

Menjauhi Dosa demi Kesehatan Jiwa

<"xml encoding="UTF-8?">

Bertolak dari ajaran Al-Quran dan sunnah Nabi Saw., para sufi merumuskan tiga tahapan perjalanan (disebut dengan suluk) dalam mendekati Allah Swt.: takhalli, tahalli, dan tajalli. Tahapan perjalanan para sufi yang disebut dengan tajalli adalah pengalaman puncak yang .dicari para pencinta Tuhan

Inilah tahapan ketika Allah tidak lagi merupakan abstraksi, bukan pula Zat yang hanya diketahui melalui ayat-ayat-Nya, melainkan “disaksikan” dan dirasakan kehadiran-Nya. Keagungan-Nya tidak lagi dibaca, tetapi “dilihat”; keindahan-Nya tidak lagi dibuktikan, tetapi .””dinikmati

Erat kaitannya dengan tajalli, Ibn ‘Arabi membagi se mua yang ada di dunia ini menjadi Huwa (Dia) dan La Huwa (Bukan Dia). Layangkan pandangan ke sekitar kita. Apa yang kita saksikan?

Kita akan melihat matahari, pepohonan, hewan, bebatuan dan sebagainya. Orang awam melihat semuanya sebagai La Huwa, segala sesuatu yang tidak merupakan Allah Swt. Padahal dalam Al-Quran, Allah Swt. berfirman, ke mana pun kalian hadapkan wajah kalian, di sana ada wajah Allah (QS Al-Baqarah [2]: 115). Seorang sufi yang melayangkan pandangan ke sekitarnya tidak akan melihat apa pun, kecuali Allah. Segala sesuatu yang ada di dunia ini .adalah Huwa

Karena ihwal diri kita yang kotor atau karena diri kita belum dihias dengan sifat-sifat Tuhan, kita tidak dapat menemukan penampakkan Allah pada segala sesuatu yang kita lihat. Dia menjadi tidak terlihat bagi kita. “Penampakkan” Tuhan itulah yang terjadi pada tahapan tajalli. Ketika kita sampai pada tingkatan tajalli, ke mana pun kita arahkan wajah, kita hanya akan melihat Tuhan. Oleh karena itu, bersihkan diri kita terlebih dahulu, kemudian hiasi diri kita dengan akhlak Tuhan, baru kita bisa melihat Tuhan. Membersihkan diri disebut takhalli, menghias diri dengan akhlak Tuhan disebut tahalli, dan melihat penampakkan Tuhan disebut .tajalli

Untuk mampu mencapai tahapan-tahapan itu, ilmu tasawuf memberikan jalannya. Dalam literatur tasawuf, salah satu langkah pertamanya disebut dengan wara’. Wara’ merupakan .langkah kecil bagi kekasih Tuhan, tetapi langkah besar bagi pemula perjalanan tasawuf

Ibn Qayyim Al-Jawziyyah, dalam *Madárijus Sâlikin*, membagi sikap wara' ke dalam tiga tahap. Pertama, tahap meninggalkan kejelekan. Kedua, tahap menjauhi hal yang diperbolehkan karena khawatir jatuh pada yang dilarang. Dan ketiga, tahap menjauhi segala sesuatu yang membawa orang kepada selain Dia. Masih menurut Ibn Qayyim, tahap yang pertama, yaitu meninggalkan kejelekan, mem- punyai tiga fungsi: perlindungan diri, peningkatan ke- baikan, dan .pemeliharaan iman

Marilah kita melihat secara psikologis ketiga fungsi ini. Setiap kejelekan yang kita lakukan akan berbekas ke dalam hati. Ia akan menjadi noktah hitam yang mengotori hati. Makin banyak kejelekan itu dilakukan – apalagi secara terus-menerus –hati bukan saja menjadi kotor, ia bahkan telah menjadi kotoran itu sendiri. Allah Swt. berfirman: Apa yang telah mereka kerjakan (itu menjadi karat bagi hati mereka (QS Al-Muthaffifin [83]: 14

Pada permulaan abad dua puluh, Sigmund Freud menemukan hal menarik dalam perkembangan manusia. Ia melihat anak-anak kecil bertindak secara impulsif. Mereka melakukan apa saja yang mereka inginkan, tanpa terkendali. Mereka hanya mengejar .kesenangan tanpa batas. Mereka menjadi budak-budak nafsu

Setelah agak besar, anak-anak mulai memerhatikan hukuman dan ganjaran dari orang-orang dewasa di sekitarnya. Perilakunya mulai tunduk pada kontrol dari luar. Ia akan melakukan apa saja yang mendatangkan kesenangan dan menghindari apa saja yang mengakibatkan .kesusahan

