

Nasihat untuk 'membangkitkan' *jihad an-nafs*.

□ Tabiat manusia untuk berterima kasih kepada orang yang telah berbuat baik. Berfikir dan membayangkan nikmat terlihat dan tak terlihat yang dianugerahkan oleh Yang Mahakuasa. Semua ciptaan Allah bahkan tidak bisa memberikan sebagian kecil pun dari karunia tersebut.

□ Lihatlah udara yang kita hirup siang dan malam, di manapun keberadaan kita dan makhluk hidup lainnya sangatlah bergantung. Tidak ada yang bisa tetap hidup jika udara tersebut dihilangkan bahkan beberapa menit. Betapa ini karunia Tuhan yang luar biasa! Jika semua orang di dunia bekerja sama untuk menciptakan karunia ini, mereka tidak dapat melakukannya. Dengan cara yang sama, merenungkan karunia Tuhan yang lain seperti indera tubuh lahiriah; penglihatan, pendengaran, rasa, bau, dan sentuhan, dan batin manusia seperti berpikir, imajinasi, dan akal, masing-masing yang membawa manfaat tak terbatas dan yang diberikan Tuhan kepada kita. Dialah Pencipta dan Penguasa alam semesta yang luas ini. Manusia, makhluk yang berada di salah satu planet terkecil, gagal untuk memahami betapa kecilnya dunia, matahari yang bahkan tidak dapat dibandingkan dengan galaksi yang tak terhitung banyaknya. Tata surya kita tidak bisa dibandingkan dengan sistem tata surya lainnya yang jauh lebih luas dan tak dapat terkejar dibanding kekuatan teleskop yang diciptakan manusia. Lihatlah otak manusia? Sungguh ciptaan yang mengagumkan! Dapatkah upaya gabungan dari semua manusia dapat membuat & menghidupkan satu sel otak (neuron) sebagaimana Allah Yang Mahakuasa telah menciptakan! Tentu, pemberian Allah yang berharga ini, layak untuk manusia agar dapat menduduki pengetahuan yang baik dan bukan menghasilkan pikiran yang jahat!

□ Setiap makhluk hidup di alam semesta ini berada dalam penglihatan-Nya. Ingatlah Allah dan segala nikmat-Nya dan jangan mendurhakai-Nya. Dia memenuhi semua kebutuhan kita tanpa butuh dari ciptaan-Nya. Apakah Anda menaati atau melanggar perintah-Nya, untuk Allah tidak ada bedanya. Semua demi diri kita sendiri bahwa Dia telah memerintahkan yang baik dan melarang yang keji. Mengalahkan tujuan setan dan mengubah lingkup pikiran Anda ke alam Ilahi dapat mengusir kekuatan jahat dan mengundang anda berada dalam alam Ilahi, sehingga Allah melindungi Anda dalam bahaya yang mengancam dan menimpa Anda dalam pertempuran ini. Tidak memiliki harapan dari siapa pun kecuali Allah. Dengan berdoa dalam segala kerendahan hati dan tangisan air mata dapat menghantarkan doa Anda kepada Allah dan meminta bantuan-Nya untuk keluar sebagai pemenang dalam pertempuran melawan diri sendiri.

Kesimpulan:

□ Imam Ali as. berkata: "Barangsiapa yang berjuang melawan dirinya sendiri agar taat kepada Allah, dalam pandangan-Nya *maqam*-nya adalah sebagai seorang martir yang saleh." [Al-Amidi, *Ghurar ul Hikam wa Durar ul Kalim*, hadis # 3546]

Untuk mengetahui lebih banyak tentang Islam sejati, kunjungi :

<http://al-islam.org/faq/>

... Dan jiwa serta penyempurnaannya. Maka Dia mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kejahatanannya dan ketakwaannya. Sungguh beruntung orang-orang yang

mensucikan jiwanya.

(Al-Qur'an, 91: 7-9)

Imam Ja'far al-Sadiq (a) berkata: "Nabi Allah saw mengirimkan pasukan militer ke medan terdepan. Setelah kembali dengan kemenangan, beliau saw berkata: "Selamat pada kalian yang telah melakukan '*jihad kecil*.'

Kemudian bertanya: 'Apa itu *jihad akbar*? Nabi saw menjawab :

'jihad diri (melawan diri sendiri)'".

[Al-Majlisi, *Bihar al-Anwar*, juz 19, h. 182, hadis no. 31]

Pencerah terhadap Jiwa ...

