Sungguh itu adalah tanda-tanda kekuasaan Tuhan bagi orang yang mengguakan pikirannya (al-Jatsiyah [45] : 13).*

Kemudian kita dianjurkan untuk Tafakur tentang karunia, kemurahan dan nikmat yang telah dilimpahkan oleh Allah. Mengenai hal ini, Allah berfirman :

- a. *Maka, ingatlah karunia Allah, dan janganlah berbuat kejahatan di muka bumi dengan membawa kerusakan (Al-A'raf [7] : 74)*
- b. *Jika kamu hendak menghitung nikmat Allah, tiada kamu dapat menghitungnya. Sungguh, manusia tiada adil dan tiada tahu berterimakasih (QS.Ibrahim [14] : 34)*
- c. *Segala nikmat yang ada padamu, adalah dari allah (QS.An-Nahl [16] : 53)*

Tafakur mengenai nikmat Allah akan mendorong kita untuk selalu mensyukuri dan menyibukkan diri dengan ibadah dan amal sholeh sebagai wujud kecintaan kita kepada Allah.

Kita juga dianjurkan bertafakur mengenai luasnya ilmu pengetahuan Allah. Tafakur seperti ini membuahakan rasa malu dalam diri

sendiri ketika Allah menemui kita di tempat larangan-Nya atau tidak menjumpai kita di tempat perintah-Nya.

Lalu kita juga dianjurkan bertafakur supaya tidak lalai, yaitu meninggalkan perintah dan mengerjakan larangan-Nya. Karena Allah berfirman :

- a. *Jin dan manusia hanya Aku ciptakan untuk menyembah Aku* (QS.Ad-Dzariyat [51] : 56)
- b. *Hai manusia, apakah yang memalingkanmu dari Tuhanmu yang Mahamulia* (QS.Al-Infithor [82] : 6)
- c. *Hai manusia ! kau sungguh bekerja keras menuju Tuhanmu, maka pasti kau akan bertemu dengan-Nya* (QS.Al-Insyiqoq [84] : 6).

Tafakur supaya tidak allai kepada Allah akan mendorong kita untuk selalu beribadah, tafakur meninggalkan perintah Allah dan mengerjakan larangan-Nya.

Kita juga dianjurkan bertafakur mengenaikefanaan kehidupan dunia dan kekalnya kehidupan akhirat. Allah berfirman :

- a. *Demikianlah Allah menjelaskan kepadamu tanda-tanda kekuasaan-Nya, supaya kamu memikirkannya* (QS.Al-Baqoroh [2] : 266).
- b. *Tapi tidak, kamu lebih suka kehidupan dunia, padahal akhirat lebih baik dan lebih kekal* (QS. Al-A'la [87] : 16-17)
- c. *Bukankah kehidupan di dunia ini hanya permainan dan sendagurau? kediaman akhirat lebih baik bagi mereka yang taqwa kepada Tuhan, maka tidakkah kamu mengerti juga ?* (QS .Al-An'am [6] : 32).

Tafakur seperti ini mendorong sikap zuhud terhadap dunia dan kecintaan kepada akhirat.

Lalu kita juga dianjurkan bertafakur mengenai amal shaleh dan perbuatan salah serta ganjaran terhadapnya. Mengenai hal ini, Allah berfirman :

- a. *Sungguh, orang yang berbakti, mereka dalam kenikmatan, dan orang yang durjana, mereka dalam api neraka* (QS. Al-Infithar [82] : 13-14).

- b. *Maka, apakah orang yang beriman, (sama) seperti orang yang fasik dan berbuat jahat ? (Tidak), mereka tiadalah sama (QS.AS-Sajdah [32] : 18)*
- c. *Maka siapa yang (suka) memberi dan taqwa kepada Tuhan, serta membenarkan adanya pahala yang terbaik, Kami sungguh memudahkan baginya jalan menuju kemudahan.(QS.Al-Lail [92]:5-10).*
- d. *Sungguh, orang yang beriman hanyalah mereka yang apabila disebut nama Allah bergetar hatinya. Dan bila ayat-ayatdibacakan kepadanya, mereka bertambah imannya dan taqwanya kepada Tuhannya (QS.Al-Anfal [8] : 2)*
- e. *Allah telah menjanjikan kepada mereka yang beriman dan beramal shaleh diantara kamu bahwa Dia akan menjadikan mereka khalifah di muka bumi, sebagaimana Dia telah menjadikan khalifah orang-orang sebelum mereka, dan Dia akan mengkokohkan bagi mereka agama yang telah diridhoi-Nya untuk mereka,...(QS.An-Nur [24]:55)*
- f. *Masing-masing mereka Kami azab karena dosanya. Diantara mereka ada yang Kami kirim angin ribut kepadanya (bercampur hujan batu)....(QS.Al-Ankabut [29] : 40)*
- g. *Orang munafik laki-laki dan perempuan (sama saja) yang satu dan yang lain. Mereka menganjurkan yang mungkar dan melarang yang makruf..(QS.At-Taubah [9] : 67)*
- h. *Orang Mukmin dan Mukminat saling melindungi satu sama lain. Mereka menganjurkan yang makruf dan mencegah yang munkar.....(QS.At-Taubah [9] : 71)*
- i. *Sungguh orang yang tiada takut dan tiada percaya akan pertemuan dengan Kami, tapi senang dan puas dengan kehidupan dunia, dan tiadalah memperhatikan tanda-tanda kebesaran Kami, merekalah yang tempat tinggalnya api neraka disebabkan apa yang mereka lakukan (QS.Yunus [10] : 7-8)*

Tafakur seperti ini akan mendorong orang untuk selalu beramal soleh, berbuat baik dan menghindari perbuatan salah dan dosa. Selanjutnya kita dianjurkan bertafakur mengenai kematian agar kita

selalu beribadah dan berbuat baik sebagai bekal untuk kehidupan di akhirat kelak.

Akhirnya kita dilarang bertafakur mengenai Zat Allah berdasarkan hadist :

“bertafakurlah tentang tanda-tanda (kebesaran) Allah, dan jangan bertafakur tentang (zt) Allah, sebab tidak mungkin kalian dapat menempatkan-Nya sesuai dengan keagungan-Nya”.

Tadzakkur

Selain tafakur, dalam istilah tasawuf ada juga yang disebut tadzakkur. Ada persamaan dan perbedaan diantara keduanya. Persamaannya adalah bahwa kedua istilah tersebut berarti perenungan. Sementara perbedaannya adalah menurut sebagian ulama bahwa tafakur merupakan cara atau jalan menuju tadzakkur, sedangkan tadzakkur adalah wujud tafakur.

Al-Qur'an menyebut tadzakkur dalam sejumlah ayat antara lain sebagai berikut :

- a. *Dialah yang memperlihatkan kepadamu ayat-ayat-Nya dan menurunkan rezeki dari langit bagimu... (QS.Al-Mu'min [40] : 13)*
- b. *Hanyalah orang yang berakal yang menerima peringatan (QS.Ar-Ra'd [13] : 19).*
- c. *Namun tiada yang mengambil peringatan,kecuali orang yang punya pikiran (QS.Al-Baqoroh [2] : 269).*

5. Zikir

Zikir berarti mengingat, menyebut, mengucapkan, mengagungkan dan menyucikan. Maksudnya mengingat, menyebut, mengucapkan, mengagungkan dan menyucikan Allah dengan mengulang-ulang salah satu nama-Nya atau kalimat keagungan-Nya. Zikir yang hakiki ialah sebuah keadaan spiritual di mana seorang yang mengingat Allah memusatkan segenap kekuatan fisik dan spiritualnya kepada Allah, sehingga seluruh wujudnya bisa bersatu dengan Yang Mahamutlak. Ini adalah amalan dasar dalam menempuh jalan sufi.

