
MENGENALKAN MEDITASI SUFISTIK KE DUNIA PENDIDIKAN

Salahuddin

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar
Kampus II: Jalan H.M. Yasin Limpo Nomor 36 Samata-Gowa
Email: shalah019@gmail.com

Abstrak:

Tulisan ini mencoba memaparkan dan mengenalkan praktek meditasi sufi ke dalam dunia pendidikan. Secara khusus meditasi yang dikenalkan di sini adalah meditasi yang dipraktikkan dalam Tarekat Qadiriyyah Hanafiyah dan diyakini sebagai salah satu metode menuju penyembuhan fisik, mental dan spiritual, perlindungan diri dari segala bahaya, dan pencerahan hati. Meditasi dalam dunia pendidikan kita masih merupakan sesuatu yang asing, tidak dikenal. Ini berbeda misalnya dengan negara-negara maju semisal Amerika Serikat dan Eropa yang sudah memasukkan program meditasi ini ke dalam kurikulum mereka.

Abstract:

This paper attempts to describe and introduce the practice of sufistic meditation into the formal education. In particular, the meditation introduced here is the meditation practiced in the Qadiriyyah Hanafiah method, believed to be one of the methods toward physical, mental, and spiritual healing, self-protection from all dangers, and hearth enlightenment. Meditation in education field is still unfamiliar or unknown. This is different from the education in the developed countries such as United States and Europe that have incorporated this meditation program into their educational curriculum.

Kata kunci:

Meditasi, Fisik, Ruhani, Penginsyafan, Pembersihan, Pengisian, Pencerahan, Pendidikan Spiritual

TERDAPAT berbagai sistem dan defenisi yang berbeda tentang meditasi. Namun secara umum, meditasi dapat digambarkan sebagai cara ilmiah untuk mendekati diri kita melalui penjelajahan ke dalam diri dan kesadaran diri. Sebuah proses pengalaman menenangkan pikiran dan menemukan esensi sejati kita, sifat ilahi dalam diri, diri yang lebih tinggi, jiwa, atau kearifan batin dan semua pengetahuan. Sebuah proses perkembangan untuk menjadi manusia seutuhnya. Pada tingkat yang paling universal, meditasi adalah proses mengubah dan memperluas kesadaran hingga akhirnya mencapai keadaan absolut, kesadaran yang tanpa-penilaian.

Dulu meditasi dipandang sebagai ajaran spiritual semata untuk orang-orang suci, para nabi, ahli mistik, dan guru spiritual. Namun, sejalan dengan ditemukannya banyak sekali manfaat dalam meditasi, maka ia tidak lagi dipandang sebagai ajaran spiritual semata. Ilmu ini kemudian semakin dikenal sebagai perangkat untuk memperbaiki kesehatan fisik, mental, emosional, dan spiritual, sejak menjadi *mainstream* di tahun 90-an (Herbert Benson, 1984). Secara lebih khusus, meditasi bermanfaat terutama sekali untuk: mengurangi stress, memberikan kedamaian dan keharmonisan, menjaga keseimbangan mental dan emosional, memberikan cadangan energi lebih besar dan

vitalitas baru, memberikan penyembuhan pikiran, tubuh, dan jiwa, memperbaiki konsentrasi, kejernihan, dan kreativitas (Herbert Benson 1984).

Langkah dasar menuju meditasi adalah konsentrasi dan kesadaran. Konsentrasi adalah memusatkan perhatian pada sebuah persepsi tunggal dan terus-menerus membawa pikiran yang berkelana kembali ke obyeknya. Sementara kesadaran adalah sebuah teknik di mana pikiran mengamati dirinya sendiri. Kedua langkah ini umumnya menghasilkan rasa penguasaan diri yang lebih baik, stabilitas, dan kebebasan. Dengan praktik teratur, kita dapat belajar untuk memanifestasikan anugerah kita dan merangkul spiritualitas kita dalam kehidupan sehari-hari. Berikut ini penulis akan mengenalkan sekelumit dari salah satu jenis meditasi sufi yang pernah penulis terima langsung dari Tuanku Syekh Muhammad Ali Hanafiah, Syekh Tarekat Qadiriah Hanafiah. Motto dari meditasi ini adalah: Penyembuhan, Perlindungan, Pencerahan.

