

## Bermeditasi dengan al-Quran, “Mungkinkah?”

**DUNIA pengobatan** semenjak dahulu selalu berjalan seiring dengan kehidupan umat manusia. Karena sebagai makhluk hidup, manusia amatlah akrab dengan berbagai macam penyakit ringan maupun berat. Keinginan untuk terlepas dari segala macam penyakit inilah yang mendorong manusia untuk membuat upaya menyingkap berbagai metode pengobatan, mulai dari mengkonsumsi berbagai jenis obat-obatan, baik berupa tumbuh-tumbuhan secara tunggal maupun yang sudah terkomposisikan, yang diyakini berkhasiat menyembuhkan jenis penyakit tertentu, atau sistim pemijatan, pembekaman, hingga operasi pembedahan. Semua dilakukan dengan trial dan error. Teknologi medis boleh saja semakin modern dan canggih, namun perkembangan jenis penyakit juga tidak kalah cepatnya ber-regenerasi. Sementara banyak manusia yang tidak menyadari bahwa Allah tidak pernah menciptakan manusia dengan ditinggalkan begitu saja. Setiap kali penyakit muncul, pasti Allah juga menciptakan obatnya. Hanya ada manusia yang mengetahuinya dan ada juga yang tidak mengetahuinya.

Namun tentu semua jenis pengobatan dan obat-obatan tersebut hanya terasa khasiatnya bila disertai dengan sugesti dan keyakinan. Disinilah kekuatan Do'a – Dzikir, maka Islam mengenal istilah do'a dan keyakinan. Dengan pengobatan yang tepat (tentunya berdasarkan pengetahuan dan pengalaman puluhan tahun), dosis obat yang sesuai disertai doa dan keyakinan, tidak ada penyakit yang tidak bisa disembuhkan terkecuali maut.

Merujuk pada praktik-praktik agung tasawuf praktis, praktik-praktik sufi, seperti shalat, dzikir, tafakur (meditasi), ternyata tidak sekedar ritual-ritual tanpa makna. Dibalik praktik-praktik sufi tersebut, tersimpan potensi-potensi penyembuhan bagi penyakit-penyakit yang tidak bisa disembuhkan oleh kedokteran modern, seperti kanker, stroke (*Stroke*, bahasa Inggris: *stroke*, *cerebrovascular accident*, *CVA* adalah suatu kondisi yang terjadi ketika pasokan darah ke suatu bagian otak tiba-tiba terganggu), kerusakan kromosom/DNA, dan jenis-jenis penyakit emosional, psikologis dan non medis.

Bahwa untuk mengatasi kekecewaan, kita harus mencari sumbernya dulu yaitu pikiran. Untuk mengatasinya bisa dengan latihan meditasi. Belajar meditasi merupakan bagian dari latihan mengendalikan pikiran. Meditasi adalah latihan konsentrasi yang dapat digunakan untuk mempertajam teknik dan meningkatkan kepekaan terhadap suasana sekitar.

### Pengertian Meditasi

Perkataan Meditasi itu sendiri diserap dari bahasa Latin, *meditatio* yang berarti merenungkan dan juga berakar dari kata *mederi* (kesehatan) dari kata ini pula diserap kata *medisin*. Jadi jelas meditasi itu sebenarnya baik bagi

kesehatan. Dalam bahasa Indonesia, “meditasi”, yang menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, adalah: “pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu”. Jadi bermeditasi adalah memusatkan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu; tetapi kata meditasi itu lebih dikenal dengan nama *samedi* yang diserap dari bahasa Sansekerta, *samadhi* yang juga disebut *dhyana* atau *pranayama*. *Samedi* itu artinya meditasi dalam bahasa Sansekerta atau dalam bahasa Ibrani = *hagah*. Dalam Alkitab bahasa Inggris perkataan tersebut diterjemahkan sebagai *Meditation*.

