



Jurnal al-Shifa

Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling
(Kajian Historis dan Prospek Konselor)
Agus Sukirno

Kompetensi Personal, Kompetensi Akademik dan
Minat menjadi Konselor Sebaya Pengaruhnya
Terhadap Partisipasi Pelatihan Konseling Sebaya
Hunainah

Bimbingan dan Konseling
dalam Terapi Sufistik
Agus Ali Dzawafi

Konselor dan Jiwa Voluntarisme
Ahmad Fadhil

Konseling Keluarga
(Prinsip-prinsip Membina Keluarga Sakinah)
Badrudin



Diterbitkan oleh Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten



bekerjasama dengan ABKIN Banten

Jurnal
al-Shifa
Bimbingan dan Konseling Islam

Redaktur Ahli:

Rochmat Wahab (Universitas Negeri Jogjakarta)
Syamsu Yusuf LN (Universitas Pendidikan Indonesia)
Furqon (Universitas Pendidikan Indonesia)
Hunainah (IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten)

Ketua Redaksi:

Agus Sukirno

Tim Redaksi:

Kholid
Badrudin
A.M. Fakhurrozi
Azizah Alawiyah

Redaktur Pelaksana:

Agus Ali Dzawafi

Editor:

Ahmad Fadhil

Administrasi dan Distribusi:

Saprudin
Tsulasiah
Endang Yusuf
Jaya Rahmat

Alamat Redaksi:

Jl. Jend. Sudirman No. 30 Serang Banten 42118 Tlp. 0254 200323 Fax. (0254) 200022

Desain Cover dan Lay out:

Agus Ali Dzawafi

Asy-Syifa: ISSN: 2087-8621 diterbitkan enam bulan sekali oleh Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN "Sultan Maulana Hasanuddin" Banten, berdasarkan SK Dekan Nomor: In.10/F.III/2/HK.005/109.a/2010 tanggal: 24 Maret 2010
Asy-Syifa menerima tulisan dan hasil penelitian dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam, dalam bahasa Indonesia, Arab dan Inggris. Format tulisan sebanyak 20-25 halaman kertas A4 berspasi 1,5 dengan font Time New Roman, 12, termasuk abstrak 100-150 kata, kata kunci dan catatan akhir, daftar pustaka, serta data diri penulis. Tulisan dikirim dalam bentuk soft-copy (microsoft word) ke alamat e-mail: asy-syifa@fud.iainbanten.ac.id

DAFTAR ISI

Agus Sukirno BIMBINGAN DAN KONSELING (Kajian Historis dan Prospek Konselor)	1-36
Hunainah Kompetensi Personal, Kompetensi Akademik Dan Minat Menjadi Konselor Sebaya Pengaruhnya Terhadap Partisipasi Pelatihan Konseling Sebaya	37-96
Agus Ali Dzawafi Bimbingan dan Konseling dalam Terapi Sufistik	97-128
Ahmad Fadhil KONSELOR DAN JIWA VOLUNTARISME	129-162
Badrudin KONSELING KELUARGA (Prinsip-Prinsip Membina Keluarga Sakinah)	163-216

Bimbingan dan Konseling dalam Terapi Sufistik

Agus Ali Dzawafi

Dosen IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
dzawafi@gmail.com

Abstrak

Salah satu dari fungsi bimbingan dan konseling adalah penyembuhan, tulisan ini mencoba menguraikan beberapa metode yang dipakai oleh para pelaku tasawuf (sufi, mutasawwif atau murid) dalam menyembuhkan penyakit baik penyakit jiwa atau penyakit raga. Para sufi berkeyakinan bahwa penyakit itu datangnya dari Allah dan begitu pula obatnya juga berasal dari Allah. Menurut para sufi timbulnya penyakit baik fisik maupun psikis disebabkan karena terjadinya ketidakseimbangan antara jiwa dan raga. Oleh karena itu, terapi yang diberikan oleh para sufi lebih berfokus pada upaya mengembalikan keseimbangan yang hilang

Kata Kunci: Bimbingan dan Konseling, Healing (penyembuhan), Terapi Sufistik

A. Pendahuluan

Istilah Bimbingan Konseling berasal dari bahasa Inggris *Guidance & Counseling*. Kata *Guidance* itu sendiri berasal dari kata kerja *to guide* yang secara harfiah berarti *menunjukkan, membimbing*

atau *menuntun orang lain ke jalan yang benar*.¹ Di samping itu, *guide* juga bisa berarti (1) mengarahkan *–to direct* (2) memandu *–to pilot*; (3) mengelola *– to manage*; (4) menyetir *–to steer*.² Dalam hal ini Bimbingan lebih menekankan pada layanan pemberian informasi dengan cara menyajikan pengetahuan yang dapat digunakan untuk mengambil suatu keputusan, atau memberikan sesuatu sambil memberikan nasihat, atau mengarahkan, menuntun ke suatu tujuan. Tujuan itu mungkin hanya diketahui oleh kedua belah pihak dan lebih mengarah pada bimbingan dan penasehatan kepada konseli, pembimbing lebih bersifat aktif dan konseli bersifat pasif,³ atau disebut juga dengan istilah direktif. Sedangkan kata *counseling* berasal dari *to counsel* yang berarti memberikan nasihat atau memberi anjuran kepada orang lain secara *face to face* (berhadapan muka satu sama lain).⁴ Kata ini berbeda dengan bimbingan, karena dalam *counseling* lebih terfokus pada terjadinya komunikasi antarpribadi dalam menyelesaikan masalah, konseli bersifat aktif dan sebaliknya konselor justru hanya bersifat pasif yang dapat disebut dengan istilah non direktif.

Era globalisasi dan modernisasi membawa dampak positif dan negatif dalam kehidupan manusia, satu sisi perkembangan ini memberi manfaat dalam membantu aktifitas manusia tetapi di sisi lain menimbulkan permasalahan baru seperti de humanisasi masyarakat

¹ H.M. Arifin, *Pokok-pokok Pikiran Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama di Sekolah dan di Luar Sekolah* (Jakarta: Bulan Bintang, 1979), hal. 18

² Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rosydakarya, 2005), hal. 5

³ Abu Bakar Barja, *Psikologi Konseling dan teknik Konseling Sebagai Cara Menyelesaikan Masalah psikologis, pribadi, orang lain dan Kelompok* (Jakarta: Studia Press, 2004), h. 1

⁴ H.M. Arifin, *Pokok-pokok Pikiran*, hal. 18

modern, merenggangnya ikatan-ikatan sosial, dan terabaikannya nilai-nilai spiritual.⁵

Dalam kondisi seperti itu, barangkali manusia akan mengalami konflik batin secara besar-besaran. Konflik tersebut sebagai dampak dari ketidakseimbangan antara kemampuan iptek yang menghasilkan kebudayaan materi dengan kekosongan rohani. Kegoncangan batin yang diperkirakan akan melanda umat manusia ini, barangkali akan mempengaruhi kehidupan psikologis manusia. Pada kondisi ini, manusia akan mencari penentram batin, antara lain agama. Hal ini pula barangkali yang menyebabkan munculnya ramalan futurolog bahwa di era globalisasi agama akan mempengaruhi jiwa manusia.⁶ Para ahli psikiatri mengakui bahwa setiap manusia mempunyai kebutuhan-kebutuhan rohani maupun kebutuhan sosial, bila kebutuhan tersebut terpenuhi, maka manusia akan berusaha untuk menyesuaikan diri dengan kenyataan yang dihadapinya.

