

BAB IV

ANALISIS PERBANDINGAN

A. Dzikir dan Meditasi

1. Dzikir

Kata "dzikir" berasal dari bahasa Arab "dzakara", "yadzku", dan "dzukr/dzikir", yang kesemuanya mengindikasikan "tindakan verbal yang dilakukan dengan hati" (mengingat dan mengucapkan). Yang lain berpendapat bahwa hanya dua kata yang harus digunakan: dzikir (bilkasri), yang hanya dapat diartikan sebagai usaha ucapan, dan dukra (bidamm), yang dapat diterjemahkan sebagai usaha mental dan ucapan. Sementara itu, definisi kata dzikir dalam kosakata tidak banyak berubah. Bahkan kamus-kamus modern seperti al-Munawir, al-Munjid, dan lainnya menggunakan kata-kata seperti adz-dzikir, yang merupakan bahasa Arab untuk menyembah atau mengagungkan Allah SWT.¹

Syekh Abu Ali ad-Daqqaq dikutip oleh Joko S. Kahhar & Gilang Vita Madinah mengatakan, "Dzikir adalah fondasi yang kokoh untuk menegakkan jalan Allah SWT. Tetapi dzikir adalah landasan tarekat. Hanya mereka yang mengingat Allah SWT secara teratur. Dzun Nuun al-Mishry juga menyoroti pentingnya berdzikir "Ketika seseorang dengan tulus berdzikir kepada Allah SWT, segala sesuatu yang lain memudar

¹Joko S. Kahhar & Gilang Cita Madinah, *Berdzikir kepada Allah Kajian Spiritual Masalah Dzikir dan Majelis Dzikir*, Yogyakarta : Sajadah_press, 2007,hlm.01.

kecuali dzikirnya. Dia dilindungi dari segala sesuatu dan diberi pahala atas segala sesuatu oleh Allah SWT.

Banyak ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang berisi perintah dari Allah SWT yang mendorong manusia untuk mengingat-Nya dengan berdzikir.

Berikut adalah beberapa ilustrasinya:

1. QS. Al-Hijr :98

فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ

Artinya: Maka tinggikanlah Tuhanmu dengan memuji-Nya, dan jadilah termasuk orang-orang yang sujud (sholat).

2. QS. An-Nuur :36

فِي بُيُوتٍ أُذِنَ لِلَّهِ أَنْ تُرْفَعَ وَيُذْكَرَ فِيهَا اسْمُهُ يُسَبِّحُ لَهُ فِيهَا بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ

Artinya: Maha Suci Allah di masjid-masjid yang disyariatkan untuk itu, dan menyebut nama-Nya di waktu salat subuh dan petang.

3. QS. Ar-Rum: 17

فَسُبْحَانَ اللَّهِ حِينَ تُمْسُونَ وَحِينَ تُصْبِحُونَ

Artinya: Jadi, di sore dan pagi hari, pujilah Allah (saat fajar).

2. Meditasi

Dua latihan yang dapat membantu menjadi lebih tenang dan bijaksana dalam kehidupan sehari-hari adalah yoga dan meditasi. Salah satu cara untuk melakukannya adalah di sela-sela rutinitas. Meditasi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai pemusatan perhatian dan penghayatan.

Untuk mencapai ketenangan batin yang langgeng, seseorang dapat belajar untuk melepaskan diri dari dunia luar yang rumit melalui meditasi. Jalan menuju pikiran yang tenang dan stabil adalah meditasi. semua bentuk spiritualitas dan mistisisme.²

Samadhi, seperti yang digunakan dalam sutta-sutta, digambarkan sebagai keadaan kesadaran yang terfokus. Dalam arti luasnya, frasa ini mengacu pada tingkat kognisi yang terkait erat dengan aspek kesadaran. Akibatnya, istilah Samadhi secara keliru digunakan secara bergantian dengan istilah meditasi, dan meditasi adalah kata bahasa Inggris untuk bhavana, yang berarti meditasi. Samadhi lebih dari sekadar memahami komponen-komponen Jalan Tengah, Namun, itu juga mencakup pengembangan keterampilan kognitif tingkat tinggi. Ketika seseorang maju melalui tahapan-tahapan pengendalian dan pertumbuhan pikiran, latihan samadhi dimaksudkan untuk memurnikan pikiran dari berbagai macam kilesa (ketidakmurnian) dengan cara yang metodis dan terorganisir.³

Praktik meditasi mengarah pada kesempurnaan spiritual, penghapusan rasa sakit, kedamaian mental, dan penyingkapan terhadap pikiran akan realitas kehidupan dan keberadaan. Kebaikan, welas asih, dan kejernihan pikiran terhadap kematian dan makna kehidupan semuanya dihasilkan oleh meditasi.