Sedangkan pengertian “meditasi” dalam kamus *Cambridge International Dictionary of English*, adalah:

***Meditate is to think seriously (about something), especially for a long time; if you meditate, you give your attention to one thing, and do not think about anything else, usually as a religious activity or as way calming or relaxing your mind. Meditation is serious thought or study, or the product of this activity. Meditation is also the act of giving your attention to only one thing, either as a religious activity or as a way of becoming calm and relaxed: prayer and meditation.***

*Bermeditasi adalah berpikir serius (tentang sesuatu), terutama untuk waktu yang lama; jika Anda bermeditasi, Anda memberikan perhatian pada satu hal, dan tidak memikirkan hal lain, biasanya sebagai kegiatan agama atau sebagai cara menenangkan atau bersantai. Meditasi adalah proses berpikir atau belajar secara serius, atau hasil dari (dua) kegiatan ini. Meditasi adalah juga tindakan memberi perhatian Anda pada (hanya) satu hal, baik sebagai kegiatan keagamaan atau sebagai cara untuk menjadikan diri Anda tenang dan santai (dengan memadukan antara dua aktivitas): “doa dan meditasi (itu sendiri)”*

Kata ‘meditasi’ [*meditation*] didefinisikan sebagai “praktik berpikir secara mendalam dalam keheningan, terutama untuk alasan keagamaan atau untuk membuat batin tenang.” (*Oxford Advanced Learner’s Dictionary*). Dalam kamus yang bersifat umum ini, ‘meditasi’ dianggap sebagai proses ‘berpikir’. Ini hampir sama dengan ‘kontemplasi’ yang didefinisikan secara persis sama. Tetapi kalau dikaji secara lebih mendalam dan dipraktikkan, akan ternyata bahwa di dalam ‘meditasi’ justeru bermakna sebagai proses berpikir ‘berhenti’ untuk sementara.

Pada dasarnya, ‘meditasi’ adalah “pemusatan perhatian pada suatu objek batin secara terus-menerus.” Memang ada objek-objek meditasi tertentu yang berupa pikiran atau ide/konsep, sehingga terjadi tumpang tindih dan tidak dapat dibedakan secara tegas antara ‘meditasi’ dan ‘kontemplasi’.

Dengan demikian, meditasi adalah cara lain untuk memahami diri, yang berbeda dengan introspeksi. Justeru pemahaman yang diperoleh dari meditasi jauh lebih tepat dan sesuai dengan keadaan sebenarnya

dibandingkan dengan pemahaman dari introspeksi yang dipengaruhi oleh kebiasaan-kebiasaan pikiran yang tidak disadari sehingga memberikan hasil yang bias. Di samping itu, pemahaman diri yang diperoleh dari meditasi bersifat transformatif (mengubah), oleh karena pemahaman itu melibatkan seluruh aspek diri (kognitif, afektif, volisional, dan sebagainya). Di lain pihak, pemahaman melalui introspeksi kebanyakan hanya bersifat kognitif saja, sehingga biasanya tidak banyak perubahan yang terjadi.

Ada juga yang memberi pengertian bahwa meditasi yang sering kita dengar mempunyai pengertian yaitu: sikap menenangkan pikiran dengan cara-cara tertentu di mana pikiran kita sampai menemukan sensasi-sensasi sehingga menimbulkan rasa damai dalam hati untuk mencapai ketenangan jiwa (ruhani). Dan ada juga yang mengartikan bahwa meditasi adalah sebuah pelatihan yang menggunakan pikiran untuk tujuan mengatur pikiran dengan usaha kita. Meditasi dapat didefinisikan sebagai suatu aktivitas yang mengakibatkan hubungan erat beberapa orang dengan Tuhan. Kita meditasi pada yang abstrak, tidak berbentuk, tidak bernama. Karena Yang Tertinggi tidak mempunyai bentuk dan tidak mempunyai nama, tidak juga mempunyai kualitas atau lambang-lambang.

### **Perbedaan Konsentrasi dan Meditasi**

Terdapat perbedaan jelas antara konsentrasi dan meditasi, meskipun keduanya dalam pelaksanaannya berhubungan. Pengertian konsentrasi ialah untuk memahami dan menguasai pikiran-perasaan sehingga ia tidak lagi menanggapi dengan kacau terhadap suatu peristiwa. Latihan-latihan konsentrasi adalah suatu pendidikan kembali mengenai tekniknya pikiran-rendah, sehingga ia menurut perintahnya 'sang pribadi', dan menghentikan sifatnya yang bergerak kian kemari dan tidak menentu. Atau dengan kata lain, konsentrasi adalah sebuah upaya keras (baca: dipaksa) untuk memusatkan pada sesuatu, hal ini dianggap bukanlah bagian/tahapan meditasi.

