

BAB IV METODE MEDITASI DAN MUJAHADAH

A. Metode Vipassana Bhavana

Vipassana atau *insight meditation* (meditasi dengan melihat ke dalam diri sendiri; mengamati proses batin dan jasmani) pada dasarnya adalah sebuah latihan dengan cara mengalami sendiri yang berdasarkan perkembangan yang sistematis dan seimbang dari kesadaran (*awareness*) yang cermat dan terfokus. Dengan mengamati proses batin-jasmani yang terus berlangsung saat demi saat dalam diri seseorang tersebut, pandangan terang atau pengetahuan sejati akan muncul dalam diri dan memperoleh kebijaksanaan, kejernihan batin, dan bebas dari kemelekatan yang menyebabkan penderitaan¹.

Menjalani kehidupan yang baik dan luhur merupakan hal yang penting bagi seorang meditator. Tanpa hal itu, ia tidak akan bisa berkonsentrasi dengan baik. Moral yang baik dapat menjadi landasan perkembangan konsentrasi dan kebijaksanaan. Untuk itu, seorang meditator harus melaksanakan *lima sila* dengan sebaik mungkin. **Lima sila** tersebut yaitu menghindari menyakiti atau membunuh semua makhluk hidup termasuk binatang dan serangga, menghindari mengambil barang yang tidak dibenarkan (mencuri), menghindari perbuatan asusila (perzinahan), menghindari perkataan yang tidak benar (berbohong, menipu), dan menghindari minuman keras dan obat-obatan terlarang yang memabukkan².

¹ Chanmyay Sayadaw Ashin Janakabhivamsa, *Petunjuk Latihan Meditasi Vipassana* (Myanmar: Cahnmyay Yeikhta Meditation Center, 1999), iv.

² Jagara, *Buddhist Meditation A Retreat Conducted By Bhikkhu Sujiva* Terj. Herman Kanginnadhi (Bali: Noble Path Community, 2007), 1.

Selain lima sila yang tersebut diatas, ada sila tambahan bagi meditator yaitu selama mengikuti meditasi, meditator tidak diperbolehkan makan setelah pukul 12.30 siang hingga pagi hari berikutnya, namun diperbolehkan untuk minum. Mereka juga harus menghindari tari-tarian, nyanyian, musik, dan pertunjukan. Memakai perhiasan dan parfum yang bertujuan untuk mempercantik dan memperindah penampilan juga tidak diperbolehkan. Para meditator tidak diperkenankan menggunakan tempat tidur dan tempat duduk yang tinggi dan mewah³.

Ada tiga hal penting yang harus diperhatikan seorang meditator sebelum bermeditasi. Pertama, ia harus mempunyai guru/instruktur/pembimbing selama bermeditasi. Hal ini diperlukan supaya saat seorang meditator mengalami pengalaman-pengalaman ada guru yang mengarahkan dan meluruskannya. Kedua, ia harus memiliki niat dan tekad yang bulat. Dengan demikian, ia tidak akan terpengaruh dengan hal-hal yang bisa merusak dan mengacaukan konsentrasi. Dan yang ketiga adalah tempat yang suasananya bisa mendukung untuk latihan bermeditasi, lingkungan yang sunyi, hening, dan tenang. Jika dalam berlatih saja belum bisa fokus, bagaimana bisa melatih diri bermeditasi dalam suasana yang ramai dan penuh rintangan⁴.

Sebelum seseorang berlatih meditasi vipassana/pandangan terang, ia dianjurkan untuk memahami “Empat Pelindung” meditasi terlebih dahulu. Tujuannya adalah agar latihan meditasi yang kita lakukan bisa berhasil sesuai

³ Jagara, *Buddhist Meditation A Retreat Conducted By Bhikkhu Sujiva* Terj. Herman Kanginnadhi (Bali: Noble Path Community, 2007), 1.

⁴ Ratanajayo, samanera, *Wawancara*, 27 Mei 2014.

dengan harapan. Empat pelindung meditasi tersebut adalah cinta kasih (Metta), perenungan akan nilai-nilai luhur Sang Buddha, perenungan akan nilai tubuh yang menjijikkan, dan perenungan akan kematian⁵.

Sebelum memulai latihan vipassana, pancarkanlah cinta kasih pada diri sendiri dan orang lain. Pertama, tujukan pada diri sendiri dengan mengatakan “semoga saya berbahagia, semoga saya terbebas dari kebencian, kesusahan, kegelisahan, dan penderitaan”. Kemudian tujukan pada orang lain, “semoga ia (atau semua makhluk) berbahagia, dst....” (orang yang anda pilih sebaiknya berjenis kelamin sama dengan anda untuk menghindari munculnya nafsu seksual)⁶.

Pejamkan mata anda dan benar-benar rasakan pancaran cinta kasih pada diri anda dan orang lain. Ini akan menciptakan kondisi batin yang baik dan tenang. Ketika kita mengharapkan kebahagiaan orang lain maka kita akan terbebas dari niat jahat dan kebencian. Dengan demikian, rasa cinta kasih terhadap sesama dan seluruh makhluk hidup.

Khusus untuk umat Buddha dalam praktek meditasi sebaiknya merenungkan nilai-nilai luhur Sang Buddha. Mereka dapat memanjatkan “*iti piso...*” yang berarti Sang Buddha yang maha suci dan tercerahkan, sempurna dalam pengetahuan dan perbuatan, yang maha tahu, pemimpin tak tertandingi dari manusia, guru agung dari para dewa dan manusia. Perenungan terhadap nilai-nilai luhur Sang Buddha akan memberikan inspirasi dan keberanian ketika menghadapi rasa takut dan rintangan lainnya dalam berlatih meditasi.

⁵ Ibid., 3.