Kehidupan modern yang materialistis dan hedonistik hanya menekankan aspek-aspek lahiriyah semata, yang mengakibatkan kehidupan manusia mengalami kegersangan spiritual dan dekadensi moral serta stres menjadi fenomena yang lumrah. Pada titik jenuhnya, manusia akan kembali mencari kesegaran rohaniah untuk memenuhi dahaga spiritualnya dan yang menarik bagi mereka adalah kehidupan yang memberikan ketentraman hati dan kebahagiaan rohani. Oleh

⁵ Lihat Ahmad Najib Burhani, *Manusia Modern Mendamba Allah, Renungan Tasawwuf Positif*, (Jakarta : Mizan Media Utama, 2002), hal. 166

⁶ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Edisi Revisi, (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2000), hal. 197

karena itu banyak diantara mereka yang melirik ke dunia mistisisme, Tao, Budhis dan Tasawuf.

William James, seorang filosof dan ahli jiwa dari Amerika Serikat, mengemukakan tentang pentingnya terapi keagamaan atau keimanan, ia mengatakan bahwa tidak diragukan lagi terapi terbaik bagi kesehatan adalah keimanan kepada Tuhan, sebab individu yang benar-benar religius akan selalu siap menghadapi malapetaka yang akan terjadi.⁷ Sedangkan Carl Gustav Jung (Tokoh Psikologi Analistik), sebagaimana dikutip Amir, menyatakan bahwa gangguan psikis pada dasarnya bersumber dari masalah religius. Hal ini juga dapat dilihat dari ungkapan “*psikoneurosis*” harus dipahami sebagai penderitaan yang belum menemukan artinya, penyebab dari penderitaan ini adalah *Stagnasi* (penghentian) sepiritual atau *Sterisas* psikis”.⁸

Sekarang ini, pengobatan alternatif atau dikenal juga dengan pengobatan ‘pelengkap’, ‘integrative’, tidak konvensional, atau pengobatan ‘*holistic*’, semakin memperoleh pengakuan dan muncul sebagai paradigma baru dalam reformasi bidang kesehatan. Kantor Pengobatan Alternatif (KPA/ *The Office of Alternatif Medicine*) didirikan tahun 1992 oleh kongres, di bawah koordinasi Institut Kesehatan Nasional (IKN/*National Institut of Health*), untuk menjelajahi perkembangan dan keabsahan intervensi pengobatan beraneka segi yang tersedia sekarang ini secara lebih memadai.

⁷ M. Utsman Najati, *Al-Qur'an wa al-Nafs*, diterjemahkan oleh : Rofi Usmani Dengan Judul : *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, (Bandung : Pustaka, 1997), hal. 283

⁸ Amir Annajar, “*Ilmu Jiwa Dalam Tasawuf: Studi Komparatif Dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*”, (Jakarta: Pustaka Azan, 2002), hal. 200.

Pendekatan-pendekatan alternatif termasuk pendekatan Timur, seperti akupuntur, *qigong*, jamu-jamuan serta *aryveda* dan sebagainya, termasuk juga aroma therapy, *bio feedback*, meditasi, sentuhan penyembuhan, *imagery*, *homeopati*, pijat, reflexiologi, terapi warna, suara dan musik, terapi *transformasional chiropractic*, bio elektro magnetic, intervensi pikiran, jiwa, hypnotherapy, olah tubuh, *kynesiology*, diet, vitamin dan suplemen nutrisi.

Pendekatan-pendekatan alternatif semakin lama semakin populer. Survei yang baru-baru ini dilakukan menunjukkan bahwa sepertiga penduduk Amerika Serikat secara rutin memanfaatkan pendekatan-pendekatan alternatif, dan tidak mendiskusikan praktek ini dengan dokter utama yang telah menanganinya. Pengobatan alternatif pada umumnya memberi kesempatan pada orang untuk terlibat dalam proses pengobatan dan untuk membuat sendiri keputusan yang penting tentang kesehatan dan kesejahteraan manusia. Pendekatan menyeluruh terhadap penyakit, *disorder*, rasa sakit dan penderitaan akan sangat menolong kemajuan pengobatan modern.⁹

Perkembangan bimbingan konseling keagamaan merupakan suatu kebutuhan bagi manusia itu sendiri, pada akhirnya agama memiliki corak bimbingan dan konseling yang khas. Dalam agama kristen kita mengenal konseling pastoral. Konseling ini memandang manusia sebagai makhluk yang dikasihi Tuhan. Kegiatan konseling dilakukan dalam pengakuan dosa agar umat tidak jatuh dalam dosa lagi

⁹ Linda O'riordan, *The Art of Sufi Healing* diterjemahkan oleh Mariana Ariesetyawati dengan judul *Seni Penyembuhan Sufi*, (Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2002), hal. 28-29

dan dapat hidup bersih dari dosa.¹⁰ Sedangkan pendekatan konseling Budha di turunkan langsung dari ajaran-ajaran Budhis (Sidarta Gautama) yang memandang manusia mempunyai kebebasan untuk menjadi tercemar atau menciptakan kesempurnaan (Kebudhaan).¹¹

Sementara kajian bimbingan konseling Islam berbagai salah satu disiplin ilmu dakwah yang lahir dari pengembangan metode Istimbath dan Iqtibas. Secara langsung atau tidak langsung berhubungan dengan nilai keislaman yang dapat bersinggungan langsung dengan bimbingan konseling Islam adalah tasawuf, karena tasawuf adalah unsur spiritualitas (dimensi esotris) dalam islam. Persentuhan inilah yang kemudian berpeluang besar memberi warna tersendiri bagi trend konseling di era modern.¹²

Kaitannya dengan BKI, bisa dilihat dari posisi BKI dalam kajian ilmu dakwah yang disebut dengan kajian *Irsyad*. Ia adalah penyebarluasan ajaran agama Islam yang sangat spesifik dengan sasaran kalangan tertentu. Ia menampilkan hubungan personal antara pembimbing dengan terbimbing. Ia lebih berorientasi pada pemecahan masalah individual yang dialami oleh terbimbing. Disamping itu, ia juga mencakup penyebarluasan ajaran Islam di kalangan tertentu dengan suatu pesan tertentu. Pesan itu merupakan paket program yang dirancang oleh pelaku dakwah. Ia dirancang secara bertahap sampai pada perolehan target tertentu.

¹⁰ Handoko, "*Bimbingan Konseling Di Lingkungan Masyarakat Kristiani*," Makalah Regional Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang, 2003, hal. 2.

¹¹ Thera, Pratomo, Nyana Suryanadi, "*Pendekatan Konseling Budha*", Makalah Seminar Regional, Bimbingan Konseling Lintas Agama, Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang, 2003, hal. 2

¹² Muh. Sulthon, "*Desain Ilmu Dakwah*", (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hal. 102.