Sedangkan tujuan meditasi ialah melatih pikiran, dalam keadaan tenang, dan beristirahat/berhenti pada pokok yang dipilih, lebih baik pada hal yang mengandung arti yang dalam dan ruhaniah, sehingga pokok-caranya dapat membukakan kesadaran yang sedang bermeditasi akan arti makna yang lebih luas dan dalam.

Dalam ajaran Budbha – misalnya terdapat sebuah tahapan meditasi, yaitu *Dharana* yang berarti pemusatan perhatian tanpa paksaan. Pemusatan perhatian tidaklah berarti anda kosong. Sebagaimana namanya pemusatan perhatian, perhatian anda tertunjukkan pada sesuatu. Tidak dianjurkan bagi anda untuk berada dalam keadaan kosong seratus persen karena ini mungkin dapat membiarkan masuknya kekuatan dari luar yang dapat mengganggu. Meditasi tingkat tinggi biasanya mengajarkan untuk memusatkan perhatian

ke cakra mahkota untuk menerima lebih banyak kekuatan spiritual, atau ke antara alis mata untuk membangkitkan mata spiritual, ataupun ke cakra jantung untuk memberikan lebih banyak kekuatan kepada roh. Jadi, tidaklah kosong sama sekali.

### **Manfaat Meditasi**

Menurut ajaran Buddhis, meditasi adalah suatu cara untuk mengembangkan bathin menuju taraf kesempurnaan yang selanjutnya menjadi dasar dari kebijaksanaan. Latihan meditasi dengan pemusatan fikiran pada pernafasan disebut *Anaspanasati*. Dengan metode ini, fikiran tetap terjaga dengan baik dan senantiasa terkontrol, dengan demikian membuahakan jasmani dan ruhani yang selalu jernih dan segar. Juga daya fikir bertambah kuat dan tajam, membawa pada kecerdasan otak.

Meditasi bisa mengurangi kecemasan telah diselidiki oleh tokoh-tokoh sarjana Barat, seperti pada penyelidikan *Zen Meditation*, dan kemudian pada penyelidikan *Transcendental Meditation*. Tetapi kajian di barat juga telah membuktikan 33% hingga 50% mereka yang melakukan meditasi tanpa teknik yang betul akan mengalami peningkatan dalam tekanan darah, stress, kemurungan serta mudah marah. Maka jika anda benar-benar ingin mendalami meditasi, pastikan anda dilatih oleh mereka benar-benar mahir dan berpengalaman serta mampu memberi penjelasan untuk setiap keadaan.

Dalam latihan *Meditasi Islami*, perkara yang harus diperhatikan ialah bagaimana mereka dapat menemukan makna dan tujuan hidup yang memberikan *sense of direction*, justeru dapat mengatasi pelbagai masalah serta meningkatkan produktivitas dan meningkatkan kesehatan.

Tujuan dari meditasi ini adalah kesunyian yang indah, keheningan dan kejernihan pikiran.

### **Agama Dan Meditasi**

Meditasi bukan hanya dikenal oleh agama yang berasal dari India dan Tiongkok saja bahkan hampir disemua agama mereka mempraktikan meditasi. Meditasi dalam agama Yahudi dikenal dengan nama *hitbonenut* ini bisa dibaca di *Kabbalah* sedangkan bangsa Yunani kuno mengenal meditasi dengan nama "*Gnothi se auton*" = "*mengenal diri sendiri*".

Menurut kepercayaan orang India/Hindu, bahwa di udara bebas ini terdapat unsu-unsur gaib yang bersatu dengan zat asam (oksigen). Unsur-unsur gaib itu berupa zat yang sangat halus sebagai inti dari segala zat yang menjadi ruh dari alam. Zat tersebut sedemikian halusnya hingga tak dapat ditanggapi dengan panca indera, maupun dengan alat-alat apapun.

Zat ini mempunyai tenaga gaib yang amat berkuasa untuk berbagai macam kepentingan, antara lain untuk penyembuhan penyakit. Zat inilah yang mereka beri nama *Prana*. Cara mendapatkan zat gaib atau prana tadi ialah dengan jalan pernafasan yang diatur dengan irama tertentu, yang menurut kepercayaan mereka sesuai dengan irama gerakan alam.

