

Kala pikiran galau-tak menentu. Kala hati gundah-gulana. Kala jiwa dibelit kelalaian dan kealpaan. Hidup pun terasa gersang tak bermakna. Kala itu, saatnya bagi kita untuk bermuhasabah. Sadarkan diri, siapa dia sebenarnya. Semoga, goresan sederhana ini mampu membawa pencerahan. Dalam menghadapi benih negatif yang masih bersarang dalam dada. Semoga muncul kesadaran dan keinsafan untuk kembali kepada fitrah.

Mampu menjadi hamba yang selalu mengoreksi dan memperbaiki diri.

Sehingga saat menghadap Illahi, kita benar-benar menjadi Muslim yang sejati.

Perhatikan: anjuran tentang pola dan tata cara pelaksanaannya pada bagian akhir tulisan ini

MUHASABAT AL-NAFS: SEBUAH PROSES PENYADARAN DIRI

Oleh: Yusrizal Efendi, S.Ag., M.Ag.

Bagian Pertama: Ya Allah!, Ampuni Dosaku

Dari Nabi SAW, Sayyid al-Istighfar itu adalah bahwa kamu bermunajat: Ya Allah, Engkau adalah Tuhanku. Tiada Tuhan yang berhak disembah kecuali Engkau. Engkaulah yang menciptakan aku. Aku adalah hamba-Mu. Aku akan setia pada perjanjianku dengan-Mu semampuku. Aku berlindung kepada-Mu dari kejelekan yang aku perbuat. Aku mengakui nikmat-Mu kepadaku dan aku mengakui dosaku. Oleh karena itu, ampunilah dosaku. Sesungguhnya tiada yang dapat mengampuni dosa kecuali Engkau.¹

Hai orang-orang yang beriman, penuhilah janjimu (3x).²

Katakanlah: Sesungguhnya shalatku, ibadatku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam. Tiada sekutu bagi-Nya; dan demikian Itulah yang diperintahkan kepadaku dan Aku adalah orang yang pertama-tama menyerahkan diri (kepada Allah)".³

Kehidupan yang sedang kita jalani saat ini, terus berlalu tanpa henti. Perlahan..... detik..., menit..., jam....., hari....., minggu....., bulan....., dan tahun pun berlalu. Waktu yang telah kita lewati, tak pernah sekali pun berjanji untuk menjelang kembali. Dalam

¹ HR. Al-Bukhari dari Syiddad ibn Aus. Lihat, *Shahih al-Bukhari Kitab al-Da'awat Bab Ma Yaquul Idza Ashbaha*, hadits nomor 5848

² QS. Al-Maidah/3: 1

³ QS. Al-An'am/6: 162-163

menjalani kehidupan di dunia fana ini, suatu waktu seberkas kebahagiaan meliputi diri; hari berlalu begitu indah; penuh tawa dan canda. Akan tetapi, di lain waktu, kita merasa tercampak ke dalam kubangan penderitaan; yang tersisa hanyalah rintihan, desah tangis, dan deraian air mata.

Bila direnungkan secara mendalam, maka hidup kita ini tak obahnya seperti lembaran dedaunan hijau yang sedang digerogeti ulat. Itulah putaran waktu. Hidup bagaikan hujan deras yang turun menyiram bumi. Kita manusia adalah tanaman yang mekar-merekah beberapa saat, lalu layu, kering, dan akhirnya jatuh ke permukaan tanah. Apa arti semua ini? Dunia yang kita tempati sekarang hanyalah tempat persinggahan sejenak. Sadarilah, dunia ini bersifat maya dan sementara. Tak ada yang abadi. “Semua bakal lenyap dan musnah. Yang Kekal dan Abadi hanyalah zat Allah semata. Dialah Yang Maha Agung lagi Maha Mulia”.⁴

*Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati.
Kemudian hanyalah kepada kami kamu dikembalikan.*⁵

Sadar dan insyallah, wahai diri!