Menurut Sara Sviri, zikir merupakan praktik sekaligus keadaan esoteris. Sebagai keadaan esoteris zikir mengandung paradoks, karena sekalipun zikir berarti ingat, tetapi pengalaman puncak yang dituju praktik zikir adalah melupakan segalanya kecuali Allah. Dalam keadaan segenap perhatian tercurah untuk menyebut nama Allah, segalanya hilang dari orbit persepsi dan imajinasi.

Zikir dialami pada banyak tataran. Pada tataran yang paling luas, zikir merupakan penyebutan nama Allah secara berulang-ulang.

Penyebutan nama Allah secara berulang-ulang yang bersifat mekanis ini menciptakan saluran dalam hati, wahana kesadaran yang sifatnya esoteris. Saluran ini merupakan antitesis saluran-saluran yang diciptakan pikiran mekanis dalam benak.

Hati merupakan wahana kesadaran dan memiliki lapisan-lapisan. Bila dilakukan terus-menerus, zikir akan masuk menembus lapisan demi lapisan yang ada dalam hati. Melalui zikir, terjadilah suatu proses semakin lapangnya hati dan menjadi bersih cemerlang. Sehingga hati menjadi tempat melihat rahasia-rahasia esoteris.

Kaum sufi, kata Jalaluddin Ar-Rumi membuat bersih dan cemerlang dada mereka dengan berdzikir dan merenung sehingga cermin hati dapat menerima citra-citra suci dalam alam ghaib.

Bagi sufi, segala sesuatu yang ada dalam kehidupan ini memiliki cap momen ini. Tujuan kehidupan hanyalah kembali ke awal, kembali ke fajar dan sumber eksistensi kembali pulang. Tujuan sufi adalah kembali kepada keadaan ketika dirinya belum menjadimahluk. Al – Junaid merumuskan pernyataan ini:

“Bagaimana tauhid sufi itu ? yaitu sang hamba menjadi seperti jasad tak bernyawa di depan Allah dalam keadaan lenyap (fana) dari diri dan pandangan orang. Tauhid berarti keluar dari penjara waktu dan masuk ke dalam rentang keabadian”

Zikir awal yang diucapkan pada waktu yang abadi itu terpatri dalam hati semua pria dan wanita. Dalam praktik zikir, zikir awal ini

berulang-ulang diingat. Ruwaim, Abu Muhammad, seorang sufi Baghdad abad ke 9 dari lingkaran Alo-Junaid mengikhtisarkan ini :

“Orang mendengar zikir awal mereka ketika Allah berfirman kepada mereka : “Bukankah Aku ini Tuhanmu ? zikirini terpendam dalam hati mereka, sedangkan pembenaran mereka (bahwa Allah adalah Tuhan) terpendam dalam akal mereka. Maka ketika mereka mendengar (praktik) zikir, segala yang terpendam dalam hati mereka mencuat ke permukaan, dan mereka menjadi senang. Sementara itu segala yang terpendam dalam akal mereka mencuat ke permukaan ketika Allah mengatakan kepada mereka (bahwa Dia adalah Tuhan) dan mereka pun percaya”.

Zikir itu dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti *zikir jahar* (mengingat Allah dengan bersuara), *zikir khafiy* (zikir dengan cara diam), *zikir lisan* (mengingat Allah dengan lidah), *zikir nafs* (mengingat Allah tanpa suara, tetapi dengan gerakan dan perasaan bathin), *zikir qalb* (mengingat Allah dengan hati ketika merenungkan keindahan dan keagungan Allah dalam relung hati), *zikir sirr* (zikir dalam hati yang paling dalam ketika tersingkap berbagai misteri Ilahi), dan *dzikrulloh* (mengingat Allah melalui salah satu nama-Nya atau firman-Nya).

Dzikrulloh yang sempurna, di mana Allah menjadi penglihatan, pendengaran, pembicaraan dan pemahaman sang dzakir, dicapai bila setiap atom dalam diri sang dzakir terserap dan lenyap dalam mengingat Allah.

Perlunya dzikir dan keutamaannya dijelaskan dalam Al-Qur'an sebagai berikut :

- a. Ingatlah kepada Allah, sebagaimana kamu mengingat leluhurmu atau bahkan lebih sungguh-sungguh lagi (QS.Al-Bqoroh [2] : 200)
- b. Sebutlah Allah pada hari-hari tertentu (QS.Al-Baqoroh [2] : 203)
- c. Berdzikirlah menyebut Allah di Masjidil Haram. Dan panjatkanlah puji-pujian kepada-Nya sebagaimana telah ditunjukkan-Nya kepadamu (QS.Al-Baqoroh [2] : 198)
- d. Maka ingatlah akan Aku, Aku akan ingat kepadamu (QS.Al-Baqoroh [2] : 152)

- e. Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah kepada Allah dengan dzikir sebanyak-banyaknya (QS.Al-Ahzab [33] : 41)
- f. Bagi orang laki-laki dan perempuan yang banyak mengingat Allah, bagi mereka itu Allah menyediakan ampunan danpahala yang besar (QS.Al-Ahzab [33] : 35)
- g. Dan ingatlah Tuhanmu dalam hatimu dengan rendah hati dan takut dan tanpa mengeraskan suara pagi dan petang. Janganlah masuk golongan orang yang lalai (QS.Al-A'raf [7] : 205)
- h. Sungguh, shalat mencegah perbuatan keji dan munkar, dan mengingat Allah adalah yang paling penting (QS.Al-Ankabut [29] : 45)
- i. Dan berilah peringatan. Sungguh peringatan itu memberi manfaat kepada orang yang beriman (QS.Adz-Dzariyat [51] : 55)
- j. (yaitu) mereka yang beriman danb hatinya tenang karena mengingat Allah.ketahuilah, hanya dengan mengingat Allah maka hati menjadi tentram (QS.Ar-Ra'd [13] : 28)
- k. Sungguh dalam penciptaan langit dan bumi dan dalam pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda kekuasaan Tuhan bagi orang yang menggunakan akalny, ...(QS.Ali Imran [3] : 190-191).
- l. Tapi barangsiapa tiada memperhatikan peringatan-Ku, baginya penghidupan yang sempit.... (QS.Thaha [20] : 124-126).

Selain itu, perlunya berdzikir juga dijelaskan dalam hadist nabi sebagai berikut :

- a. Rosululloh berdzikir kepada Allah setiap saat (HR.Muslim)
- b. Perumpamaan orang berdzikir kepada Allah dengan orang yang tidak berdzikir bagaikan perbedaan antara orang yang hidup dan mati (HR.Bukhori)
- c. Perumpamaan rumah di mana di dalamnya Allah disebut dan rumah yang tidak disebut Allah adalah bagaikan perbedaan antara yang hidup dengan yang mati (HR.Muslim)
- d. Allah berkata :”Aku selalu mengikuti sangkaan hamba-Ku dan Aku selalu menyertainya jika ia berdzikir kepada-Ku.....(HR.Bukhori)
- e. Hai Mu'adz, demi Allah aku sayang dan berpesan kepadamu jangan

kau tinggalkan tiap selesai shalat membaca “ya Allah, bantulah aku untuk berdzikir kepada-Mu, bersyukur dan memperbaiki ibadahku kepada-Mu” (HR.Abu Dawud).

Orang yang berdzikir akan selalu ingat kepada perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya dalam kehidupan sehari-hari.

Orang terkadang meninggalkan perintah dan mengerjakan larangan Allah adalah karena ia lupa kepada Allah. Selain itu, zikir dapat menenangkan hati dan pikiran. Orang yang selalu berdzikir akan merasakan ketenangan hati, jiwa dan pikiran sekaligus terhindar dari gangguan jiwa seperti : stress, dan penyakit hati lainnya.