Beberapa cara meditasi melibatkan pengulangan suara tertentu secara internal, dan menganjurkan kepada para pelakunya agar tidak terlalu melakukan konsentrasi. Teknik seperti itu akan menyegarkan dan membuat orang relaks, namun untuk peningkatan ruhani, konsentrasi tetaplah sangat perlu – yaitu usaha intensif untuk memfokuskan pikiran pada mantera.

Meditasi ada dua macam, yaitu meditasi duduk dan meditasi gerak (*Tai-Chi*). Meditasi duduk ini sebenarnya sudah diperkenalkan oleh Islam jauh sebelum Sidharta Gauthama lahir melalui ajaran *Budhi Dharma*. Meditasi ini juga sering dipraktikkan oleh Nabi Muhammad s.a.w. ketika sebelum dan sesudah diangkat menjadi Nabi dan Rasul, yang pada saat itu disebut dengan *berkhalwat* dan *tahannuts*. Beliau melakukan meditasi di Gua Hira', ketika menghadapi masalah yang menimpa diri dan umatnya. Seperti halnya meditasi duduk, meditasi gerak juga sudah ada dalam ajaran Islam yaitu dalam bentuk gerakan shalat.

### **Islam Dan Meditasi**

Salah satu fase penting yang secara simbolik sering disebut sebagai mencerminkan corak misi yang dibawa oleh Nabi Muhammad s.a.w. adalah saat dia *bertahannuts* atau melakukan meditasi di Gua Hira', sebuah gua di luar kota Mekah.

Setelah nabi mendapat wahyu pada 610 M, dia tidak terus tinggal di sana, menikmati meditasi yang *soliter*, menjauhkan diri dari masyarakat. Sebaliknya, ia balik ke kota, mendakwahkan ajaran-ajaran, dan melakukan apa yang dalam istilah sekarang disebut sebagai transformasi sosial.

Pada saat selanjutnya, Nabi s.a.w. pergi ke gua Hira' hanya untuk bertemu dengan malaikat Jibril dengan tujuan *tasmî'*? (memperdengarkan) hafalan al-Quran beliau di hadapan Jibril. Maka, Gua Hira' bukanlah tempat *bertahannuts* seperti yang dilakukan beliau sebelum diangkat menjadi Rasul. Tetapi dijadikan tempat untuk mengoreksi ayat-ayat al-Quran yang telah diterimanya.

### **Al-Qur'an dan Kesehatan**

Arti al-Quran menurut pendapat yang paling kuat seperti yang dikemukakan Dr. Subhi ash-Shalih berarti '*bacaan*', asal kata *qara`a*. Kata al-

Quran itu berbentuk masdar dengan arti isim maf'ul yaitu maqru' (dibaca). Adapun definisi al-Quran adalah:

« الْقُرْآنُ » هُوَ كَلَامُ اللَّهِ الْمُعْجِزُ الْمُنَزَّلُ عَلَى مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمَكْتُوبُ فِي الْمَصَاحِفِ الْمَنْقُولُ بِالتَّوَاتُرِ الْمُتَعَبَّدُ بِتِلَاوَتِهِ.

*“Kalam Allah SWT yang merupakan mu'jizat yang diturunkan (diwahyukan) kepada nabi Muhammad s.a.w.. dan ditulis di mushhaf dan diriwayatkan dengan mutawatir serta membacanya adalah ibadah.”*

Banyak ayat al-Quran yang mengisyaratkan tentang pengobatan karena al-Quran itu sendiri diturunkan sebagai penawar dan rahmat bagi orang-orang yang mukmin.

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

*“Dan Kami turunkan dari al-Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”. (QS al- Isrâ', 7: 82)*

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS ar-Ra'd, 13: 28)*

Menurut para mufassir (ahli tafsir) bahwa nama lain dari al-Quran yaitu “*asy-Syifâ*” yang artinya secara terminologis adalah: “**Obat Penyembuh**”.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

*“Hai manusia, telah datang kepadamu kitab yang berisi pelajaran dari Tuhanmu dan sebagai obat penyembuh jiwa, sebagai petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (QS Yûnus, 10: 57)*

Di samping al-Quran mengisyaratkan tentang pengobatan juga menceritakan tentang keindahan alam semesta yang dapat kita jadikan sebagai sumber dari pembuat obat-obatan.

يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

*“Dia menumbuhkan tanaman-tanaman untukmu, seperti zaitun, kurma, anggur dan buah-buahan lain selengkapnya, sesungguhnya pada hal-hal yang demikian terdapat tanda-tanda Kekuasaan Allah bagi orang-orang yang mau memikirkan”. (QS an-Nahl, 16: 11)*

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

*“Dan makanlah oleh kamu bermacam-macam sari buah-buahan, serta tempuhlah jalan-jalan yang telah digariskan tuhanmu dengan lancar. Dari perut lebah itu keluar minuman madu yang bermacam-macam jenisnya dijadikan sebagai obat untuk manusia. Di dalamnya terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah bagi orang-orang yang mau memikirkan”. (QS an-Nahl 16: 69)*

Berdasarkan keterangan tadi, dapat dipastikan bahwa orang yang membaca al-Quran akan merasakan ketenangan jiwa.

Banyak pula hadits Nabi s.a.w. yang menerangkan tentang keutamaan membacanya dan menghafalnya atau bahkan mempelajarinya.

خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ

*“Sebaik-baik kalian adalah orang yang mempelajari al-Quran dan mengajarkannya.” (HR al-Bukhari dari ‘Utsman bin ‘Affan)*

مَنْ شَغَلَهُ الْقُرْآنُ وَذَكَرَنِي عَنْ مَسْأَلَتِي أُعْطِيَتهُ أَفْضَلَ مَا أُعْطِيَ السَّائِلِينَ وَفَضْلُ كَلَامِ اللَّهِ عَلَى سَائِرِ الْكَلَامِ كَفَضْلِ اللَّهِ عَلَى خَلْقِهِ

*“Siapa saja yang disibukkan oleh al-Quran dalam rangka berdzikir kepada-Ku, dan memohon kepada-Ku, niscaya Aku akan berikan sesuatu yang lebih utama daripada*

apa yang telah Aku berikan kepada orang-orang yang telah meminta. Dan keutamaannya Kalam Allah daripada seluruh kalam selain-Nya, seperti keutamaan Allah atas makhluk-Nya.” (Hadis Riwayat at-Tirmudzi dari ‘Athiyah bin Sa’id)

وَمَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ  
وَيَتَدَارَسُونَهُ بَيْنَهُمْ إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَعَشِيَتْهُمْ الرَّحْمَةُ  
وَحَقَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ وَمَنْ بَطَأَ بِهِ عَمَلُهُ لَمْ  
يُسْرِعْ بِهِ نَسَبُهُ

“Tidaklah sekelompok orang (kaum) berkumpul di suatu masjid (rumah Allah) untuk membaca al-Quran, melainkan mereka akan diliputi ketenangan, rahmat, dan dikelilingi para malaikat, serta Allah akan menyebut-nyebut mereka pada siapa pun (malaikat-malaikat) yang berada di sisi-Nya. Barang siapa yang tertinggal amalnya, maka nasabnya tidak juga meninggikannya.” (Hadis Riwayat Muslim dari Abu Hurairah)

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ سَلَمَةَ حَدَّثَنَا زَيْدُ بْنُ الْحَبَابِ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ عَنْ أَبِي  
إِسْحَاقَ عَنْ أَبِي الْأَحْوَصِ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ قَالَ عَلَيْكُمْ بِالشِّفَاءَيْنِ  
الْعَسَلِ وَالْقُرْآنِ

“Hendaklah kamu menggunakan kedua obat-obat: madu dan al-Quran” (HR. Ibnu Majah dan Ibnu Mas’ud)

Dan masih banyak lagi dalil yang menerangkan bahwa berbagai penyakit dapat disembuhkan dengan membaca atau dibacakan ayat-ayat al-Quran (lihat as-Suyuthi, Jalaluddin, *Al-Quran sebagai Penyembuh (al-Quran asy-Syâfi)*, terj. Achmad Sunarto, Semarang, CV. Surya Angkasa Semarang, cet. I, 1995).

Walaupun tidak dibarengi dengan data ilmiah, Syaikh Ibrahim bin Ismail dalam karyanya *Ta’lim al Muta’âlim* halaman 41, sebuah kitab yang mengupas tata krama mencari ilmu berkata, “terdapat beberapa hal yang dapat menyebabkan seseorang kuat ingatan atau hafalannya. Di antaranya, menyedikitkan makan, membiasakan melaksanakan ibadah salat malam, dan membaca al-Quran sambil melihat kepada mushaf”. Selanjutnya ia berkata, “tidak ada lagi bacaan yang dapat meningkatkan (terhadap) daya ingat dan memberikan ketenangan kepada seseorang kecuali membaca al-Quran”.