Permainan sang waktu tak pernah jemu menjerumuskan kita ke dalam kelalaian. Bukankah pada akhirnya, kita bakal terkapar, tanpa daya di liang lahat, di bawah gundukan tanah bertatahkan batu nisan? *Inna lillâhi wa inna ilayhi râji’ûn.....* Bukankah itu suatu kepastian? Lebih pasti dari akan terbitnya sang fajar esok hari. Tak seorang pun bakal luput dari yang namanya ajal.

Bayangkanlah.....Betapa pedihnya penderitaan tatkala sakaratul maut itu. Ketika Izra’il, malaikat pencabut nyawa menarik roh kita sejengkal demi sejengkal. Dengan menanggung sakit tak alang kepalang, bagaikan 300 kali bacokan pedang, bak binatang dikuliti dalam keadaan masih hidup. Begitu pedih dan menyiksa. Lalu dengan nafas sesak, kita berusaha menjerit serak:.....Allah.....Allah.....Allah.....Waktu itu, mulai dari ujung kaki sampai ubun-ubun kita mengelepar menahan sakit. Pandangan mata kita kian lama akan semakin kabur, dan akhirnya.....gelap gulita sama sekali.

Pada sentakan yang terakhir, sakitnya tak tertahankan lagi; pengap, sesak, dan menindih. Merenggang hebat sekejap tubuh kita, lalu tubuh yang tadinya penuh semangat, berubah kaku dan beku seketika. Kemudian, tibalah saatnya jasad kita dimandikan orang untuk kali yang terakhir. Selanjutnya, dibungkus dengan lembaran kain kafan. Sehebat dan sekaya apa pun kita masa di dunia, tetap itulah pakaian kita saat menghadap ke hadirat Ilahi. Setelah itu, orang banyak akan menyelenggarakan shalat jenazah; menyampaikan salam perpisahan melepas keberangkatan kita menuju alam baka. Keranda tempat kita dibaringkan pun digotong orang menuju pandam pemakaman..

Saat itu, orang yang melayat dengan wajah penuh duka, tertunduk pilu berusaha untuk mengumandangkan: *”Subhânallâh wal Hamdu lillâhi wa Lâ Ilâha IllAllâh.....Allâhu akbar”*. Adik atau kakak kita menangis haru di pintu halaman. Iba

⁴ QS. Al-Rahman/55: 26

⁵ QS. Al-‘Ankabut/29: 57

sangat hati ayah dan ibu, kita anak tumpuan harapan telah tiada, pergi buat selamanya. Teman dan sahabat menatap dengan muka sabak berlinang air mata..... Akan tetapi, kita yang sudah menjadi mayat, tak pedulikan semua itu. Keranda tetap diusung orang. Saat tiba di pandam pemakaman, telah disediakan orang untuk kita sebuah lubang berukuran tak lebih dari 1x2 meter dengan sebuah liang lahat; sekedar seukuran badan. Masih belum sadarkah kita bahwa itulah sebenarnya rumah masa depan kita? Jasad kita perlahan akan diturunkan ke liang kubur, dibaringkan dalam liang lahat dengan posisi menghadap kiblat. Diiringi doa "*Bismillâhi 'alâ millati Rasûlillâh Shalallahu 'Alayhi wa Sallam*", air mata pun menetes kali yang terakhir.

