

Cara Berpikir Agar tidak Overthingking Menurut Ulama Sufi

Ditulis oleh Hosiyanto Ilyas pada Minggu, 31 Juli 2022



Salah satu perbedaan manusia dengan makhluk Allah yang lainnya adalah kemampuannya untuk berpikir. Allah SWT juga menciptakan beragam makhluk di alam semesta ini, dan menjadi tugas manusia untuk menemukan hikmah dari ciptaan-Nya.

Allah SWT, berfirman:

????? ??? ?????? ??????? ????????? ??????????????????

Artinya: “*Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang memikirkan*” (QS. Ar-Ra’d : 3)

Ayat di atas menganjurkan kepada kita, untuk memikirkan ciptaan Allah SWT yang ada di alam semesta ini. Karena untuk mengenal Allah SWT kita harus memikirkan apa yang telah diciptakannya. Tanda-tanda keesaan dan kebesaran Allah SWT, dapat kita ketahui dengan memikirkan ciptaan-Nya.

Seorang tokoh sufi ternama yaitu, Syekh Muhammad bin Abi Bakar bin ‘Abd Al-Qadir Syamsuddin Ar-Razi Al-Hanafi dalam karyanya *Hada’iq Al- Haqa’iq Fi Al-Mau’idhah Wa Al-Tashawuf* (Juz, 1 Hlm. 34) mengulas tentang macam-macam berfikir. Beliau

menegaskan:

????? ???? : ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ????
????? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ????
????? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ????
????????

Pemikiran terbagi atas lima macam: Berfikir tentang bukti-bukti (tanda-tanda) kekuasaan atau kebesaran Allah, hal ini dapat menimbulkan makrifat, dan berfikir tentang anugerah-anugerah (nikmat-nikmat) Allah, hal ini dapat menimbulkan mahabbah (rasa cinta) dan berfikir tentang janji-janji dan pahala dari Allah, hal ini menimbulkan hasrat (pada Akhirat) dan berfikir tentang ancaman dan siksa Allah, hal ini menimbulkan rasa gentar (berma'siat), dan berfikir tentang melampaui batas diri Manusia di sisi Allah, hal ini akan menimbulkan rasa malu dan penyesalan.

Penjelasan di atas dapat kita pahami bersama, bahwa kita di arahkan kepada pemikiran yang positif yang akan mengantarkan kita kepada bertambahnya keimanan dan ketaqwaan. Adapun konsep berfikir tersebut dibagi menjadi lima bagian:

Baca juga: Ngaji Rumi: Sastra Qurani dalam Syair-Syair Masnawi

Pertama, berfikir tentang bukti-bukti (tanda-tanda) kekuasaan atau kebesaran Allah. Seseorang yang berfikir tentang bukti tanda-tanda kekuasaan Allah, ia akan mengenal Allah, bukti kekuasaan Allah adalah menciptakan makhluknya, seperti langit, bumi, laut, gunung, bulan dan bintang. dan lain sebagainya. Kita akan mengenal Allah apabila kita memikirkan ciptaan-Nya.

Kedua, berfikir tentang nikmat-nikmat Allah. Seseorang yang memikirkan anugerah Allah akan melahirkan rasa muhabbah atau mencintai Allah yang di dalamnya mengandung arti patuh terhadap segala yang diperintah sekaligus membenci terhadap segala apa yang dilarang. Dan dalam kehidupan sehari-hari, ia juga berhasil mengosongkan hati dari segala-galanya kecuali hanya kepada Allah.

Ketiga, berfikir tentang janji-janji dan pahala dari Allah. Seseorang yang berfikir tentang janji-janji Allah akan menimbulkan rasa semangat untuk melakukan ibadah dan pengabdian kepada Allah, dan ia akan selalu mengingat kehidupan yang kekal yaitu,

kehidupan ahirat.

Keempat, berfikir tentang ancaman dan siksaan Allah. Seseorang yang berfikir tentang ancaman Allah, ia akan merasa takut untuk melakukan perkara yang dilarang.

Kelima, berfikir tentang melampaui batas diri manusia di sisi Allah. Seseorang yang memikirkan orang-orang yang perilakunya melampaui batas, ia merasa malu dan menyesal terhadap dosa-dosa yang pernah ia lakukan, dan ia berpotensi besar untuk segera bertaubat. Karena ia sudah menyadari bahwa orang-orang yang melampaui batas, kelak di ahirat akan mendapatkan balasan yang setimpal.

Baca juga: Syams-e Tabriz, Sufi Misterius di Balik Nama Besar Rumi

Wallahu A'lam Bissawab.