Diantara dzikir yang dapat menenangkan hati dan pikiran adalah membaca *hasbunalloh* sebanyak 4.500 kali setiap hari. Tetapi setiap selesai membaca sebanyak 450 kali sang dzakir harus berhenti untuk berdo'a meminta hal-hal yang diinginkan.

Dengan demikian, dzikir dapat membuat orang yang berdzikir (dzakir) menjadi sehat dan bahagia.

Kaum Sufi

Zikir sebenarnya merupakan ibadah yang dianjurkan, tetapi bagi kaum sufi itu wajib. Mereka selalu mengingatkan bahwa esensi setiap aktivitas ibadah adalah mengingat Allah.

Orang harus berpuasa dan mengerjakan shalat untuk mengingat Allah dan menghidrarkannya dalam kehidupan. Ihsan adalah beribadah kepada Allah seakan-akan kita melihat-Nya dan menjaga agar lidah tetap basah dengan menyebut nama-Nya akan membantu dalam melaksanakan semua ini.

Syeikh Naqshabandiyah Khwaja Parsa (wafat tahun 1420 M) menulis : “Prinsip menjadi muslim adalah laa ilaaha illa Allah (tidak ada Tuhan selain Allah), kata-kata yang identik dengan zikir kepada Allah. Karena itu, ruh shalat dan amal ibadah lainnya seperti puasa dan haji adalah memperbaharui dzikir Allah dalam hati”.

Mengingat Allah secara utuh berarti mengaktualisasikan semua kemampuan yang tersembunyi dalam fitrah manusia, karena kedudukannya sebagai citra Tuhan. Al-Ghazali dan banyak ulama yang lain berbicara tentang kesempurnaan manusia yang telah berakhlak dengan sifat-sifat Allah.

Allah adalah Nama yang komprehensif atau rujukan bagi semua nama Allah, sehingga tahapan kesempurnaan utuh manusia disebut juga ta'alluh (menjadi seperti Allah). Bagi banyak sufi, mengingat nama Allah merupakan tanda keutuhan individu manusia yang dirujuk oleh sabda Nabi Muhammad SAW : *"hari kiamat tak akan tiba selama masih ada manusia di dunia ini yang menyebut Allah, Allah."*

Tanda citra Allah dalam diri manusia adalah akal yang membedakannya dengan makhluk yang lain. Menghadap atau mengingat Allah membangkitkan kesadaran tentang Allah dalam hati dan mengaktualisasikan citra Allah yang tersembunyi dalam jiwa.

Tidak ada kebahagiaan tertinggi kecuali kembali kepada sumber kita yang sejati, yaitu Allah, atau mengaktualisasikan sifat kemanusiaan sejati, yakni jejak-jejak nama Allah yang ada dalam diri manusia.

Syahadat umumnya dipandang sebagai zikir terbaik. Zikir mencakup semua ajaran dan praktik kaum sufi. Tujuannya adalah mengingat Allah untuk menghilangkan segala sesuatu kecuali Allah dan menjadi kekal di hadirat Allah.

Sebagaimana dikatakan Ibnu Atoillah bahwa seseorang tidak bisa dikatakan telah mengucapkan kalimat *laa ilaaha illallah* dengan benar kecuali dia menghilangkan segala sesuatu kecuali Allah dalam jiwa dan hatinya.

Najmudin Ar-Razi, tokoh yang sejaman dengan Ibnu Athoillah menulis : *"dengan kalimat laa ilaaha (tidak ada Tuhan), seorang hamba menegaskan segala sesuatu kecuali yang Maha Benar (Al-Haq) dan dengan kalimat illallah (selain Allah). Dia menemukan kehadiran yang Maha Suci. Jika dengan tekun tidak melaksanakan dan berpegangteguh pada hal itu, daya tarik spiritual illallah lambat laun terputus oleh kalimat*

la ilaaha. Keindahan kalimat illallah tersingkap dari beranda yang Maha Suci. Dalam menepati janji-janji *“Ingatlah Aku, niscaya Aku akan mengingatmu”* (QS.Al-Baqoro [2] : 152).

Dzikir dilepaskan dari selubung huruf dan suara. Karakter khas *“segala sesuatu akan binasa kecuali wajah-Nya”* (QS.Qashas [28] : 88) menjadi bukti bagi terungkapnya cahaya kekuasaan Ilahi.

Meskipun banyak ulama sepakat bahwa kalimat Laailaaha illallah merupakan formula zikir yang paling sempurna, tetapi sebagian ulama yang lain berpendapat bahwa zikir tunggal, yakni menyebut nama Allah saja, lebih tinggi derajatnya.

Para guru sufi menggunakan nama-nama dan formula zikir tertentu untuk mengukuhkan potensi spiritual dan meluluhkan sifat-sifat para muridnya. Banyak karya sufi yang menyajikan informasi tentang nama-nama yang pantas digunakan-meskipun tidak pernah tanpa seizin seorang guru-oleh murid-muridnya pada tahapan yang sesuai dengan pertumbuhan.

Menurut Ibnu Athoillah, nama Yang Maha Kaya (*Al-Ghaniy*) sangat bermanfaat bagi orang yang ingin lepas dari fenomena, tetapi tidak mampu mencapainya. Nama Yang Maha Pemberi (*Al-Mannan*) sangat berguna bagi orang yang berjalan di atas kesenangan hawa nafsu, namun berbahaya bagi mereka yang masih mempunyai kebutuhan egosentris.

Selain banyak membahas manfaat nama-nama tertentu teks-teks sufistik sering menyatakan bahwa orang-orang yang menyebut nama Allah tidak boleh disibukkan oleh manfaat dan tujuan yang pendek, tetapi mereka harus meneladani sikap yang diungkapkan melalui do'a Robiatul Adawiyah : *“ya Allah, jika aku menyembah-Mu karena takut api neraka, maka bakarlah di neraka. Jika aku menyembah-Mu karena mengharapkan surga, maka jauhkanlah aku dari surga. Namun jika aku menyembah-Mu karena-Mu, maka janganlah Engkau jauhkan aku dari keindahan abadi”*.

Doa itu menggambarkan bahwa zikir bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, bukan karena ingin surga dan takut

neraka. Tetapi kalau sudah dekat dengan Tuhan, maka konsekuensinya adalah masuk surga. Mendekatkan diri kepada Tuhan merupakan tujuan dzikir dan meditasi dalam tasawuf.

6. Doa

Doa berarti permohonan atau permintaan manusia kepada Allah SWT untuk mendapatkan kebaikan di dunia dan keselamatan di akhirat. Kebaikan di dunia adalah kesehatan, kemakmuran, memiliki pengetahuan dan terhindar dari musibah. Sedangkan keselamatan di akhirat adalah masuk surga dan terhindar dari api neraka.

Doa merupakan kesempatan manusia mencurahkan hatinya kepada Tuhan, menyatakan kerinduan, ketakutan dan kebutuhan manusia kepada Tuhan.

Dengan demikian, doa dipanjatkan hanya kepada Allah, tidak kepada yang lain. Walaupun, misalnya ada orang yang berdo'a di kuburan, do'anya tetap harus ditujukan kepada Allah, tidak boleh kepada orang yang ada di dalam kuburan itu.