Setelah itu, bongkahan tanah dijatuhkan perlahan sampai akhirnya menutupi seluruh lubang kuburan. Kian lama semakin padat dan akhirnya batu nisan pun di pancangkan sebagai tanda di sinilah seorang anak manusia pernah dikuburkan. Itulah kenyataan yang tak terbantahkan. Siapa pun tak dapat memungkirinya dan kita tak dapat menghindar darinya. Kenapa? Kini terbukti sudah, betapa benarnya firman Allah "*Sesungguhnya kematian yang kamu lari daripadanya, maka sesungguhnya kematian itu akan menemui kamu. Kemudian, kamu akan dikembalikan kepada (Allah), yang Maha Mengetahui yang ghaib dan yang nyata, lalu Dia beritakan kepadamu apa yang Telah kamu kerjakan*".⁶ Benar juga, firman Allah lainnya:

*Apabila telah datang ajal mereka, maka mereka tidak dapat mengundurkannya barang sesaatpun dan tidak (pula) mendahulukannya.*⁷

*Dari bumi (tanah) ttulah kami menjadikan kamu dan kepadanya kami akan mengembalikan kamu dan daripadanya kami akan mengeluarkan kamu pada kali yang lain.*⁸

Sungguh sekali lagi, kita semua adalah milik dan budak Allah. Kita pasti kembali kepada-Nya. Namun begitu, mengapa kita selagi hidup saat ini tidak serius mempersiapkan bekal yang memadai untuk menghadapinya? Apakah kita masih tidak sadar bahwa maut bagaikan buah kelapa yang jatuh ke tanah. Tak peduli, apakah kelapa itu sudah tua, masih muda, atau baru putik sekali pun. Bila waktunya telah tiba, ia pun akan jatuh ke tanah.

Camkanlah!..... Bukankah kenyataan hidup yang kita hadapi tak ubahnya seperti permainan wayang di tangan seorang dalang. Sungguh hebat tingkah laku kita dengan anugerah hidup dari Allah. Akan tetapi, bila daya hidup telah dihentikan-Nya, maka kita tinggal bangkai tak ada harganya. Atas dasar itu, tidak ada jalan menuju keselamatan, kecuali kita selalu ingat akan sumber kehidupan ini. Dialah Allah, Tuhan semesta alam.

Tanyailah diri masing-masing! **Hai diri!** Dari mana kamu berasal, sedang di mana kamu sekarang, dan ke manakah kamu bakal berpulang? Betapa pun kita katakan "siap untuk meninggal", tetapi bekal apa yang sudah kita kumpulkan? Siapa pula yang mampu menolong kita, tatkala ditanyai malaikat Munkar dan Nankir di alam Barzakh? Siapa pula yang mampu menolong kita, saat dijadikan terdakwa di hadapan pengadilan Qadhi Rabbul Jalil? Akankah kita dapat mengelak dari tuntutan Allah atas segala amal perbuatan kita

⁶ QS. Al-Jumu'ah/62: 8

⁷ QS. Yunus/10: 49

⁸ QS. Thaha/20: 55

selama hidup di dunia ini? Padahal saksinya adalah anggota badan kita sendiri. Mulut, tangan dan kaki yang selama di dunia kita ajak bermaksiat dan menimbun dosa. Merekalah yang akan menyampaikan kesaksiannya dan menguraikan segala bobrok kita di hadapan pengadilan yang teramat mulia tersebut. Siapakah yang akan sanggup membantu kita? Pangkatkah.... Hartakah.... Sanak keluargakah...? Tidak ada. Tidak satu pun yang dapat menolong kita, selain amal kebaikan yang pernah kita tunaikan secara ikhlas selagi hidup di dunia ini.

Cobalah bayangkan.....Betapa besarnya, penyesalan orang yang menyangka bahwa amalannya di dunia penuh dengan kebaikan. Akan tetapi, saat dibebaskan di hadapan Allah. Dia pun murka dan berfirman "**agar semua bukti amalan yang kita pandang baik tersebut dibuang jauh**". Kenapa? Karena semua itu kita lakukan bukan *lillahi ta'ala*, tetapi karena harap pujian dan penghargaan dari orang lain. Agama hanya kita dijadikan sebagai topeng untuk mengelabui orang banyak. Islam hanya diamalkan kalau mendatangkan keuntungan material duniawi. Kita akan berpaling dari agama ini, dan bahkan mungkin menginjak-injak ajaran-Nya saat bertentangan dengan kemauan nafsu rendah kita. Kita baca al-Qur'an (itu pun jarang dan tidak teratur), maksud dan tujuannya pun tidak pernah kita coba untuk pahami, apalagi untuk kita terapkan dalam kehidupan sehari-hari....