²Somdet Phra Buddhagosacariya (Nanavara Thera), *Samadhi (Pencerahan Agung)*, Jakarta :Sri Manggala,2004.hlm.8.

³Somdet Phra Buddhagosacariya (Nanavara Thera), *Samadhi (Pencerahan Agung)*, Jakarta : Sri Manggala,2004,hlm.15.

Menyadari kefanaan semua hal dan menahan diri untuk tidak ikut serta di dalamnya menjadi lebih mudah dengan meditasi. Banyak pertapa Buddhis menyatakan bahwa meditasi membebaskan mereka dari kecemasan dan ketakutan. Umat Buddha menggunakan meditasi dan pertanyaan-pertanyaan doa untuk pertumbuhan spiritual dan pelatihan internal. Tanpa pengembangan pikiran melalui meditasi, tidak ada seorang pun yang dapat mencapai Nibbana atau penebusan. Banyak perbuatan baik tidak cukup untuk mencapai tujuan akhir jika pikiran tidak cukup dimurnikan. Pikiran yang tidak terlatih sulit diatur oleh alam, dan mereka memikat individu untuk melakukan hal-hal jahat dan menjadi budak indra mereka. Jika pikiran tidak dididik dengan benar, delusi dan emosi akan terus-menerus membuat individu salah. Jika seseorang memahami cara bermeditasi, ia akan dapat memperoleh kembali kendali atas pikirannya jika ia terganggu oleh indranya. Meditasi juga mengacu pada pendekatan psikologis untuk pertumbuhan, pelatihan, dan pemurnian pikiran.⁴

Meditasi adalah elemen penting dan penting untuk mengembangkan dan menghubungkan perasaan spiritual. Sebagai hasil dari praktik ini, manusia dapat terhubung dengan pengetahuan dan dirinya yang lebih tinggi (diri sejati).

Anand Krishna menyatakan bahwa sumber dari kehidupan yang luhur adalah meditasi. Sebelum seorang praktisi dapat disebut sebagai seorang

⁴Dr. Sri Dhammananda, *Keyakinan Umat Buddha*, Jakarta : Ehipassiko Foundation, 2012, hlm. 288.

meditator, mereka harus menjadikan meditasi sebagai cara hidup mereka. Dia juga mengatakan bahwa meditasi samadengan pertumbuhan kesadaran. Pencapaian keseimbangan diri akan membebaskan seseorang dari kecemasan kekhawatiran, kecemasan, dan kekhawatiran, dan kehidupan akan dimulai hanya ketika pencapaian keseimbangan diri mulai berlaku.⁵

Meditasi, menurut pengaruh Cina K/L Reicheit, adalah refleksi suci yang berhubungan dengan energi terdalam dan tertinggi alam semesta, serta studi yang tenang dan salah tentang makna hidup yang paling dalam, mendengar suara Surga di dalam jiwa. Master Zen, di sisi lain, melihat meditasi sebagai praktik yang mengarah ke satori, atau persepsi yang tajam dari keseluruhan realitas yang terkonsentrasi pada satu objek.⁶

Akibatnya, esensi dari beragam makna meditasi ini dapat disimpulkan lebih fokus pada konsentrasi mental untuk mencapai ketenangan pada tingkat yang paling tinggi, dengan tujuan mengatur diri sendiri terhadap segala macam keinginan yang menciptakan rasa sakit. Kehidupan yang lebih bahagia dan perilaku yang lebih baik adalah hasil lain dari pengendalian pikiran yang baik. Ketika pengendalian diri tercapai, dunia luar juga akan terkendali.

B. Konsep Persamaan Dzikir dan Meditasi

1. Konsep Dzikir

⁵Anand Krishna, *Seni Memberdaya Diri I, Meditasi untuk Manajemen Stress dan Neo Zen Reiki*, Jakarta : PT. Gramedia, 2002, hlm. 11.