Mengenai hal ini Allah berfirman:

- a. *Berdo'alah kepada Tuhanmu dengan kerendahan hati dan suara perlahan. Sungguh, Allah tiada suka kepada orang yang melanggar aturan. Janganlah melakukan kerusakan di muka bumi sesudah (Allah) memperbaikinya, tapi berdo'alah kepada-Nya karena ketakutan dan kerinduan (Al-A'raf [7] : 55-56).*
- b. *Mereka yang kamu seru selain Allah adalah hamba-hamba seperti kamu. Serulah mereka supaya mengabulkan permintaanmu, jika kamu berkata benar ! (Al-A'raf [7] : 194).*
- c. *Katakanlah : "serulah mereka yang kamu sangkakan (Tuhan) selain (Allah) mereka tiada ammpu menghilangkan kemalangan darimu atau pun mengubahnya (Al-Isra [17] : 56).*
- d. *Dan berfirman Tuhan kalian, "serulah Aku !Aku Kabulkan doamu. Orang yang sombong dan tiada suka menyembah Aku, pasti akan masuk neraka Jahannam dalam kehinaan ! "(Al-Mu'min [40] : 60).*

- e. *Dan bila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka sungguh Aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang mendoa, bila ia mendoa kepada-Ku. Maka hendaklah mereka mendengarkan Daku dan beriman kepada-Ku, supaya mereka mengikuti jalan yang lurus* (Al-Baqoroh [2] : 186).
- f. *Allah memiliki nama-nama indah. maka serulah Dia dengan nama-nama-Nya itu* (Al-A'raf [7] : 180).

Kemudian Allah mencela orang-orang yang tidak mau berdoa. Firman-Nya :

“orang munafik laki-laki dan perempuan (sama saja) satu sama lain. Mereka menganjurkan yang munkar dan melarang yang ma'ruf. Mereka menggenggamkan tangan (At-Taubah [9] : 67).

Selain itu, adalah hadist-hadist yang menjelaskan keutamaan doa :

- Doa adalah otak ibadah (HR.Tirmidzi)
- Rosululloh SAW suka do'a yang singkat, tetapi isinya mencakup semua maksud dalam do'a dan meninggalkan selainnya (HR.Abu Daud)
- Kebanyakan doa nabi Muhammad SAW ialah :
“ya Allah berilah kami kebaikan di dunia dan keselamatan di akhirat dan hindarkanlah kami dari api neraka” (HR.Bukhori dan Muslim).
- Rosululloh biasa berdoa : *“ya Allah, aku akan berlindung kepada-Mu dari sikap yang yang lemah, malas, penakut dan kikir, aku berlindung kepada-Mu dari siksa kubur, dan aku berlindung kepada-Mu dari cobaan hidup dan mati* (HR.Muslim).

Doa diterima tidaknya tergantung pada faktor-faktor di luar dirinya, seperti pelaksanaan ibadah wajib (shalat lima waktu, puasa di bulan ramadhan, berhaji bagi yang mampu), akhlak yang baik, ikhtiar, dan sikap optimis kepada Allah.

Doa termasuk ibadah sunnat setelah menjalankan ibadah wajib. Kemudian diterima tidaknya doa juga ditentukan oleh akhlak orang yang berdoa. Doa merupakan amal yang baik, sehingga seharusnya orang yang berdoa memiliki akhlak yang baik pula dan menjauhi akhlak yang tercela. Hal ini didasarkan pada hadist: *“perbaikilah pekerjaanmu*

(amalmu), carilah pekerjaan yang halal. Maka doamu akan dikabulkan” (HR.Athobroni).

Akhlak tercelah yang menghalangi doa adalah : *ananiyah* (egoisme), *albaghyu* (melacur/berzina), *al-bukhl* (pelit), *al-buhtan* (berdusta dengan tujuan menjelek-jelekkan orang lain), *al-khomr* (meminum minuman keras), *al-khiyanah* (berkhianat), *adz-zhulm* (aniaya), *al-jubni* (pengecut), *al-fawahisyah* (berbuat dosa besar), *al-ghadab* (pemarah), *al-ghasysy* (mengurangi ukuran/takaran), *al-ghibah* (mengumpat), *al-ghina* (merasa tidak perlu orang lain), *al-ghurur* (memperdayakan), *hubuddunya* (cinta materi) *al-hasad* (dengki), *al-hiqd* (dendam), *al-ifsad /fasad* (berbuat kerusakan), *al-intihar* (menjerumuskan diri), *al-israf* (berlebih-lebihan), *al-istikbar* (takabur/sombong), *al-kidzb* (dusta), *al-liwath* (liwat/semburit/homoseks), *al-makr* (berbuat makar/menipu), *an-namimah* (adu-domba), *qatlunnas* (membunuh jiwa yang tak berdosa), *riba* (memakan riba), *riya* (pamer), *sikhriyyah* (berolok-olok), *sirqah* (mencuri), *syahwat* (mengikuti hawa nafsu), dan *tabzir* (mubadzir/menyia-nyiakkan/boros).

Sebaliknya akhlak terpuji yang harus dilakukan agar doanya diijabah adalah sebagai berikut: *assidqun* (benar), *amanah* (jujur), *alifah* (ramah) *'afwu* (pemaaf), *anas* (bermuka manis), *khair* (berlaku baik), *khusyu'* (tunduk), *haya'* (malu berlaku jahat), *hilm* (sopan), *ihsan* (berbuat baik), *iffah* (menjaga kehormatan), *muruah* (berbudi luhur), *nadzhafah* (bersih), *rahman* (penyayang), *sakha* (dermawan), *salam* (damai), *shalih* (soleh), *shabr* (penyabar), *shidq* (jujur), *ta'awun* (penolong), *tadhorru* (rendah diri), *tawadlu* (rendah hati), *qanaah* (merasa cukup), *'izzatunnafs* (kuat jiwa), *wafa'* (menepati janji), *iqtishad* (hemat), *syafaqoh* (belas kasihan), *nashihah* (setia), *nashr* (menolong), *itsar* (mendahulukan kepentingan orang lain), dan *samahah* (murah hati).

Doa dan ikhtiar adalah dua hal yang penting dalam hidup manusia. Manusia perlu berdoa, karena ikhtiar yang diupayakan ada batasnya dan manusia juga perlu berikhtiar karena hal itu merupakan jalan untuk mencapai tujuan. Seperti halnya orang sakit, selain berdo'a minta kesehatan, ia juga harus berikhtiar berobat, menjaga makanan yang baik dan bersih serta halal, memelihara kebersihan badan dan lingkungan.

Kemudian do'a juga harus disertai optimisme kepada Allah bahwa Dia menerima doa yang kita panjatkan kepada-Nya. Kita tidak boleh putus ada dengan do'a yang belum terkabul, karena Allah Maha mengetahui kapan saat yang tepat bagi kita untuk dikabulkannya. Kita harus optimis bahwa do'a itu akan diterima cepat atau lambat. Allah maha mendengar (as-Sami'). Optimisme itu bertingkat-tingkat. Tingkatan yang tertinggi dari optimisme adalah dapat mendekat dan bertemu dengan Allah seperti harapan para sufi. Sebab seorang sufi beribadah bukan karena takut neraka atau ingin masuk surga, tetapi karena cinta kepada Allah dan berharap ingin berjumpa dengan-Nya. Sedangkan bagi orang selain sufi, mengharapkan keselamatan hidup di dunia dan akhirat.

Dalam berdo'a hati harus fokus, itulah tata krama doa, kemudian berdo'a pada waktu yang baik seperti setelah adzan, menjelang berbuka puasa, pada waktu sepertiga malam yang terakhir, pada malam lailatul qodr, ketika khatib duduk diantara dua khutbah, dan sebagainya. Kemudian berdo'a di tempat yang mulia seperti dekat ka'bah, di dalam masjid, dan sebagainya. Berdo'a hatinya harus tulusihlas dan fokus. Sebagaimana Nabi Muhammad SAW bersabda : *"Sesungguhnya Allah tidak mengabulkan doa seorang hamba yang hatinya lalai* (HR.Tirmidzi dan Imam Ahmad).