Kita masih berharap selamat dengan shalat yang kita perbuat? Tidakkah kita tahu dan sadar, bagaimana sejatinya kualitas shalat kita masing-masing? Bukankah kita baru sebatas "melaksanakan" shalat, sekedar menggugurkan kewajiban belaka. Entah kapan, kita pernah betul-betul pernah "mendirikannya". Secara jujur, kita harus mengakui. Bukankah shalat yang kita lakukan sering tidak *tuma`ninah* dan terburu-buru? Ada kesan, kita tidak betah jika shalat agak lama. Selama ini, nampak terkesan, betapa tidak begitu perlu bagi kita, berdialog dan mengadukan segenap persoalan hidup kepada Allah. Betapa.... masih bercokol sikap sombong dan durhaka dalam diri kita, padahal kita sedang shalat. Bukankah shalat kita juga tidak khusyuk? Memang raga kita ada di atas sajadah dan mata kita tertuju ke tempat sujud, tetapi tatapannya kosong dan menerawang. Mulut kita komat-kamit membaca bacaan shalat, tetapi pikiran kita sering berfantasi, terbang-melayang meninggalkan jasad. Hati kita masih sibuk berkutat dengan hal-hal yang bernuansa duniawi. Padahal, kita sedang menghadapkan diri kepada Sang Pencipta langit dan bumi. Betapa, masih tidak tahu dirinya kita. Kita ajak Allah berdialog, tetapi perhatian kita tertuju kepada selain Allah. Jujurlah, bukankah shalat kita juga tidak tepat waktu? Malahan kita cenderung mengemukakan berbagai dalih dan alasan untuk menutupi kelalaian kita dalam menyahuti panggilan-Nya.

Adzan Shubuh telah berkumandang, mu`adzin memanggil "***ash-Shalâtu Khayrun Minan-Nawm***" (***Shalat lebih baik dari tidur***). Bagaimana respon kita? Apakah bangun dari tempat tidur, lalu membersihkan diri, berwhuduk, dan datang menyahuti panggilan mulia itu? Sering tidak bukan? Malah kita cenderung memperbaiki selimut, melanjutkan tidur, beralasan masih mengantuk. Akibatnya shalat Shubuh kita kesiangan, saat matahari telah terbit dan meninggi. Bagaimana dengan shalat Zhuhur? Tidakkah kita juga mengabaikannya? Kita jawab panggilan adzan dengan berdalih; kita sedang sibuk, pekerjaan lagi menumpuk, masih tanggung-tinggal sedikit lagi....., Kita tolelir, lidah ini berdalih, biarlah shalat sebentar lagi. Begitu pula, saat shalat Ashar. Kita sedang asyik bermain, berolah raga, atau bersantai. Lebih utama bagi kita kesehatan jasmani dari pada

kesehatan rohani dan jiwa kita sendiri. Hal yang sama, bukankah juga terjadi pada shalat Maghrib? Kita sering masih dalam perjalanan pulang atau dalam kondisi lelah setelah beraktivitas seharian. Akhirnya, shalat Maghrib pun ditunaikan molor dari waktunya. Jika demikian, mungkinkah shalat Isya, yang dapat kita banggakan? Ternyata juga tidak. Kita undur lagi pelaksanaannya, kita beralasan sedang asyik berkumpul dengan keluarga, menonton televisi, dan segala macam aktivitas duniawi lainnya. Apakah mungkin kita berharap pada shalat sunat, yang ternyata juga jarang kita lakukan? Sungguh, betapa tidak tahu dirinya, kita.