Praktek pengobatan yang ada dalam Al-Qur'an, yaitu dengan praktik fisik dan psikis. Tapi pada tahap penyembuhan penyakit yang paling utama adalah psikis dalam kejiwaan. Pasalnya, jika kejiwaan dalam diri manusia terganggu, maka mengakibatkan penyakit spiritual dan berakibat pula pada penyakit fisik.¹³ Jiwa merupakan hal yang penting bagi manusia karena jiwa dapat mempengaruhi tingkat spritual kita. Bila jiwa kita bersih, maka kita akan lebih dekat dengan Allah. Sedang bila jiwanya lemah maka kita harus melakukan penyucian jiwa melalui metode yang telah diajarkan dalam tasawuf.¹⁴

Ibn Atailah dalam kitab Hikam berkata: “Kenikmatan meski bermacam-macam bentuknya, sejatinya adalah musyahadah dan kedekatan dengan-Nya, dan Penderitaan meski bermacam-macam bentuknya, sejatinya adalah karena terhibab dari-Nya. Sebab azab adalah hijab dan kenikmatan sempurna adalah melihat wajah-Nya.¹⁵

Disini, tasawuf sangatlah berguna bagi kehidupan sehari-hari. Terutama pada saat sekarang, yang menjadikan perubahan sosial yang serba cepat sebagai konsekwensi modernisasi dan industrialisasi, yang mengakibatkan manusia tidak bisa mengikuti perubahan sosial, sehingga berakibat manusia penuh dengan problem dalam kehidupan. Pada akhirnya mengalami timbulnya penyakit yang ada dalam tubuh,

¹³ Al-Ghazali, *Mengobati Penyakit Hati (Membentuk Akhlak Mulia*, Terj. Muhammad Al-Bagir, (Karisma, 1994), hal. 60

¹⁴ Syeikh Muhammad Amin Al-Kurdi, *Menyucikan Hati dengan Cahaya Ilahi*, Terj. Kuswaidi Noer, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003), hal. 143

¹⁵ Muhammad Hayat al-Sindi, *Sarh al-Hikam al-'Ataiyah*, (Beirut: Dar Maktabah al-Ma'arif, 2010), hal. 104

penyakit fisik dan spiritual. Timbulnya penyakit berakibat lemahnya untuk lebih dekat kepada Allah.¹⁶

B. Pembahasan (Metode Terapi Sufi)

Dalam Islam, sebagaimana yang diyakini oleh para sufi, dinyatakan bahwa penyakit itu datangnya dari Allah. Para sufi percaya bahwa kesembuhan juga datang dari Allah, penyembuh (dokter / tabib) adalah seseorang yang menjadi perantara antara Allah dan pasien. Diyakini bahwa seorang syaikh berada pada posisi yang tinggi dan dianggap mempunyai barakah dari sisi Allah. Seorang syaikh bisa membuat saluran terbuka antara Tuhan dan dunia, dan barakah mengalir melalui saluran ini. Dengan mengadakan kontak terhadap wali baik yang masih hidup atau sudah mati, seseorang menjadi lebih dekat dengan Allah. Barakah inilah yang dianggap sebagai obat dari segala penyakit.¹⁷ Meskipun mereka juga menggunakan media lain sebagai metode pengobatan seperti makanan/herbal, diet, pijatan dan lain-lain.

Islam yang bersumber pada al-Qur'an dan hadist nabi Muhammad SAW., serta didukung oleh khasanah pemikiran dan peradaban Islam dalam dirinya mengandung fungsi terapi. Untuk itu menjadi beralasan untuk mewujudkan terapi Islami.¹⁸

Termasuk dalam pendekatan psikoterapi Islami adalah psikoterapi yang berorientasi mistik-spiritual (bisa disebut Psikoterapi Sufi). Psikoterapi Islam (Psikoterapi Sufi) adalah proses pengobatan

¹⁶ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Solo: Dana Bakti Prima Jasa, , 1999), hal. 1-2

¹⁷ Sehnaz Kiyamaz, "Sufi Treatments Methods and Philosophy Behind it" hal. 11

¹⁸ Fuad Nashori, *Psikologi Islami: Agenda Menuju Aksi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 1997), hal. 136

dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan Al Qur'an dan As sunnah nabi Muhammad SAW. Atau secara empirik adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah SWT, malaikat-malaikat-Nya, Nabi dan Rasul-Nya atau ahli waris para Nabi-Nya.

Healing The Body Through Healing The Heart , the heart/body relationship

The body is a manifestation of the heart. It will and does follow the heart. Heal your heart and your body will (gratefully) follow. Guaranteed! This is the heart/body relationship¹⁹. Ada hadis yang bisa dihubungkan dengan pernyataan Ali Ansari di atas, yakni:

"إن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله ، و إذا فسدت فسد الجسد كله ألا و هي القلب " (متفق عليه)

Ibadah

Dzikir

Dzikir, kalimat sufi, secara harfiah berarti mengingat. Lagu pengingat, atau lagu cinta menyatukan diri kita dengan asal-usul kita yang tak terbatas. Profesor Angha menggambarkan dzikir sebagai langkah pertama dalam mencinta. Bila kita mencinta seseorang, kita terus-menerus memikirkannya, mengingatnya, dan mengulangi namanya. Umumnya, para sufi mengulangi kalimat tauhid, seperti *la ilaha illa Allah* (tiada Tuhan selain Allah) atau *Allah Hu* (Dialah

¹⁹ Ali Ansari, *Elements of Sufi Healing*, (Surrenderwork, 2001), hal. 9.

Yang). Kaimat-kalimat ini diulang terus-menerus dalam nada musikal yang bervariasi.

Dzikir dipimpin oleh seorang pelantun yang biasanya melantunkan puisi yang ditulis oleh orang-orang bijak atau pemimpin spiritual dan para pengikutnya bergabung dibagian paduan suara. Lagu-lagu ini diiringi oleh gerakan tubuh dalam simbol infinitas. Bila dzikir terus dilakukan, maka akan tercipta medan elektromagnetik yang kuat dengan penggabungan suara, gerak, dan niat (mengingat yang tercinta), semua berkonsentrasi dalam hati. Gerakan tak terbatas dalam hati dan tubuh bergabung selaras dengan gerakan bumi, sistem matahari, galaksi, dan seluruh alam kosmis. Dzikir adalah pintu gerbang menuju batas waktu dan ruang menuju dunia yang lebih tinggi. Lagu mengingat ini adalah amalan sufi yang telah dipraktikkan lebih dari 1400 tahun.

متى وردت الواردات الإلهية إليك هدمت العوائد عليك، إن الملوك إذا دخلوا قرية أفسدوها.²⁰

قَالَتْ إِنَّ الْمُلُوكَ إِذَا دَخَلُوا قَرْيَةً أَفْسَدُوهَا وَجَعَلُوا أَعْرَآةَ أَهْلِهَا أُذِلَّةً وَكَذَلِكَ

يَفْعَلُونَ ﴿٢١﴾

34. Dia berkata: "Sesungguhnya raja-raja apabila memasuki suatu negeri, niscaya mereka membinasakannya, dan menjadikan penduduknya yang mulia Jadi hina; dan demikian pulalah yang akan mereka perbuat.

