

Sufi Healing

Praktik Terapi Sufistik dalam Literatur Tasawuf Klasik



Ade Fakh Kurniawan, M.Ud

SUFI HEALING:
PRAKTIK TERAPI SUFISTIK DALAM LITERATUR
TASAWUF KLASIK

SUFI HEALING:
PRAKTIK TERAPI SUFISTIK DALAM LITERATUR
TASAWUF KLASIK

Ade Fakhri Kurniawan, M.Ud.

Sufi Healing: Praktik Terapi Sufistik dalam Literatur Tasawuf Klasik

© Ade Fakih Kurniawan, 2014

Hak Cipta dilindungi undang-undang
All right reserved

Cetakan I, September 2014 M

Diterbitkan Oleh :

FUDPress

Jl. Jend. Sudirman 30 Serang 42118
(0254) 200323 Fax (0254) 200022

ISBN :

978-602-8748-44-5



KATA PEMBUKA

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kepada Allah, Tuhan semesta alam. Sholawat serta salam senantiasa dilimpahkan kepada Nabi Muhammad beserta Ahlul baitnya dan para sahabat serta para pengikutnya yang setia hingga akhir jaman.

Berkat nikmat dan anugerah Allah, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan buku ini, *Sufi Healing: Praktik Terapi Sufistik dalam Literatur Tasawuf Klasik*.

Tasawuf merupakan salah satu aspek esoteric Islam, sekaligus sebagai perwujudan dari *ihsan* yang menyadari adanya komunikasi langsung antara seorang hamba dan Tuhannya. Sufisme bertujuan memperoleh hubungan langsung dengan Tuhan. Sementara itu, inti sarinya adalah kesadaran akan adanya komunikasi rohania antara manusia dan Tuhan melalui kontemplasi. Dengan bertasawuf, seseorang akan menjadi bersih hati dan jiwanya. Karenanya, kesehatan dan keseimbangan hidup akan tercapai karena segala tingkah lakunya akan selalu dibimbing oleh cahaya Ilahi.

Sufi healing yang merupakan metode penyembuhan holistic semakin digemari karena tidak memiliki efek samping yang berbahaya seperti yang terjadi pada system pengobatan modern dan kimiawi. Bahkan akhir-akhir ini banyak sekali iklan dan gerai pengobatan yang mengatas namakan pengobatan spiritual sufistik. Hal ini patut disambut gembira tetapi juga harus waspada. Gembira karena ternyata kita semakin didekatkan kembalipada fitrah kita, danwas pada karena banyak gerai pengobatan hanya mengatasnamakan sufistik atau spiritual Islami hanya untuk mengeruk keuntungan semata. Buku ini mencoba untuk menggali khazanah penyembuhan sufistik sebagaimana yang tercatat dalam buku-buku “babon” tasawuf—atau saya sebut sebagai kitab “klasik”.

Dalam penyusunan buku ini pula, penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada Rektor IAIN “SMH” Banten, Prof. Dr. H.E. Syibli Syarjaya, L.M.L., M.M., dan Prof. Dr. H.M.A. Tihami, M.A. atas segala bantuan dan bimbingannya, serta motivasi-motivasinya kepada penulis. Serta kepada Mufti Ali, Ph.D, Dr. Sholahuddin Al Ayubi, Dr. M. Hudaeri dan Dr. Ayatullah atas segala kehangatan diskusi dan “letupan-letupan” ilmunya yang sangat mencerahkan bagi penulis dan juga kepada kolega yang tak mungkin saya sebutkan satu persatu.

Taklupa pula kepada kedua orang tua penulis, A. Falikh al-Haq dan Qurrotul Aeni atas segala didikan, bimbingan dan segala inspirasinya. Untuk istriku tercinta, Hendrieta Ferieka, M.Si dan anak-anakku, Aristodhya Zyan Aqila Fakih dan Azcha Arivya Myiesha Fakih terima kasih atas cinta kalian.

Akhirnya, hanya kepada Allah kita memohon dan berserah diri seraya berharap semoga buku ini dapat memberikan manfaat. *Wallāhu Yaqūl al-Ḥaqq wa Huwa Yahdī al-Sabīl.*

Serang, September 2014

Ade Fakih Kurniawan

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab dalam tulisan ini mengadopsi sepenuhnya pada sistem transliterasi Arab yang biasa digunakan oleh Seyyed Hossein Nasr, William C. Chittick dan Henry Corbin dalam karya-karya mereka, begitu pula yang digunakan oleh the Institute of Islamic Studies, Mc Gill University.