Manfaat doa diantaranya adalah untuk memohon keselamatan di akhirat, yaitu masuk surga dan terhindar dari api neraka. Keselamatan di akhirat harus diminta kepada Allah karena taat kepada-Nya tidak otomatis membuat orang itu masuk surga. Ini masuk karena surga atau neraka adalah hak prerogatif Tuhan.

Hak prerogatif Tuhan itu merupakan konsekuensi dari paham bahwa Allah Mahakuasa. Maksudnya adalah bahwa Allah tidak terikat kewajiban apapun kepada manusia. Allah sendiri mengajari kita untuk berdo'a memohon keselamatan itu dengan Firman-Nya : *Robbana atina fiddunya hasanah, wafil akhiroti hasanah waqina adzabannar* (QS.Al-Baqoroh [2] : 201).

Doa juga bermanfaat untuk meminta kelancaran urusan duniawi, seperti memperoleh pekerjaan, rizki, kedudukan, bisnis, study, jodoh, keturunan dan sebagainya.

Doa juga bermanfaat untuk mencegah musibah yang menimpa manusia, karena terjadi di luar perhitungan dan kekuatannya untuk menolak. Oleh karena itu manusia harus memohon kekuatan dari Allah untuk mencegah datangnya musibah misalnya : jatuh sakit, usaha bangkrut, studi gagal, perceraian, fitnah, dan sebagainya. Rosululloh mengajarkan berdoa : *“Ya Allah, sesungguhnya aku memohon perlindungan kepada-Mu dari beratnya cobaan, bertubi-tubinya kesengsaraan, dari buruknya takdir dan kata-kata kotor para lawan”* (HR.Bukhori dan Muslim)

Doa juga memiliki manfaat untuk memperoleh ketenangan pikiran dan perasaan atau hati atau jiwa manusia. Makin sering berdoa maka makin tenang jiwanya. Ketenangan hati ini dapat dilihat pada terbentuknya sikap-sikap seperti : sabar, tawakal, ihlas, ridlo, qonaah, syukur, istiqomah, optimis, dan sebagainya.

7. Uzhlah

Uzhlah berarti mengasingkan diri, yaitu mengasingkan diri dari pergaulan dengan masyarakat untuk menghindari maksiat dan kejahatan serta melatih jiwa dengan melakukan ibadah, dzikir, berdo'a, dan tafakur tentang kebesaran Tuhan dalam mendekatkan diri kepada-Nya.

Menurut Nurcholis Madjid, *uzlah* dilakukan untuk memperoleh kejernihan tentang diri dan masyarakat sekitar sehingga dia untuk beberapa lama tidak terlibat dalam kehidupan nyata sehari-hari. Dengan harapan dapat merenung tentang diri dan masyarakat secara jujur.

Alasannya adalah bahwa kita tak mungkin memahami suatu masalah secara benar jika kita sendiri terlibat dalam masalah itu. Keterlibatan kita tentu akan mempengaruhi pandangan dan penilaian kita. Sehingga terjadi kekeliruan, sebab kita umumnya memandang suatu masalah hanya sesuai dengan yang kita inginkan sendiri.

Uzlah dalam tingkatannya yang melewati batas tentu saja merugikan, yaitu kalau orang yang melakukan uzlah tidak semata-mata hendak melepaskan diri dari kenyataan hidup sehari-hari untuk membuat renungan jujur, tetapi karena hendak menempuh jalan hidup pasif dan tidak mau tahu tentang masalah kemasyarakatan.

Karena itu uzlah pernah menjadi sasaran kritik kaum modernis Islam, seperti Buya Hamka karena mereka menginginkan hidup terlibat secara aktif dan positif dalam masyarakat. Dalam pandangan mereka uzlah dapat menjadi excuse atau pembenaran bagi kepasifan dan ketidakpedulian sosial. Tapi dalam pelaksanaannya yang wajar, uzlah dapat mempunyai nilai positif.

Dalam pelaksanaannya, ajaran kaum sufi tentang uzlah tidak perlu menuntut pelaksanaan fisik yaitu harus mengasingkan diri, namun yang terpenting adalah suatu kesungguhan bathin dalam melihat masalah secara jujur dengan sementara melakukan perenggangan dari kehidupan sehari-hari, kemudian membuat penilaian yang meskipun merugikan diri sendiri.

Allah berfirman :

“Hai orang yang beriman, jadilah kamu penegak keadilan, sebagai saksi bagi Allah, sekalipun terhadap dirimu sendiri, atau orang tuamu, atau kerabatmu, baik ia kaya maupun miskin. Allah lebih mengetahui kemaslahatan keduanya. Janganlah mengikuti hawa nafsu agar kamu tidak menyimpang dari kebenaran. Jika kamu berpaling (dari kebenaran), atau menyimpang (dari kebenaran), sungguh Allah tahu benar apa yang kamu lakukan” (QS.An-Nisa [4] : 135).

Nabi Muhammad SAW berabda : “katakanlah kebenaran itu meskipun pahit (karena tidak sejalan dengan keinginan sendiri).

Sementara itu Abu Hamid al-Ghazali berpendapat bahwa uzlah harus dilakukan oleh orang yang menempuh jalan spiritual. Uzlah ada dua macam yaitu uzlah faridah dan uzlah fadhilah. Uzlah faridah ialah meninggalkan kejahatan dan keburukan serta para pelakunya, sedangkan uzlah fadhilah ialah menjauhkan diri dari hal-hal yang berlebihan dan para pelakunya.

Kemudian al-Ghazali membedakan antara 'uzlah dan kahlwat. Khalwat adalah memisahkan diri dari manusia sedangkan uzlah adalah memisahkan diri dari hawa nafsu serta sesuatu yang membangkitkan hawa nafsu dan hal-hal yang membuat manusia lalai dari beribadah kepada Allah.

Ada sepuluh perkara yang diperlukan untuk memperoleh suatu hikmah. Sembilan diantaranya diperoleh dari diam (ash-shumt) dari hal-hal yang tidak berguna dan yang kesepuluh dicapai dengan uzlah dari manusia.

Banyak orang yang menyesal karena banyak bicara yang tidak berguna. Sebaliknya sedikit sekali orang yang menyesal karena banyak diam. Ibarat pepatah mengatakan jika berbicara itu emas, maka diam adalah intan / permata yang lebih berharga dari emas.

Diamnya orang yang beriman itu berarti hatinya berdzikir kepada Allah. Kemudian uzlah mirip pengertiannya dengan tajrid, tafarrud, atau infirad dan hijrah. Tajrid berarti menghilangkan segala sifat dan sebab yang dapat membawa diri kepada maksiat dan menyerahkan seluruh nasibnya kepada Allah. Tetapi caranya tidak harus memisahkan diri dari pergaulan manusia.

Infirad ialah memisahkan diri dari pergaulan masyarakat agar terhindar dari maksiat dan kejahatan yang sedang terjadi dalam masyarakat atau supaya keburukan budi pekertinya tidak membawa akibat buruk kepada masyarakat.

Sedangkan hijrah berarti memisahkan diri dari sosial dan politik dari suatu masyarakat untuk melanjutkan perjuangan. Hijrah terbesar sepanjang sejarah Islam ialah hijrah Nabi Muhammad SAW dari kota Makkah menuju Madinah untuk menyebarkan ajaran Islam.

Uzlah dapat dilakukan dengan dua tahap, pertama adalah dengan membatasi diri dari pergaulan masyarakat. Jika cara pertama tidak berhasil maka cara yang kedua dapat dilakukan yaitu sama sekali memisahkan diri dari pergaulan masyarakat dengan pergi ke tempat terpencil sehingga tidak ada orang yang dapat ditemui atau

berkomunikasi kecuali hanya dengan Allah SWT. Perbuatan uzlah didasarkan pada perbuatan nabi Muhammad SAW yang sering berkhalwat di gua Hiro di Jabal Nur, sekitar 3 mil di luar kota Makkah.