⁶ Ibid.

Selanjutnya, meditator juga dianjurkan agar merenungkan tentang tubuh yang menjijikkan. Mereka disuruh menyebutkan lima bagian dari 32 bagian tubuh misalnya rambut, bulu, kuku, gigi, dan kulit. Kelima bagian tubuh ini diucapkan berulang-ulang sambil berfikir betapa menjijikkannya sifat tubuh tersebut (misalnya, sehelai rambut jika ditemukan pada makanan akan membuat kita merasa jijik). Perenungan ini bukan berarti sebagai bentuk kebencian terhadap tubuh, melainkan untuk membantu memotong nafsu indera dan keserakahan kita.

Selain merenungkan akan tubuh yang menjijikkan, meditator juga diminta supaya merenungkan kematian⁷. Perenungan tentang kematian yang dapat tiba setiap saat akan membangkitkan perasaan mendesak (*urgency*) dalam memacu semangat untuk berlatih dengan lebih giat. Kematian dialami oleh siapa saja termasuk diri kita, namun sudah siapkah kita? Sebelum meditasi vipassana dimulai hal-hal di atas harap diperhatikan.

Prinsip meditasi vipassana/meditasi perhatian penuh adalah mengamati, mengawasi atau memperhatikan penuh pada semua fenomena batin dan jasmani sebagaimana apa adanya⁸. Tujuannya adalah untuk mencapai berhentinya penderitaan melalui pengertian yang benar terhadap sifat alamiah dari proses batin dan jasmani. Konsentrasi dan perhatian penuh yang berkesinambungan diperlukan agar bisa mendapat pengertian yang benar tersebut. Objek dari meditasi vipassana ini adalah segala macam proses batin dan jasmani seperti kebahagiaan, kesedihan, kemarahan, sensasi rasa sakit, kesemutan, kekakuan, dan sebagainya.

⁷ Jagara, *Buddhist Meditation A Retreat Conducted By Bhikkhu Sujiva* Terj. Herman Kanginnadhi (Bali: Noble Path Community, 2007), 3.

⁸ Sayadaw U Janakabhivamsa, *Meditasi Vipassana Ceramah Mengenai Meditasi Pandangan Terang* (Jakarta: Yayasan Satipatthana Indonesia, 2008), 7.

Ada dua macam meditasi yang dilakukan dalam latihan vipassana di padepokan Dhammadipa Arama yaitu meditasi duduk dan meditasi jalan.

1. Meditasi duduk

Meditasi ini dilakukan dengan cara duduk bersila, boleh kaki kanan diatas atau kaki kiri, senyaman mungkin; duduk dengan tegak, tidak terlalu kaku, dan tidak terlalu kendor. Jika terlalu kaku, punggung akan cepat terasa sakit. Jika terlalu kendor maka meditator akan jatuh tertidur. Posisi tangan boleh ditaruh di atas paha, boleh di depan, asalkan nyaman⁹.

Pejamkan mata, ketika anda menarik dan mengeluarkan nafas, pusatkan perhatian pada pergerakan perut. Ketika menarik nafas, perhatikan gerakan naik perut dan catatlah dalam hati (bukan dengan ucapan) katakan “naik”. Ketika mengeluarkan nafas, perhatikan gerakan turun perut dan catat “turun”. Anda harus bernafas secara wajar dan tidak memaksakan nafas dengan cara apapun. Pikiran harus memperhatikan dan mengikuti gerakan perut.

Proses melabel dan berkata dalam hati naik atau turun hanya untuk membantu mengikuti gerakan. Jika anda kesulitan melihat naik-turunnya perut pada tahap awal, anda dapat meletakkan telapak tangan pada perut untuk membantu “melihat” gerakan perut dengan lebih jelas. Hendaknya tidak memikirkan atau membayangkan perut anda, namun hanya mengikuti dan mengamati gerakan naik-turun dengan penuh perhatian.

Bagi seorang pemula tentu hal ini menjadi sangat sulit sebab belum terbiasa. Ketika anda menemukan pikiran anda mengembara ke mana-mana,

⁹ Jagara, *Buddhist Meditation A Retreat Conducted By Bhikkhu Sujiva* Terj. Herman Kanginnadhi (Bali: Noble Path Community, 2007), 3.

catatlah “mengembara, mengembara” dengan bersemangat. Setelah pikiran telah berhenti mengembara kembalikan perhatian pada obyek meditasi, untuk saat ini adalah gerakan naik-turun perut ketika bernafas. Setiap kali anda berpikir baik tentang masa lalu atau masa depan, misalnya berkhayal, berangan-angan, berharap, khawatir, dan sebagainya, maka catatlah sesuai dengan keadaannya.

Penting sekali bagi anda untuk melabel secara mental apa yang anda amati, naik, turun, berpikir, mendengar, dan sebagainya. Melabel akan membantu anda memusatkan perhatian pada obyek. Nanti ketika anda telah mendapatkan kemajuan dan anda dapat melihat objek meditasi tanpa perlu melabel maka anda dapat meninggalkan kegiatan melabel.

Selain dengan memusatkan perhatian pada naik dan turun dari gerakan perut, pusat perhatian juga bisa diarahkan pada duduk dan sentuhan. Pencatatan sensasi sentuhan dapat dilakukan secara sistematis. Anda dapat bergerak mengamati dari satu titik ke titik lainnya searah atau berlawanan dengan arah jarum jam, atau arah lainnya. Seperti dalam mengamati gerakan naik-turun, jika anda mengamati titik-titik sentuhan dengan seksama, anda dapat merasakan berbagai macam sensasi seperti keras, dingin, panas, sakit, dan sebagainya. Catatlah apa yang muncul dalam batin anda tersebut; sakit, sakit, atau panas, panas, atau gatal, dingin, dan lain-lain.

