

BAB V

ANALISIS DATA

A. **Persamaan Antara Vipassana Bhavana Dengan Mujahadah Wahidiyah**

Setelah penulis menjelaskan tentang meditasi vipassana dan mujahadah Wahidiyah, pada bab ini penulis ingin menyampaikan persamaan dan perbedaan dari keduanya. Hal ini tidak bermaksud untuk mencari yang baik dan benar, namun hanya sebatas untuk memahami keduanya, meditasi vipassana dan mujahadah Wahidiyah.

Meditasi dan mujahadah merupakan salah satu metode yang digunakan oleh penganut agama (Buddha dan Islam) untuk mencari ketenangan batin, kejernihan hati, dan terutama kebahagiaan dalam kehidupan ini. Setiap manusia tentu menginginkan kebahagiaan, mendambakan batin yang tenang, dan mencita-citakan kehidupan yang tentram. Untuk mencapai hal itu tidaklah mudah, banyak cara dilakukan oleh manusia untuk mewujudkan cita-cita tersebut.

Menurut William James, perbuatan kita adalah satu-satunya bukti yang orsinil untuk diri kita sendiri bahwa kita adalah pemeluk agama (tertentu) yang sungguh-sungguh”. Memahami pengalaman keagamaan bukan hanya sekedar mempersoalkan isinya akan tetapi pada cara mengungkapkannya. Motivasi untuk mengungkapkan Realitas Mutlak disebut dengan pengalaman keagamaan¹.

Diantara persamaan antara meditasi vipassana dan mujahadah Wahidiyah adalah keduanya digunakan sebagai media untuk menekan egoisme (sifat

¹ William James, *The Varieties of Religious Experience* (London and New York: Longmans, Green, 1929), 121.

keakuan), mengendalikan keinginan hawa nafsu, dan membebaskan diri dari kekotoran-kekotoran batin. Oleh karena itu, banyak orang bermeditasi dan bermujahadah (melalui pengamalan shlawat Wahidiyah) agar memperoleh ketenangan batin, kejernihan hati/pandangan terang, dan kebahagiaan.

Kemudian meditasi vipassana dan mujahadah Wahidiyah sama-sama bertujuan menumbuhkan kesadaran yang ada dalam diri masing-masing individu. Dalam prakteknya, seorang meditator harus menyadari bahwa yang ada dalam kehidupan ini adalah proses, gerak-gerak jasmani dan batin. Setiap gerakan yang dialami baik secara lahir maupun batin harus diamati dan disadari. Begitu juga orang yang bermujahadah menyadari bahwa segala gerak-gerak perbuatan yang dilakukan (selama tidak melanggar syari'at ajaran Islam) tersebut merupakan perintah Allah.

Selain itu juga orang harus menyadari kalau dirinya itu tidak bisa berbuat apa-apa (penerapan ajaran Billah) melainkan atas pertolongan dan kehendak Allah semata. Dengan demikian, ketika seseorang sudah menyadari apa yang dilakukan maka orang tersebut memiliki pandangan terang, tidak memandang rendah orang lain, selalu memancarkan cinta kasih dan berbuat sesuai dengan ajaran agama.

James menyatakan bahwa “Agama dengan demikian mempunyai arti sebagai perasaan (*feelings*), tindakan (*acts*) dan pengalaman individual manusia dalam kesendirian mereka, saat mencoba memahami hubungan dan posisi mereka dihadapan apa yang mereka anggap suci”. Menurut James, pengalaman keagamaan bersifat unik dan membuat setiap individu mampu untuk menyadari: Pertama, bahwa dunia merupakan bagian dari sistem spiritual yang dengan

sendirinya memberikan nilai bagi dunia inderawi; kedua, bahwa tujuan utama manusia adalah menyatukan dirinya dengan alam yang lebih tinggi itu; ketiga, bahwa keyakinan agama membangkitkan semangat baru dalam hidup; dan keempat, bahwa agama mengembangkan kepastian rasa aman dan damai serta menyegarkan cinta dalam hubungan kemanusiaan.

Sesungguhnya pengalaman agama mencakup pemikiran, penghayatan, keyakinan, dambaan dan perilaku yang berkaitan dengan hal-hal religious. Terkait dengan persoalan agama ini Jamse menentang pandangan materialistis medis yang mereduksi agama dan pengalaman religious yang sifatnya spiritual menjadi sesuatu yang bersumber dari gangguan saraf².

Meditasi dan mujahadah boleh dilakukan oleh siapa saja, dari agama, suku, ras, dan bangsa manapun. Meditasi tidak hanya untuk umat Buddha saja, dari penganut agama yang lain boleh berlatih meditasi. Begitu juga dalam Wahidiyah, mujahadah (pengamalan sholat Wahidiyah dan ajarannya) boleh diamalkan oleh siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan, tua, muda, kanak-kanak dari aliran atau golongan mana saja. Bahkan, sangat dianjurkan untuk diamalkan, diterapkan, dan disiarkan kepada masyarakat luas tanpa pandang bulu dengan ikhlas dan bijaksana.