MEDITASI FISIK/JASMANI

Meditasi ini sangat penting dalam usaha memahami diri kita yang sebenarnya, yaitu "diri" yang pertama kali menerima dan merasakan tiupan "ruh Ilahi" (Amatul-lah Armstrong 1995). Segera setelah tiupan itu terjadi, segera itu pula jantung kita mulai berdetak dan memompakan darah ke seluruh tubuh¹ (Linda O'Riordan RN 1999). Dengan demikian, jantung dalam hal merupakan sumber kehidupan jasad kita. Dalam meditasi ini, kita berusaha merasa-rasakan detak jantung maupun bunyi desiran darah yang terpompa olehnya ke seluruh tubuh kita. Dengan demikian, meditasi ini sebenarnya bisa dikatakan meditasi merasakan "diri kita yang sebenarnya", atau "kehidupan" itu sendiri. Meditasi fisik ini adalah meditasi tahap awal/dasar karena penguasaan meditasi ini akan memudahkan bagi seseorang untuk menguasai meditasi-meditasi tahap selanjutnya.

Adapun cara melakukan meditasi ini sebagai berikut:

1. Duduk bersila, dengan posisi kaki kanan di atas paha kiri. Duduk dengan cara ini bermanfaat untuk mencegah ambeien, dan mencegah kesemutan. Tangan terbuka di atas paha yang melambangkan sikap kepasrahan dan kesiapan menerima.
2. Rileks, pasrah, dan bernafas dengan pelan, lembut, dan dalam.
3. Pejamkan mata dan mulailah merasakan detakan jantung dan suara desiran darah yang dipompakannya ke seluruh tubuh.
4. Rasakan detakan jantung dan suara desiran darah yang dipompakannya, mulai dari dada, kepala, tangan, dan seterusnya ke seluruh tubuh.
5. Setelah detakan jantung dan desiran darah tersebut mulai terasa, iringi detakan tersebut dengan zikir *Allah, Allah, Allah*.

Meditasi ini bermanfaat terutama sekali bagi kesehatan fisik. Di antara manfaatnya adalah bisa digunakan sebagai terapi penyembuhan segala macam penyakit fisik.

¹Jantung dapat dipandang sebagai resonator pusat yang memungkinkan penggabungan berbagai aspek penciptaan. Dari jantunglah, cinta yang merupakan emosi paling tinggi memancar. Ia adalah tempat pertemuan antara dunia materi dan dunia non-materi.

Caranya sama seperti di atas, hanya saja fokus untuk penyembuhan ini lebih diarahkan ke organ tubuh yang sakit. Misalnya, terapi untuk sakit kepala dilakukan dengan merasakan detakan jantung dan suara desiran darah yang terpompa ke kepala. Setelah mulai terasa, meski mungkin sangat pelan, barengi perasaan tersebut dengan zikir *Allah, Allah, Allah*, hingga bagian yang sakit tersebut juga turut berzikir. Demikian seterusnya untuk penyakit-penyakit lainnya.

Boleh jadi terapi penyembuhan ini terasa berat untuk para pemula. Untuk mengatasi hal ini, biasanya seorang guru/ahli membantunya dengan menekan bagian yang sakit untuk mengarahkan konsentrasi si pemula ke bagian badan yang sakit tadi. Dengan begitu, si pemula tadi akan bisa merasakan bagian yang sakit tersebut dan untuk selanjutnya mulai mengarahkan zikir *Allah, Allah* tadi hingga bagian yang sakit itu juga turut berzikir.²

Cara lainnya adalah dengan **visualisasi**³ (Hazrat Inayat Khan 2002). Seseorang yang kesulitan merasakan detakan ataupun desiran darah di bagian tubuh yang sakit, cukup menekan nadi tangannya, lalu dengan perasaan pasrah/tawakkal mulai berniat untuk menyembuhkan bagian yang sakit (sebut nama organ yang sakit). Penyebutan ini gunanya untuk mengarahkan konsentrasi zikir ke organ yang sakit tersebut. Dengan menekan nadi tangan tersebut, visualisasikan bahwa yang ditekan adalah organ yang sakit tersebut. Ginjal misalnya, visualisasikan bahwa yang berdenyut itu adalah ginjal yang sakit itu. Lalu isi dengan zikir *Allah, Allah*, hingga dalam bayangan atau imajinasi denyutan ginjal itu ikut berzikir *Allah, Allah*.