Hadist yang menjelaskan tentang perlunya uzlah adalah :

“Sebaik-baiknya kehidupan manusia ialah orang yang mampu memegang kerasnya (kendali) kuda di jalan Allah. Jika mendengar hal yang mengejutkan dan menakutkan, ia tetap di atas punggung kuda dengan pilihan mati atau terbunuh. Atau orang yang mendapatkan harta rampasan perang yang bertempat tinggal di atas gunung atau di dasar jurang yang senantiasa mengerjakan shalat, memberi zakat dan beribadah kepada Tuhan sampai kematian menjemputnya yang tidak dimiliki oleh orang lain kecuali tetap dalam kebaikan (HR.Muslim dan Ibnu Majah).

Kemudian ada ayat Al-Qur'an yang menceritakan uzlah yang pernah dilakukan oleh nabi Musa As, firman Allah :

“Dan Kami janjikan kepada Musa tiga puluh malam dan Kami tambahkan sepuluh malam lagi. Maka sempurnakanlah waktu empat puluh malam yang ditentukan oleh Tuhannya. Dan berkata Musa kepada saudaranya, Harun, ”Gantikanlah aku memimpin kaumku, adalah perbaikan dan jangan ikuti jalan orang yang menimbulkan kerusakan (al-ara'af [7] : 142).

Uzlah juga dilakukan oleh orang-orang dan kelompok –kelompok agama diluar islam. misalnya, Budha pernah bertapa dibawah pohon, para pendeta pada masa awal Kristen menjadikan pengasingan diri sebagai praktik spiritual utama mereka, dan penduduk asli Amerika juga melakukan praktik seperti ini untuk mencari ilham.

Dalam melakukan “uzlah” selain menghindarkan maksiat dan kejahatan, orang juga beribadah, berdzikir, berdo'a dan bertafakur tentang kebesaran Allah dalam rangka mendekatkan diri kepada-Nya.

“Uzlah” menekankan suasana bathin dalam kesendirian, keheningan, tidak bertemu dan berkomunikasi dengan siapapun, kecuali Allah.

Dengan demikian, “uzlah” tidak harus dilakukan dengan pergi ke tempat yang terpencil, seperti gunung, hutan atau pantai. “Uzlah” dapat dilakukan dimana saja, misalnya tidak bertemu dan tidak berkomunikasi dengan siapapun, kecuali Allah.

Adapun cara beruzlah tergantung pada tarekat yang diikuti oleh pelaku uzlah. Kalau diikuti tarekat yang terbesar dan yang terdekat dengan sunnah Rosululloh seperti tarekat Naqsabandiyah, maka caranya ada beberapa hal :

Pertama, beri'tikaf, yaitu diam di dalam Masjid. I'tikaf itu besar pahalanya, baik dilakukan hanya sesaat, apalagi jika berlangsung berhari-hari

Kedua, selama beruzlah harus dalam keadaan suci dari hadast besar atau kecil. Jika wudlunya batal, maka harus segera memperbaharui wudlunya, lalu shalat taubat dua rokaat karena meninggalkan uzlah hukumnya dosa.

Ketiga, membaca zikir yang telah ditentukan oleh tarekat masing-masing.

Keempat, selama beruzlah hati dan badan harus dipisahkan dari urusan dunia karena kesibukannya hanya berhubungan dengan Allah.

Kelima, selama beruzlah harus mengurangi makan, minum, tidur dan berkata-kata. Berkata-kata harus dikurangi, karena yang harus diperbanyak adalah zikir kepada Allah.

Keenam, selama beruzlah sebaiknya memakai pakaian serba putih seperti baju putih, kain sarung putih, tutup kepala putih karena putih melambangkan kesucian lahir dan bathin.

Ketujuh, selama beruzlah harus meninggalkan segala urusan duniawi atau pekerjaan duniawi karena jika mengingat urusan atau pekerjaan duniawi dapat membuat lalai dalam mengingat Allah.

Kedelapan, selama beruzlah harus menghindari mengkonsumsi daging, sebab daging dapat membuat sifat manusia menjadi buas.

Kesembilan, tempat beruzlah sebaiknya ditutup kelambu atau tirai yang diibaratkan seolah-olah berada di dalam kubur / liang lahad atau tempat asing sehingga tidak seorang pun melihat kita kecuali Allah.

Kesepuluh, menghadapkan wajah dan badan ke arah kiblat sedangkan hati menghadap kepada Allah SWT.

Kesebelas, ketika beruzlah harus bersikap sabar dan qona'ah.

Semua cara di atas merupakan wasilah atau cara atau jalan, sedangkan tujuannya adalah memperkuat pengabdian diri lahir dan bathin kepada Allah dan membuat hati agar selalu ingat dan mendekatkan diri kepada-Nya.

Umumnya orang kota mencari ketenangan dan mengasingkan diri dari keramaian suasana kesibukan kota dengan mengasingkan diri ke pantai, ke puncak gunung atau ke tempat

wisata lainnya. Namun sebaiknya jika bertujuan ingin mencari ketenangan bathin dan mendekatkan diri kepada Allah, maka *uzlah* adalah langkah yang tepat karena dapat memperbaiki kualitas hidup, sedangkan mengasingkan diri ke tempat wisata terkadang malah menambah masalah dan maksiat.

Dengan demikian *'uzlah* sesuai dengan naluri manusia dan merupakan sebuah meditasi sufistik untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dan memperbaiki kehidupan manusia, terutama spiritualnya.

8. I'tikaf

I'tikaf berarti berdiam diri atau melazimkan sesuatu yang baik atau buruk. Tetapi yang dimaksud *i'tikaf* disini ialah berdiam diri dalam masjid dengan niat beribadah kepada Allah dan mendekatkan diri kepada-Nya (*taqorrub Ilallah*).

Para ulama berbeda pendapat mengenai syarat *i'tikaf*. Misalnya madzhab Maliki mewajibkan berpuasa, sedangkan madzhab Hanafi, Syafi'i dan Hambali tidak mewajibkan berpuasa kecuali *i'tikaf* yang dilakukan karena nazar untuk *i'tikaf* sambil berpuasa.

Istilah i'tikaf terdapat dalam Al-Qur'an :

- a. *Yang patuh menyembah berhalanya* (QS.Al-A'raf [7] : 138)
- b. *Patung-patung apakah ini yang dalam ibadahmu kamu demikian tekun* (QS.Al-Anbiya [21] : 52)

Sedangkan *i'tikaf* sebagai kegiatan ibadah juga dijelaskan dalam Al-Qur'an dan Hadist :

- a. *Bersihkanlah rumah-Ku bagi orang-orang yang thawaf mengelilinginya, bagi orang yang beri'tikaf , orang yang ruku dan sujud* (QS.Al-Baqoroh [2] : 125)
- b. *Tapi janganlah kamu campuri (istri-istrimu) sedang kamu dalam beri'tikaf di dalam masjid* (QS.Al-Baqoroh [2] : 187)
- c. Rosululloh selalu beri'tikaf pada sepuluh hariterakhir pada bulan Ramadhan (HR.Bukhori dan Muslim)
- d. Sesungguhnya Nabi Muhammad SAW beri'tikaf di dalam masjid pada sepuluh hari terakhir di bulan Ramadhan hingga wafat, setelah beliau wafat, kebiasaan *i'tikaf* diteruskan oleh istri-istrinya (HR.Bukhori dan Muslim)
- e. Nabi Muhammad SAW ber *i'tikaf* setiap bulan Ramadhan selama sepuluh hari, tetapi ketika tahun menjelang wafatnya, beliau selama duapuluh hari (HR.Bukhori).