Dalam meditasi vipassana seseorang seharusnya tidak melekat pada obyek apapun. Setiap obyek yang muncul dominan merupakan obyek meditasi. Ketika anda mencatat “sakit, sakit”, amati lebih dekat pada daerah atau titik dimana rasa sakit itu berada dan berusaha menyelidiki lebih jauh mengenai rasa

sakit itu. Jika anda tidak dapat menahan rasa sakit itu, anda boleh berusaha mengabaikannya dan mengamati obyek meditasi yang lain.

Ketika merasa bosan, gelisah, senang, marah, serakah, takut atau apapun perasaan yang timbul selama bermeditasi maka anda harus mencatat sesuai dengan keadaannya. Tujuannya adalah untuk mencatat semua proses batin dan jasmani yang timbul. Janganlah berpikir, membayangkan, merenungkan atau menganalisa, akan tetapi hanya mengamati dan mencatat saja semua fenomena seperti apa adanya.

Biasanya (dalam latihan) dianjurkan untuk bermeditasi duduk selama satu jam. Bagi seorang pemula dapat memulai dengan berlatih selama 15 atau 30 menit dan berusaha memperpanjang hingga satu jam. Selama retreat intensif, seorang meditator dapat berlatih meditasi duduk sebanyak enam kali sehari, masing-masing selama satu jam¹⁰.

2. Meditasi Jalan

Meditasi duduk hendaknya selalu diseimbangkan dengan meditasi jalan. Dalam melakukan vipassana berjalan hal yang terpenting adalah konsentrasi penuh dan mengamati secara mendalam proses berjalan. Kecepatan kita dalam berjalan harus disesuaikan dengan kemampuan batin kita untuk mengamati setiap langkah. meditasi berjalan merupakan kesempatan yang ideal untuk mengembangkan keterampilan meditasi dimana saja dan setiap waktu.

Pilihlah tempat yang tenang dan tanpa ada gangguan. Berjalanlah bolak-balik dengan penuh perhatian, tidak berjalan jauh pada satu arah atau melingkar.

¹⁰ Jagara, *Buddhist Meditation A Retreat Conducted By Bhikkhu Sujiva* Terj. Herman Kanginnadhi (Bali: Noble Path Community, 2007), 4-6.

Tempat berjalan seharusnya antara tiga sampai sepuluh meter, idealnya sekitar enam meter. Lihatlah dengan pandangan lurus ke bawah kira-kira dua meter ke depan, satukan tangan di depan atau di belakang.

Meditasi berjalan biasanya dimulai secara alamiah dengan meditasi berdiri, lalu kita amati dan catat dalam pikiran kita “berdiri, beridiri” sebanyak yang diinginkan. Rasakan seluruh badan pada saat berdiri seperti sebuah pohon. Sadari juga ketika anda bernafas, mendengar, tekanan pada telapak kaki, atau sensasi awal lain yang menonjol.

Anda harus mengikuti gerakan dari saat permulaan mengangkat hingga saat meletakkan kaki di lantai. Pastikan kaki telah menginjak lantai sebelum mengangkat kaki yang lainnya. Nantinya anda dapat mengamati dua hingga enam bagian dari gerakan melangkah, yaitu “angkat” (ketika mengangkat tumit), “naik” (ketika telah terangkat sepenuhnya), “dorong” (ketika mengayunkan kaki ke depan), “taruh” (ketika kaki bergerak turun), “sentuh” (ketika kaki menyentuh lantai), dan “tekan” (ketika kaki menekan lantai). Biasanya hanya dianjurkan mengamati tiga bagian saja yaitu “angkat”, “dorong”, dan “taruh”¹¹.

Disamping mengamati pergerakan kaki, anda juga dapat memperhatikan rasa atau sensasi yang timbul di daerah sekitar kaki anda. Ketika kaki menyentuh lantai anda juga dapat mencatat rasa keras, dingin, lembut, panas, dan sebagainya. Seiring dengan kemajuan anda dalam pengetahuan pandangan terang dan pikiran yang menjadi tenang dan terkonsentrasi, anda akan melihat bahwa berjalan

¹¹ Jagara, *Buddhist Meditation A Retreat Conducted By Bhikkhu Sujiva* Terj. Herman Kanginnadhi (Bali: Noble Path Community, 2007), 7.

melibatkan proses yang banyak. Kemudian anda akan mengerti sifat-sifat dari penderitaan, ketidak-kekalan, dan tanpa aku dengan lebih baik.

Catatan: selama retreat intensif seorang meditator harus memperhatikan perhatian penuh sejak saat ia terbangun hingga jatuh terlelap. Ia harus memperlambat setiap gerakan, memperhatikan dengan seksama, dan menyadari apapun yang dilakukannya. Namun dalam kehidupan sehari-hari ia harus melaksanakan tugas secara normal. Meskipun melakukan aktivitas secara normal, anda harus berusaha keras untuk mempertahankan perhatian penuh dan menyadari secara garis besar apapun yang anda lakukan. Latihan perhatian penuh ini akan meningkatkan konsentrasi menjadi lebih tajam dan terfokus.

Ada beberapa aturan yang perlu diketahui oleh para yogi sebelum melakukan meditasi vipassana. Diantaranya adalah para yogi harus bangun pada pukul 03.00 pagi dan istirahat lagi pukul 21.00 malam¹². selama latihan meditasi tidak ada istirahat (tidur siang). Selain itu mereka wajib menjalani pemeriksaan kesehatan dan memberitahukan obat yang diminum secara rutin kepada tim kesehatan. Jika pemeriksaan peserta tidak memenuhi syarat maka tim kesehatan berhak menolak keikutsertaan peserta.