Adapun daftar transliterasi Arab ke Bahasa Indonesia sebagai berikut:

Arab	Indonesia
ء	'
ب	b
ت	t
ث	th
ج	j
ح	ḥ
خ	kh
د	d
ذ	dh
و	w
ر	r
ز	z
س	s
ش	sh
ص	ṣ
ض	ḍ
ط	ṭ
ظ	ẓ
ع	'
غ	gh
ف	f
ق	q

ك	k
ل	l
م	m
ن	n
و	w
ه	h
ي	y

Vocal Panjang:

Arabic	English
	ā
	ī
	ū

DAFTAR ISI

Kata Pembuka	vi
Pedoman Transliterasi	viii
Daftar isi	x
BAB I. PENDAHULUAN	1
BAB II. TASAWUF DAN KONSEP PENYEMBUHAN	19
A. Makna Tasawuf	19
B. <i>Raison d'être</i> Eksistensi Manusia.....	28
C. Terapi, Pengobatan dan Penyembuhan.....	37
1. Makna Terapi	37
2. Psikoterapi	39
3. Terapi Spiritual	41
D. <i>Sufi Healing</i> dan Terapi Sufistik	46
BAB III. SUMBER DAN PRINSIP KERJA <i>SUFI HEALING</i>	50
A. Pendahuluan	50
B. Penyakit dan Penyembuhannya Menurut Tradisi Sufi	53
C. <i>Sufi Healing</i> : Sumber dan Prinsip Kerja Penyembuhan ..	57
D. Keseimbangan Anatomi Spiritual Manusia	78
BAB IV. <i>SUFI HEALING</i>: PRAKTIK DAN PENGEMBANGANNYA	94
A. Pendahuluan	94
B. Teknik Penyembuhan dan Terapi Sufistik	98
1. <i>Terapi Shalat</i>	98
2. <i>Terapi Puasa</i> (Şawm)	104
3. <i>Terapi Zikir</i>	107
4. <i>Terapi Aḥwāl dan Maqāmāt</i>	111
5. <i>Terapi Air</i>	131
6. <i>Terapi Herbal dan Ramuan</i>	134
7. <i>Terapi Ta'widz dan Wifq</i>	137
C. Quo Vadis dan Pengembangan <i>Sufi Healing</i>	144
BAB V. PENUTUP	151
A. Kesimpulan	151
B. Saran dan Penutup	152
Daftar Pustaka	155

1

PENDAHULUAN

A. Dualisme Penyembuhan

Jauh sebelum berkembangnya ilmu kedokteran modern, terapi dan penyembuhan suatu penyakit hampir selalu dikaitkan dengan faktor “X” yang biasanya disebut “spirit” atau kekuatan supranatural, selain menggunakan herbal dan media lainnya. Faktor “X” ini bagi praktik pengobatan saat itu memiliki tempat yang sangat penting bagi kelancaran terapi dan pengobatan. Setelah berkembangnya ilmu kedokteran modern, fungsi faktor “X” tersebut menjadi tidak signifikan pada masa sebelumnya.¹ Hal ini disebabkan oleh efisiensi diagnosis ilmu kedokteran modern yang sudah semakin canggih sehingga dapat mengobati suatu penyakit dengan tepat.

¹ David Aldridge, *Spirituality, Healing and Medicine: Return to the Silence*. (London: Jessica Kingsley, 2000), hlm. 9

Keberhasilan ilmu kedokteran modern memang sudah terlihat nyata manfaatnya bagi manusia, namun beberapa kalangan menilainya masih ada yang kurang. Ilmu kedokteran modern melihat manusia dari segi positivistik, hanya dari sisi biologis dan fisiologis atau memandang manusia sebagai seonggok daging yang berjalan yang bisa diperbaiki jika ada yang rusak. Dokter dalam hal ini dinilai serupa dengan montir yang memperbaiki kendaraan rusak. Padahal, manusia adalah makhluk multi dimensional yang sangat kompleks. Selain makhluk jasmani, manusia juga makhluk ruhani yang memiliki jiwa dan ruh yang turut serta mempengaruhi kondisi jasmaninya. Karena itu, terkadang masih ada penyakit yang tidak bisa didiagnosa oleh ilmu kedokteran modern dan hanya bisa ditelusuri dari segi rohaninya.