⁶Marisusai Dhavamony, *Fenomenologi Agama*, Terj. Yogyakarta : Kanisius, 1995. hlm. 254.

Secara teoritis dan praktis, meditasi sufi Al-Ghazali dibagi menjadi beberapa praktik, termasuk uzlah dan pengasingan diri, dzikir, riyadhoh, dan mujahadah jasmani dan rohani.⁷

Ini semua adalah teknik-teknik untuk fokus (mujahadah lahiriah dan rohaniah): uzlah, khalwat, dzikir, dan riyadhoh. Uzlah adalah semacam konsentrasi yang berfokus pada perilaku dan sikap seseorang untuk mencegah perilaku atau sikap yang penuh hawa nafsu atau jelek. dan tumbuhnya sikap-sikap yang terhormat atau berdasarkan kebajikan di samping tindakan yang baik. If the uzlah meditation technique is judged ineffective or there are several external distractions, isolation is required. Seclusion is a type of physical concentration exercise in which a person seeks out a suitable location to practice meditation and abandons all everyday activities for a period of time.⁸

Pembelajar meditasi kembali fokus dalam kesendirian, yaitu konsentrasi dzikir. Dzikir adalah metode konsentrasi yang melibatkan pengulangan lisan kata-kata suci seperti *Laa ila ha illallah* lafadz dan Allah di dalam hati sampai kalimat mencapai seluruh bagian tubuh dan pembuluh darah, yang kemudian mengarah ke hatinya. Sementara dzikirnya terus berdenyut di hatinya, dia mengamati apa yang dia minta,

⁷Al Ghazali, Minhaj Kaum Arifin, *Apresiasi Sufistik untuk para Salikin (terj)*, Masyhur Abadi dan Hasan Abrori, Surabaya : Pustaka Progresif,2002,hlm.29.

⁸HM Munadi bin Zubaidi, *The Power Of Dzikir. Terapi Dzikir Untuk Kesembuhan dan Ketenangan*, Klaten : Image Press,2007,cet.ket-1,hlm.xi.

dia jatuh cinta kepada-Nya, menjadi terhubung dan merindukan-Nya, dan kemudian menyaksikan-Nya. Setelah itu, dia menghilang dari dirinya sebagai akibat dari kesaksian yang dia terima, dan dia akhirnya mengalami kefanaan seutuhnya. Akibatnya, ia tampak berada di hadirat Ilahi. Al-Haq SWT menderita penyakit yang dikenal sebagai "al huduur" (sekarang), yang memanasikan dirinya di dalam hatinya. Hal ini sejalan dengan pernyataan Eliade (1987) bahwa meditasi sufi adalah teknik untuk mengingat Tuhan yang melibatkan pengaturan nafas, visualisasi kalimat-kalimat suci, dan pengulangan kata-kata suci dengan tujuan ekstase (kesatuan dengan Tuhan). Al-Ghazali, di sisi lain, tidak menyebutkan proses al-Haq menampilkan wajah-Nya di hati sebagai sarana penyatuan dengan Tuhan dalam ide meditasi sufinya. Al-wishal (hubungan) dan ma'rifatullah, di sisi lain.

Mujahadah ruhani terdiri dari kegiatan menghilangkan kekhawatiran dan selalu menasihati hati agar tidak menyimpang dari Allah dalam segala bentuk dan kondisi, seperti halnya mujahadah jasmani yang mencakup praktik melakukannya.

Menurut Islam dan agama lainnya, mengurangi makan atau berpuasa bertujuan untuk mengurangi nafsu yang dipicu oleh energi makanan, yang akan membuatnya lebih mudah untuk berkonsentrasi, meningkatkan frekuensi dan intensitas dzikir, dan mengubah doa malam menjadi bentuk kesadaran diri akan Realitas Absolut. (Tuhan) menjadi

lebih tenang dan mudah didekati. Untuk menjadi lebih dan lebih segera sadar akan kebenaran absolut yang dicari, disiplin semacam itu digunakan, menurut Cannon (2002), untuk menyebarkan, menghancurkan, memusatkan, atau memecah impuls-impuls dan pola-pola pengalaman sehari-hari.⁹ Akibatnya, baik teknik konsentrasi fisik dan mental diklasifikasikan sebagai mujahadah lahir dan batin.