B. Perbedaan Antara Vipassana Bhavana Dengan Mujahadah Wahidiyah

Belum lengkap seandainya kita mengetahui persamaan dari meditasi dan mujahadah namun belum tahu perbedaan dari keduanya. Berikut perbedaan dari

² Biyanto, "Pemikiran William James Tentang Agama", <http://www.reocities.com/> (06 September 2013, 13.44)

meditasi dan mujahadah sebatas pemahaman dari penulis. Perbedaan yang mendasar dari meditasi dan mujahadah adalah terletak pada objek, dalam meditasi objeknya berupa aktivitas jasmani dan rohani³, sementara mujahadah yaitu Allah⁴ Tuhan semesta alam.

Menurut James, pengalaman keagamaan bersifat unik dan membuat setiap individu mampu untuk menyadari bahwa dunia merupakan bagian dari sistem spiritual yang dengan sendirinya memberikan nilai bagi dunia inderawi. Selain itu juga ia akan sadar tentang tujuan utama manusia yaitu menyatukan dirinya dengan alam yang lebih tinggi, kalau dalam agama Buddha disebut dengan istilah *nibbana* sementara itu dalam dunia tasawuf dikenal dengan istilah *ittihad*.

Keyakinan agama dapat membangkitkan semangat baru dalam hidup. Manusia yang memiliki keyakinan kuat terhadap agama akan selalu merasakan damai sebab dia mengerti apa yang dicarinya selama ini. Agama memberikan kepastian rasa aman dan damai serta menyegarkan cinta dalam hubungan kemanusiaan⁵.

Dalam meditasi pikiran digunakan sebagai media untuk mengamati proses jasmani dan batin, sehingga meditator harus berkonsentrasi penuh pada aktivitas tubuh dan batin. Sementara itu orang yang bermujahadah hati sebagai pusat komando dan harus senantiasa menyadari dan berkonsentrasi kepada Allah swt. Dalam hati manusia terdapat dua kekuatan, perancang kebaikan (kehendak Allah) dan perancang kejahatan (tipu daya nafsu).

³ Khantidaro, Bhikkhu, wawancara, 19 Mei 2014.

⁴ Moh. Ruhan Sanusi, Ketua Umum DPP PSW, wawancara, 21 Mei 2014.

⁵ Biyanto, "Pemikiran William James Tentang Agama", <http://www.reocities.com/> (06 September 2013, 13.44)

Salah satu yang membedakan mujahadah Wahidiyah dengan meditasi vipassana adalah *Ajaran Wahidiyah*. Ajaran Wahidiyah merupakan “bimbingan praktis” lahiriyah dan batiniyah berdasarkan al-Qur’an dan hadits di dalam melaksanakan tuntunan Rasulullah saw. secara *kaffah*, meliputi bidang iman, bidang Islam, dan bidang ihsan, mencakup segi syari’at, segi hakikat/ma’rifat, dan segi akhlaq. Setiap pengamal Wahidiyah, dalam keseharian mereka, dianjurkan untuk senantiasa menerapkan ajaran Wahidiyah yakni *Lillah-Billah*⁶, *Lirrosuul-Birrosuul*⁷, *Lilghouts-Bilghouts*⁸, *Yukti Kulla Dzii Haqqin Haqqoh*⁹, dan *Taqdīmul Aham Fal Aham Thummal Anfa’ Fal Anfa’*¹⁰. Kelima ajaran tersebut yang dijadikan landasan oleh pengamal Wahidiyah untuk menjalani kehidupan di dunia ini, baik dalam hubungan sosial, maupun hubungan spiritual kepada Tuhan.

Dalam meditasi vipassana sangat dianjurkan bagi pemula untuk mengikuti instruksi dari guru meditasi. Pembimbing tersebut yang akan mengarahkan pada tujuan meditasi yang sebenarnya, bukan sesuatu yang bersifat semu seperti kesaktian dan kekuatan. Jadi, selama meditasi dia harus

⁶ **Lillah** yaitu segala amal perbuatan apa saja, lahir maupun batin, asalkan tidak perbuatan yang dilarang dan melanggar syari’at, harus diniati beribadah kepada Allah dengan ikhlas tanpa pamrih. **Billah** yaitu segala perbuatan, gerak-gerik lahir maupun batin, hati supaya senantiasa merasa dan beri’tikad bahwa yang menciptakan dan menitahkan itu semua adalah Allah swt.