Demikianlah beri'tikaf sangat dianjurkan di bulan Ramadhan, tetapi diluar bulan Ramadhan pun beri'tikaf tetap dianjurkan terutama dalam Masjid sambil berdzikir, wirid, tafakur dan berdo'a. Bedanya uzlah dan meditasi sufistik lainnya dengan i'tikaf adalah pada tempatnya, yakni i'tikaf hanya dilakukan di Masjid sedangkan meditasi sufistik boleh di mana saja seperti di kantor, rumah, hotel, kendaraan dan sebagainya disamping tentunya di Masjid.

Menurut Madzhab Hanafi, i'tikaf ada tiga macam yaitu : *i'tikaf* wajib, *i'tikaf* sunnah mu'akkadah dan *i'tikaf* mustahab. *i'tikaf* wajib ialah yang dilakukan untuk memenuhi nazar. Misalnya orang bernazar bahwa kalau studynya lulus atau berhasil memperoleh pekerjaan, maka ia akan melakukan i'tikaf.

Kemudian i'tikaf sunnah mu'akkadah yaitu i'tikaf yang dilakukan pada malam bulan Ramadhan terutama sepuluh hari terakhir sebagaimana yang dicontohkan oleh baginda Nabi Muhammad SAW.

Sedangkan i'tikaf mustahab ialah i'tikaf yang bukan karena nazar dan di luar bulan suci Ramadhan. I'tikaf seperti ini boleh dilakukan setiap saat terutama dikala melakukan dzikir, wirid, tafakur dan berdo'a untuk membersihkan hati dan mendapatkan petunjuk dari Allah SWT.

Dari segi diamnya, i'tikaf memiliki kesamaan dengan uzlah. Tetapi uzlah tidak mensyaratkan di Masjid. Tujuan uzlah adalah untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dan menjauhi maksiat yang merajalela di masyarakat, sedangkan i'tikaf adalah tidak karena menghindari maksiat dan kejahatan masyarakat.

Selama i'tikaf orang dianjurkan banyak membaca Al-Qur'an, melakukan shalat sunnah, menelaah hadist, tafakur tentang kebesaran Tuhan dan kelemahan diri sendiri dihadapan Allah, *membaca kisah teladan para nabi dan rosul serta orang-orang sholeh dan sebagainya.*

Selama i'tikaf dilarang berdialog, ngerumpi, ngobrol dan bercanda di masjid, berkata kotor, dan sebagainya. Tetapi mengisinya dengan kegiatan ibadah. Orang yang beri'tikaf boleh berbicara hanya jika perlu saja misalnya menjawab salam, menjawab panggilan.

I'tikaf sering dilakukan pada malam lailatul qodr. Lailatul Qodr menurut Nurcholis Majid artinya malam penentuan jika Qodr dimaknai "takdir". Dapat juga dimaknai malam kemahakuasaan Allah jika Qodr diartikan "Al-Qodir (Maha Kuasa). Pada malam itu diturunkan Al-Qur'an secara utuh dari lauhmahfudz ke Baytul Izzah (wisma kemuliaan) di langit terendah (langit dunia), lalu diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW secara rinci menurut kejadiannya selama kurang lebih 22 tahun 2 bulan 22 hari. (Q.S. Al-Qodr ayat 1-5).

Jadi disebutkan bahwa Allah menurunkan Al-Qur'an pada malam Lailatulqodr yang nilainya lebih baik daripada seribu bulan atau sekitar 80 tahun. Pada malam itu turun para malaikat termasuk Malaikat Jibril.

Itulah sebabnya umat Islam selalu menanti datangnya malam Lailatulqodr pada bulan Ramadhan dengan cara beri'tikaf. Seyogyanya, i'tikaf tidak dilakukan pada malam bulan Ramadhan saja, diluar bulan Ramadhan pun tetap dianjurkan baik malam hari maupun siang hari di dalam Masjid.

Karena itu, meditasi sufistik seperti i'tikaf tidak berdiri sendiri, tetapi sangat tergantung pada ibadah seperti puasa dan shalat. Ini karena meditasi sufistik untuk melengkapi dan memperkuat ibadah dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah. (Sudirman Tebba, 2004:129)

G. MEDITASI DI MAJELIS DZIKIR RIJALULLAH MAJALENGKA

1. *Meditasi yang di terapkan di Majelis Ta'lim Rijalullah yaitu berupa latihan-latihan keagamaan, melalui dzikir yang berulang-ulang sehingga menemukan pengalaman dan pencerahan spiritual yang sering di sebut Riyadhoh yang dibagi menjadi beberapa bagian untuk latihan di majlis .*

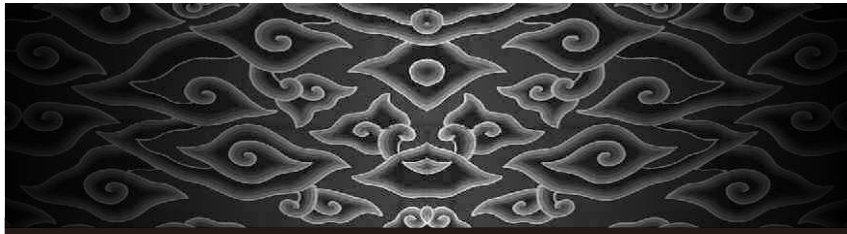
- *Harian : setiap habis sholat 5 waktu.*
- *Mingguan : dua kali dalam seminggu (jum'at dan minggu)*
- *Bulanan : setiap malam purnama*

Meditasi ini menitik beratkan bagaimana menghilangkan ego negative menjadi ego positive, dan selalu pasrah pada Allah SWT yang sering dibacakan selama dzikir membaca Laa ilaaha illallah 100 kali

2. *Pelaksanaan meditasi di Majelis Ta'lim Rijalullah yaitu*

- *Duduk bersila menghadap kiblat*
- *Nafas biarkan menjadi teratur*
- *Pusatkan perhatian jiwa dan raga untuk menghadirkan Allah SWT*
- *Membaca laa ilaahailallah sebanyak-banyaknya*
- *Selama dzikir pasrahkan segala sesuatu yang terjadi dan yang ada pada Allah SWT*
- *Sempat mendapatkan ketenangan*
- *Biasanya berkisar 1-2 jam*

3. *Dari beberapa responden yang ikut meditasi mengalami perubahan mental dan kepribadian yang lebih baik ditandai dengan mengalami hidup lebih tenang dan berperilaku lebih terkendali*



DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Muhammad Mahmud. 2000. Doa Sebagai Penyembuh, terjemahan Bahrudin Fannani. Bandung : Mizan.*
- Abdul Qasem, Muhammad. 1983. Salvation of the Soul and Islamic Devotions (Kegan Paul International).*
- Akaha, Abduh Zulfidar. 2002. 160 Kebiasaan Nabi Muhammad SAW . Jakarta : Pustaka Al-Kautsar.*
- Alder, Vera Stanley. 1970. The Fifth Dimension : The Future of Mankind . London : Rider & Company.*
- Al-Alusi, Syihabuddin. 1994. Ruh al-Ma'ani fi Tafsir al-Qur'an al-'Azhim wa as-Sab al-Matsani, 16 jilid. Beirut : Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.*
- Al-Ghozali, Abu Hamid. Ihya 'Ulumuddin, 4 jilid. Singapura, Kota Baru, Penang : Sulaiman Mar'i, t.th.*
- 2001. Jalan Menuju Tuhan : Pnduan Membentuk Kejernihan Jiwa, terjemahan Bukhori Muslim. Jakarta : Azan.*
- Al-Haddad, Abdullah bin Alwi. 2000. Mutiara Zikir dan Do'a, Syarh Ratib al-Haddad, terjemahan Al-Hamid Al-Husaini. Bandung : Pustaka Hidayah.*
-