Teknik meditasi yang disebut tafakkur menekankan pada refleksi dan abstraksi. Sementara perenungan mengacu pada perenungan yang membutuhkan pikiran tunggal atau fokus penuh, abstraksi mengacu pada metode penyaringan fenomena atau kejadian untuk mendapatkan kepastian atau informasi.¹⁰ Bidang Tafakkur memberikan penekanan kuat pada pemrosesan pikiran, yang dapat melibatkan pengintegrasian dua disiplin ilmu yang terkait untuk memahami sesuatu atau menggabungkan ilmu pengetahuan dengan melihat fakta atau kejadian secara langsung untuk memahami sesuatu. Tafakkur mengacu pada hubungan atau kedekatan antara tindakan, sifat manusia, dan Allah Sang Pencipta dalam konteks meditasi Islam. Jika perilaku seseorang sejalan dengan arahnya atau masih dipandang munafik, hal ini akan dengan cepat mengungkap statusnya saat ini.

⁹Dale Cannon, *Enam Cara Beragama*, terj. Djam'annuri dan Sahiron, hlm.66.

¹⁰Pusat Bahasa DepdikNas, *KBBI* dalam [www. Pusatbahasa.diknas.go.id/kbbi](http://www.Pusatbahasa.diknas.go.id/kbbi), diakses tanggal 1 Oktober 2009.

Dalam komunitas sufi, proses tafakkur selalu berpedoman pada hati dan dzikir, bukan murni rasio. Sehingga ilmu yang dipelajari meninggalkan dampak pada hati dan mempengaruhi perkembangan karakter. Akibatnya, pendekatan abstraksi tafakkur bermanfaat untuk memperoleh kepastian hukum/mengetahui apakah tindakan atau perbuatan seseorang sudah sesuai dengan petunjuk Allah.¹¹

Disiplin muroqabah dianggap sebagai jenis fokus yang lebih tinggi daripada uzlah, isolasi, zikir, dan mujahadah. Hal ini karena, meskipun empat metode lainnya adalah muqarrobun, mereka masih didasarkan pada pedoman yang ketat, sedangkan pendekatan konsentrasi muroqabah didasarkan pada pengetahuan Allah. Hatinya bebas dari apa pun yang dilarang Allah dan dia mematuhi perintah Allah dengan kerendahan hati. Ia malu karena kasih karunia-Nya melimpah, namun ia percaya bahwa ia telah gagal menaati semua aturan-Nya. Selain itu, dia malu karena dia percaya Allah mengawasinya di mana-mana dan dalam segala keadaan. Semua ini merupakan tanda tingkat kesadaran yang tinggi akan kedekatan seseorang dengan kebenaran Mutlak yang dikehendaki-Nya.¹²

Hasil akhir dari melakukan riyadhoh/mujahadah, dzikir, hening, dan meditasi kontemplatif adalah terbukanya jalan menuju hakikat. Karena

¹¹Pusat Bahasa DepdikNas, *KBBI* dalam [www. Pusatbahasa.dikmas.go.id/kbbi](http://www.Pusatbahasa.dikmas.go.id/kbbi), diakses tanggal 1 Oktober 2009.

¹²Al Ghazali, *Minhaj Kaum Arifin, Apresiasi Sufistik untuk para Salikin*, Terj. Masyhur Abadi dan Hasan Abrori, Surabaya : Pustaka Progresif, 2002.hlm.30.

pengetahuan yang diperoleh pada tingkat ini adalah pengetahuan yang benar, maka tidak ada masalah atau kesalahan karena pengetahuan tersebut berasal dari cahaya Ilahi yang menyilaukan dan membuat dada membengkak. Tahap artikulasi inspirasi yang diperoleh meliputi upaya persiapan seperti presentasi lisan dan tulisan. Esensi tergambar dalam struktur moral sebagai orientasi untuk memperbaiki sikap hidup dengan adab untuk mencapai maqomat dan ahwal, karena salik akan semakin bergeser dari satu keadaan ke keadaan lain dengan memuaskannya (ini disebut al-Ziyadah atau peningkatan). Hakikat dzauq terkandung di dalam kerangka sensasi rasa (keindahan dan kenikmatan yang disaksikan dalam bentuk kilasan cahaya). Esensi kenikmatan dan esensi Menyaksikan Wajah Tuhan secara langsung melalui matahari adalah hasil dari metode muroqabah. Ada berbagai jenis latihan meditasi selain yang disebutkan di atas, seperti Tafakkur dan Muroqabah.¹³