Para yogi wajib menjalankan *Atthanggasila* atau delapan sila, antara lain tidak memakai perhiasan dan tidak makan setelah lewat jam 12 siang. Para yogi diharuskan membawa selimut, kain sarung dan khusus untuk yogi wanita memakai sarung warna cokelat polos dan pakaian kaos putih untuk pria dan

¹² Chanmyay Sayadaw Ashin Janakabhivamsa, *Petunjuk Latihan Meditasi Vipassana* (Myanmar: Chanmyay Yeikhta Meditation Center, tt), 19.

wanita secukupnya untuk 10 hari (pakaian harus sopan dan pantas, tidak ketat dan mencolok warnanya).

Selama latihan, para yogi dilarang berbicara dengan siapapun kecuali instruktur (pembimbing meditasi), dilarang berbisik-bisik, surat menyurat, menulis, membaca, memainkan atau mendengarkan musik, menyanyi, dan bersiul. Mereka juga dilarang keras membawa dan mengonsumsi narkoba, rokok, minuman beralkohol atau sejenisnya, dilarang membawa makanan ke dalam kute kecuali air putih. Mereka juga diharuskan menitipkan ponsel, dompet, kamera, tape dan sejenisnya kepada petugas keamanan.

Para yogi wajib bermeditasi duduk di ruang Dhammasala dan diharapkan dapat terus berlatih sampai jadwal waktu yang telah ditentukan. Pada saat bermeditasi duduk tidak diperbolehkan bersandar di dinding, tiang, atau apapun untuk menopang punggung dan kepala. Mereka juga harus mengikuti jadwal *dhamma talk* dan jadwal interview yang telah ditentukan.

Para yogi pria tidak diperkenankan melewati batas latihan yogi wanita begitu juga sebaliknya. Mereka tidak diperkenankan pulang tanpa seizin panitia. Segala bentuk sembahyang, pemujaan, atau upacara keagamaan seperti puasa, membakar dupa, menghitung tasbeih, membaca mantra, dan sebagainya tidak diperbolehkan dan itu menjadi hal yang mutlak dan penting.

Semua teknik meditasi yang lain dan praktek-praktek penyembuhan atau keagamaan yang lain tidak diperkenankan. Para yogi wajib mengikuti teknik meditasi Mahasi yang diajarkan oleh instruktur. Para yogi diwajibkan untuk membersihkan kamar tidur dan kamar mandi setelah latihan selesai. Mereka juga

tidak diperkenankan membawa barang-barang ke *Dhamma Hall* berupa kantong plastik, weker, tas, dll. karena akan mengganggu konsentrasi yang lain.

Gangguan atau sakit yang timbul karena latihan vipassana yang tidak mengikuti petunjuk instruktur adalah di luar tanggungjawab panitia. Selama mengikuti latihan meditasi, para yogi harus mematuhi peraturan dan tata tertib yang telah disusun untuk kemurnian pelaksanaan latihan vipassana¹³. Jika meditator ingin berhasil mencapai tujuan yang diinginkan maka ia harus mengikuti arahan dan bimbingan dari instruktur atau guru meditasi.

Jadwal Latihan Vipassana Bhavana

Jadwal waktu untuk latihan meditasi berikut ini dirancang untuk mempertahankan kelangsungan praktek. Untuk mendapatkan hasil yang terbaik, para yogi dianjurkan untuk mengikutinya sebaik mungkin. Jadwal tersebut adalah sebagai berikut¹⁴:

¹³ Chanmyay Sayadaw Ashin Janakabhivamsa, *Petunjuk Latihan Meditasi Vipassana* (Myanmar: Chanmyay Yeikhta Meditation Center, tt), 19-21.

¹⁴ Ibid., 18.

No	Pukul	Aktivitas/kegiatan
1	03:00	Bel bangun pagi
2	03:00 – 04:00	Meditasi jalan
3	04:00 – 05:00	<i>Metta chanting</i> /meditasi duduk
4	05:00 – 06:00	Meditasi jalan
5	06:00 – 07:00	Makan pagi/mandi/bersih-bersih
6	07:00 – 08:00	Meditasi jalan
7	08:00 – 09:00	Meditasi duduk/interview
8	09:00 – 10:00	Meditasi jalan/interview
9	10:00 – 11:00	Meditasi duduk
10	11:00 – 12:00	Makan siang
11	12:00 – 13:00	Meditasi jalan
12	13:00 – 14:00	Meditasi duduk bersama panitia di hall
13	14:00 – 15:00	Meditasi jalan/interview
14	15:00 – 16:00	Meditasi duduk/interview
15	16:00 – 17:00	Meditasi jalan
16	17:00 – 18:00	Minum sore/mandi/bersih-bersih
17	18:00 – 19:00	Meditasi jalan
18	19:00 – 20:00	Dhamma talk
19	20:00 – 21:00	Meditasi duduk bersama panitia di hall
20	21:00 -	Istirahat

B. Tuntunan Dalam Mujahadah Wahidiyah

Sebelum seseorang melaksanakan mujahadah, ia harus menata adabnya, baik lahir maupun batin agar mujahadah tersebut benar-benar sesuai dengan faedah Sholawat Wahidiyah yakni menjernihkan hati dan “*ma’rifat billah*” (kesadaran kepada Allah). Adab lahir (jasmani) yaitu ia harus dalam keadaan suci, duduk bersila dengan menghadap ke arah kiblat. Sementara itu adab batin seseorang harus benar-benar ikhlas, tanpa pamrih apapun.