Menyadari kekurangan tersebut, saat ini di Barat maupun di Indonesia sendiri banyak rumah sakit dan klinik yang mencoba mengembangkan dan memadukan dua tradisi penyembuhan. Bahkan, dunia kedokteran modern tengah mengembangkan pengetahuan tentang ilmu yang bertujuan mengetahui lebih dalam keseluruhan pribadi si pasien, baik yang berkaitan dengan jasmani maupun rohaninya yang disebut dengan istilah ilmu *psikosomatik* atau *integrale geneskunde*. Hal ini disebabkan karena penyakit tidak hanya dilihat dari kondisi eksternalnya saja (seperti benturan, kuman, infeksi, virus, sayatan dan lainnya) tetapi juga dilihat dari kejiwaan, gangguan batin yang mungkin kemudian menjadi penyebab penyakit tertentu atau karena tidak adanya keseimbangan antara keadaan lahir dengan keadaan batinnya.

Krisis jiwa (mental) yang menimpa manusia disebabkan karena terhalangnya seseorang dari apa yang diinginkan oleh salah satu motifnya yang sangat kuat, atau lemahnya krisis mental dipengaruhi oleh kondisi sosial dan moral dirinya sendiri. Seseorang akan menjadi sasaran kegalauan psikologis dan fisik, jika ia tidak mampu mengatasi krisis

psikologis dengan cara yang cepat dan tepat.² Di tengah berbagai krisis kehidupan yang serba materialis, sekular serta kehidupan yang sangat sulit secara ekonomi maupun psikologis, tasawuf memberikan obat penawar rohani. Penawar rohani ini memberi daya tahan terhadap krisis kerohanian modern yang telah mengakibatkan mereka tidak lagi mengenal siapa dirinya, arti dan tujuan dari kehidupan di dunia.³

Ketidakseimbangan jasmani dan rohani akan menimbulkan peristiwa hambatan impuls syaraf atau pergerakan energi yang berada di dalam tubuh menjadi lambat atau berhenti, sehingga terjadi penumpukan di bagian tertentu dan kosong pada bagian yang lain (keadaan tidak seimbang). Akibatnya, keadaan lahir (jasmani) maupun keadaan batin (rohani) akan mudah terserang penyakit. Lebih lanjut, penyakit lahir/jasmani biasanya berupa hubungan antara organ-organ saling

² Semua ajaran tentang psikoterapi sepakat bahwa kegelisahan merupakan penyebab utama timbulnya gejala-gejala penyakit kejiwaan. Namun, terjadi silang pendapat di antara ajaran-ajaran tersebut ihwal faktor-faktor yang menyebabkan kegelisahan. Ajaran-ajaran tersebut juga sepakat bahwa tujuan utama psikoterapi ialah menyelamatkan manusia dari kegelisahan serta menebarkan perasaan tenang dalam jiwa manusia. Lihat M. Utsman Najani, *Psikologi dalam Al-Quran "Terapi Qurani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan"* (Bandung: Pustaka Setia, 2005), 426.

³ Tasawuf adalah suatu ajaran yang berdemensi esoterik yang tidak dapat diukur dengan penglihatan semata beda dengan Syariah yang berdemensi kepada aspek lahiriah (eksoterik) seperti salat, puasa, zakat, haji yang selama ini dapat kita lihat eksistensinya secara fisik, sementara untuk mengukur nilai keiklasan atau ketaatan dalam mengerjakan rukun tersebut tidak dapat diketahui. Ahmad Hasan, *Pintu Ijtihad Belum Tertutup* (Bandung: Pustaka, 1984), 7-8. Lebih lanjut Evelyn Underbill dalam buku *Mystical Dimension of Islam* karangan Annemarie Schimmel mengatakan "*That mysticism contains something mysterious, not to be reached by ordinary means or by intellectual effort, is understood from the root common to the words mystic and mystery, the Greek myein, "to close the eyes."* Annemarie Schimmel, *Mystical Dimension of Islam* (Nort Carolina: The University of Nort Carolina Press, 1975), 3. *The religion and mental health project at loya universty in Chichago has been an attempt to increase and improve the resources for preserving mental health. It was to this end that the national Institute of Mental Health at the intigation of the Academy of Religion and mental helth, granted funds for basic research in the area of the posible relation between religion and mental health. Religious workers are in a crucial position, it is commonly thought, because of which they are able to make significant contributions to mental health at every age level in the life of human beings.* Lihat Vincent V Herr. "Jornal of Religion and Health" vol. 1, No. 2 (1962): 127.