2. Konsep Meditasi

Berbagai metode fokus, kontemplasi, dan abstraksi diperlukan untuk meditasi sebagai latihan spiritual. Tujuan dari meditasi adalah untuk meningkatkan kesadaran seseorang, peralatan atau alat yang digunakan dalam meditasi (spiritual) adalah pikiran. Biasanya, seseorang memilih subjek meditasi mereka, nilai-nilai kebenaran, dll. Sedangkan pokok bahasan atau isi

¹³Al Ghazali, *Ihya Ulumuddin* Terj. Moh. Zuhi (Dkk), V.hlm.86.

dari meditasi biasanya diambil dari berbagai ajaran yang terdapat dalam semua agama besar sepanjang sejarah.¹⁴

Pemeriksaan komparatif dari hubungan dan kausalitas berdasarkan landasan historis dari ajaran agama yang mendasari praktik meditasi digunakan untuk menggambarkan proses setelah kerangka teori yang disebutkan di atas.

Samatha dan Vipassana adalah dua jenis meditasi Buddhis Theravada, menurut Mahesi Syadaw. Meditasi Samatha bertujuan untuk menghasilkan ketenangan. Dan strateginya adalah untuk fokus pada (mengamati) satu hal saja. Biasanya, salah satu dari 40 topik utama meditasi termasuk pertapaan, cinta kasih (metta), meditasi pada Buddha, dll. adalah subjek pengamatan.¹⁵ Pendekatan utama meditasi Vipassana adalah pengamatan (kontemplasi) pada beberapa objek, didukung oleh pencatatan mental, dengan tujuan mencapai Pandangan Terang atau Interpretasi Benar. Gerakan naik turunnya perut adalah objek pengamatan yang paling mendasar.

Kedua bentuk meditasi tersebut mencakup metode konsentrasi, sedangkan samatha berfokus pada satu objek. Vipassana, di sisi lain, menggunakan metode berkonsentrasi pada dua objek (materi dan

¹⁴Mercea Eliade, *The Encyclopedia of Religion*, hlm.325

¹⁵*Ibid*, hlm.11-15.

mental).Selain itu, Vipassana menggabungkan metode kontemplasi dan abstraksi.¹⁶

Sebagai bagian dari teknik konsentrasi Samatha, siswa diinstruksikan untuk mengamati (dan mempertimbangkan) suatu objek. Salah satu dari 40 topik meditasi utama dapat menjadi subjek pengamatan. Topik-topik tersebut meliputi cinta kasih, welas asih, dan meditasi Buddha. Selain itu, tarikan dan hembusan napas yang melewati ujung hidung Anapana-sati dapat diamati. Secara sederhana, mengamati pola samatha berfungsi sebagai latihan dasar dalam perhatian. Rupajhana dan empat arupa jhana adalah hasil dari pendekatan ini, yaitu ketenangan. Komponen-komponen Rupajhana meliputi kegembiraan, kebahagiaan, keseimbangan, dan kesatuan. Empat Arupa jhana adalah: menikmati keheningan dalam keadaan ruang yang tak terbatas; menikmati keheningan dalam keadaan kesadaran yang tak terbatas; menikmati keheningan dalam keadaan "kekosongan" dan menikmati keheningan dalam keadaan tanpa persepsi. Untuk mengembangkan kedamaian dan ketenangan batin, melatih fokus adalah hasil dari fase awal.¹⁷

Dalam Vipassana, latihan satipahna, sebuah latihan konsentrasi yang menggabungkan postur tubuh, pemahaman jernih, dan komponen-komponen yang meningkatkan kesadaran dan konsentrasi, merupakan tempat diperkenalkannya teknik konsentrasi. Ide dasarnya adalah untuk mendekati

¹⁶*Ibid*, hlm.26.

¹⁷*Ibid*, hlm.29.

segala sesuatu dari sudut pandang material dan spiritual. Dimulai dengan tindakan fisik seperti "mengisi dan mengempiskan" perut dengan napas, atau hanya "naik dan turunnya perut" sebagai hal yang bersifat material, latihan ini berkembang menuju realisasi gerakan ini sebagai hal yang bersifat spiritual. Catatan sederhana digunakan untuk melanjutkan latihan. Disk ini bersifat konseptual dan bukan tertulis.