Khusus untuk **meredakan rasa sakit**, caranya adalah dengan menarik nafas dan menahannya di ulu hati, kemudian merasakan, menekan, atau memvisualisasikan organ yang sakit dan kemudian mengisinya dengan zikir *Allah, Allah*, hingga organ tersebut terasa mengikuti zikir hingga ke puncak nafas⁴ (Anand Khrisna).

Adapun manfaat secara psikis/spiritual dari meditasi ini adalah pada keseimbangan emosi. Seseorang yang terlatih mezikirkan detak jantungnya akan dapat menguasai emosinya dengan sangat baik. Bahkan, seandainya, ada yang sengaja memancing emosinya, dia tidak akan terpengaruh dan marah karenanya. Manfaat lainnya adalah dapat lebih mensyukuri nikmat hidup dan kehidupan yang dianugerahkan Allah dari setiap detakan jantung. Meditasi ini juga sangat membantu para pejalan spiritual untuk bisa lebih merasakan Allah di balik yang terasa tersebut. Sebab ba-

²Rasul saw. pernah mengajarkan cara pengobatan dengan cara meletakkan telapak tangan di bagian tubuh yang sakit, sambil membaca doa berikut *بِسْمِ اللَّهِ ۙ اَعُوذُ بِعِزَّةِ اللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا اَجِدُ وَاِحْضَرُ 7* (Imam Muslim, No. 2202)

³Visualisasi adalah penggunaan pikiran dengan sengaja untuk menciptakan dan memperluas realitas diri. Ia adalah metode mengembangkan kesadaran diri dan kendali terhadap fungsi-fungsi otonomis tubuh, yang membantu dalam proses.

⁴Cara lain yang pernah diajarkan oleh Anand Krishna kepada penulis dan juga ke beberapa peserta meditasinya adalah dengan merasakan rasa sakit itu sendiri. Merasakan dengan tidak mengeluh, tapi menikmatinya, dan dalam waktu yang relatif singkat sakit itu akan hilang dengan sendirinya.

gaimana mungkin bisa merasakan kehadiran Allah di balik "diri" ini jika "diri" belum merasakan jelas dalam rasa kita? Tepat kiranya ungkapan, "*man 'arafa nafsahû fa qad 'arafa Rabbahû*"⁵ (Siapa yang mengenali dirinya, akan mengenali Tuhannya), (Jalaluddin al-Suyuthi)

Meditasi ini hendaknya dilakukan sesering mungkin pada waktu luang. Lebih dianjurkan dalam keadaan suci dari hadas kecil/besar, perut kosong, sikap pasrah/tawakkal, memakai wangi-wangian dan di tempat yang hening⁶ (Annemarie Schimmel 1975). Meditasi tahap ini bisa dikatakan sempurna ketika kita bisa merasakan seluruh tubuh kita mezikirkan *asma'* Allah.

MEDITASI RUHANI/SPIRITUAL

Meditasi ruhani/spiritual ini sangat bermanfaat antara lain:

1. Memupuk dan meningkatkan cinta kasih kepada sesama makhluk.
2. Meningkatkan kecerdasan ruhani
3. Mencapai ketenangan jiwa (nafsu *muthmainnah*)
4. Mengendalikan hawa nafsu dan ego
5. Mengobati berbagai macam penyakit jiwa, seperti stress, depresi, pesimisme, ketakutan, dll.
6. Menciptakan daya penyembuhan terhadap diri dan orang lain
7. Membersihkan hati dari pengaruh energi-energi negatif dari luar diri dan sekaligus membentengi diri dari sihir dan gangguan makhluk halus dan lain-lain.