Dalam pelaksanaan mujahadah harus senantiasa dijiwai *Lillah-Billah*, *Lirrosul-Birrosul*, dan *Lil-Ghouth-Bilghouth*¹⁵. **LILLAH** artinya segala amal perbuatan apa saja, perbuatan lahir maupun perbuatan batin, baik wajib, sunnah atau mubah, yang berhubungan dengan Allah seperti sholat, puasa, haji, baca al-Qur’an, atau yang berhubungan dengan masyarakat dalam kehidupan sehari-hari seperti makan, minum, tidur, bekerja, jual-beli, asal bukan perbuatan yang terlarang, yang tidak diridloi oleh Allah, bukan perbuatan yang melanggar syari’at dan undang-undang, pokoknya asal bukan perbuatan yang merugikan, melaksakannya supaya disertai niat beribadah kepada Allah dengan ikhlas Lillaahi ta’ala tanpa pamrih suatu apapun, baik pamrih duniawai maupun pamrih ukhrowi¹⁶. **BILLAH** artinya segala perbuatan dan gerak-gerik lahir maupun batin dimanapun dan kapan saja supaya hati kita senantiasa merasa dan beri’tikad

¹⁵ Dewan Pimpinan Pusat Penyiar Sholawat Wahidiyah, *Tuntunan Mujahdah dan Acara-Acara Wahidiyah* (Jombang, 1999), 4.

¹⁶ Moh. Ruhan Sanusi, *Kuliah Wahidiyah Untuk Menjernihkan Hati dan Ma’rifat Billah Wa Birosuulih saw.* (Jombang: DPP PSW, 2010), 113

bahwa yang menciptakan dan menitahkan itu semua adalah Allah swt, Tuhan Maha Pencipta. Jangan sekali-kali mengaku atau merasa mempunyai kekuatan dan kemampuan sendiri tanpa dititahkan oleh Allah¹⁷.

Disamping harus didasari dengan niat *lillah* dan *billah*, dalam bermujahadah juga harus disertai dengan niat **LIRR-ROSUL** yaitu segala amal ibadah atau perbuatan apa saja, asal tidak melanggar syari'at Rasul, disamping disertai niat *lillah* seperti diatas, supaya disertai pula dengan niat “*mengikuti tuntunan Rosulillah*”. Jadi, dalam segala hal perbuatan apa saja asal tidak melanggar syari'at Islam, niatnya harus dobel, niat LILLAH dan niat LIR-ROSUL. Dengan tambahan niat LIR-ROSUL tersebut niali kemurnian ikhlas semakin bertambah bersih, tidak mudah digoda dan dirayu oleh iblis, tidak disalahgunakan untuk kepentingan nafsu semata¹⁸. **BIR-ROSUL** yaitu segala sesuatu termasuk diri kita dan gerak-gerik diri kita baik lahir maupun batin yang diridloi Allah adalah sebab jasa dari Rosulillah saw. Hati kita harus senantiasa merasa dan sadar bahwa kita selalu menerima jasa dari Rosulillah saw.

Selanjutnya, ketika kita bermujahadah, hati harus senantiasa *ḥuḍur*, berkonsentrasi kepada Alloh, *istihdlor* yakni merasa hadir/berada di hadapan Rosulillah, wa *Ghouthi Hadha al-Zaman*, dengan ketulusan hati, *ta'zim* (memuliakan) dan *maḥabbah* (mencinta) sedalam-dalamnya dan semurni-murninya. Hal ini harus benar-benar disadari dalam hati orang yang bermujahadah.

¹⁷ Ibid., 118.

¹⁸ Ibid., 132.

Selanjutnya, mereka harus merasa *tadhallul* yakni merendahkan diri merasa hina sehinahinanya akibat perbuatan dosanya, *tadhollum* yakni merasa penuh berlumuran dosa dan banyak berbuat dholim dan berdosa terhadap Allah swt., wa Rosuulih saw. wa *Ghouthi Hadha al-Zaman*, kepada kedua orang tua, anak, keluarga, saudara, tetangga, terhadap bangsa, negara dan sebagainya terhadap semua makhluk yang ada hubungan hak dengan kita.

Dalam bermujahadah harus ada rasa *iftiqor* yakni merasa memerlukan dan butuh sekali terhadap *maghfiroh* (ampunan), perlindungan dan *taufiq* serta *hidayah* Allah, memerlukan *syafa'at* dan *tarbiyah* Rosulillah saw., memerlukan *barokah*, *nadroh*, dan do'a restu *Ghouthi Hadha al-Zaman Wa A'wānihi wasā'iri Auiliya' wa Ahbābillah RoḍiyAllahu 'Anhum*.

Bersungguh-sungguh dan berkeyakinan bahwa mujahadah atau do'anya dikabulkan oleh Allah Ta'ala merupakan hal yang penting dalam berdo'a. Jangan ragu-ragu dan jangan sekali-kali meninggalkan mujahadah/berdo'a karena belum ada tanda-tanda *dijabahi* (terkabulkannya do'a). Hal tersebut akan menjadi penghambat dalam berdo'a.

Disamping memohon untuk diri sendiri dan keluarga supaya memohonkan bagi ummat dan masyarakat, bangsa, negara dan seterusnya. Pokoknya bagi semua yang ada hubungan hak dengan kita, lebih-lebih mereka yang kita rugikan, moril atau materil, baik yang masih hidup maupun yang sudah meninggal dunia. Secara umum dan garis besar, yang dimohonkan adalah *maghfiroh*, *hidayah*, *taufiq* dan *barokah*.

Bacaan dalam mujahadah supaya tartil sesuai dengan *makhroj*, *tajwid* dan *mad* (panjang-pendeknya) serta tanda baca yang tepat. Gaya, lagu, sikap dan cara melaksanakannya supaya sesuai dengan tuntunan dari Muallif Sholawat Wahidiyah Ra. Jika mengalami suatu pengalaman batin, tangis atau jeritan, ketika masih bisa dikuasai supaya dikuasai dan dimanfaatkan sekuat mungkin untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah swt. wa Rosuulih saw. Jangan diluapkan begitu “*los*” sehingga mengganggu teman di sebelah, lebih-lebih ketika mujahadah berjamaah atau mendengarkan Kuliah Wahidiyah bersama.

