

Meditasi

cara lain yang bagus untuk menyembah Tuhan

Tuhan telah menciptakan sedemikian banyak cara yang indah bagi kita untuk memuja-Nya dan mendekat semakin dekat kepada-Nya. Kewajiban religious dan hukum2 yang membentuk bagian integral dari kehidupan kita memudahkan kita untuk melakukannya sepanjang waktu. Sekaligus merupakan suatu cara yang lain untuk beribadah kepada Tuhan dan menguatkan jiwa, Tuhan menganjurkan orang yang beriman untuk bermeditasi, ditekankan beberapa kali di dalam Quran. Bila kaum yang beriman ingin untuk meningkat ke suatu tataran yang lebih terhormat di mata Tuhan dan mengumpulkan ampunan-Nya, mereka harus menggunakan banyak2 kesempatan ini (25:64; 9:112).

(17:79) Di waktu malam, engkau harus bermeditasi untuk memperoleh penilaian lebih, sehingga Tuhan-mu akan mengangkat dirimu ke tataran yang lebih terhormat.

(39:9) Tidakkah lebih baik menjadi orang yang bermeditasi di malam hari, bersujud dan berjaga, menjadi waspada tentang Hari Kemudian, dan mencari ampunan dari Tuhan-nya?

Kamus member kita beberapa arti terhadap kata meditasi, beberapa diantaranya adalah 'refleksi, kon-templasi, merenung dan berpikir', kesemuanya mengindikasikan bahwa meditasi meliputi suatu keadaan kesadaran dan pemikiran yang terpusat atau refleksi tentang sesuatu. Sepanjang keselamatan kita sangat tergantung pada pemikiran kita tentang Tuhan sebanyak yang kita dapat (2:152; 33:41-41; 62:10), tentulah, kebutuhan untuk bermeditasi (atau berefleksi) di dalam Quran berarti bahwa kita harus bermeditasi terhadap Tuhan. Meditasi ini dapat terhadap Nama2-Nya, atribut-Nya yang agung atau siptaan-Nya yang indah; segalanya yang membuat kita selalu sadar tentang Dia, mengingat-Nya dan mencintai-Nya demi Dia adanya.

(50:40) Sepanjang malam kau harus bermeditasi terhadap nama2-Nya, dan setelah bersujud.

(3:190-191) Pada penciptaan surge dan dunia, dan pergantian malam dan siang, terdapat tanda2 bagi orang yang berpikir. Mereka mengingat Allah di saat berdiri, duduk dan berbaring, dan mereka ber-pikir tentang penciptaan surge dan dunia

Meditasi terhadap Tuhan

Perlu dipahami bahwa tujuan meditasi yang dibicarakan di dalam Quran, haruslah meditasi (Zikr) kepada Tuhan. Ini merupakan aspek penting sebab saat kebanyakan orang mengacu tentang meditasi, mereka tidaklah mengacu pada rencana bermeditasi atau refleksi terhadap Tuhan. Banyak orang menghabiskan waktu berjam2 dan biaya yang banyak untuk mempelajari berbagai bentuk meditasi dengan harapan agar dapat lebih berkonsentrasi terhadap sesuatu atau agar dirinya menjadi lebih damai dikarenakan tekanan yang terjadi atas kehendak duniawi yang berlebihan. Methodanya bisa termasuk mengambil sikap yang kaku, mengulang mantra, memperoleh kondisi seperti yak sadar atau bahkan memuat pikiran sama sekali kosong, tetapi tak pernah dengan tujuan mengingat secara sadar atau kebersamaan dengan Tuhan. Mengapa kaum yang beriman ingin berusaha membuat pikirannya menjadi kosong dan tak sadar sementara sesungguhnya mereka dapat menggunakan saat2 yang berharga untuk secara sadar mengingat dan waspada tentang Tuhan?