Meditasi Ruhani ini terdiri dari empat tahap yang harus dilakukan secara berurut, dan tidak boleh melangkah ke tahap meditasi selanjutnya sebelum mencapai tanda keberhasilan di tahap meditasi sebelumnya.⁷

⁵Ungkapan ini mungkin tidak dianggap sebagai hadis oleh ahli hadis, tapi oleh kalangan sufi yang biasanya lebih melihat substansi dan maknanya, ungkapan ini diyakini sebagai hadis. Ada banyak ungkapan seperti ini dalam literatur-literatur sufi. Meski kalangan ulama hadis tidak mengakuinya dan menganggapnya lemah, dan bahkan palsu, ulama sufi justru bisa memaklumi penilaian itu dan memberikan jawaban bahwa hadis-hadis seperti memang tidak diungkap di depan umum oleh Rasulullah saw, tapi diajarkan kepada orang-orang tertentu, dan sahabat yang menerimanya juga mengajarkannya kepada orang-orang tertentu pula, dan begitu seterusnya ke bawah. Jadi, dengan demikian, sangat logis kalau hadis-hadis tersebut tidak ada yang sampai pada derajat mutawatir.

⁶Dalam buku-buku meditasi, hal-hal yang dipersiapkan sebelum melakukan meditasi disebut dengan istilah pengkondisian. Dalam meditasi tarekat, hal-hal seperti juga banyak kita lihat, misalnya ada kelambu khusus bagi setiap peserta, atau lobang yang menyerupai lobang kubur, dan hal seperti ini yang banyak di salah persepsi oleh orang-orang di luar tarekat sebagai hal yang aneh, bid'ah dan tidak diajarkan oleh agama.

⁷Apa yang penulis paparkan dalam tulisan ini tidak penulis rekomendasikan untuk dipraktekkan, tapi cukup sekedar untuk keperluan menambah wawasan saja. Walaupun ada pembaca yang mau mencobanya, boleh-boleh saja tapi penulis yakin, itu tidak akan efektif dan tidak akan mencapai hasil yang diharapkan tanpa bimbingan seorang guru/pelatih. Hal ini logis saja, mungkin bisa kita bandingkan misalnya dengan hasil yang bisa dicapai oleh seorang yang belajar silat dengan otodidak, yang cukup hanya dengan membeli buku-buku silat dengan orang yang dilatih oleh seorang pelatih handal.

Meditasi Penginsyafan⁸

Cara melakukan meditasi penginsyafan adalah:

1. Duduk bersila, dengan posisi kaki kanan di atas paha kiri. Tangan kanan menyatu dengan tangan kiri. Duduk dengan cara ini bermanfaat untuk mencegah ambeien, dan mencegah kesemutan.
2. Rileks, pasrah, dan bernafas dengan pelan, lembut, dan dalam.
3. Memejamkan mata dan mulai merasakan detakan jantung dan suara desiran darah yang dipompakannya ke seluruh tubuh.
4. Setelah detakan jantung dan desiran mulai terasa, iringi detakan tersebut dengan zikir *Allah, Allah* hingga terasa detakan itu sendiri yang berzikir.
5. Selanjutnya, merasakan bahwa di balik zikir detakan jantung itu, di situlah Zat Allah berdiri.
6. Sembari merasakan hal itu, bayangkan satu persatu dosa-dosa yang pernah dilakukan, baik terhadap Sang Khaliq maupun terhadap makhluk-Nya. Bayangkan dan visualisaikan ketika memperbuat dosa-dosa itu sedetail dan sejelas mungkin. Ingat! Dosa-dosa yang masih bisa nampak dalam bayangan dan visualisasi tersebut, itu jugalah nanti yang akan dinampakkan Allah di Padang Makhsyar nanti. Sedang dosa-dosa yang tidak lagi bisa muncul dalam bayangan dan visualisasi (tidak teringat lagi), maka boleh jadi dosa-dosa yang tidak termunculkan itu telah diampuni-Nya, berbaik sangkalah kepada-Nya.
7. Selanjutnya, timbulkan rasa penyesalan yang dalam seraya memohon ampunan-Nya atas dosa-dosa yang telah diperbuat tersebut mengiringi detak jantung. Penyesalan dan permohonan ampun ini akan melebur dan menghapus seluruh dosa-dosa yang ada dalam bayangan tadi. Ingat! Kalau rasa penyesalan ini tidak timbul, maka itu berarti Allah SWT sudah menutup rapat mata hati seseorang. Keberhasilan meditasi ini ditandai dengan kucuran air mata penyesalan atas dosa-dosa yang telah diperbuat di masa lalu tersebut.