الوارد يأتي من حضرة قهار، لأجل ذلك لا يصادمه شيء إلا دمهغه²²

²⁰ Ibn Ajibah, *Iqad Himam fi Sharh Hikam*, (Kairo: Dar al-Ma'arif, tt), hal. 464.

²¹ QS. 27:34.

²² Ibn Ajibah, *Iqad Himam*. hal. 465.

بَلْ تَقْذِفُ بِالْحَقِّ عَلَى الْبَاطِلِ فَيَدْمَغُهُ فَإِذَا هُوَ زَاهِقٌ ﴿٢٣﴾

18. Sebenarnya Kami melontarkan yang hak kepada yang batil lalu yang hak itu menghancurkannya, Maka dengan serta merta yang batil itu lenyap.

وَقُلْ جَاءَ الْحَقُّ وَزَهَقَ الْبَاطِلُ إِنَّ الْبَاطِلَ كَانَ زَهُوقًا ﴿٨١﴾

81. dan Katakanlah: "Yang benar telah datang dan yang batil telah lenyap". Sesungguhnya yang batil itu adalah sesuatu yang pasti lenyap.

Tafakkur

Sikap hidup kita sebelum ada pikiran, perkataan, dan perbuatan adalah diam. Menenangkan pikiran, merilekskan tubuh dan mencapai pemahaman spiritual dapat diperoleh melalui praktek-praktek konsentrasi dan meditasi yang dapat dilakukan secara mandiri. Tehnik-tehnik ini mengembangkan pola perilaku tidak sadar yang menghasilkan efek-efek positif yang berpengaruh luas pada fungsi-fungsi psikologis maupun fisiologis. Proses penyembuhan adalah penemuan kembali dan kehadiran sumber Ilahi dalam diri, yang merupakan esensi kemanusiaan kita, sumber kebijakan penuh inspirasi, cinta yang menyembuhkan, dan kreatifitas kita yang paling hebat. Kita semua menyadari kehadiran dalam sesuatu yang lebih besar dari diri kita sehari-hari. Masing-masing diri kita menangkap pandangannya

²³ QS. 21:18.

meskipun hanya sepintas. Praktek konsentrasi dan meditasi sufi memungkinkan kita untuk membangun hubungan dan menyambungkan kembali diri pada Sumber segala kehidupan.

Meditasi memungkinkan kita berkelana dalam diri untuk bercermin pada identitas sejati kita dan belajar tentang tujuan atau misi kita. Meditasi adalah cara kita mempelajari dan mengembalikan tubuh, mental dan emosional kita dan menemukan diri kita yang sebenarnya. Agar mencapai kemajuan, kita perlu belajar diam dan membiarkan pikiran kita mendengarkan dan menyerap. Kecuali kita menemukan cara bergerak melampaui batas sehari-hari, kita akan terus terjebak dalam batasan pengalaman fisik dan indera kita.

Meditasi adalah jalan menuju kebebasan. Dengan praktek teratur, kita dapat belajar untuk memanifestasikan anugerah kita yang sejati dan merangkul spiritualitas kita dalam kehidupan sehari-hari. Sejak meditasi menjadi mainstream ditahun sembilan puluhan, ilmu ini semakin dikenal sebagai perangkat untuk memperbaiki kesehatan fisik, mental, emosional, juga spiritual. Beberapa praktek dan latihan mendalam yang dialami manusia adalah:

1. Mengurangi stres.
2. Merasa lebih damai dan harmonis.
3. Memiliki energi yang lebih besar dan vitalitas yang lebih baru.
4. Keseimbangan mental dan emosional.
5. Melepaskan ketegangan dan relaksasi.
6. Berfungsi lebih efektif.
7. Menjadi pusat dan stabil.

8. Peningkatan spiritual.
9. Penyembuhan pikiran/tubuh/jiwa.

Kedamaian tidak akan bisa ditemukan di luar tubuh kita. Kedamaian akan ditemukan saat kita belajar mengendalikan tubuh fisik, mental, dan emosional kita. Kita hanya perlu belajar untuk tenang, biarkan pikiran kita mendengarkan dan menyerap. Penemuan terbesar kita diperoreh dengan menghentikan apa yang sedang kita lakukan dan belajar untuk duduk tenang dan diam. Kita belajar untuk menjadi “*human beings*” dan bukan hanya “*human doings*”.

لا شيء أنفع للقلب من عزلة مصحوبة بفكرة، لأن العزلة كالحِمْيَةِ، والفكرة كالدواء، فلا ينفع الدواء بغير حمية، ولا فائدة في الحمية من غير دواء، فلا خير في عزلة لا فكرة فيها ولا نهوض بفكرة لا عزلة معها، إذ المقصود من العزلة هو تفرغ القلب، والمقصود من التفرغ هو جَوَلان القلب واشتغال الفكرة، والمقصود من اشتغال الفكرة تحصيل العلم وتمكنه من القلب، وتمكن العلم بالله من القلب هو دواؤه وغاية صحته، وهو الذي سماه الله القلب السليم، قال الله تعالى في شأن القيامة: *يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ* أي صحيح. وقد قالوا: إن القلب كالمعدة إذا قويت عليها الأخلاط مرضت ولا ينفعها إلا الحمية، وهي قلة موادها ومنعها من كثرة الأخلاط . وفي الحديث: ((المعدة بيت الداء، والحمية رأس الدواء)).

Shalat

Hazrat Inayat Khan telah mengatakan, “seorang yang tidak pernah melaksanakan shalat tidaklah memiliki harapan akan perkembangan jalan-jalan yang lainnya, karena setiap postur dalam shalat memiliki suatu makna yang indah dan pengaruh tertentu ... shalat ini diperintahkan sebelum meneruskan pengajaran sakral

berikutnya. Jika ia gagal mengembangkannya, maka tidak ada harapan baginya akan masa depan”.

Shalat dikerjakan dengan melakukan posisi tubuh yang berbeda-beda dan membaca beberapa ayat al-Qur'an pada setiap postur. Dan pada postur-postur ini akan diberikan penjelasan mengenai manfaatnya masing-masing.

Postur Pertama, yaitu postur niat. Pada postur ini kita mengangkat kedua tangan terbuka keatas sampai telinga, dan letakkan ibu jari dibawah daun telinga sambil mengucapkan Allahu Akbar. Pengaruh-pengaruh yang menguntungkan yaitu tubuh terasa ringan karena berat badan terbagi pad kedua kaki. Luruskan bagian punggung untuk memperbaiki postur. Pikiran berada dalam keadaan terkendali. Pandangan lurus dengan berpusat pada lantai tempat kepala menyentuh permukaan lantai. Otot-otot punggung sebelah atas dan sebelah bawah dalam keadaan kendur, pusat otak atas dan bawah menyatu untuk membentuk kesatuan tujuan.

Postur Kedua, yaitu postur Qiyam. Kita meletakkan tangan dibawah pusar, tangan kanan berada diatas tangan kiri kemudian membaca surat al- Fathehah dan surat Qur'an lainnya. Pengaruh-pengaruh yang menguntungkan dalam postur ini yaitu; konsentrasi penuh, menyebabkan relaksasi pada kaki dan punggung menggerakkan perasaan rendah hati, kesederhanaan dan ketaatan. Pada pembacaan ayat diatas, seluruh bunyi diucapkan dalam bahasa Arab, yang akan memacu penyebaran seluruh sifat-sifat Allah yang Agung akan derajat yang terkendali secara sempurna di seluruh tubuh, pikiran dan jiwa. Getaran suara vokal panjang a, i dan u akan memacu hati, kelenjar pituitary, kelenjar adreanalin dan pari-paru, serta akan membersihkan dan meningkatkan fungsi seluruh bagian itu.

Postur Ketiga, yaitu postur Ruku'. Pengaruh-pengaruh yang menguntungkan; merenggangkan otot-otot punggung sebelah bawah, otot paha serta otot betis secara penuh. Darah akan terpompa keatas tubuh. Menekan otot lambung, perut dan ginjal. Postur ini akan meningkatkan kepribadian, menggerakkan kasih sayang dan keharmonisan pada bagian sebelah dalam.

Postur Keempat, yaitu postur Qauna. Pengaruh-pengaruh yang menguntungkan adalah; darah yang segar bergerak keatas kedalam tubuh pada postur sebelumnya kembali pada keadaannya semula, yang akan mengeluarkan toksin, tubuh akan mengalami relaksasi dan melepaskan semua ketegangan.

Postur Kelima, yaitu postur Sujud. Pengaruh-pengaruh yang menguntungkan adalah; lutut yang membentuk sudut yang tepat akan memungkinkan otot-otot lambung berkembang dan mencegah timbulnya kekenduran pada sekat rongga badan. Meningkatkan aliran darah kedalam bagian tubuh sebelah atas, terutama kepala (termasuk mata, telinga, dan hidung) dan paru-paru, memungkinkan toksin-toksin dagu dapat dibersihkan oleh darah. Mempertahankan posisi tetus yang tepat pada wanita yang sedang hamil. Mengurangi tekanan darah yang tinggi, meningkatkan aktifitas persendian, menghilangkan egoisme dan kesombongan. Meningkatkan kesabaran dan keyakinan kepada Allah SWT. meningkatkan tahap perhentian spiritual dan menghasilkan energi psikis yang tinggi di seluruh tubuh. Postur penyerahan dan kemurahan hati yang tinggi ini merupakan esensi ibadah.

Postur keenam, adalah Qu'ud. Pengaruh-pengaruh yang menguntungkan adalah; bagi laki-laki tumit kaki kanan mengerut dan berat kaki serta bagian tubuh berada pada tumit tersebut. Posisi ini

membantu pengeluaran zat racun dari liver dan memacu gerak peristaltik pada usus besar. Bagi perempuan pertahankan kedua kaki di bawah badannya, telapak kaki menghadap keatas. Tubuh akan kembali mengalami relaksasi yang sama, dan postur ini membantu pencernaan dengan menggerakkan isi perut kearah bawah.

One of the most obvious correspondences between Islam and hatha yoga is the resemblance of *salât* to the physical exercises of yoga *âsanas*. An Indian Muslim author, Ashraf F. Nizami, noted this in his book *Namaz, the Yoga of Islam* (Bombay: D.B. Taraporevala, 1977).

Al-Quran

Al-Quran sebagai sarana pengobatan sudah termasyhur di kalangan orang Islam, diantara nama-nama lain dari Surah al-Fatihah adalah al-Shifa' dan al-Ruqyah²⁴.

"Kalimat Allah, yaitu ayat-ayat Al Qur'an, mengandung tenaga tak terhingga, tenaga nuklir pun belum apa-apa dibandingkan dengan tenaga llahi ini. Kebesaran dari pada Kalimat-kalimat Allah itu, untuk menyambut dan menghancurkan sekaligus, akan ancaman-ancaman bahaya maut bagi umat manusia seperti tersebut di atas! Kalau bukit-bukit dapat dilebur oleh ayat Al Hasyr 21. Dan kalau bukit-bukit dapat dibelah dengan ayat Ar Ra'du 31, pasti apa saja bisa dilebur oleh Kalimah-kalimah Allah yang Maha Agung, termasuk senjata-senjata atom dan

²⁴ Al-Qurtubi, *al-Jami li Ahkam al-Quran* (Beirut: Al-Resalah, 2006), hal. 184.

nuklir dari negara-negara super power, sehingga bahaya 'kalimat' yang didatangkan oleh tenaga atom dan nuklir dapat dimusnahkan sama sekali..."²⁵

juga Al Quranul Karim dan Kalimah Allah dapat menghancurkan segala macam penyakit yang berat-berat termasuk kanker dan AIDS sesuai dengan QS. Al Israa' ayat 82:

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



82. 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.

Praktek menggunakan ayat al-Quran untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit juga dilakukan oleh Muhammad Zuhri, seorang guru sufi, dia bertindak sebagai konselor sebuah yayasan "Barzakh Fondation" yang berlokasi di Jakarta, sebuah yayasan non profit yang memberikan pelayanan gratis terhadap pengidap HIV/AIDS, kanker, sakit jiwa, luekemia, impotensi dll. Terkadang pasien diberikan *wifiq* (potongan kertas yang berisi ayat-ayat Quran) dengan disertai tata cara penggunaannya.

²⁵ Martin Van Bruinessen, *Tarekat Naqsabandiyah di Indonesia*, (Bandung: Mizan, 1996), hal. 155-156.

Ayat Al-Qur'an sebagai bentuk lahiriah Al-Qur'an, ditulis dengan huruf Arab, dimana huruf ini bisa sebagai penyembuhan penyakit, dengan cara menulis huruf Al-Qur'an di dalam secarik kertas dan disuarakan dengan do'a bisa ditempelkan pada tubuh yang sakit, atau ayat Al-Qur'an ditulis pada gelas lalu dihilangkan dengan air, airnya diminum sebagai obat.²⁶

Pernafasan (Membaca Al-Quran)

The spiritual importance of breath is a part of Islam's teachings. Hazrat Inayat Khan writes on the subject of Islamic purification: "Man's health and inspiration both depend on purity of breath, and to preserve this purity the nostrils and all the tubes of the breath must be kept clear. They can be kept clear by proper breathing and proper ablutions. If one cleanses the nostrils twice or oftener it is not too much, for a Moslem is taught to make this ablution five times, before each prayer." According to Hakim G. M. Chishti in *The Book of Sufi Healing*, "Life, from its beginning to end, is one continuous set of breathing practices. The Holy Qur'an, in addition to all else it may be, is a set of breathing practices."²⁷

Membaca al-Qur'an bisa mengatur nafas, dalam alam pernafasan, memiliki hubungan penting bagi kesehatan yaitu:

1. Nafas adalah agen yang mengemban izin Allah.
2. Nafas berkewajiban untuk menyampaikan sifat-sifat Allah dari jantung ke berbagai pusat pikiran, tubuh dari jiwa.

²⁶ Hakim Mu'inuddin Chisyti, hal. 162

²⁷ Islam and Yoga: A comparative study of congruence between two traditions

3. Nafas menciptakan keseimbangan dan keselarasan dari temperamen-temperamen tubuh.
4. Nafas membawa unsur-unsur penunjang hidup dari bagian luar tubuh ke fungsi-fungsi fisiologi bagian dalam.

Nafas tidak sama dengan udara dan oksigen nafas berasal dari Allah, nafas berfungsi untuk memompa paru-paru dan jantung. Sehingga pada aliran darah, dari pernafasan akan timbul vokal atau suara yang membawa al-Qur'an dari bacaan al-Qur'an itu, dan ayat yang ada dalam al-Qur'an dapat sebagai penyembuhan bila dibaca berulang-ulang tanpa putus-putus.

Spiritualists have formulated various rules and methods for breathing exercises which if practiced regularly benefit a lot spiritually and physically. Waves of health and energy too enter the body through respiration. If it is imagined when one is sitting in the open (that waves of energy and health are entering in his body with every inhale and are absorbed in the body then in fact it starts happening so. Certain breathing exercises purify the blood and accelerate the blood circulation, give boost to mental faculties and cool down the emotional excitement. One can cure almost any disease of one's self through the breathing exercises. Gastric problems, stomach and intestinal ulcers, constipation, kidney's stones, headache, epilepsy and other mental disorders, Ophthalmic ailments etc. etc. can be cured with the breathing exercises. Flu and colds, ailments of chest, throat and nose are automatically cured when the breathing exercises are performed punctually according to the curative methods. It has also been observed that people who had adopted

any particular breathing exercise as a routine of their life stay fresh and cheerful like the youths even in their sixties and seventies. They are seldom found depressed or worried and their skin too remains wrinkleless even in the last stages of their life.²⁸

Puasa

Puasa merupakan bentuk penyembuhan alamiah yang paling lama dikenal manusia. Metode yang dilakukan berkisar dan tidak memakan suatu jenis makanan tertentu selama periode waktu tertentu yang tidak begitu lama, sampai dengan pantangan secara total terhadap suatu jenis makanan dan minuman selama periode waktu yang lama. Sebagian besar orang barat juga melakukan puasa untuk membersihkan tubuh dan meningkatkan kesehatan namun demikian puasa tersebut tidak dengan tujuan (niat yang tepat), yang kita memulai puasa dengan niat tersebut. Para sufi barangkali banyak memilih pengalaman daripada kelompok lain dalam hal mengerjakan puasa dengan durasi yang berbeda-beda.

Para sufi tidak sekedar mengerjakan prosedur fisik yang berhubungan dengan kesehatan sebagai alasan utamanya, melainkan untuk mendapatkan keridhoan Allah Yang Maha Tinggi. Penyakit seringkali bersumber dari pencernaan nutrien yang tidak sempurna dalam satu atau beberapa tahap pencernaan selama puasa aktivitas yang biasanya dilakukan selama pencernaan makanan menjadi semakin berkurang, yang akan memberikan kesempatan pada tubuh untuk

²⁸ Khwaja Shamsuddin Azeemi, *Learn Telepathy*, hal. 36-37.

menghilangkan bahan-bahan yang berlebihan dan memperbaiki kerusakan yang terjadi karena kesalahan pengaturan makanan dalam waktu yang lama.

Apabila hal ini terjadi maka tubuh akan memberikan respon dalam cara- cara khusus. Tindakan pertama yang dilakukan tubuh, apabila diberi kesempatan, adalah membagkitkan panas demam. Jenis panas ini menyebabkan terjadinya proses eliminasi yang sangat cepat (“penghancuran”) terhadap bahan-bahan yang berlebihan, tanpa memperhatikan apa bentuk bahan tersebut. Subtansi-subtansi itu kemudian diolah menjadi bentuk yang dapat dikeluarkan oleh tubuh. Pengeluaran ini terjadi pada satu (dan kadang-kadang lebih) dari lima jalan, yang disebut lima macam bentuk krisis penyembuhan, yaitu pendarahan pada hidung,

rasa ingin muntah, diare, pengeluaran keringat dan pengeluaran urine.

Dengan mengatakan bahwa proses pengeluaran ini terjadi dalam krisis penyembuhan, maksudnya adalah bahwa tubuh mengeluarkan hasil-hasil sampingan yang berlebihan, seringkali berbahaya dan beracun, dari suatu pencernaan yang tidak normal dan kurang sempurna. Krisis penyembuhan dengan pengeluaran urine, tidak sama dengan pengeluaran

urine yang normal. Volume dan frekuensi pengeluaran urine ini barang kali lima kali lebih tinggi atau bahkan lebih dari pada yang normal selama beberapa jam. Suatu krisis penyembuhan melalui diare biasanya terjadi dari lima belas kali pengeluaran kotoran atau lebih selama beberapa jam.

Memang agak mengherankan, bahwa krisis-krisis penyembuhan ini merupakan kejadian-kejadian yang dianggap oleh para ahli pengobatan dari barat sebagai gejala penyakit. Akibatnya, segala upaya yang dilakukan untuk menahan dan mengakiri fungsi-fungsi pengeluaran yang normal ini akan menghancurkan mekanisme pembentukan kesehatan yang paling efektif yang terdapat dalam tubuh.

Bentuk-bentuk krisis penyembuhan seperti ini karena selama berpuasa terutama bagi orang-orang yang sebelumnya belum pernah mengerjakan puasa, satu atau beberapa krisis penyembuhan kemungkinan akan terjadi setelah hari ketiga atau keempat (bahkan kadang-kadang dalam beberapa jam). Sakit gejala yang terasa agak berat, barangkali sedikit kenaikan temperatur tubuh atau demam, pengeluaran dan tanda-tanda sejenis menunjukkan bahwa tubuh sedang bergerak dalam modus penyembuhan. Apabila diare atau rasa ingin muntah mulai terjadi, orang yang tidak mengetahui manfaat atau pengaruh pengaruh puasa barangkali

akan menyimpulkan bahwa dia telah terserang flu atau gangguan pernapasan, yang akan menjadi semakin lemah bila berpuasa.

Banyak orang yang tak mampu menahan rasa yang tidak enak dan kurang menyenangkan seperti ini, dan kemudian menggunakan bermacam-macam obat kimia, yang sayangnya akan menghilangkan aktifitas penyembuhan tubuh. Hal ini barangkali akan cukup membantu seseorang kembali bekerja, atau mendukungnya untuk melakukan fungsi-fungsi yang penting, tetapi setelah bertahun-tahun terjadi penekanan terhadap proses pengeluaran, maka bahan-bahan yang beracun akan masuk ke dalam sistem, sehingga organ mengalami kerusakan dan tak ada lagi harapan untuk mengobatinya. Kecuali

dengan cara-cara yang paling drastis. Sekalipun cara tersebut sangat sulit dan bahkan agak mengerikan.

Diperlukan usaha dan sikap disiplin agar dapat berhasil dalam melaksanakan puasa-puasa yang dianjurkan ini. Dianjurkan bagi orang-orang yang belum berpengalaman untuk memulai puasa selama satu hari atau setengah hari, dan secara bertahap melanjutkannya sampai tingkat pelaksanaan yang diharapkan.⁵³

Doa

Do'a adalah berhubungan dengan Tuhan, dengan segenap hati kita, pikiran, tubuh, dan jiwa-memanggil, menginginkan dan mendekatkan diri dengan Yang Tercinta. Selain memanggil Tuhan, kita menemukan harapan dan ketakutan terdalam kita, dengan cara menelanjangi diri kita yang paling intim kepada diri kita sendiri. Ketika kita mulai menyadari bahwa kita tidak terpisahkan dari Tuhan, tapi baru dibawah ilusi perpisahan, kita akan merasakan bahwa doa baru saja terjadi sepanjang hari. Dalam menemukan keilahian kita dan Sang Ilahi, maka hiduplah secara sadar dalam "kehadiran-Nya yang selalu mencinta", kita akan menjadi anugrah bagi diri kita dan seluruh manusia.²⁹

²⁹ Linda O'Riordan, hal. 187-188

Air

Selama dunia berkembang air adalah tetap air. Tetapi begitu kita terapkan metodologi tertentu atau pelaksanaan khusus tentang teknologinya, umpamanya saja elektrolisa, maka air itu akan mengeluarkan tenaga dahsyat. Ia akan terurai menjadi atom oksigen dan atom hidrogen, yang kalau disatukan kembali dan disulut akan meledak dan menyemburkan api yang panasnya dapat melebur besi (Knalgas Brander). Air itu juga, jika diuapkan secara metodologis tertentu dengan papiniaansepot yang dahulu diolah pertama kali oleh James Watt, akan mengeluarkan tenaga uap hebat, sehingga dapat menjalankan kereta api dengan kecepatan tinggi. Air itu juga, kalau diterjunkan dan ditampung oleh turbin yang digandengkan dengan dinamo, akan mengeluarkan energi listrik yang kadang-kadang mampu mencapai kekuatan sampai 170.000 KVA, yang dalam tahap selanjutnya dapat memproduksi energi atom dan nuklir (Newton dan Edison). Betapa hebatnya air biasa tadi jika diolah dengan metodologi khusus melalui teknologi hidrolika (Pascal), sehingga mampu menghasilkan tenaga tekanan yang dahsyat yang pernah dimanfaatkan untuk mengangkat serta meluruskan kembali menara Eifel yang begitu tinggi sewaktu miring posisinya disebabkan karena gempa bumi. Air laut jika diolah dengan prinsip elektrolisa atas dasar teori ion Arrhenius akan menghasilkan dua macam racun dahsyat yaitu soda api dan gas khloros yang sangat berbahaya.³⁰

Semua contoh-contoh ilustrasi tersebut di atas, menunjukkan kepada kita bahwa Kalimah Allah dan seluruh ayat Al Quranul Karim, yang sehari-hari bagi kita selalu hanya merupakan bacaan-bacaan saja

³⁰ Kadirun Yahya, Prinsip dan Aplikasi Teknologi Metafisika Islam dalam <http://suraukita.org>

yang dilagukan dengan suara merdu (memang inipun untuk syi'ar agama, berpahala dan sangat baik!), tidak akan mampu mengeluarkan power atau tenaga dahsyat, selama kita tidak berusaha mencari dan menemukan metodologinya dalam teknologinya yang kami sebut Teknologi Metafisika Al Qur'an. Dengan teknologi inilah Kalimah Allah dan semua ayat-ayat Al Quran benar-benar baru akan dapat berhasil mengeluarkan dengan sangat gilang gemilang energi-energi metafisika Ketuhanan Yang Maha Dahsyat yang tidak dapat diukur akan kehebatannya.³¹

The true power of water

Wudlu

Shaikh Hisham Kabbani, khalifah Shaikh Nazim al-Haqqani, menulis tentang pengobatan dengan menggunakan kekuatan wudlu. Menurut Hisham Kabbani, Nabi Muhammad Saw adalah yang pertama kali mengajarkan kepada para Sahaba r.a. penggunaan energi dan apa yang tersedia dari berbagai kekuatan berbeda di sekitar kita di dunia ini.

Terdapat banyak cara yang ditunjukkan Nabi s.a.w. kepada kita dalam uapaya penyembuhan, salah satunya adalah yang diuraikan dalam Hadis orang buta yang meminta Nabi s.a.w. untuk memulihkan pandangan matanya.

³¹ Ibid.

Dia s.a.w. berkata kepada orang buta itu, langkah pertama adalah pergilah ke tempat wudhu dan ambillah wudhu. Itu artinya wudhu adalah awal (pembukaan) dari penyembuhan untuk setiap penyakit. Jika pasien tidak memiliki wudhu, upaya untuk menyembuhkan penyakit itu akan minimal.³²

Mandi

K.H. Anang Syaih berkata: “bahwa mandi pada waktu bangun tidur itu kulit dan daging dalam keadaan menggendor dan syaraf-syaraf sedang tegang, kemudian di guyur dengan air dingin maka kulit dan bagian tubuh akan mengkerut dan syaraf-syaraf yang tegang kembali pada posisi yang sebenarnya. Sehingga dapat di rasakan tubuh ini menjadi segar bugar, mandi adalah bagian bersuci yang dalam ilmu fiqh di kenal dengan istilah thoharoh (bersuci), bersuci di sini mengandung arti bersuci badan agar tidak mengakibatkan malas, bersuci pakaian, tempat tinggal dan segala yang di gunakan dalam menempuh hidup.” Bila cara mandi dan manfaat mandi diungkapkan didalam penyembuhan cara sufi sangatlah menarik bagi para pembaca agar mereka tau kalau mandi itu ada manfaat yang sebenarnya dapat sebagai penyembuhan penyakit seperti kecanduan narkoba”, kemalasan pada tubuh dalam melakukan sesuatu, menghilangkan rasa pegal-pegal dalam tubuh. Dalam pondok pesantren suryalaya disebutkan sebagai mandi taubat. Mandi tengah malam. Untuk para pasien yang sakit terkena narkoba dan obatobatan yang terlarang, keadaan pasien ini sangatlah parah. Dalam penyembuhannya juga dibantu dengan cara-cara dalam islam seperti berdzikir, sholat wajib dan sholat sunat.

³² Ilustrasi dan penjelasan yang lebih detail, lihat Hisham Kabbani, “Rahasia Wudhu dan Kekuatan di Tangan”.

Makanan / Herbal

The Ayurvedic principles of yogic diet and the hadiths of Prophet Muhammad (peace be upon him) are agreed that milk and ghee are beneficial, and that beef is detrimental to health. Likewise, both discourage eating onions and garlic. Ginger (Arabic *zanjabîl*, from Sanskrit *srngivera*, from Proto-Dravidian *ciñcivêr*) is mentioned in the Qur'ân (76:17) as a spice of Paradise. Ayurveda regards ginger as *sâttvika*, a quality helpful to spiritual life. Both Ayurveda and the Qur'ân tell of the spiritual qualities of the basil plant, the sacred basil (*Ocimum sanctum*) called *tulasi* in Sanskrit and the sweet basil (*Ocimum basilicum*) called *rayhân* in the Qur'ân (while the Italians value it only for its culinary qualities!). *Tulasi* basil is used to uplift, clear, and invigorate the mind, assisting the consciousness to focus on spiritual thoughts; *rayhân* is mentioned in the Qur'ân (55:12) as a plant of Paradise, and the Prophet recommended it to his Companions for its refreshing aromatherapy. The Arabic word *rayhân* is derived from the same root as *rûh* 'spirit'.

Bunga Mawar

Para Nabi biasa menggunakan bunga dan minyak bunga tersebut dalam proses penyembuhan. Sewaktu kita memperhatikan sifat bunga-bunga itu, maka kita akan menyadari bahwa dirangsang pertumbuhannya dan dapat hidup terutama karena hubungan dengan cahaya matahari, dan dengan menggunakan suatu proses yang disebut

dengan fotosintesis, terbentuklah komponen-komponen oksigen dan udara, yang kitagunakan untuk berapas. Bunga-bunga itu memerlukan banyak cahaya, tanah, dan air hujan.³³

Bunga mawar dianggap memiliki esensi yang paling baik dari semua jenis bunga. Bunga ini seringkali digunakan untuk menyerap dan membawa berkah dari seorang ulama suci, orang yang mengunjungi tempat-tempat peristirahatan (Darqoh) ulama-ulama suci sering menaburkan bunga mawar pada makanannya, kemudian mengguankan bunga itu kembali untuk dipakai dalam penyembuhan. Karena jiwa ulama suci itu masih ada, bunga mawar akan menyerap esensi ulama suci tadi, yang kemudian dapat dikonsumsi, dan dibawa oleh beberapa orang dengan hasil-hasil yang positif. Beberapa Khanaqah (tempat suci) para sufi memiliki taman bunga mawar yang tumbuh disekitar tempat tersebut. Para sufi jugasering membacakan beberapa ayat al-Qur'an pada bunga mawar tersebut, yang dapat memberikan kekuatan penyembuhan yang lebih besar terhadap bunga- bunga itu.³⁴

Visualisasi

Visualisasi adalah penggunaan pikiran dengan sengaja untuk menciptakan dan memperluas realitas Anda. Ini juga merupakan metode mengembangkan kesadaran diri dan kendali terhadap fungsi-fungsi otonomis tubuh, yang membantu dalam proses penyembuhan. Terhadap penyakit, visualisasi Anda bisa berupa melihat dan merasakan diri Anda sehat dan utuh. Atau, memvisualisasikan

³³ Mu'inuddin Chisyti, *The Book of Sufi Healing*, 185-186.

³⁴ Ibid, 188-189.

perubahan spesifik yang akan memberi sumbangan pada kesejahteraan Anda.

Keseimbangan Resonansi Magnetik adalah sebuah sistem latihan yang memanfaatkan kombinasi konsep-konsep berdasar-energi untuk memperkuat medan elektromagnetik dan untuk meraih keadaan ekuilibrium yang paling menguntungkan. Metode-metode yang digunakan bervariasi dari umum ke spesifik, tergantung keadaan medan energi individu tersebut. Bila pusat-pusat energi getar berfungsi selaras, mereka bertindak sebagai sebuah sistem jalinan antara tubuh fisik dengan tubuh substil nonfisik.

Disamping terapi yang telah disebutkan di atas, masih ada beberapa model terapi sufistik yang lain yang belum dipaparkan dalam makalah ini.

C. Penutup

Bimbingan Konseling Islam yang terejawantahkan dalam terapi sufistik mempunyai peluang signifikan dalam kehidupan modern yang cenderung kering terhadap nilai-nilai spiritual. Peluang ini berkaitan dengan salah satu fungsi Bimbingan Konseling yaitu fungsi penyembuhan. Para sufi berkeyakinan bahwa penyakit itu datangnya dari Allah dan begitu pula obatnya juga berasal dari Allah. Menurut para sufi timbulnya penyakit baik fisik maupun psikis disebabkan karena terjadinya ketidakseimbangan antara jiwa dan raga. Oleh karena itu, terapi yang diberikan oleh para sufi lebih berfokus pada upaya mengembalikan keseimbangan yang hilang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Bakar Barja, *Psikologi Konseling dan teknik Konseling Sebagai Cara Menyelesaikan Masalah psikologis, pribadi, orang lain dan Kelompok* (Jakarta: Studia Press, 2004)
- Ahmad Najib Burhani, *Manusia Modern Mendamba Allah, Renungan Tasawuf Positif*, (Jakarta : Mizan Media Utama, 2002)
- Al-Ghazali, *Mengobati Penyakit Hati (Membentuk Akhlak Mulia*, Terj. Muhammad Al-Bagir, (Karisma, 1994)
- Ali Ansari, *Elements of Sufi Healing*, (Surrenderwork, 2001)
- Al-Qurtubi, *al-Jami li Ahkam al-Quran* (Beirut: Al-Resalah, 2006)
- Amir Annajar, “*Ilmu Jiwa Dalam Tasawuf: Studi Komparatif Dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*”, (Jakarta: Pustaka Azan, 2002)
- Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Solo: Dana Bakti Prima Jasa, , 1999)
- Fuad Nashori, *Psikologi Islami: Agenda Menuju Aksi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 1997)
- H.M. Arifin, *Pokok-pokok Pikiran Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama di Sekolah dan di Luar Sekolah* (Jakarta: Bulan Bintang, 1979)
- Handoko, “*Bimbingan Konseling Di Lingkungan Masyarakat Kristiani*,” Makalah Regional Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang, 2003.
- Hisham Kabbani, “Rahasia Wudhu dan Kekuatan di Tangan”.
- Ibn Ajibah, *Iqad Himam fi Sharh Hikam*, (Kairo: Dar al-Ma'arif, tt)

Islam and Yoga: A comparative study of congruence between two traditions

Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Edisi Revisi, (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2000)

Kadirun Yahya, Prinsip dan Aplikasi Teknologi Metafisika Islam dalam <http://suraukita.org>

Khwaja Shamsuddin Azeemi, *Learn Telephaty*

Linda O'riordan, *The Art of Sufi Healing* diterjemahkan oleh Mariana Ariesetyawati dengan judul *Seni Penyembuhan Sufi*, (Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2002)

M. Utsman Najati, *Al-Qur'an wa al-Nafs*, diterjemahkan oleh : Rof'i Usmani Dengan Judul : *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, (Bandung : Pustaka, 1997)

Martin Van Bruinessen, *Tarekat Naqsabandiyah di Indonesia*, (Bandung: Mizan, 1996)

Muh. Sulthon, "*Desain Ilmu Dakwah*", (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003)

Muhammad Hayat al-Sindi, *Sarh al-Hikam al-'Ataiyah*, (Beirut: Dar Maktabah al-Ma'arif, 2010)

Sehnaz Kiyamaz, "Sufi Treatments Methods and Philosophy Behind it"

Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rosydakarya, 2005)

Syeikh Muhammad Amin Al-Kurdi, *Menyucikan Hati dengan Cahaya Ilahi*, Terj. Kuswaidi Noer, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003)

Thera, Pratomo, Nyana Suryanadi, “*Pendekatan Konseling Budha*”,
Makalah Seminar Regional, Bimbingan Konseling Lintas Agama,
Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang, 2003.