- , 1993. *Thoriqoh Menuju Kebahagiaan*, terjemahan Muhammad AlBaqir. Bandung : Mizan.
- Al-Mahdi, Aqil bin Ali. 2002. *Mengenal Tarekat Sufi*, terjemahan Futuhul 'Arifin. Jakarta : Azan.
- Al-Munawwar, Sa'id Aqil Husin. 2002. *Al-Qur'an Membangun Tradisi Kesalehan Hakiki*. Jakarta : Ciputat Press.
- Anwar, Rosihon. 2010. *Akhlaq Tasawuf (Edisi Revisi)*. Bandung : CV.Pustaka Setia.
- Arikunto, Suharsimi, 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta : Rineka cipta.
- Armstrong, Amatullah. 1998. *Khazanah Istilah Sufi : Kunci Memasuki Dunia Tasawuf*, terjemahan M.S.Nasrulloh dan Ahmad Baiquni. Bandung : Mizan.
- Ash-Shiddieqy, Muhammad Hasbi. 2001. *Pedoman Dzikir dan Do'a*. Semarang : Pustaka Rizki Putra.
- Atjeh, Aboebakar. 1985. *Pengantar Ilmu tarekat*. Solo : Ramadhani.
- Burckhardt, Titus. 1984. *Mengenal Ajaran Kaum Sufi*, terjemahan Azyumardi Azra dan Bachtiar Effendi. Jakarta : Pustaka Jaya.
- Chittick, William C. 2002. *Tasawuf di Mata Kaum Sufi*. Terjemahan Zaimul Am. Bandung : Mizan.
- Corbin, Hendry. 2002. *Imajinasi Kreatif Sufisme Ibnu 'Arabi*, terjemahan Moh.Khazim dan Suhadi. Yogyakarta : LkiS.
- Dhavamony, Mariasusai. 1995. *Fenomenologi Agama*. Yogyakarta : Kanisius.
- Dossey, Larry. 1997. *Kata-Kata yang Menyembuhkan*. Terjemahan T.Hermaya. Jakarta : Gramedia.
- Forem, Jack. 1984. *Transcendental Meditation : Maharishi Mahesh Yogi and the Science of Creative Intelligence*. London : Unwin Paperbacks.
- Glasse, Cyril. 1989. *The Concise Encyclopedia of Islam*. London : Stacey International.

- Goldsmith, Joel S. 1987. *The Art of Meditation*. London : Unwin Paperbacks.
- Goleman, D. 2015. *Emotional Intelligence*. Jakarta : PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Grayson, Stuart. 2001. *Penyembuhan Spiritual*. Semarang : Dahara Prize.
- Gunaratama, Henepola. 1994. *Mindfulness in Plain English*. Berkeley, USA : BodhiNet.
- Hamka. 1985. *Renungan Tasawuf*. Jakarta : Pustaka Panjimas.
- Hawari, Dadang. 1999. *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta : Dana Bhakti Prima Yasa.
- , 2002. *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiateri dan Psikologi*. Jhakarta : FK UI.
- Jaenudin, Ujam 2012. *Psikologi Transpersonal (Cetakan I)*. Bandung : Pustaka Setia.
- , 2015. *Teori-Teori Kepribadian*. Bandung : Pustaka Setia.
- Jalaluddin.2012. *Psikologi Agama (Edisi Revisi 2012)*. Depok : PT.RajaGrafindo Persada.
- J.Stenrnberg, Robert. 2008. *Psikologi Kognitif*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- L.Atikson, Rita, dkk. 2010. *Pengantar Psikologi (Jilid 1)*. Tangerang : Interaksara.
- Madjid, Nurcholis. 2000. *Dialog Ramadhan : Merenungi Makna dan Hikmah ibadah Puasa, Nuzulul Qur'an, Lailatul Qadr, Zakat dan Idulfitri*. Jakarta : Paramadina.
- , 2002. *Pintu-pintu Menuju Tuhan*. Jakarta : Paramadina.
- Purwakania Hasan, Aliah B. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : PT.RajaGrafindo Persada.
- Sobur, Alex. 2016. *Kamus Psikologi (Cetakan ke-1)*. Bandung : CV.Pustaka Setia.
- Sternberg, Robert J, 2008. *Psikologi Kognitif*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

- Subandi, M.A. 2016. *Psikologi Agama & Kesehatan Mental (Cetakan II)*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Sudirman Tebba. 2004. *Meditasi Sufistik*. Bandung : Pustaka Hidayah.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- , 2015. *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Bandung : Alfabeta.
- T.Tart, Charles. 2001. *Mind Science*. Novato, California : Wisdom Edition
- Wade, Carole. 2007. *Psikologi*. Jakarta : Erlangga.
- Winangsih Syam, Nina. 2015. *Komunikasi Transendental*. Bandung : PT.Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, Syamsu, dkk. 2011. *Teori Kepribadian*. Bandung : PT.Remaja Rosdakarya.
- <http://www.kaskus.co.id/showpost.php...postcount=2731>
[kujangkencanadi 23.52](#)
- <http://kijangkencan.blogspot.co.id/2012/10/meditasi-secara-islam.html>
- http://musiconlinecairo.multiply.com/journal/item/34?&show_in_terstitial=1&u=%2Fjournal%2Fitem



MEDITASI ISLAM

YEDI SUPRIADI, M.Pd /Syeikh Gozzali (MURSYID)

Meditasi telah dikenal di India sejak lebih dari 7000 tahun yang lalu dan terus berkembang serta dipraktekkan oleh sebagian masyarakat sampai saat sekarang. Meditasi telah tercatat dalam sejarah umat manusia sebagai salah satu cara untuk meningkatkan ketenangan, kebahagiaan dan kedamaian dalam kehidupan. Hal ini yang diyakini oleh orang yang berkeyakinan Hindu dan Budha.

Meditasi ini juga sering dipraktikkan oleh Nabi Muhammad S.A.W. ketika sebelum dan sesudah diangkat menjadi Nabi dan Rasul, yang pada saat itu disebut dengan berkhalwat dan tahannuts. Beliau melakukan meditasi di Gua Hira', ketika menghadapi masalah yang menimpa diri dan umatnya. Seperti halnya meditasi duduk, meditasi gerak juga sudah ada dalam ajaran Islam yaitu dalam bentuk gerakan shalat.

Dalam *Meditasi Islam*, shalat adalah salah satu ibadah yang berkaitan dengan *Meditasi Transendental*, yaitu mengarahkan jiwa kepada satu obyek dalam waktu beberapa saat, seperti halnya dalam melakukan hubungan langsung antara hamba dan Tuhannya.

Buku *Meditasi Islam* ini sebagai panduan untuk mengantarkan para praktisi *taqarrub ila Allāh* dan Para peminat pendalaman spiritualitas sebagai pengantar menuju pada kemampuan pengembangan intuisi dalam Islam.

Meditasi ini menitik beratkan bagaimana menghilangkan ego negative menjadi ego positive, dan selalu pasrah pada Allah SWT. sehingga mengalami perubahan mental dan kepribadian yang lebih baik ditandai dengan mengalami hidup lebih tenang dan berperilaku lebih terkendali.

KORESPONDEN PENULIS :

- CONSELING

(Pengembangan pribadi, baik Karier ataupun Kehidupan)

- PEMBUKAAN HIJAB (Dunia dan Akhirat)

- Pelatihan INTUISI, Meditasi Islam dan Bimbingan Riyadhoh

HP/WA : 0813-2431-7973, E-mail : yedisupriadi@icloud.com

ISBN : 978-602-51925-3-1



9 786025 192531

Penerbit "CV. IMAN RIJALULLAH"