Meditasi Pembersihan

Kalau dalam Meditasi Penginsyafan seseorang dituntut menghadirkan seluruh bayangan dosanya di masa lalu, maka dalam Meditasi Pembersihan ini seseorang dituntut untuk menghadirkan seluruh kekecewaan pada seseorang atau sekelompok orang akibat apa yang telah diperbuat pada seseorang. Ingat! Perasaan-perasaan kecewa yang masih tersimpan dalam diri (benak) merupakan energi-energi negatif yang sewaktu-waktu bisa menimbulkan penyakit kejiwaan⁹ (Rhonda Byrne 2007).

⁸Penamaan meditasi ruhani dengan meditasi penginsyafan, meditasi pembersihan, meditasi pengisian, dan meditasi pencerahan agak mirip dengan proses perjalanan dalam tasawuf yang disebut dengan istilah *takhalli* (pengosongan), *tahalli* (pengisian) dan *tajalli* (perwujudan).

⁹Sangat tidak baik menyimpan energi-energi negatif di dalam diri. Hukum tarik-menarik menyatakan bahwa energi-energi negatif yang tersimpan di dalam diri itu akan

Caranya sama seperti nomor 1-5 dalam meditasi penginsyafan di atas. Selanjutnya, (6) menghadirkan kembali seluruh kekecewaan di masa lalu dalam bayangan dan visualisasi secara jelas dan detail, dan merasakan kekecewaan itu satu persatu. (7) Kemudian tarik nafas dan tahan di ulu hati, dan pasrahkan semua kekecewaan itu kepada Allah seraya meresapi makna ayat, *inna lillah wa inna ilaihi raji'un* (kami ini milik-Mu Ya Allah, dan kami akan kembali kepada-Mu), kukembalikan semua perasaan ini kepada-Mu ya Allah, dan ampuni mereka yang telah berbuat aniaya kepada-Ku. Dengan begini, berarti seseorang telah belajar untuk memaafkan.

Keberhasilan meditasi ini terlihat dari tidak adanya lagi perasaan kecewa apalagi dendam kepada orang-orang yang pernah mengecewakan. Yang tinggal hanyalah semata perasaan kasih sayang kepada orang-orang tersebut. Hal ini karena di dalam dirinya telah tertanam besar dan luasnya rahmat dan kasih sayang Allah kepada seluruh makhluk-Nya. Perlu dicamkan ungkapan, "Apabila telah mampu memberikan kasih sayang kepada orang yang pernah mengecewakan, maka yakinlah Allah akan lebih sayang dan cinta kepadanya".

Meditasi Pengisian

Kalau dalam Meditasi Pembersihan kita dituntut untuk menghadirkan seluruh bayangan kekecewaan di masa lalu terhadap seseorang atau kelompok, maka dalam Meditasi Pengisian ini seseorang dituntut untuk menghadirkan seluruh kesenangan dan kenikmatan hidup yang pernah diraih dan dirasakan.

Caranya sama seperti nomor 1-5 di atas. Selanjutnya, (6) hadirkan kembali seluruh kesenangan dan kenikmatan yang pernah diraih dan dirasakan dalam bayangan dan visualisasi secara jelas dan detail. (7) Kemudian rasakan dan resapi bahwa di balik kesenangan-kesenangan dan kenikmatan-kenikmatan itu adalah Allah semata yang menganugerahkannya kepada Anda. Sembari merasakan dan meresapi hal tersebut, tuntun detakkan jantung untuk mengucap *al-hamdulillâh* (segala puji bagi-Mu Ya Allah), sebagai tanda syukur atas segala nikmat dan anugerah-Nya, hingga terasa detakkan itu sendiri yang berzikir.