Dr. al-Qadhi, melalui penelitiannya yang panjang dan serius di Klinik Besar Florida Amerika Serikat, berhasil membuktikan hanya dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat al-Quran, seorang Muslim, baik mereka yang berbahasa Arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar.

Penurunan depresi, kesedihan, memperoleh ketenangan jiwa, menangkal berbagai macam penyakit merupakan pengaruh umum yang dirasakan orang-orang yang menjadi objek penelitiannya. Penemuan sang dokter ahli jiwa ini tidak serampangan. Penelitiannya ditunjang dengan bantuan peralatan elektronik terbaru untuk mendeteksi tekanan darah, detak jantung, ketahanan otot, dan ketahanan kulit terhadap aliran listrik. Dari hasil uji cobanya ia berkesimpulan, bacaan al-Quran berpengaruh besar hingga 97% dalam melahirkan ketenangan jiwa dan penyembuhan penyakit.

Penelitian Dr. al-Qadhi ini diperkuat pula oleh penelitian lainnya yang dilakukan oleh dokter yang berbeda. Dalam laporan sebuah penelitian yang disampaikan dalam Konferensi Kedokteran Islam Amerika Utara pada tahun 1984, disebutkan, al-Quran terbukti mampu mendatangkan ketenangan sampai 97% bagi mereka yang men dengarkannya.

Kesimpulan hasil uji coba tersebut diperkuat lagi oleh penelitian Muhammad Salim yang dipublikasikan Universitas Boston. Objek penelitiannya terhadap 5 orang sukarelawan yang terdiri dari 3 pria dan 2 wanita. Kelima orang tersebut sama sekali tidak mengerti bahasa Arab dan mereka pun tidak diberi tahu bahwa yang akan diperdengarkannya adalah al-Quran.

Penelitian yang dilakukan sebanyak 210 kali ini terbagi dua sesi, yakni membacakan al-Quran dengan tartil dan membacakan bahasa Arab yang bukan dari al-Quran. Kesimpulannya, responden mendapatkan ketenangan sampai 65% ketika mendengarkan bacaan al-Quran dan mendapatkan ketenangan hanya 35% ketika mendengarkan bahasa Arab yang bukan dari al-Quran.

Al-Quran memberikan pengaruh besar jika diperdengarkan kepada bayi. Hal tersebut diungkapkan Dr. Nurhayati dari Malaysia dalam Seminar Konseling dan Psikoterapi Islam di Malaysia pada tahun 1997. Menurut penelitiannya, bayi yang berusia 48 jam yang kepadanya diperdengarkan ayat-ayat al-Quran dari *tape recorder* menunjukkan respons tersenyum dan menjadi lebih tenang.

Sungguh suatu kebahagiaan dan merupakan kenikmatan yang besar, kita memiliki al-Quran. Selain menjadi ibadah dalam membacanya, bacaannya memberikan pengaruh besar bagi kehidupan jasmani dan ruhani kita. Jika mendengarkan musik klasik dapat memengaruhi kecerdasan

intelektual (*IQ*) dan kecerdasan emosi (*EQ*) seseorang, bacaan al-Quran lebih dari itu. Selain memengaruhi *IQ* dan *EQ*, bacaan al-Quran memengaruhi kecerdasan spiritual (*SQ*).

Mahabener Allah yang telah berfirman,

وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

*“Dan apabila dibacakan al-Quran, simaklah dengan baik dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat”* (QS al-A’râf, 7: 204).

Atau juga,

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

*“Dan Kami telah menurunkan dari al-Quran, suatu yang menjadi penawar (obat) dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”* (QS al-Isrâ’, 17 : 82).

Atau,

... أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*“...ingatlah, hanya dengan berdzikir kepada Allah-lah hati menjadi tentram”* (QS ar-Ra’d, 13: 28).

### **Unsur Meditasi (dalam) al-Quran**

Kitab ini, tentu saja bukanlah sebuah buku sains ataupun buku kedokteran, namun al-Quran menyebut dirinya sebagai ‘penyembut penyakit’, yang oleh kaum Muslim diartikan bahwa petunjuk yang dikandungnya akan membawa manusia pada kesehatan spiritual, psikologis, dan fisik.

Kesembuhan menggunakan al-Quran dapat dilakukan dengan membaca, berdekatan dengannya, dan mendengarkannya. Membaca, mendengar, memperhatikan dan berdekatan dengannya ialah bahwasanya al-Quran itu dibaca di sisi orang yang sedang menderita sakit sehingga akan turun rahmat kepada mereka. Allah SWT menjelaskan,

وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

“Dan apabila dibacakan al-Quran, maka dengarkanlah baik-baik dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat.” (QS al-A’râf, 7: 204)

Menurut hemat penulis, salah satu unsur yang dapat dikatakan meditasi dalam al-Quran adalah, pertama, auto sugesti, dan kedua, adalah hukum-hukum bacaan yaitu *waqaf*.

### **Aspek Auto Sugesti**

Al-Quran merupakan kitab suci umat Islam yang berisikan firman-firman Allah. Banyak sekali nasihat-nasihat, berita-berita kabar gembira bagi orang yang beriman dan beramal sholeh, dan berita-berita ancaman bagi mereka yang tidak beriman dan atau tidak beramal sholeh. Maka, al-Quran berisikan ucapan-ucapan yang baik, yang dalam istilah al-Quran sendiri, *ahsan al-hadits*. Kata-kata yang penuh kebaikan sering memberikan ‘**efek auto sugesti**’ yang positif dan yang akan menimbulkan ketenangan.

Platonov telah membuktikan dalam eksperimennya bahwa kata-kata sebagai suatu *Conditioned Stimulus* (Premis dari Pavlov) memang benar-benar menimbulkan perubahan sesuai dengan arti atau makna kata-kata tersebut pada diri manusia. Pada eksperimen Platonov, kata-kata yang digunakan adalah tidur, tidur dan memang individu tersebut akhirnya tertidur.

Pikiran dan tubuh dapat berinteraksi dengan cara yang amat beragam untuk menimbulkan kesehatan atau penyakit.

Zakiah Daradjat mengatakan bahwa sembahyang, do’a-do’a dan permohonan ampun kepada Allah, semuanya merupakan cara-cara pelegaian batin yang akan mengembalikan ketenangan dan ketentraman jiwa kepada orang-orang yang melakukannya.

### **Relaksasi: “Aspek Waqaf”**

Al-Quran adalah sebuah kitab suci yang mempunyai kode etik dalam membacanya. Membaca al-Quran tidak seperti membaca bacaan-bacaan lainnya. Membaca al-Quran harus tanpa nafas dalam pengertian sang pembaca harus membaca dengan sekali nafas hingga kalimat-kalimat tertentu atau hingga tanda-tanda tertentu yang dalam istilah ilmu tajwid dinamakan *waqaf*. Jika si pembaca berhenti pada tempat yang tidak semestinya maka dia harus membaca ulang kata atau kalimat sebelumnya.

Waqaf artinya berhenti di suatu kata ketika membaca al-Quran, baik di akhir ayat maupun di tengah ayat dan disertai nafas. Mengikuti tanda-tanda *waqaf* yang ada dalam al-Quran, kedudukannya tidak dihukumi wajib syar'i bagi yang melanggarnya. Walaupun jika berhenti dengan sengaja pada kalimat-kalimat tertentu yang dapat merusak arti dan makna yang dimaksud, maka hukumnya haram.

Jadi cara membaca al-Quran itu bisa disesuaikan dengan tanda-tanda waqaf dalam al-Quran atau disesuaikan dengan kemampuan si pembaca dengan syarat bahwa bacaan yang dibacanya tidak berubah arti atau makna. *Waqaf* dalam al-Quran, selalu ditandai dengan beragam tanda. Sebagaimana tanda awal dan akhir surat. Ada tanda awal atau akhir ayat; ada awal atau akhir surat dan ada pula tanda-tanda waqaf secara spesifik

### **Kemampuan Nafas Pembaca**

Siapa saja bisa boleh membaca al-Quran, baik anak kecil, muda maupun tua, baik pria maupun wanita selagi mereka dalam keadaan suci atau berwudhu'. Jadi bagaimanapun kemampuan mereka bernafas mereka boleh membaca al-Quran. Berhenti berdasarkan kemampuan nafas pembaca, dalam Ilmu Tajwid, bisa dikategorikan dalam bagian-bagian *waqaf*.

Adapula beberapa penekanan nafas dalam membaca al-Quran. Penekanan-penekanan tersebut dalam Ilmu Tajwid dinamakan *mad*.

Indonesia adalah negara yang mayoritas umat Islam menerapkan hukum-hukum membaca al-Quran menurut Rawi Hafsh, yang telah berguru kepada imam 'Ashim. Adapun hukum-hukum bacaan mad dalam Ilmu Tajwid menurut Rawi Hafsh adalah:

1. *Mad Munfashil*, yaitu apabila terdapat *mad* bertemu dengan hamzah dalam kalimat yang terpisah. Cara baca hukum ini 4 harakat.
2. *Mad Muttashil*, yaitu apabila terdapat *mad* bertemu dengan hamzah dalam satu kalimat. Cara membaca hukum ini adalah 4 harakat.
3. *Mad Badal*, yaitu apabila terdapat hamzah yang berharakat bertemu dengan huruf *mad* yang sukun. Cara membaca hukum ini adalah 2 harakat.

### **Waktu Meditasi dengan al-Quran**

Pada hakikatnya tidak ada waktu yang makruh untuk membaca/meditasi al-Quran, hanya saja memang ada beberapa dalil yang menerangkan bahwa ada waktu-waktu yang lebih utama dari waktu-waktu yang lainnya untuk membaca al-Quran. Waktu-waktu tersebut adalah:

#### **1. Dalam Shalat**

An-Nawawi berkata: ‘Waktu-waktu pilihan yang paling utama untuk membaca al-Quran ialah dalam shalat.’

Al-Baihaqi meriwayatkan dalam kitab *Syu'ab al-Īmân* dari Ka'ab r.a. ia berkata: “Allah telah memilih negeri-negeri, maka negeri-negeri yang lebih dicintai Allah ialah negeri al-Haram (Makkah). Allah telah memilih zaman, maka zaman yang lebih dicintai Allah ialah bulan-bulan haram. Dan bulan yang lebih dicintai Allah ialah bulan Dzulhijjah. Hari-hari bulan Dzulhijjah yang lebih dicintai Allah ialah sepuluh hari yang pertama. Allah telah memilih hari-hari, maka hari yang lebih dicintai Allah ialah hari Jum'at. Malam-malam yang lebih dicintai Allah ialah malam Qadar. Allah telah memilih waktu-waktu malam dan siang, maka waktu yang lebih dicintai Allah ialah waktu-waktu shalat yang lima waktu. Allah telah memilih kalam-kalam (perkataan), maka kalam yang dicintai Allah adalah lafazh:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ وَسُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ

*‘La ilâha illallâh wallâhu akbar wa subhanallâhi wal hamdulillâh.’*

## 2. Malam Hari

Waktu-waktu yang paling utama untuk membaca al-Quran selain waktu shalat adalah waktu malam, Allah menegaskan,

لَيْسُوا سَوَاءً مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ أُمَّةٌ قَائِمَةٌ يَتْلُونَ آيَاتِ اللَّهِ آنَاءَ اللَّيْلِ وَهُمْ يَسْجُدُونَ

*“Di antara Ahli Kitab itu ada golongan yang berlaku lurus, mereka membaca ayat-ayat Allah pada beberapa waktu di malam hari, sedang mereka juga bersujud (shalat).” (QS Āli Imrân, 3:113)*

Waktu malam ini pun dibagi menjadi 2 (dua):

- antara waktu Maghrib dan ‘Isya’
- bagian malam yang terakhir

## 3. Setelah Subuh

Sebagai penutup mudah-mudahan ini merupakan langkah awal untuk bisa lebih membuktikan unsur-unsur kesehatan dari al-Quran, baik maknanya, cara membacanya maupun lainnya.

(Dikutip dan diselaraskan dari  
[http://musiconlinecairo.multiply.com/journal/item/34?&show\\_interstitial=1&u=%2Fjournal%2Fitem](http://musiconlinecairo.multiply.com/journal/item/34?&show_interstitial=1&u=%2Fjournal%2Fitem), untuk kepentingan diskusi internal)