menindas atau tidak berhubungan baik, sehingga penyakit organ muncul, misalnya kanker, ginjal, TBC, maag, migraine, stroke, kelumpuhan, diabetes, dan sebagainya. Sedangkan penyakit batin berupa kekosongan jiwa sejati yang akan menimbulkan emosi, iri, dengki, cemburu buta, tamak, gila hormat, takabur, gila pangkat, menjilat, bakhil, dan segala macam penyakit batin muncul sehingga cahaya ketuhanan pada dirinya hilang (*hati nurani* tergantikan dengan *hati dzulmani*) dan akhirnya terputuslah benang penghubung antara dirinya dengan Yang Maha Pemberi nikmat.

Penyakit lahir biasanya diberikan penyembuhan medis seperti herbal, pijat refleksi, akupresur, akupunktur, urut patah tulang, obat-obat kimia atau operasi kedokteran. Sementara penyakit batin sangat susah untuk disembuhkan secara medis. Tentunya penyakit batin hanya bisa disembuhkan dengan metode ruhaniah dan obat-obatan yang rohaniah pula.⁴ Penyakit batin ini berimplikasi pada timbulnya penyakit lahir, sehingga pengobatan penyakit semacam ini susah untuk disembuhkan kecuali penyakit batin yang menyebabkannya disembuhkan terlebih dahulu.

Saat ini berbagai system pengobatan dan terapi pun muncul sebagai alternatif model penyembuhan, seakan mencoba menandingi kehebatan dan kecepatan dunia kedokteran yang semakin canggih dan juga mahal. Pengobatan dan terapi alternatif dengan aneka model dan metode ini sangat giat menawarkan diri, baik di media elektronik maupun media cetak bahkan melalui brosur-brosur yang dibagikan di perempatan jalan, keliling ke rumah-rumah maupun melalui berbagai *road show* yang menakjubkan. Ada yang menyebut dirinya sebagai spesialis atau terapis herbal, pengobatan holistik, pengobatan spiritual, pengobatan cara Nabi (*tibb al-nabawi*) dan bahkan ada juga yang menggunakan istilah terapi sufistik (*sufi healing*).

⁴ www.mukasyafah.dwipamedia.com

Dari semua penyebutan itu, fenomena yang sangat menarik adalah terapi sufistik (*sufi healing*). Dalam penyembuhan model ini, dzikir merupakan media utama yang digunakan untuk penyembuhan semua penyakit, baik penyakit jasmani maupun ruhani. Banyak kalangan saat ini yang menggandrungi penyembuhan model spiritual, baik untuk mendampingi penyembuhan medisnya maupun murni dengan penyembuhan model spiritual. Biasanya mereka beralasan bahwa penyembuhan dengan gaya ini tergolong murah, bahkan gratis, atau karena alasan untuk menentramkan hati sehingga pengobatan medis yang dijalannya semakin cepat dan juga memiliki nilai plus, yakni menambah keimanan dan ketakwaan mereka.

B. Terapi Sufistik Semakin Digandrungi

Saat ini, khususnya di kota-kota besar, kebutuhan masyarakat akan nilai-nilai spiritualitas semakin meningkat. Sehingga wajar jika penyembuhan dan terapi spiritual (seperti meditasi, alamiah dan sufistik) juga semakin digandrungi banyak orang.