Keberhasilan meditasi ini akan terlihat dari keinginan untuk selalu dekat, rindu ingin bertemu dengan-Nya, cemburu, dan rasa cinta kepada-Nya. "Apabila kamu bersyukur, pasti akan Aku tambah nikmat itu padamu"

Meditasi Pencerahan

Meditasi ini lebih menghusus kepada hubungan vertikal kita dengan Tuhan, atau lebih tepatnya, hubungan akrab kita dengan Allah, yang di dalam al-Qur'an dikatakan lebih dekat kepada kita dari urat leher kita sendiri. Caranya sama seperti me-

menarik energi negatif yang sama dari semesta ini. Temuan Hukum ini menguak dan memberikan bantuan kepada kita dalam memahami beberapa teks keagamaan kita. Misalnya, 'Aku menurut sangka hambaKu kepadaKu. Kalau hambaKu berprasangka baik terhadapKu, maka Aku akan berikan hal yang terbaik kepadanya. Sebaliknya, kalau hambaKu berprasangka buruk kepadaKu, maka Aku akan berikan sesuai dengan apa yang dia prasangkakan.' Juga ayat, "Jika kamu bersyukur, sungguh Aku akan menambah nikmatKu kepadamu, dan jika kamu kufur, sungguh azabKu sangat pedih."

ditasi fisik sebelumnya yakni duduk rileks dengan kaki kanan di atas paha kiri, tangan terbuka, dan seterusnya mulai merasakan detak jantung dan desiran darah yang dipompakannya ke seluruh tubuh. Bedanya terletak pada zikir yang mengiringi detakan jantung tersebut. Zikir yang dibaca adalah *Hu Allah, Hu Allah, Hu Allah*¹⁰ (Ahmad Rahman 2004). Detak jantung dan desiran darah menjadi penghubung dengan Realitas yang ada di balik itu, Zat Allah. Akhir dari meditasi ini adalah penyaksian, menyaksikan hamba dengan Tuhan (dua kekasih) saling memadu cinta dan kasih dalam perasaannya. Ketika hal ini terjadi, akan terjadi pertukaran zikir dari Engkau Allah ke engkau hamba secara bergantian akibat dari penyaksian dua kekasih yang saling memadu cinta tersebut.

Dalam Meditasi Pencerahan ini, denyut jantung telah menjadi identik dengan rasa dekat.

REFLEKSI PAEDAGOGIK

Dari paparan tentang salah satu meditasi dalam praktek kaum sufi di atas, terlihat bahwa aspek pendidikan yang dicakup dalam meditasi tersebut adalah pendidikan jasmani (kesehatan fisik, pendidikan mental, dan pendidikan spiritual. Aspek utama yang ingin dituju dalam meditasi sufistik ini adalah pendidikan karakter. Kaum sufi meyakini bahwa yang pertama kali mesti dibenahi dalam mendidik karakter adalah aspek dalamnya (hatinya)¹¹ (Bukhari, 1378/1958: 28/1).

Hal-hal semacam inilah yang biasanya disembunyikan oleh para pengikut tarekat, dan hal ini kemudian membuat tarekat itu menjadi begitu eksklusif di mata orang luar. Padahal sebetulnya ada alasan yang sangat masuk akal kenapa ajaran, misalnya berupa meditasi semacam ini tidak diobral begitu saja. Bahkan di kalangan para pengikut tarekat sendiri juga begitu, tidak semua pengikut tarekat bisa langsung diajari oleh sang Guru secara pukol rata. Akan tetapi, hal itu sangat tergantung pada kesiapan sang murid tarekat di mata sang Guru. Tentu saja, otoritas sepenuhnya berada di tangan sang Guru, yang pasti memiliki mata batin atau pandangan spiritual yang sangat tajam.¹²

¹⁰Zikir ini adalah bentuk singkat dari *Huwa Allah* (Dialah Allah). Juga tidak harus dipahami bahwa inilah bentuk zikir tertinggi dalam Tarekat Qadiriyyah Hanafiyah. Zikir tertinggi dalam Tarekat ini tidak dilihat dari bentuk dan formulasi zikirnya, tapi lebih kepada kualitas rasa pezikirnya. Ungkapan Tuanku Muhammad Ali Hanafiah berikut menunjuk hal itu, "Sebaik-baik zikir (setelah zikir lisan) adalah merasakan, sebaik-baik merasakan adalah menyaksikan, dan sebaik-baik menyaksikan adalah mencintai."