Adalah wajar, apabila amalan seperti itu tidak berharga di mata Allah. Akan tetapi, bagi seorang pendurhaka yang hatinya telah buta dan membantu. Tak ada lagi getaran hati karena ia sudah tertutup hitamnya noda dan dosa. Maksiat baginya, bukan lagi suatu aib, melainkan sudah menjadi candu dan kebutuhan harian. Ia teguk dosa bagai musafir kehausan. Tak ada lagi kutukan nurani, tak ada lagi sentakan sanubari.....*Na 'udzu billahi min dzalik.*

Sadarilah! Hidup menjauh dari Allah hanya akan berbuah keresahan dan kegelisahan batin. Ketahuilah, bahwa ***"ketenangan hanya bisa hadir dalam hidup, bila diri kita selalu berdzikir (ingat) kepada Allah"***.⁹ Ingat yang bukan sekedar ucapan manis di mulut, hanya bertanam tebu di bibir, dan sarat dengan kemunafikan. Akan tetapi, ingat yang meresap dari dalam hati. Bahkan, nampak wujudnya dalam amalan dan perilaku kehidupan sehari-hari. Bukan hanya dalam shalat, tetapi juga di luar shalat. Dalam segala waktu, situasi, dan kondisi; berdiri, duduk, atau berbaring sekali pun. Allah senantiasa dalam hati, pikiran, dan tingkah laku keseharian.¹⁰

Sekali lagi... **kehidupan dunia yang fana ini, hanyalah permainan dan senda gurau belaka. Di akhirat kelaklah kehidupan sejati kita.**¹¹ Karenanya, wahai diri! Jangan kamu sia-siakan hari ini. Janganlah lagi kamu tenggelam dalam hal yang tidak bermanfaat, malas dalam belajar, berusaha, dan bekerja. Suka bermain-main, dan lalai dalam beramal. Jangan biarkan nasi menjadi bubur. Jangan sampai larut dalam sesalan setelah semuanya terjadi dan waktu untuk koreksi dan perbaiki diri tidak ada lagi.

Ingatlah.... Betapa besarnya penyesalan para pendosa di akhirat kelak.

*Dan, jika sekiranya kamu melihat mereka,
ketika orang-orang yang berdosa itu menundukkan kepalanya di hadapan Tuhannya,
(Mereka berkata): "Ya Tuhan kami, kami telah melihat dan mendengar,
maka kembalikanlah kami (ke dunia), kami akan mengerjakan amal saleh.
Sesungguhnya kami adalah orang-orang yang yakin."*¹²

*Sesungguhnya Kami telah memperingatkan kepadamu (hai orang kafir)
Akan siksa yang dekat, pada hari manusia melihat apa yang telah diperbuat*

⁹ QS. Al-Ra'd/13: 28

¹⁰ QS. Ali Imran/3: 191

¹¹ QS. Al-An'am/6:32 dan QS. Al-'Ankabut/29:65

¹² QS.. Al-Sajadah/32:12

*oleh kedua tangannya; dan orang kafir berkata:
"Alangkah baiknya sekiranya dahulu adalah tanah".¹³*

Walau dengan kepala tertunduk malu dan penuh ngeri. Walau meratap, memohon kepada Allah untuk dikembalikan ke dunia. Atau minta agar dikembalikan jadi tanah saja supaya terlepas dari tanggung jawab yang demikian berat. Penyesalan seperti ini, jelas tak ada gunanya dan terlambat sudah. Neraka jahanam telah menyala untuk membakar diri yang penuh lumpur dosa dan durhaka.

Oleh karena itu..... Janganlah memandang remeh betapa pun kecilnya dosa-dosa yang pernah kita perbuat. Bukankah dosa kecil tersebut dapat menjadi besar, bilamana sering kita lakukan? Karena dianggap tak berarti, ia akhirnya menumpuk. Apalagi jika tersirat dalam hati kita melecehkan ancaman dan siksa Allah. Wahai Insan!....Hisab dan perhitungkanlah dirimu sendiri, sebelum datang masanya Allah melakukan perhitungan. Timbanglah segenap amalanmu, sebelum ditimbang di Mizan Allah di akhirat kelak. Perhatikanlah secara seksama! Sudahkah kebaikan yang sempat kita lakukan lebih banyak dari bertumpuk kedurhakaan yang terlanjur kita perbuat?.