(7:205) Kau harus ingat Tuhan-mu di dalam dirimu, dalam kerumunan, secara pribadi, dan tenang, siang dan malam; janganlah menjadi tak waspada.

Di sisi lain, kaum yang beriman memperoleh keuntungan yang terbaik saat bermeditasi terhadap Tuhan karena mereka mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan jiwanya bersamaan dengan pengalaman relaksasi, keyakinan dan kebahagiaan (20:130).

Bagaimana seseorang bermeditasi; bagaimana tekniknya?

(3:191-194) Mereka mengingat Allah di saat berdiri, duduk dan berbaring, mereka merenung tentang penciptaan surge dan dunia: "Wahai Tuhan, Engkau tidaklah menciptakan semua ini dengan sia2. Maha Suci Engkau. Selamatkanlah kami dari api Neraka

Sebagaimana kita lihat pada ayat tersebut di atas, tidak ada posisi tertentu atau teknik meditasi atau merenung terhadap Tuhan, dan kaum yang beriman mungkin mempunyai cara2 yang berbeda2 untuk menikmati hal ini. Beberapa mungkin lebih memilih berbaring; beberapa mungkin memilih untuk berjalan atau mengendarai mobil sementara berpikir tentang semua ciptaan-Nya yang indah ini; beberapa mungkin jatuh bersujud (dianjurkan di dalam Quran) atau bersama2 dalam kelompok orang beriman dan melantunkan pemujaan pada Tuhan (15:98). Sementara itu waktu apapun adalah saat yang baik untuk berefleksi terhadap Tuhan (3:41; 19:11), Quran membuat penyebutan khusus tentang meditasi di waktu malam dan fajar.

(3:17) Mereka teguh hati, jujur, berserah diri, saling menolong, dan bermeditasi di saat fajar.

(73:2) Meditasi sepanjang malam, tak pernah lali . . .

(73:6) Meditasi di malam hari adalah lebih efektif, dan lebih benar . . .

(73:20) Tuhan-mu tahu bahwa engkau bermeditasi selama dua pertiga malam, atau setengah daripadanya, atau sepertiga daripadanya, dan demikian juga beberapa dari mereka yang beriman bersama-mu . . .

Meskipun kita bebas untuk bermeditasi sebagaimana yang kita inginkan, kaum yang beriman juga harus memperhatikan referensi Quran tentang bersujud di hadapan Allah dan mencari ampunan-Nya, sebagai tambahan terhadap meditasi terhadap Tuhan (3:113; 7:206; 9:112; 25:64; 39:9; 50:40; 53:62; 76:26; 96:19)

Bersujud, sebagaimana dilakukan kaum yang berserah diri, adalah suatu posisi tubuh dalam salat yang sangat kuat, di mana kita meletakkan kening di lantai sementara memuja Tuhan bahwa Dia adalah Yang Maha Tinggi (Subhana Rabbial A'laa). Bersujud adalah suatu postur salat yang sangat merendah dan memungkinkan membantu kita untuk meresapi 'rasa' berdoa dan keprihatinan yang kita lakukan kepada Tuhan dalam posisi ini (19:58).

(25:64) Dalam kesendirian malam, mereka bermeditasi kepada Tuhan-nya, dan jatuh bersujud.

Meditasi terhadap apa?

Jawabnya mungkin bisa jelas atau bermacam2, karena Setan selalu berusaha untuk menjerumuskan kita ke dalam keraguan meski dalam saat yang seperti ini. Tuhan adalah Omniscient dan Omnipresent. Segala sesuatu yang kita lihat di sekeliling kita dan di dalam diri kita adalah tanda dari-Nya. Ini adalah milik-Nya dan karena Dia. Nama2nya yang indah dan atribut-Nya adalah tak terhingga, tanpa batas (7:180; 20:8), atau ciptaan-Nya yang indah (67:3-4; 40:57), atau Ampunan-Nya yang tak terhingga (8:29; 57:21) atau rahmat-Nya yang tiasa akhir yang Dia siramkan kepada kita (14:34; 16:18), atau waktunya yang tak terhitung (18:58; 22:65) dan seterusnya. Kandungan meditasi telah ada di sana dihadapan dan di sekitar kitatanpa batas (3:190; 51:20). Hanya sekedar lakukan perhatianmu

untuk bermeditasi pada-Nya dan engkau mungkin akan terhenyak menemukan betapa cepatnya engkau akan berada di jalan itu. Di sini adalah beberapa awalan yang ada di dalam Quran.