¹¹Di dalam hadits disebutkan, sesungguhnya di dalam jasad (manusia), ada segumpal daging yang jika ia baik, maka baiklah seluruh jasad. Segumpal daging itu (wadah) adalah hati.

¹²Untuk pernyataan ini penulis harus buru-buru untuk mengklarifikasi bahwa meski penulis diberitahu langsung oleh Tuanku Syekh Muhammad Ali Hanafiah, tapi itu bukan berarti bahwa penulis telah menguasai praktek meditasi-meditasi tersebut. Penulis terus terang diberitahu justru karena penulis dipercaya oleh Tuanku untuk bisa mentranskripsinya dalam tulisan.

Boleh jadi para pembaca yang tidak terbiasa dengan dunia sufi atau pun literatur-literatur sufi akan menganggap meditasi semacam ini sangat mengada-ada dan tidak punya dasar sama sekali dalam al-Qur'an maupun hadis. Bukan tempatnya untuk mendiskusikan masalah ini di sini. Namun, yang penting dicatat adalah bahwa zikir yang merupakan inti terpenting dari setiap meditasi di atas tidak punya batasan apa pun, baik itu waktu, tempat, maupun bilangan dalam al-Qur'an dan hadis. Al-Qur'an hanya mengatakan, 'Berzikirlah dengan zikir yang banyak' dan hadis mengatakan, "Berzikirlah, sampai orang-orang munafik di sekitarmu menganggapmu gila."¹³ Kiranya cukup dua dalil ini yang kemudian memaksa para ulama dari kalangan sufi untuk lebih kreatif memikirkan cara-cara untuk berzikir yang sebanyak-banyaknya itu. Maka lahirlah kemudian meditasi-meditasi seperti yang disebutkan di atas.

Para pembaca yang akrab dengan teori-teori pengembangan kepribadian, khususnya Hukum Tarik-Menarik (*Law Attraction*) dalam Fisika Kuantum yang kemudian sangat banyak dipakai oleh para trainer pengembangan kepribadian saat ini, pasti akan terkagum-kagum dengan temuan meditasi yang telah dipraktekkan para sufi selama ini. Sebelum Hukum Tarik-Menarik itu ditemukan oleh ilmu pengetahuan, para sufi malah telah mempraktikkannya dalam meditasi-meditasi mereka.

Saat ini meditasi sudah banyak diteliti oleh para pakar di Amerika. Penelitian yang dilakukan dengan menggunakan alat-alat berteknologi maju, mereka dapat membuktikan hasil positif yang diberikan oleh meditasi. Sekolah-sekolah di Eropa dan di Amerika sudah mulai memasukkan materi meditasi pada pendidikan anak-anak. Para guru mengajak anak didiknya untuk melakukan "*quite time*" selama 3-5 menit setiap hari, hanya merasakan nafas masuk dan nafas keluar. Ternyata program mereka membawa hasil. Anak-anak lebih baik dalam menangkap pelajaran yang diberikan, emosi anak-anak lebih terjaga, perkelahian berkurang, nilai mereka bertambah baik, dan perkembangan anak-anak menjadi lebih meningkat (<http://www.nbcnews.com>). Bukan hanya untuk anak-anak kecil, universitas-universitas di Amerika juga telah melakukan penelitian dan sudah mulai memasukkan program meditasi ke dalam kurikulum pendidikan mereka. Salah satu contoh yang dapat dilihat adalah UCLA mengadakan *retret mindfulness* bagi para siswa dan umum. (<http://marc.ucla.edu/>).

Meditasi tidak dapat disangkal telah menjadi salah satu cara yang sangat efektif bagi para guru sufi dalam mendidik muridnya untuk meraih tingkatan spiritual yang lebih tinggi. Ia adalah latihan konsentrasi dan perenungan dengan berbagai macam cara yang sudah teruji selama berabad-abad. Tujuan utamanya adalah *taqarrub* (pendekatan diri) kepada Tuhan, senantiasa dalam kesadaran penuh (*muraqabah*) dalam setiap gerak langkah. Seseorang yang telah terlatih dalam meditasi tentunya akan mewujudkan sikap ihsan (merasa senantiasa diawasi oleh Allah) dalam hidup dan perilakunya. Bahkan lebih dari itu, setiap gerak, setiap langkah, setiap napas, setiap detakan jantungnya akan ia rasakan dan sadari sebagai bentuk atau perwujudan dari ka-