Mari pula kita periksa segenap anggota tubuh ini. Kita teliti mulut, boleh jadi dustanya lebih banyak dari pada benarnya. Kita umpat sahabat sendiri, kita durhakai kedua orang tua dan guru yang telah mendidik kita. Kita puji diri sendiri, padahal sebenarnya culas dan jahat. Kita perhatikan perut. Telah seberapa jauh kita diperbudaknya untuk mengikuti nafsu? Kita periksa telinga, mata, tangan, dan kaki, sudah berapa maksiat yang dilakukannya?

Dan.... yang terpenting, kita pandangi hati ini. Karena di sinilah pangkal baik dan buruknya segenap anggota tubuh kita. Bukankah Rasulullah telah menjelaskan bahwa Allah tidak akan memperhatikan tampang, pangkat, ataupun kekayaan kita. Namun yang diperhatikan Allah adalah hati dan amal-perbuatan kita. Dalam hal ini, taubatlah satu-satunya solusi selamat. Kalau kita mau sadar, insyaf, dan sesali diri. Sekaranglah kesempatan kita, bukan besok, apalagi nanti. Kesadaran, keinsyafan, dan sesal yang diiringi tekad kuat untuk tidak mengulangnya lagi. Sebab sebenarnya, hari inilah kesempatan yang kita miliki.

Duhai Allah.....

Kesalahan telah menutupiku dengan pakaian kehinaan

Perpisahan dari-Mu telah membungkusku dengan jubah kerendahan

Besarnya dosa dan kedurhakaanku telah mematikan hatiku

Hidupkan daku dengan ampunan-Mu

Ya Allah.....

Wahai Cita dan Damba

Wahai Ingin dan Harapku

Demi keagungan-Mu

Tidak kudapatkan pengampunan dosa selain-Mu

Tidak kulihat penyembuh lukaku selain-Mu

Aku pasrah, berserah diri hanya pada-Mu

¹³ QS. Al-Naba`/78: 40

Aku tunduk, bersimpuh di hadirat-Mu

Ya Allah....

Andai Engkau usir aku dari pintu-Mu

Kepada siapa lagi aku mengadu?

Jika Engkau tolak aku dari sisi-Mu

Kepada siapa lagi aku berlindung?

Celaka sudah diri ini lantaran aib dan keduharkaanku

Malang benar aku karena kejahatan dan kejelekan amalku

Aku bermohon pada-Mu.

Ya Allah!

Engkaulah Sang pengampun dosa

Anugerahkanlah kepadaku penghancur dosa itu.

Tutuplah untukku pembongkar cela.

Ya Allah!

Jangan Engkau lewatkan aku pada hari kiamat kelak.

Dari sejuaknya ampunan dan keridhaan-Mu

Jangan tinggalkan aku dari indahnya maaf dan pengampunan-Mu

Ya Allah....

Naungilah dosa-dosaku dengan awan ampunan-Mu

Curahilah cela aibku dengan hujan kasih-Mu

Duhai Allah....

Kepada siapa lagi aku akan mengadu

Kalau bukan hanya kehadiran-Mu

Tak ada satu pun kekuatan yang dapat melindungi hamba dari murka-Mu

Ya Allah.....

Sekiranya sesal atas dosa itu taubat

Sungguh demi keanggugan-Mu

Aku ini orang yang menyesal

Sekiranya istiqhfar itu penghapus dosa

Sungguh kepada-Mu aku ber-istighfar

Ya Allah....

Dengan kodrat-Mu, ampunilah aku

Dengan kasih-Mu, maafkanlah aku

Dengan ilmu-Mu, sayangilah aku

Ya Allah.....

Dengan karunia dan rahmat-Mu

Terimalah taubat hamba-Mu yang berlumuran dosa ini.

Ya Allah ...

Dalam sadar taubatku ini

Makin kutahu

' ' , ,
Ya Allah, ya Tuhanku.

*Hanya Engkaulah (yang layak kujadikan sebagai) tujuan hidupku
Hanya keredaan-Mu pula yang pantas kucari. Ya Allah,
Anugerahkanlah pada hamba-Mu (yang hina ini, nikmatnya) rasa cinta hanya kepada-Mu
dan perasaan damai tentram berada dekat dengan-Mu.*

Nasyid: al-l'tiraf (Haddad Alwi)

Ya Allah, aku bukanlah hamba-Mu yang pantas memasuki Sorga Firdaus-Mu ☸

Tidak juga ku mampu menanggung siksa api neraka-Mu ☸

Ya Allah, berilah hamba-Mu ampunan dan hapuskanlah dosa-dosaku ☸

Sesungguhnya, hanya Engkaulah Sang Maha Pengampun dosa-dosa besar ☸

Dosa-dosaku bagaikan butiran pasir di pantai ☸

Anugerahilah ampunan-Mu, wahai Yang Maha Agung ☸

Dan umurku berkurang setiap hari ☸

Sedang dosa-dosaku terus bertambah, bagaimana aku akan memikulnya? ☸

Ya Allah, hamba-Mu yang penuh maksiat ini bersimpuh menghadap-Mu ☸

Mengakui dosa-dosanya dan memohon pada-Mu, ampunilah ☸

Karena hanya Engkaulah Sang Pemilik Ampunan ☸

Bila Engkau campakkan aku, kepada siapa dan kemana aku mesti berharap selain dari-Mu. ☸



| Materi ini dapat disajikan oleh dua atau tiga orang dengan pola: | | |
|--|---------|---|
| No | Orang | Tugas |
| 1. | Pertama | Membaca Al-Qur`an dan melagukan nasyid |
| 2. | Kedua | Membaca terjemah, puisi, dan menyampaikan muhasabah |
| 1. | Pertama | Membaca al-Qur`an |
| 2. | Kedua | Membaca terjemah, puisi, dan melagukan nasyid |
| 3. | Ketiga | Menyampaikan muhasabah |

Perhatian:

Sebelum memberikan atau melaksanakan *muhasabah*, harap dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Kondisikan tempat/ruangan dalam keadaan relatif agak gelap atau redup (baiknya, lampu di-*off*-kan)
2. Awali dengan melakukan “**pengosongan**”, misalnya dengan cara:
 - a. Minta hadirin untuk menunduk dan merenung, seraya membayangkan dosa-dosa yang pernah diperbuat.
 - b. Tuntun mereka untuk ber-*istighfar* sebanyak tiga kali dengan membaca:

[× 3] .
 - c. Baca atau sampaikan materi *muhasabah* dengan penuh perasaan dan penghayatan (baiknya diacu pola di atas)

Sesudah memberikan atau melaksanakan *muhasabah*, harap dilakukan langkah-langkah “**penenangan**”, misalnya dengan menempuh langkah-langkah sebagai berikut:

1. Minta hadirin untuk bersujud sejenak
2. Tuntun mereka untuk berangkulan, seraya menepuk-nepuk pundak temannya dengan lembut (tidak dibenarkan dengan lawan jenis, kecuali dengan orang tua atau pasangan suami-isteri)
3. Ajak mereka untuk meminta maaf kepada orang tua atau pasangan hidupnya. (sebelumnya orang tua atau pasangan suami-isteri tersebut telah diminta untuk hadir).

*Kubu Gadang, Taeh Baruah-Payakumbuh-Lima Puluh Kota
Ba`da Isya, Jumat, 11 Mei 2007 M/23 Rabiul Akhir 1428 H*