Melawan diri sendiri

(jihad al-nafs)

Diri manusia adalah ajang pertarungan dari dua kekuatan yang berkompetisi. Kekuatan Tuhan menarik ke alam surgawi, dan menginspirasi diri untuk berbuat kebaikan. Kekuatan setan akan mengajak diri ke alam kegelapan dan kerendahan, dan mengundang diri untuk berbuat keburukan. Apabila tentara Tuhan meraih kemenangan, akan terpancar pada orang tersebut sebagai perilaku yang terpuji dan dirahmati, bersama Rasulullah saw, orang-orang suci dan saleh. Adapun, ketika tentara setan mendominasinya, orang tersebut menjadi pembangkang, keji, dan berkelompok bersama orang-orang yang tidak setia, kaum penindas, orang yang bersalah dan mereka yang di laknat.

Apa itu berjuang melawan diri sendiri?

Jihad al-nafs adalah berjuang melawan keinginan keji, kesenangan sesaat dan kekuatan hawa nafsu, dan khayalan-khayalan yang menyesatkan, menempatkan semua keinginan-keinginan tersebut dengan alasan di bawah perintah kehendak Allah dan keimanan serta ketaatan pada-Nya dan akhirnya dapat mengalahkan semua tujuan setan sehingga dapat mempengaruhi jiwa atau diri seseorang. Perjuangan ini disebut sebagai perjuangan besar (*al-jihad al-akbar*), yang lebih sulit dari pada bertempur di medan perang, karena melawan diri sendiri, manusia harus secara konsisten melawan musuh yang ada di dalam dirinya. Etika Islam mengajarkan, siapa yang berhasil berjuang dapat meninggikan kedudukannya di atas malaikat dan siapa yang gagal di dalam perjuangannya akan berada pada kedudukan yang lebih rendah dari pada binatang, dan mungkin berada dalam pasukan setan/

Langkah-langkah berjuang melawan diri sendiri

□ Langkah 1: *Tafakur*: manusia harus selalu meluangkan sebagian waktunya dalam setiap harinya untuk berkontemplasi tentang tanggung jawabnya dihadapan Tuhan yang telah memberikannya dunia ini, melengkapi dirinya dengan badan yang sehat dan otak, dan dilengkapi dengan akal dan potensi-potensi diri, semuanya itu adalah sumber dari kesenangan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Tuhan juga telah mengirinkan para nabi dan kitab suci-Nya dengan maksud sebagai petunjuk dan penyelamat. Tujuan hidup ini dan maksud dari semua rahmat adalah sangat terhormat dari pada mengikuti keinginan yang menjenuhkan dan bertendensi setan yang mana sangat singkat dan sementara. Kematian kemungkinan akan datang mengetuk setiap saat. Dunia ini adalah tempat dimana berperilaku baik dengan ganjaran kesenangan yang abadi dan mengambil posisi seseorang di alam keberadaan yang lebih tinggi. Seseorang sesungguhnya akan merefleksikan nasibnya dan ketakberdayaannya di tangan waktu dan umur yang akan dilaluinya. Dirinya harus merasa menyesal sebelum bertemu dengan Tuhannya atas kehilangannya tahun kehidupannya yang paling berharga dan perilaku masa lalu yang akan membawa dirinya malu pada saat hari kiamat. Dia harus kemudian memulai melawan untuk bangkit dari keadaannya yang terpuruk, dan menguatkan diri untuk melawan kecenderungan perilaku setan dan karakter yang buruk, dan melepaskan keterikatannya dengan kesenangan materi dan keuntungan dunia .

□ Langkah 2: *Keinginan dan Tekad* : Tekad yang kuat adalah esensi dari kemanusiaan dan persyaratan dasar untuk menggapai kebebasan dari dominasi setan. Keinginan tersebut dibutuhkan pada tingkatan (*maqam*) yang sama dengan meletakkan dasar kehidupan yang baik. Para tentara berperang di dalam diri harus menjauhkan diri dari dosa-dosa, melaksanakan semua yang diwajibkan, berniat untuk menebus hari-harinya yang hilang atas dosa-dosa yang pernah dilakukan, dan terakhir memutuskan untuk berperilaku baik sebagaimana seorang yang beragama dengan menggunakan akalnya dan menjadi manusia yang sesungguhnya. Perilakunya harus mencontoh kehidupan Rasulullah saw, dan mengikuti sunah Rasul saw di dalam setiap pilihan hidupnya serta menghindari segala perbuatan yang dilarang. Semua ini tidak dapat dicapai apabila dirinya tidak belajar tentang hukum-hukum syariah dan mengikutinya dengan ketulusan.

□ Langkah 3: *Menilai diri sendiri, mengevaluasi diri dan mengkritik diri*: Setelah berjanji pada diri sendiri dengan tekad yang sangat kuat dan membuat resolusi, dia harus memahami tentang hari akhir adalah tempat dimana segala rahasia dirinya akan dipertontonkan. Oleh karenanya dia harus menilai dirinya setiap hari untuk menghilangkan kebiasaan buruk dan kesenangan dirinya, agar mendapatkan sebuah karakter manusia mulia, dan menjalankannya perilaku yang lebih baik dari sebelumnya. Dia harus menyadari bahwa melakukan sebuah dosa akan menghilangkan esensi mulia dari kemanusiaan, sehingga dia harus berdoa untuk

mendapatkan pertolongan-Nya dan syafaat dari Nabi saw dan para anggota keluarga sucinya.