Siswa melanjutkan ke teknik konsentrasi Vipassana, yang membutuhkan abstraksi dan kontemplasi, setelah menyelesaikan teknik konsentrasi Satipatthana. Aturan dasar dari meditasi adalah untuk memperhatikan objek apapun, internal maupun eksternal, yang berwujud (seperti duduk, berjalan, berdiri, makan, dan lain-lain), dan juga sensasi atau pikiran halus atau mental yang muncul ketika Anda bergerak.¹⁸

Setiap subjek meditasi dicatat di salah satu dari enam pintu batin yang mewakili fisik dan spiritual, dan proses pencatatan mental yang berkesinambungan dilakukan dengan memeriksanya berdasarkan tiga aspek kehidupan berikut ini: 1. Kefanaan atau "keabadian" 2. Penderitaan (dukkha). 3. Kelelahan yang kekal/ketidakberadaan esensi (anatta).¹⁹

Latihan yang gigih seperti itu pada akhirnya akan menghasilkan pengetahuan yang menuntun pada pembebasan tertinggi (nibbana), ketika seorang siswa telah memperoleh melalui pengalaman kesadaran yang

¹⁸*Ibid*, hlm.60.

¹⁹*Ibid*. hlm.27.

mendalam bahwa segala sesuatu yang ada hanyalah fana, terus berubah, "permanen", penuh dengan penderitaan, dan tidak ada artinya.

C. Konsep Perbedaan Dzikir dan Meditasi

Beberapa tema yang tercakup dalam meditasi Sufi meliputi pengampunan, kesabaran, kelemahlembutan, pertapaan, keimanan, dan cinta. Ini adalah prinsip-prinsip yang harus dianut dalam ruang meditasi sebelum dan sesudahnya, dan kemudian harus ditunjukkan dalam sikap dan perbuatan yang lebih welas asih. Semakin cepat seorang Sufi mengadopsi prinsip-prinsip ini, semakin cepat pula ia dapat mengalami wushul (hubungan dengan Tuhan). Di sisi lain, seorang murid Sufi menggunakan beberapa metode konsentrasi, termasuk puasa dan zikir. Namun, jika mengesampingkan cita-cita, sikap, dan tindakan yang tercantum di atas, seperti dzikir, tetapi meditasinya masih tidak bermoral, itu akan "hambar" atau gagal.²⁰

Dalam Islam, tingkat atau kelas salik (tingkat awal adalah santri muthalibun, tingkat menengah adalah tingkat Sairun, dan tingkat mahir adalah tingkat al-washi) menentukan bagaimana komponen konten meditasi diterapkan. Gagasan tentang pertobatan adalah ilustrasi yang sangat baik. Meninggalkan semua perilaku yang tidak murni dan dorongan seksual adalah jenis pertobatan pertama yang diinstruksikan pada tahap awal meditasi uzlah. Jenis pertobatan kedua dilakukan sampai ke tingkat Salik Sairun, di mana tugasnya adalah mempercantik diri dengan akhlak terpuji dan mencegah

²⁰*Ibid*, hlm.25.

penyakit hati sehingga ia menemukan dirinya sendiri dengan sifat-sifat iri, sombong, dan sifat-sifat buruk lainnya, lalu bertobat. Taubat, menurut Muqorrabin, adalah tindakan segera mengubah pikiran ketika hati melupakan Allah meskipun hanya dalam waktu yang singkat.

Mahesi Sayadaw juga menghubungkan tiga aspek dari meditasi Theravada dengan keberadaan segala sesuatu dan jalan pelepasan keduniawian: 1) pengetahuan dan perenungan tentang "ketidakkekalan" (Anicca), 2) pengetahuan dan perenungan tentang "penderitaan" (Dukkha), dan 3) pengetahuan dan perenungan tentang "Ketiadaan Hakikat" (Anatta).²¹

Ketika seorang siswa teknik meditasi vipassana mengamati objek di depannya, berbekal pengetahuan tentang realitas makhluk hidup, ia langsung merenungkan dan mengabstraksikan sehingga seiring waktu ia menjadi terampil, berwawasan luas, dan memperoleh wawasan. Pelajar, di sisi lain, tidak berlatih samatha atau jhana bahkan jika dia kompeten di dalamnya. Meskipun topik meditasi berbeda dalam hal tekniknya, hal itu dipengaruhi oleh fondasi dan ajaran sejarah masing-masing agama.