Ketika mujahadah berjamaah bacaan makmum tidak boleh mendahului bacaan imam dan juga tidak boleh terlalu jauh ketinggalan (*Jawa, dlewer*). Bacaan dan suara harus seragam. Tidak boleh terlalu tinggi dari suara Imam. Paling-paling sama atau lebih rendah sedikit. Bagi yang terpaksa tidak dapat mengendalikan suaranya yang keras, supaya mengambil tempat duduk yang jauh dari mikrofon agar tidak mengganggu atau mempengaruhi yang lain.

Ketika melagukan *tashafu'an*, nada, gaya dan lagu harus seragam. Apabila menggunakan penguat suara, mikrofon tidak boleh dimonopoli oleh satu atau beberapa suara saja. Semua suara harus terdengar seragam, kecuali untuk memberikan aba-aba. Tidak diperbolehkan membuat lagu, *ghoyah* atau variasi sendiri. Bagi yang mengetahui kesalahan mengenai lagu (juga mengenai keseragaman mujahadah) berkewajiban mengingatkan dengan bijaksana. Bagi yang sukar untuk mengadakan penyesuaian sementara waktu tidak boleh memimpin lagu tasyafu atau menjadi imam mujahadah agar kekeliruannya tidak menular kepada yang lain.

Mujahadah dalam Wahidiyah yaitu dengan cara mengamalkan dan membaca sholawat Wahidiyah. Cara pengamalan sholawat Wahidiyah yaitu harus berniat semata-mata mengabdikan diri (beribadah) kepada Allah swt. dengan ikhlas tanpa pamrih, serta memuliakan dan mencintai Nabi besar Muhammad saw. Selanjutnya supaya merasa seperti benar-benar di hadapan beliau Rosulillah saw. Dengan adab sepenuh hati, *ta'dhim* (memuliakan), *mahabbah* (mencinta) semurni-murninya.

Diamalkan selama empat puluh hari berturut-turut, setiap hari paling sedikit menurut bilangan yang tertulis dalam lembaran sholawat Wahidiyah. Cara pelaksanaan dengan sekali duduk (satu kali kesempatan), boleh pagi, siang, sore, atau malam hari. Boleh juga selama tujuh hari berturut-turut, namun bilangannya menjadi sepuluh kali lipat.

Setelah selesai empat puluh hari atau tujuh hari, pengamalannya supaya diteruskan. Bilangannya bisa dikurangi sebagian atau seluruhnya, namun lebih utama jika diperbanyak. Boleh mengamalkan sendiri-sendiri, akan tetapi berjama'ah bersama keluarga dan masyarakat sekampung sangat dianjurkan. Wanita yang seang udzur bulanan cukup membaca sholawatnya saja tanpa membaca fatihah.

Bagi yang belum bisa membaca sholawat Wahidiyah ini seluruhnya, boleh membaca bagian-bagian mana yang sudah bisa dibaca lebih dahulu. Misalnya membaca Fatihah saja atau membaca "*Yaa Sayyidii Yaa RosuulAllah*" diulang berkali-kali selama kira-kira sama waktunya jika mengamalkan sholawat Wahidiyah secara lengkap yaitu lebih kurang tiga puluh menit. Kalau itupun

belum mungkin, boleh berdiam saja selama waktu yang sama, dengan memusatkan hati dan perhatian (berkonsentrasi) kepada Allah swt. dan memuliakan serta menyatakan rasa cinta semurni-murninya dengan rasa *istihdlor* di hadapan junjungan kita Rosulillah saw.

Ketika kita sedang bermujahadah, khususnya dalam Wahidiyah, sering dijumpai pengalaman orang menangis. Banyak diantara para jama'ah yang tidak dapat menguasai dirinya dari pada saat sedang menangis sehingga terdengar suara jeritan yang keras. Hal inilah yang sering dipermasalahkan oleh masyarakat umum. Padahal, tangis itu sendiri merupakan perintah Allah dan termasuk sunnah serta kebiasaan para rasul, nabi, para sahabat, dan orang-orang yang dekat kepada Allah, sebagaimana dalam al-Qur'an surat Maryam ayat 58; QS. Al-Isra':109.

Perlu diketahui bahwa tangis yang terjadi dalam mujahadah Wahidiyah adalah tangis yang berorientasi (berhubungan atau berkaitan) dengan Allah dan rasul-Nya. Tangis dalam Wahidiyah tidak disebabkan karena persoalan harta atau apa saja yang bersifat materi. Motivasi tangis tersebut disebabkan oleh tiga hal: *pertama*, tangis karena adanya sentuhan jiwa yang halus sehingga merasa penuh berlumuran dosa, sering berbuat kezaliman, atau karena sering merugikan orang lain dan masyarakat. *Kedua*, tangis karena merasa berdosa: berdosa kepada Allah, berdosa kepada Rosulillah saw., terhadap orang tua, anak dan keluarga, terhadap guru, dan terhadap perjuangan kesadaran akan seruan *fa firruu ila Allah wa Rosulih saw.* *Ketiga*, tangis karena kagum melihat keagungan Allah, sifat *jamal* (keindahan) dan *kamal* (kesempurnaan), dan mungkin juga karena ada sentuhan

batin berupa *syauq* (rindu) dan *mahabbah* (cinta) yang mendalam pada Allah dan rasul-Nya saw¹⁹.

Dalam Wahidiyah terdapat berbagai macam mujahadah yang telah dituntunkan kepada para pengamal Wahidiyah. Diantaranya adalah:

- a. mujahadah yang telah dibakukan oleh muallif sholawat Wahidiyah seperti mujahadah empat puluh hari, mujahadah *yaumiyah*, mujahadah keluarga, mujahadah *usbu'iyah*, mujahadah *syahriyah*, mujahadah *rub'u al-sanah*, mujahadah *nishf al-sanah*, dan mujahadah *kubro*²⁰.
- b. mujahadah *waqtiyah* (pada waktu-waktu tertentu) seperti mujahadah peringatan tahun baru, mujahadah peringatan HUT RI, mujahadah malam idul fitri, mujahadah di makam (syawalan), mujahadah wukuf di padang Arafah, dan mujahadah pada hari-hari besar lainnya.
- c. mujahadah khusus yang dilaksanakan pada saat tertentu saja, misalnya mujahadah khusus kecerdasan, mujahadah pertanian, mujahadah keamanan, mujahadah peningkatan, mujahadah pembangunan, mujahadah keuangan, mujahadah penyiaran, mujahadah istikhoroh, dan mujahadah untuk permohonan suatu hajat. Cara pelaksanaan mujahadah tersebut dengan membaca sholawat Wahidiyah dengan aurod bilangan yang telah diatur sendiri oleh PSW dan telah dibimbing oleh muallif RA.

Berikut jadwal mujahadah *kubro* Wahidiyah, *nishfu al-sanah*, *rubu' al-sanah* tahun 2013/2014 sesuai keputusan DPP PSW:

¹⁹ Sokhi Huda, *Tasawuf Kultural: Fenomena Shalawat Wahidiyah* (Yogyakarta: Lkis, 2008), 203.

²⁰ Moh. Ruhan Sanusi, *Tuntunan Mujahadah dan Acara-Acara Wahidiyah* (Jombang, DPP PSW, 2014), 18-29.

No	Waktu/Bulan		Agenda Mujahadah
1	21 Dzulhijjah 20 Muharram	26 – 31 Oktober 2013 01 – 24 November 2013	Mujahadah Kubro Muharram
2	21 Muharram 20 Rabi'ul Awal	25 – 30 November 2013 01 – 31 Desember 2013 01 – 22 Januari 2014	Mujahadah Rubu' al- Sanah
3	21 Rabi'ul Awal 20 Rabi'ul Akhir	23 – 31 Januari 2014 01 – 20 Februari 2014	Mujahadah Nishf al- Sanah
4	21 Rabi'ul Akhir 20 Jumadil Akhir	21 – 28 Februari 2014 01 – 31 Maret 2014 01 – 21 April 2014	Mujahadah Rubu' al- Sanah
5	21 Jumadil Akhir 20 Rojab	21 – 30 April 2014 01 – 20 Mei 2014	Mujahadah Kubro Rojab
6	21 Rojab 20 Sya'ban	21 – 31 Mei 2014 01 – 27 Juni 2014	Mujahadah Rubu' al- Sanah
7	02 Syawal 10 Dzulqo'dah	29 – 31 Juli 2014 01 – 31 Agustus 2014 01 – 05 September 2014	Mujahadah Nishf al- Sanah
8	11 Dzulqo'dah 20 Dzulhijjah	06 – 30 September 2014 01 – 15 Oktober 2014	Mujahadah Rubu' al- Sanah

C. Implementasi Dalam Kehidupan

Secara singkat, ada empat aspek dalam ajaran Sang Buddha. Pertama, aspek pengabdian yaitu berupa upacara dan ritual melalui membaca *sutta* dan *paritta*, mempersembahkan bunga dan dupa, juga mempersembahkan makanan dan jubah. Dalam melaksanakan aspek pengabdian ini berarti umat Buddha telah meyakini tiga permata (*Tiratana*) yaitu keyakinan terhadap Buddha, terhadap Dhamma/ajarannya, dan terhadap *Ariya Sangha* (kelompok siswa-siswi Sang

Buddha)²¹. Melalui aspek pengabdian tersebut seseorang juga bisa menghentikan penderitaan. Namun, kita tidak boleh puas dengan aspek pengabdian jika kita ingin menikmati intisari dari ajaran Sang Buddha dan terbebas dari segala macam penderitaan.

Aspek kedua dalam ajaran Buddha adalah aspek etika. Pada aspek ini seseorang harus melakukan tiga hal yaitu menghindarkan diri dari segala macam perbuatan buruk atau jahat, melakukan perbuatan berjasa atau perbuatan baik, dan menyucikan pikiran dari segala macam kekotoran batin. Jika manusia mengikuti ajaran Sang Buddha tersebut maka ia akan hidup bahagia dan damai. Segala perbuatan yang buruk akan mengakibatkan hasil yang buruk pula.

Untuk memurnikan pikiran dari kekotoran batin, seseorang harus melatih diri bermeditasi *samatha* dan *vipassana*. Pikiran kita dapat dimurnikan melalui meditasi *samatha*, namun kemurnian tersebut hanya sesaat saja. Ketika sedang tidak bermeditasi kekotoran batin akan menyerang kita lagi. Meditasi *vipassana* dapat mengatasi beberapa aspek kekotoran batin seperti nafsu keserakahan, kemarahan, pikiran khayal, dan sebagainya.

Selanjutnya aspek moral yaitu menjalani beberapa sila; ada lima sila bagi umat awam, sepuluh sila bagi samanera dan attasilani (calon bhikkhu), dan 227 sila untuk para bhikkhu. Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang harus menjalankan paling sedikit lima sila yaitu tidak membunuh dan meyakiti makhluk hidup lain (manusia dan hewan), menghindari mengambil barang milik orang lain (mencuri), tidak melakukan perbuatan asusila, menghindari ucapan yang tidak

²¹ Sayadaw U Janakabhivamsa, *Meditasi Vipassana Ceramah Mengenai Meditasi Pandangan Terang* (Jakarta: Yayasan Satipatthana Indonesia, 2008), 20.

benar (berbohong, menipu, dan lainnya), dan menghindari minuman dan makanan yang menyebabkan lemahnya kesadaran dan memabukkan.

Aspek yang terakhir adalah aspek praktek. Aspek praktek ini yaitu dengan melatih diri bermeditasi supaya dapat terlepas dari kekotoran batin dan penghetian segala macam penderitaan bisa tercapai. Agar seseorang bisa terus-menerus memiliki pandangan terang dan kejernihan batin maka ia harus melatih diri untuk bermeditasi, khususnya vipassana, setiap hari. Dengan demikian, ia akan terlepas dari segala macam penderitaan, dan bisa mendapat kebahagiaan dan kedamaian.

Dalam menjalani kehidupan di dunia ini, umat Buddha selalu memperhatikan dan menjalani apa saja yang telah diajarkan oleh Sang Buddha. Setiap manusia dianjurkan untuk berbuat baik antar sesamanya, saling membantu, saling menghargai, dan saling mengasihi. Jadi, dalam agama Buddha selain diharuskan bermeditasi, agar terlepas dari kekotoran batin, umat Buddha harus menjalani lima sila yang telah tersebut di atas. Jika seseorang semakin sering bermeditasi maka pandangan dirinya terhadap orang lain tidak cenderung pada hal-hal yang negatif. Ia akan selalu berpikir positif, tanpa meremehkan dan merendahkan orang lain.

Dalam Wahidiyah, mujahadah dijadikan sebagai ungkapan tauhid setiap pengamal Shalawat Wahidiyah ke haribaan Allah swt., kerinduan kepada Rasulillah saw., dan penghormatan kepada ghouts hadza al-zaman yang telah memperoleh amanat dari Allah untuk melakukan reformasi rohani dan akhlak

umat manusia. Selain itu, ia juga menjadi media tobat kepada Allah dan media memperbaiki perilaku serta media pengasahan kesadaran sebagai hamba Allah.

Mujahadah Wahidiyah juga dijadikan pengamal sebagai media untuk beraudiensi dengan Rosulullah saw. mengungkapkan kerinduan yang mendalam sekaligus memohon syafa'atnya. Hal ini tampak terlihat dengan keseharian para pengamal Wahidiyah yang sering melantunkan panggilan nida', *Yaa Sayyidii Yaa Rosuulallah*. Setiap kali mereka berbicara ketika ingat akan keagungan Allah, ingat dosa-dosa yang pernah dilakukan, mereka langsung spontan mengucapkan "*Yaa Sayyidii Yaa Rosuulallah*".

Mujahadah yang dilaksanakan oleh pengamal Wahidiyah, melalui pengamalan sholawat Wahidiyah, merupakan wujud kepedulian terhadap urusan dan problematika umat masyarakat. Pasalnya, doa-doa yang tercantum dalam sholawat Wahidiyah adalah doa permohonan untuk kesadaran bagi seluruh umat masyarakat *jami'al 'alamiin*. Sholawat Wahidiyah adalah sholawat peduli umat²² sebab salah satu do'a yang terkandung dalam amalan sholawat Wahidiyah yaitu memohon kepada Allah agar seluruh makhluk diberi keberkahan, ampunan, kemudahan dalam segala urusan, hidayah, dan persatuan diantara sesama.

Mujahadah yang dilakukan oleh pengamal Wahidiyah merupakan sarana pendekatan diri kepada Allah, Tuhan semesta alam. Mujahadah menjadi simbol usaha diri, usaha dengan sungguh-sungguh untuk mencapai ridha ilahi, bukan permohonan diri. Mujahadah menjadi media berlatih mengendalikan nafsu, yang selalu mengajak untuk melupakan (tidak sadar) Allah dan berbuat maksiat. Dalam

²² Moh. Ruhan Sanusi, Ketua Umum DPP, sambutan dalam mujahadah kubro, 18 Mei 2014.

mujahadah tersebut para pengamal diajak supaya ingat pada Allah wa Rosulih saw., mengekang keinginan nafsu yang selalu mengajak untuk tidak sadar kepada Allah swt., agar dalam kehidupan sehari-hari sudah terbiasa untuk sadar kepada Allah dan tidak menuruti keinginan nafsu serta berbuat maksiat.

Dengan giat bermujahadah, seseorang akan lebih mengenal pribadinya sendiri. Sebelum mujahadah dilaksanakan biasanya imam mengajak untuk introspeksi diri, mengoreksi terhadap kesalahan dan kekurangan diri, sehingga kita bisa menyadari akan kemampuan dan potensi yang ada pada diri kita. Dengan demikian, para pengamal menjadi terdorong untuk belajar dan berusaha keras untuk menjadi pribadi yang lebih baik dikarenakan sadar akan dirinya yang lemah dan tidak memiliki daya apapun juga. Mujahadah tersebut menjadi sebab yang terkuat dalam meningkatkan potensi yang ada dalam diri manusia.

Alat utama dalam perjuangan Wahidiyah yaitu mujahadah. Tanpa mujahadah cita-cita perjuangan Wahidiyah akan sulit tercapai. Mujahadah merupakan kunci untuk mencapai kesuksesan baik di dunia maupun di akhirat. Imam Ghazali mengatakan dalam *Ihyā` 'Ulum al-Din* “mujahadah adalah kunci (pintu) mendapatkan hidayah, tidak ada kunci hidayah selain mujahadah”.