¹³Hadis ini ditemukan dalam banyak kitab hadis, antara lain dalam Musnad Imam Ahmad, 212, 18/195; Al-Muntakhab min al-Musnad, 1/102..

sih, kuasa dan kehendak Allah mengalir di tubuhnya. Bermula dari sini, ia pun tidak akan kesulitan dalam melihat setiap apa yang terlihat di semesta ini sebagai wujud sifat Allah yang ber-*tajalli* di semesta ini. Sikap dan wawasannya akan mensemesta. Di *maqam* ini, seseorang akan sangat sadar dan menyadari semua prilakunya. Kepribadiannya akan berubah total menjadi pribadi yang *Rabbaniy*. Tentu saja sikap dan karakter ini tidak begitu saja bisa diperoleh oleh mereka yang bermeditasi. Perlu latihan ekstra keras untuk memperoleh hasil yang diharapkan. Juga sangat perlu pelatih dan pembimbing professional untuk percepatan peraihannya.

PENUTUP

Meditasi adalah salah satu bentuk latihan dalam dunia sufi khususnya yang bertujuan untuk memaksimalkan potensi diri lewat pengenalan terhadap diri itu sendiri. Meditasi dalam dunia pendidikan di Indonesia tampaknya belum dikenal. Hal ini terlihat dari kurikulum pendidikan yang ada, belum terlihat adanya pelatihan meditasi dalam kurikulum.

Bentuk dan corak pendidikan yang ditawarkan oleh meditasi bersifat holistic dengan titik tekan lebih kepada pendidikan spiritual yang merupakan inti dari pendidikan itu sendiri. Karena itu, saatnya, meditasi ini perlu dikenalkan ke dalam dunia pendidikan kita seperti halnya yang telah ditempuh oleh dunia pendidikan di negara-negara maju misalnya Amerika dan Eropa.

DAFTAR PUSTAKA:

- Agustian, A. G. (2004). *ESQ (Emotional Spiritual Quotient)*. Jakarta, Penerbit ARGA.
- Armstrong, A. (1995). *Sufi Terminology, The Mystical Language of Islam*, A.S. Noordeen. Malaysia.
- Benson, H. (1984). *Beyond the Relaxation Response* Berkley Books.
- Al-Bukhârî, I. (1958). *Shahîh al-Bukhari*. t.t.: Mathâbi' asy-Syu'ab.
- Byrne, R. (2007). *The Secret*. Jakarta, Gramedia Pustaka Utama.
- Hanafiah, M. A. (1997). *Tarekat Qadiriyyah Abrariyyah*. Padang, t.p.
<http://marc.ucla.edu/body.cfm?id=77#”>
<http://www.nbcnews.com/nightly-news/san-francisco-schools-transformed-power-meditation-n276301″>
- Humphrey, N. (1999). *Meditasi: Jalan ke dalam Diri, Cara Memanfaatkan Meditasi untuk Pengembangan Diri*. Cet. I; Jakarta: Dinastindo.
- Ibn Hanbal, A. *Musnad Imam Ahmad*, 212, 18/195; *Al-Muntakhab min al-Musnad*, 1/102.
- Khrisna, A. *Sehat dalam Sekejap dengan Meditasi Dinamis Ananda (MeDiNa)*. Jakarta, PT. Gramedia Pustaka.
- Murata, S. (1992). *The Tao of Islam: A Sourcebook on Gender Relationship in Islamic Thought*. New York: State University of New York Press,
- O'Riordan, L. R.N. (1999). *Seni Penyembuhan Sufi*. Jakarta: Serambi.
- Rahman, A. (2004). *Sastra Ilahi, Ilham Sirriyyah Tuangku Syekh Muhammad Ali Hanafiah*. Penerbit Hikmah.
- Schimmel, Annemarie. (1975). *Mistical Dimension of Islam*. Chapel Hill: The University of

Carolina Press.

Al-Suyuthi, J. *Al-Hawi li al-Fatawa, Bab al-Qaul al-Asybah fi hadits Man arafa nafsahu faqad 'arafa Rabbahu*).