Secara garis besar, perbedaan antara Dzikir dan Meditasi adalah:

No	Dzikir	Meditasi
1.	Alat utama Dzikir adalah hati	Alat utama Meditasi adalah pikiran
2.	Tujuan Dzikir beribadah	Tujuan Meditasi menenangkan jiwa

²¹*Ibid.* hlm.30.

3.	Objek dzikir kepada Allah sang pencipta.	Objek meditasi bisa tertuju pada manusia.
----	--	---

D. Analisis

Penjelasan di Bagian A menunjukkan bahwa Mahesi Sayadaw dan Buddhisme Tafakur Theravada memiliki berbagai macam praktik meditasi, termasuk konsentrasi, kontemplasi, dan pendekatan abstraksi. Variasinya hanya pada format/kegiatan pelatihan dan kata-kata penamaan. Pilihan objek meditasi adalah perbedaan antara keduanya. Obyek-obyek yang berhubungan dengan konsep Tuhan dan rangkaian pemujaan adalah hal biasa dalam meditasi Islam. Misalnya, nama-nama Tuhan, puasa, dan sebagainya. Interpretasi Mahes tentang Buddhisme Theravada tidak menampilkan tokoh-tokoh suci seperti Buddha dan 8 anggota tubuhnya, tetapi konsep-konsep ini dapat diturunkan dari manifestasi keberadaan. Ambil contoh barang langka, empat komponen, dan lain-lain. Cara mereka memandang onjek juga menunjukkan betapa miripnya mereka. Setiap pendekatan dalam meditasi Islam dan meditasi Buddhis Theravada memeriksa item dari dua perspektif: material dan mental. Namun, ada perbedaan dalam hal instrumen meditasi. Hati digunakan dalam meditasi Islam untuk mengamati Tuhan dan menerima kebenaran sejati, sedangkan

kecerdasan digunakan dalam meditasi Buddhis untuk merenungkan, mengevaluasi kehidupan, dan mencapai Pencerahan.

Perbedaan ini dijelaskan oleh berbagai konteks budaya dan sumber/ajaran agama. Misalnya, zikir, teknik konsentrasi yang digunakan dalam meditasi Islam, berfokus pada nama Tuhan dan diulang-ulang. Doktrin Islam menyatakan bahwa hanya ada satu Tuhan, yang juga merupakan Pencipta seluruh alam semesta dan segala isinya, serta maha kuasa, maha pengasih, dan maha tahu. Oleh karena itu, Allah adalah sumber dari segala pengetahuan. Diyakini bahwa dengan mengulang nama suci dan sakral-Nya, seseorang dapat terhubung dengan-Nya sebagai sumber pengetahuan sejati. Akibatnya, orang seharusnya memiliki pengetahuan yang lengkap, bebas dari keraguan atau kepalsuan.

Dalam ajaran Buddha, konsep kesedihan/penderitaan manusia dalam siklus samsara karena jalan pembebasan dari ketidaktahuan dalam menjalani kehidupan ini hadir dan dominan meskipun tidak ada bukti kuat akan keberadaan Tuhan, Pencipta alam. Oleh karena itu, untuk memperoleh pelepasan dan pandangan terang dibutuhkan teknik konsentrasi dari meditasi Vipassana, yang didukung oleh pendekatan abstrak untuk merenungkan ketidakkekalan objek dan tanpa inti.

Seorang instruktur dengan mata batin dan bakat yang ditunjukkan dapat melihat ke dalam kehidupan masa lalu siswa dan menentukan metode konsentrasi mana yang terbaik untuk mereka. Akibatnya, prosedur pelatihan

diprediksi akan berhasil. Karena meditasi adalah sebuah bakat, bukan hanya kemampuan kognitif, menurut Subandi (2003), seseorang yang akan memberikan instruksi meditasi harus melakukannya dan mengalaminya.²²



²²Subandi, *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer: Latihan Meditasi Untuk Psikoterapi*, hlm.37.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN