



















































rasakan secara fisik. Salah satu manfaat tersebut adalah kesembuhan yang kita peroleh, jika kita menderita sakit tertentu. Dari sudut pandang fisiologis, meditasi adalah anti-stres yang paling baik. Saat mengalami stres, denyut jantung dan tekanan darah meningkat, pernapasan menjadi cepat dan pendek, dan kelenjar adrenalin memompa hormon-hormon stres. Selama melakukan meditasi, detak jantung melambat, tekanan darah menjadi normal, pernapasan menjadi tenang, dan tingkat hormon stres menurun. Selama meditasi, lama-kelamaan bisa mendengarkan denyutan jantung, bahkan lebih lanjut lagi dapat mengkoordinasikan irama denyut jantung dengan irama keluar masuknya nafas. Di masa lalu testimoni mengenai manfaat meditasi datang hanya dari orang-orang yang mempraktikkan meditasi, saat ini ilmu pengetahuan menunjukkan manfaat meditasi secara objektif. Riset atas para pendeta oleh Universitas Wisconsin menunjukkan bahwa praktik meditasi melatih otak untuk menghasilkan lebih banyak gelombang Gamma, yang dihasilkan saat orang merasa bahagia. Dari penelitian terungkap bahwa meditasi dan cara relaksasi lainnya bermanfaat untuk mengatasi gangguan fungsi ginjal dengan meningkatkan produksi melatonin dan serotonin serta menurunkan hormon stres kortisol. Dr. Herbert Benson, seorang ahli jantung dari Universitas Harvard, adalah orang pertama yang dengan penuh keyakinan menggabungkan manfaat meditasi dengan pengobatan gaya barat. Secara ilmiah, ia menjelaskan manfaat-manfaat dari meditasi yang telah dipraktikkan orang selama berabad-abad. Manfaat meditasi:





































mingguan, adanya pengajian-pengajian yang didalamnya membicarakan tentang bagaimana menjalani hidup, dengan dibawakan oleh seorang tokoh agamawan yang dianggap lebih mampu dalam bidang keagamaan. Sering kali ditemui di setiap kampung halaman Desa Lergunong, hal ini dikarenakan masyarakat tersebut masih terbawa arus pola pikir tradisional yang selalu membawa serta melestarikan hasil cipta nenek moyang. Seperti yang telah dijelaskan oleh K.H Hasyim Makki, dalam wawancara lanjutan ia menyatakan bahwa masyarakat desa Lergunong merupakan masyarakat yang agamis serta memiliki kecenderungan kebiasaan yang unik, yaitu adanya kepercayaan tentang hal-hal yang mistik yang sebelumnya selalu diterapkan oleh para leluhurnya, kebiasaan tersebut selalu melekat pada pola pikir mereka. Dari sini tidaklah sedikit dari sekian warga masyarakat yang bertaklid buta, yaitu mengikuti aturan-aturan nenek moyang tanpa menelisik lebih dalam tentang arti serta maksud aturan-aturan yang diwariskan oleh nenek moyang kepada mereka. Boleh dikata pola pikir seperti itu merupakan kebiasaan berpikir bodoh”.

Namun disisi lain beliau juga berpendapat bahwa tradisi berdiam diri selama 40 hari juga dilatar belakangi oleh pola pikir ulama' salaf desa Lergunong, yaitu sebagian Ulama' desa Lergunong paham betul tentang hukum *syari'at* Islam seperti ulama' tersohor Desa Lergunong K.H Imam, dimasa hidupnya beliau menanamkan tradisi positif kepada masyarakat Desa Lergunong yang secara keseluruhan bentuk tradisi tersebut mengarah kepada nilai-nilai keagamaan yaitu *syari'at* Islam dan logis juga bilamana tradisi tersebut didasari atas nilai yang









menjaga kesuciannya setelah pulang dari tanah suci Makkah, maupun orang lain yaitu dengan selalu mengajarkan hal-hal yang baik atau mendo'akan orang lain yang datang kerumahnya.

Statement di atas selaras dengan penjelasan H. Anas Syaiful Hakam, sesuai dengan keyakinan masyarakat Desa Lergunong yang selama ini masih melekat dimasing-masing individu, dimana ibadah haji dianggap sebagai ibadah mutlak yang dianggap tidaklah sempurna keislaman seseorang tanpa melaksanakan ibadah ini, begitu juga dengan keyakinan masyarakat tentang adanya mistis pada ibadah haji. H. Anas Syaiful Hakam menambahkan mengenai kepercayaan masyarakat desa Lergunong tentang adanya mistis (adanya Malaikat sebanyak 40), hal tersebut ada secara turun temurun diwarisi oleh hasil pengamatan serta hal-hal yang dilakukan oleh para pendahulu masyarakat desa Lergunong. Dengan sucinya seseorang yang baru selesai melaksanakan haji dan juga kepercayaan tentang adanya dampingan Malaikat dari setiap gerak-geriknya, berdampak pada tambahnya strata sosial seseorang tersebut daripada dengan seseorang yang masih mampu melaksanakan haji kecil (pergi ke masjid-masjid terdekat), sehingga dari sini berbondong-bondonglah masyarakat sekitar untuk bersilaturrehim serta memohon restu do'a dari hamba yang suci tersebut. Berkaitan dengan kegiatan yang dilakukan seseorang selama 40 hari tersebut adalah kegiatan yang lebih mengedepankan sisi moralitas individu terhadap lingkungannya, hal ini dimaksudkan untuk lebih berhati-hati serta selalu tetap menjaga kesuciannya. Secara garis besar masyarakat desa Lergunong selalu













Statement yang memiliki substansi yang sama, dilontarkan juga oleh H. Ustman, dimana ia merasakan hal-hal baru dalam hidupnya pasca melaksanakan haji, para ulama' terdahulu memang tidak memberikan pengertian haji mabrur secara gamblang, karena hal ini hanya dapat dicerna melalui rasa, dan hanya orang yang pernah melaksanakan ibadah haji yang pernah merasakannya, seperti pribadi H. Ustman yang dulunya sebelum melakukan ibadah haji dikenal sebagai orang yang kurang dalam tingkah lakunya, dulu sering kali ia melanggar larangan-larangan agama, seperti keberanian memakan makanan haram dan lain-lain, H. Ustman mengakui akan hal itu. Tetapi setelah menunaikan haji, dalam dirinya muncul perubahan-perubahan positif, yaitu ketika dihadapkan dengan hal-hal yang haram dilakukan, serentak muncul dialog pribadi antara hati dan pikirannya untuk memahami serta menimbang tentang sesuatu yang ia hadapi tersebut, dari sini ia sadar bahwa munculnya perubahan-perubahan positif pada pribadinya setelah menunaikan ibadah haji.

H. Ustman yang mempunyai latar belakang dari orang minim akan wawasan agama, sehingga apa yang dilakukan dalam kehidupan sehari-harinya khususnya perihal tentang aturan syari'at Islam, beliau landasi dengan dasar pengalaman-pengalaman pribadi tentang spiritualitas yang dilakukannya. Kemudian meneruskan dengan memberikan arti serta korelasi antara ritual berdiam diri selama 40 hari dengan haji mabrur, setelah ia sadari adanya perubahan-perubahan positif pada dirinya, serentak ia ceritakan pada pengasuh PP Raudlatun Muta'allimin yang bernama K.H. Aziz Thabroni (*Alm*), lantas tokoh













1. Berdasar tradisi nenek moyang Desa Lergunong Kec. Klampis Kab. Bangkalan.
2. Berdasar dari qaul para ulama' salafi yang dulunya menjadi icon kekuatan Desa Lergunong Kec. Klampis Kab. Bangkalan dengan seruan-seruan perbuatan yang diberikan kepada masyarakat Desa Lergunong Kec. Klampis Kab. Bangkalan, dan seruan tersebut lebih berdampak positif bagi kemaslahatan umat.

Selama ini tidak ada bentuk kejelasan tentang bagaimana haji seseorang itu diterima atau tidaknya, hanya saja disana terdapat indikasi-indikasi yang ditujukan kepada perubahan-perubahan karakter pada Sihaji yang menjadi baik dari karakter sebelumnya. Perubahan karakter tersebut muncul disebabkan oleh sempurnanya ibadah haji seseorang mulai berangkat, di tanah suci serta sepulangnya seseorang tersebut, dalam arti lain seseorang tersebut telah melakukan prosedur serta tata aturan manasik haji dengan tuntas serta tulus. Hal ini sesuai dengan pendapat Miftach Farid yang mengatakan bahwa secara prinsip, ibadah *mahdhah* (ritual) dalam Islam, selain merupakan bentuk pengabdian dan kepasrahan yang tulus kepada Allah SWT. Juga merupakan proses pembinaan dan peningkatan kualitas keimanan serta pembangunan moral pelakunya, suatu ibadah termasuk didalamnya ibadah haji/umrah dapat dikatakan sebagai ibadah yang berhasil, dalam hal ini menjadi yang *mabrur*, apabila *pertama*, motivasi atau niat ibadah tersebut adalah *ikhlas* semata-mata mengharap ridha Allah SWT, *kedua* proses pelaksanaannya sesuai dengan contoh ibadah Rasulullah SAW, dimana







2. Akademisi yang setiap harinya mengenyam literatur-literatur buku guna membaca dan memahaminya, namun disisi lain menuntut diri untuk selalu peka terhadap problematika sosial baik itu yang berkenaan dengan problem yang keberangkatannya dari sebuah tradisi maupun dari gejala-gejala sosial yang kontradiktif. Dari sini seorang akademisi akan meluangkan waktunya untuk memberikan sumbangsih keilmuannya dalam menetralsir gejala-gejala sosial tersebut.
3. Masyarakat, salah satu kelemahan masyarakat Indonesia khususnya masyarakat Desa Lergunong Kec. Klampis Kab. Bangkalan adalah kurangnya kesadaran akan pentingnya sebuah pendidikan, sehingga muncul masyarakat lemah kreatifitas, daya pikir, kurang inovatif dan juga lemah dalam memahami kondisi sosial dari zaman ke zaman, hal ini terbukti dengan adanya fanatisme terhadap nenek moyang tanpa melihat apakah tradisi tersebut relevan atau tidak.