(59:23) Dia adalah satu2nya Tuhan; tiada tuhan lain di sisi-Nya. Sang Penguasa, Yang Maha Suci, Yang Damai, Yang Terpercaya, Yang Agung, Yang Maha Kuasa, Yang Maha Perkasa, Yang Maha Mulia, Tuhan yang disembah; tiada yang menyamainya.

(23:116) Tuhan yang tak terbayangkan, Penguasa yang sesungguhnya. Tiada lain Tuhan di sisi-Nya; tuan yang Maha Terhormat, pemilik segala sesuatu.

99 nama Allah

Tuhan telah memberikan beberapa nama dan atribut-Nya kepada kita di dalam Quran. Sangat dikenal luas di kalangan Muslim tradisional adalah sekumpulan nama2 yang diacu sebagai "99 Nama Allah" yang bisa dipakai untuk mereka ber-zikr atau di dalam salat-nya. Meskipun sangat bagus adanya daftar nama dan atribut Tuhan itu, namun suatu yang menyesatkan bila terpaku hanya pada 99 nama itu saja. Tuhan mengatakan pada kita bahwa kita tak akan bisa menjejaki keagungan-Nya (39:67) sementara milik-Nya adalah semua nama yang terindah dan tertujunya semua kata yang terbaik (7:180; 17:110; 20:8; 59:24). Oleh karena itu, untuk menyarankan hanya 99 nama ini saja sebagai nama standar untuk Tuhan adalah saran yang membatasi keagungan-Nya. Kaum yang beriman sesungguhnya bebas untuk menggunakan dan bermeditasi kepada Tuhan sebagaimana yang diinginkannya.

(17:110) Katakanlah : "Serulah Dia Tuhan, atau panggillah Dia Yang Maha Mulia; apapun nama yang kau gunakan, bagi-Nya adalah nama2 yang terindah"

(59:24) Dia adalah satu2nya Tuhan; Sang Pencipta, Yang Awal, Sang Perancang. Bagi-Nya nama2 yang terindah. Memuliakan-Nya adalah segalanya di surga dan di dunia. Dia adalah Yang Maha Kuasa, Maha Bijaksana.

Sesungguhnya, meditasi adalah suatu cara lain yang bagus dan sangat kuat untuk beribadah kepada Tuhan. Maka Tuhan menghendaknya, marilah kita bersegera memanfaatkan cara ini. Dia telah menciptakannya bagi kita untuk memuja-Nya, dan kedamaian dalam jaminan-Nya bahwa Dia yang akan memelihara kita.

(26:217-220) Dan percayalah kepada Yang Maha Kuasa, Maha Pengampun. Yang memperhatikanmu saat kau meditasi di malam hari. Dan banyaknya sujudmu. Dia yang Maha Mendengar, Yang Tak Terhingga.

Kais R.

Trans: Hoetomo DW

MASJID TUCSON United Submitters International

PO Box 43476 Tucson AZ 85733-3476 USA

Tel/Fax: (520) 323 7636

Masjid Tucson site: <http://www.masjiduntucson.org>

Masjid Tucson e-mail: info@masjiduntucson.org

ISSN 1089-053X

Keep up with history in the making. Subscribe now.

\$12/yr. U.S., Canada and Mexico, \$19/yr. overseas.

Happiness is

Submission to God Alone