⁷ Lirrosuul artinya segala perbuatan apa saja, asal tidak melanggar syariat disamping disertai niat Lillah juga harus disertai niat mengikuti tuntunan Rasulullah saw. Birrosuul artinya segala sesuatu termasuk diri kita dan gerak-gerik diri kita lahir dan batin yang diridhoi Allah adalah sebab syafa’at dan jasa beliau Rosul saw.

⁸ Cara penerapannya sama dengan Lirrosuul-Birrosuul.

⁹ Maksudnya adalah agar kita berusaha mengisi dan memenuhi segala bidang kewajiban, tanpa menuntut hak.

¹⁰ Di dalam melaksanakan kewajiban-kewajiban tersebut supaya mendahulukan yang lebih penting, jika sama-sama pentingnya maka didahulukan yang lebih besar manfaatnya.

menceritakan kejadian-kejadian yang dialami agar tidak sampai tersesat pada keinginan nafsu.

Seseorang yang bermujahadah ketika mengalami pengalaman batin tidak serta harus diceritakan pada orang lain. Pengalaman tersebut harus dirahasiakan agar tidak sampai mempengaruhi keyakinan orang lain. Pengalaman-pengalaman tersebut selalu dikembalikan kepada Sang Pencipta, itu merupakan karunia dari-Nya. Dan jangan sampai karunia tersebut menjadikan sebab kita lupa diri dan sombong, bahkan sampai meremehkan orang lain.

C. Pengaruh Vipassana dan Mujahadah Wahidiyah Terhadap Pelaku

James berpendapat bahwa pengalaman-pengalaman religius berakar dan berpusat pada kondisi kesadaran mistis. Pengalaman dan kesadaran ini bersifat unik dan personal, sehingga perlu pendekatan filsafat untuk menjadikan asas-asas yang lebih umum. Fenomena kesadaran mistis mempunyai ciri-ciri sebagai berikut :

1. Sangat sulit (bahkan mustahil) diungkapkan dengan kata-kata;
2. Menimbulkan pencerahan dan kesadaran terhadap keberadaan Yang Maha Kuasa yang menguasai ruang dan waktu;
3. Hanya terjadi dalam waktu singkat antara 30 menit hingga 2 jam;
4. Berlakunya kepasifan total yang diawali dengan perasaan tertentu yang meredakan segala hasrat dan diakhiri dengan perasaan dikuasai oleh suatu daya luar biasa.¹¹

¹¹ Biyanto, "Pemikiran William James Tentang Agama", <http://www.reocities.com/> (06 September 2013, 13.44)

Agama (*religion*) dan pengalaman agama (*religious experience*) adalah dua istilah kunci bagi William James. Agama menurutnya adalah segala perasaan, tindakan dan pengalaman pribadi mereka sendiri saat berhadapan dengan apapun yang mereka anggap sebagai *ilalahiah*. Jadi, bagi James agama memiliki hubungan paralel dengan pengalaman, penghayatan, dan tindakan keagamaan/keruhanian yang sifatnya sangat unik dan personal dalam keterlibatan seseorang dengan sesuatu yang dianggapnya suci¹².

Ketaatan pada ajaran agama bisa menjadi sebab seseorang mendapat pengalaman keagamaan. Pengalaman tersebut merupakan karunia dari “tuhan” yang dapat dijadikan sebagai petunjuk dalam menjalani kehidupan di dunia ini. Berikut ini beberapa pengalaman dari pemeluk agama setelah menjalankan tuntunan agama berupa mujahadah dan meditasi.

Mujahadah Wahidiyah memberikan perubahan yang cepat terhadap emosi para pengamal Wahidiyah. Salah seorang pengamal Wahidiyah menceritakan bahwa setelah dia mengamalkan sholawat Wahidiyah, ia diberi ketenangan batin yang luar biasa, yang dulu suka marah-marah sekarang jadi bisa terkontrol emosinya¹³. Tidak hanya itu, ia juga merasa kalau menghadapi permasalahan seperti ada yang membimbing dan memberi petunjuk (jalan keluar).

Ada juga pengalaman dari seorang pengamal Wahidiyah yang dulu sebagai pecandu narkoba dan minuman keras. Dia seorang yang mudah tersinggung, pemarah, dan sering mengganggu teman-temannya. Suatu ketika dia

¹² Biyanto, “Pemikiran William James Tentang Agama”, <http://www.reocities.com/> (06 September 2013, 13.44)

¹³ Cici, pengamal Wahidiyah, *Wawancara*, 17 Mei 2014.

mendapat amalan sholawat Wahidiyah dari salah satu teman dekatnya. Tiba-tiba saja dia tertarik untuk mengamalkannya, dan tekun bermujahadah. Akhirnya, setelah dia mengamalkan sholawat Wahidiyah kurang lebih selama empat puluh hari, lalu ia bertobat dan berhenti mengonsumsi narkoba dan minuman keras. Dia menjadi anak yang ramah, suka membantu teman, dan peduli terhadap lingkungan dan teman-temannya¹⁴.

Perubahan yang dialami ketika seseorang sudah berlatih vipassana terlihat dari sikapnya yang menjadi lebih tenang dalam menghadapi setiap persoalan, tidak terburu-buru dalam mengambil setiap keputusan, dan tidak gampang emosi¹⁵. Banyak sekali manfaat yang didapat dari berlatih vipassana bhavana. Kita bisa menjadi lebih fokus dalam melakukan setiap pekerjaan, karena dalam latihan vipassana disuruh fokus dengan satu hal seperti naik-turun nafas dan kembang-kempis gerakan perut.

Selain itu juga, vipassana bisa membuat seseorang menjadi sabar, tabah dan tidak mudah terpengaruh dengan keadaan sekitar. Ketika orang-orang sedang frustrasi dan sedih karena masalah yang dialaminya, bagi yang sudah merasakan manfaat meditasi dia akan menyadari bahwa kehidupan dunia ini adalah ujian yang harus dijalani. Berlatih vipassana juga dapat membuat diri kita menjadi tangguh menghadapi ujian, cobaan, dan tekanan batin. Semua masalah yang ada merupakan tolok ukur seberapa kuat diri kita. Dengan demikian tak ada lagi frustrasi, stress, dan pusing dengan masalah yang datang silih berganti.

¹⁴ Basor, pengamal Wahidiyah, *Wawancara*, 01 Januari 2014.

¹⁵ Mudita, attasilani, *wawancara*, 20 Mei 2014.

Berdasarkan data yang telah disampaikan di atas, menurut pemikiran penulis meditasi vipassana dan mujahadah Wahidiyah merupakan metode untuk membersihkan kotoran-kotoran batin, menjernihkan hati, dan ma'rifat (sadar) kepada Allah swt. Apabila seseorang bermeditasi dan bermujahadah dengan sungguh-sungguh pasti dia akan memperoleh perubahan dalam dirinya dan mendapat petunjuk menuju “jalan tuhan”, sebagaimana disebutkan dalam al-Qur'an surat al-Ankabut ayat 69:

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٦٩﴾

Artinya: Dan orang-orang yang bersungguh-sungguh untuk (mencari keridhaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan kami. Dan Sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik.

Mujahadah dengan pengamalan sholawat Wahidiyah bisa memberikan ketenangan batin pada diri seseorang. Membaca sholawat kepadap nabi Muhammad saw juga termasuk zikir. Dengan demikian, orang yang bermujahadah akan mendapatkan ketentraman dalam hati. Firman Allah swt. dalam al-Qur'an surat al-Ra'd ayat 28:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.

Jadi, menurut pemahaman penulis tidak ada yang salah dalam meditasi vipassana dan mujahadah Wahidiyah. Dengan bermeditasi dan bermujahadah

tidak serta membuat diri kita lupa dengan kewajiban kita untuk menjalankan ajaran agama yang lain. Setelah bermeditasi dan bermujahadah lantas diri kita sudah suci dan bebas dari kotoran-kotoran batin, sehingga kita sudah tidak perlu ibadah atau ritual agama yang lain, bukan seperti itu.

Dengan bermeditasi dan bermujahadah kita akan memiliki kesadaran terhadap diri kita masing-masing mengenai kehidupan, kita hidup di dunia ini untuk apa, lalu setelah kita meninggal apa yang akan kita bawa, dan mau kemana kita setelah itu. Dengan kesadaran inilah kita akan semakin bersemangat dalam menjalani kehidupan di dunia ini, semakin bersemangat dalam beribadah, bekerja, dan belajar. Kita akan semakin bersungguh-sungguh dalam segala hal.

Dengan bermujahadah dan bermeditasi seseorang akan memiliki sikap dan perilaku yang tidak menganggap remeh dan rendah orang lain. Dia akan menghargai dan menghormati orang lain sebagaimana ia menghargai dirinya sendiri. Sifat sombong, dengki, iri hati, dan dendam lama-kelamaan akan lenyap dari diri seseorang yang lebih menghargai dan memuliakan orang lain.

Tidak hanya itu saja, keserakahan kita terhadap harta dan kekayaan dunia akan semakin berkurang. Dengan bermujahadah dan bermeditasi seseorang akan sadar bahwa harta dunia ini tidak lantas membuat diri kita bahagia sebab semakin banyak harta yang dimiliki, rasa khawatir dan takut akan kehilangan harta tersebut akan semakin kuat sehingga batin akan merasakan penderitaan. Bukan berarti orang yang terbiasa bermujahadah dan bermeditasi lantas tidak mau dengan harta dunia, namun ia akan sadar bahwa yang ia perlukan hanya harta secukupnya.