□ Langkah 4: *Mengkondisikan diri*: Tekad dan evaluasi diri seperti yang dilakukan di langkah sebelumnya akan membentuk dirinya ke dalam komitmen yang lebih spesifik lagi untuk mengkondisikan diri. Misalnya, seorang yang mempunyai kebiasaan buruk melihat sesuatu yang dilarang, ghibah,, atau mengumbar hawa nafsunya, dia harus berkata pada dirinya : “ Saya tidak akan lagi melanggar peraturan Tuhan hari ini “ dan menyadari untuk menghindari kebiasaan-kebiasaan tersebut dalam waktu satu hari. Dengan menjalani latihan seperti ini dengan tulus dan tekad yang kuat, dia akan menyadari bagaimana mudahnya mengerjakan tugas tersebut. Dia harus membiarkan setan dan ide-ide setan yang akan membesarkan tugas yang mudah menjadi susah dan bahkan tidak mungkin. Jadi, secara perlahan, dia akan memperpanjang waktu latihannya dan melihat betapa mudahnya menyingkirkan kebiasaan buruk atau memperoleh nilai positif.

□ Langkah ke 5: *Penjagaan melawan kejahatan*: Seseorang yang berjuang melawan dirinya sendiri haruslah secara teratur konsentrasi pada niatnya. Apabila suatu waktu ide melanggar perintah-Nya itu terjadi pada dirinya, dia harus mengetahui bahwa ide tersebut telah di diketahui oleh setan dan bala tentaranya, yang ingin mejauhkan dia dari resolusi baiknya. Dia harus mengutuk mereka, dan mencari pertolongan dan kasih sayang Tuhan, dan membunuh ide-ide setan dari dalam hatinya. Dia harus menjawab setan bahwa hari ini juga dia (setan) harus patuh pada kondisi yang di bebaskan padanya bahwa dia tidak akan melanggar akan perintah Tuhannya. Jadi dengan pertolongan Tuhan, setan akan terusir. Orang tersebut harus tetap pada keadaan yang sama seperti sebelumnya hingga malam hari – waktu untuk menilai diri dan mengevaluasi diri akan perilakunya di sepanjang hari. Inilah saatnya untuk melihat apakah dirinya telah jujur pada Khaliknya. Apabila dia sudah setia pada Tuhannya, dia haruslah berterima kasih kepada Tuhan. Orang seperti ini telah melangkah maju di jalan-Nya dan menjadi objek perhatian-Nya. Tuhan akan terus menolongnya untuk menjalankan tugas-tugas dunia dan akhiratnya, dan akan menghilangkan penderitaannya dalam berjuang di hari berikutnya. Jika dia mengulangi latihan sebanyak mungkin, dia akan menjadi terbiasa berperilaku saleh dan menyapakan perilaku buruknya. Dia akan mengamati bahwa tidaklah memerlukan beban yang berat dalam berusaha untuk taat pada keinginan Tuhan sehingga mengorbankan kesenangan spritualnya. Tuhan melarang, apabila disana ada kelalaian pada bagian dari latihannya, dia harus memohon ampunan Tuhan, dan secara jujur memohon dengan sangat pada-Nya bahwa dia tidak akan lagi ceroboh di masa datang. Tuhan Yang Maha Pengasih akan membuka pintu-pintu anugerah dan belas kasih-Nya dan akan memberikan petunjuk padanya di jalan yang lurus.

□ Langkah ke 6: *Zikir – Mengingat-Nya*: Selama perjalanannya dalam berjuang melawan dirinya, seseorang harus terus menerus mengingat Tuhan dan rahmat-Nya akan dianugerah padanya. Pada setiap langkah dia harus berterima kasih pada-Nya secara konsisten agar Pertolongan-Nya, Kasih Sayang-Nya dan petunjuk-Nya dapat memenuhi segala keinginannya. Tingkatan dari rasa terima kasih pada Tuhan akan meningkat, sebagaimana dia menyandang posisinya yang lebih tinggi dalam berjuang melawan dirinya sendiri. Dia harus sadar bahwa itu semua berkat pertolongan Tuhan dan jawaban atas doa-doa tulusnya dimana dia dapat menyapakan setan dan bala tentaranya dari wilayah hatinya dan mencapai atribut manusia agung yang dicintai Tuhan [diadaptasi dari Al-Khomeini, *Empat Puluh Hadis*, bab 1, ‘*Jihad al- Nafs*’]