Setelah lebih besar lagi, anak-anak mulai mengembangkan kontrol dari dalam. Ia mulai menyerap dan menginternalisasikan nilai, moral, dan etika masyarakatnya. Ia berperilaku bukan karena takut siksaan atau karena mengharap ganjaran. Ia berperilaku karena apa yang .“seharusnya” ia lakukan

Untuk ketiga tahap perkembangan ini, Freud menciptakan tiga konsep. Pada tahap pertama, anak sepenuhnya diatur oleh id, sumber hasrat, keinginan, dan nafsu. Pada tahap kedua, ia melihat realitas di sekitarnya. Perilakunya diatur oleh ego. Pada tahap yang ketiga, ia diatur oleh hati nuraninya (Freud menyebutnya superego). Setiap kali manusia menentang superegonya, setiap kali ia melakukan pelanggaran nilai-nilai etik atau moral (dalam istilah sufi, setiap kali ia melakukan kejahatan atau dosa), ia akan mengalami kegelisahan (kaum .(psikoanalisis menyebutnya moral anxiety

Konflik dengan superego akan menimbulkan luka psikologis yang dalam. Mungkin luka ini

dibenamkan ke dalam bawah sadar kita, tetapi ia tidak akan pernah hilang. Ia akan menghantui seluruh hidup kita. Perasaan berdosa (guilty feeling) menimbulkan gangguan fisik dan .psikologis

Pada saat demikian, diri Anda rusak. Para psikolog me nyebut kerusakan ini sebagai anxiety .disorder

:Seorang penderita anxiety disorder menceritakan perasaannya sebagai berikut

.Aku sering terganggu dengan detak jantungku

.Gangguan kecil saja merangsang sarafku dan menyiksaku

.Aku sering tiba-tiba dilanda ketakutan tanpa alasan yang jelas

.Aku terus-menerus cemas dan putus asa

.Aku sering merasa sangat lelah dan betul-betul kehabisan tenaga

.Aku selalu sulit mengambil keputusan

.Sepertinya aku takut pada segala hal

.Aku merasa gugup dan tegang terus-menerus

.Aku tidak dapat mengatasi kesulitanku

.Aku terus-menerus merasa tertekan

Bersamaan dengan gangguan psikologis tersebut, ia juga akan menderita gangguan fisik seperti kesulitan konsentrasi, keluar keringat dingin, tidak bisa tidur, kelelahan, sesak napas, .kepala pusing, dan sebagainya

Jika Anda mengalami hal yang sama, berarti Anda menderita anxiety disorder. Anda sedang mempercepat kehancuran diri Anda sendiri. Salah satu penyebab semua gejala itu adalah perasaan bersalah. Perasaan bersalah timbul jika Anda banyak melakukan kesalahan, kejelekan, atau dosa. Oleh karena itu, menjauhi perbuatan jelek pada hakikatnya adalah menjaga diri dari kerusakan fisik dan psikologis. Inilah fungsi pertama menjauhi kejelekan .(pada tahap pertama), yaitu pemeliharaan diri

Di samping pemeliharaan diri, upaya menjauhi kejelekan akan membantu dalam peningkatan kebaikan. Dengan melakukan banyak dosa, kebaikan Anda akan hilang. Jika Anda rajin bangun tengah malam, senang membaca Al-Quran, dan suka menghadiri majelis taklim, tetapi pada saat yang sama Anda juga senang menggunjingkan orang lain, menyebarkan cacian atau fitnah tentang orang-orang yang tidak sepaham, dan mengambil sebagian amanat tanpa hak, maka .semua amal itu menjadi binasa

Menurut ajaran Islam, semua kejelekan yang Anda lakukan itu menghapus semua kebaikan. Anda membangun, sekaligus menghancurkan. Inilah yang diperingatkan Al-Quran: Janganlah kamu berperilaku seperti perempuan yang mengurai tenunannya setelah ia memintalnya .dengan teguh

Oleh karena itu, jika Anda menghentikan kejelekan, perbanyaklah kebaikan. Tanaman amal saleh akan rusak karena hama kesalahan. Inilah fungsi kedua dari menjauhi kejelekan, yaitu .meningkatkan kebaikan. JR—wa mā tawfīqī illā billāh, ‘alaihi tawakkaltu wa ilaihi unīb

Allāhumma shalli ‘alā Sayyidina Muhammad wa ‘Alī Sayyidina Muhammad wa aḥlil farajahum .warzuqna fiddunya ziyāratahum wa fil ākhirati syafā’atahum