Terapi sufistik, sebagai model penyembuhan, merupakan satu di antara banyak dimensi dalam tasawuf. Ia merupakan salah satu bagian dalam tasawuf praktis, yakni dimensi tasawuf yang dapat digunakan secara praktis dan dapat membantu sesama manusia. Para ahli terapi sufistik juga menggunakan beberapa praktik spiritual yang dijalankan para salik (orang yang tengah menempuh perjalanan menuju Tuhan) seperti dzikir dengan berbagai variannya, *qillat al-manām* (sedikit tidur), *qillat al-ṭa'ām* (sedikit makan), *qillat al-kalām* (sedikit berbicara) dan *maqāmāt al-ṣūfiyyah* sebagai model penyembuhan penyakit tertentu.

Dalam perkembangan ilmu pengetahuan, ditemukan bahwa nilai-nilai tasawuf dapat dijadikan sebagai penyembuh penyakit baik fisik

maupun psikis. Menurut Syamsul Bahri, penyembuhan ala tasawuf telah berkembang sejak lama, bahkan menjadi model penyembuhan alternatif yang banyak diminati masyarakat. Dzikir-dzikir dan ritual-ritual para sufi secara umum memunculkan energy positif yang datang dari Allah SWT dan sangat bermanfaat bagi kesehatan, penyembuhan, spiritualitas serta penyelarasan-penyelarasan.⁵

Selanjutnya, kaum sufi membuka sumber *ma'rifah* sebagai jalan masuk menuju sifat-sifat Allah yang Mahakuasa, dan merefleksikan sifat-sifat ini dalam watak dan tindakan mereka, hingga taraf yang mungkin bagi manusia. Sebagaimana ciri atau sifat Allah yang paling mulia adalah belas kasih-Nya terhadap umat manusia, begitu pula kaum sufi berusaha menyebarkan dan memberikan belas kasih ini di tengah manusia. Dari semua bentuk kebaktian terhadap umat manusia, maka yang paling dianggap mulia adalah pengobatan atas orang yang sakit dan menderita.⁶

Fenomena pengobatan sufi itu banyak kita jumpai dewasa ini, banyaknya bermunculan pengobatan-pengobatan profetik seperti ini menarik perhatian masyarakat perkotaan untuk menyembuhkan penyakit krisis mental yang mereka alami disebabkan kegemerlapan dunia yang serba instan.⁷ Di Pesantren Abah Anom Suryalaya misalnya, pengobatan sufistik ini sudah sangat luas beritanya mulai dari kalangan masyarakat hingga pemerintah sudah mengetahui eksistensi Pesantren ini sebagai tempat pengobatan alternatif bagi mereka yang terjerumus ke dalam narkoba. Bahkan, Pesantren ini juga dijadikan tempat penelitian akademis dalam pembuatan karya ilmiah mahasiswa untuk mencari korelasi antara

⁵ Syamsul Bakri, *The Power of Tasawuf Reiki: Sehat Jasmani Rohani dengan Psikoterapi Islami*. (Yogyakarta: Galang Press, 2009), hlm. 45

⁶ Hakim Mu'inuddin Chisyti, *Sufi Healing*, Terj Burhan Wirasubrata (Jakarta: Lentera, 2008), 4.

⁷ Bandingkan dengan Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (California: Brooks Cole, 2005), e-book 196-197.

kesehatan mental dan spritualitas.⁸

Fungsi dari dzikir-dzikir dalam tasawuf yang terbukti mampu menyelesaikan berbagai persoalan kesahatan, baik fisik maupun psikis, ikut membawa R.N.L. O’riordan menemukan penyembuhannya melalui tasawuf. Dalam pendahuluan bukunya, *Seni Penyembuhan Alami*, ia menceritakan awal dirinya berkenalan dengan dunia tasawuf, yakni ketika ia tengah mengalami depresi berat akibat kehancuran dalam keluarganya. Bberkat bimbingan seorang sufi bernama Hazrat Salaheddin Ali Nader Shah Angha, ia berhasil keluar dari permasalahannya.⁹

Menurut Muh. Zuhri (Alm.), yang biasa akrab disapa Pak Muh oleh para muridnya, “penyembuhan” bagi para sufi merupakan salah satu pengejawantahan diri dalam rangka melaksanakan amanat “*rahmatan lil ‘ālamīn*”. Lebih lanjut ia menjelaskan, dalam menyalurkan daya penyembuhan tersebut, mereka tidak terikat oleh system atau metodologi yang sama. Hal ini disebabkan karena masalah teknisnya, mereka memperolehnya dari pengalaman unik mereka masing-masing dalam proses penemuan diri, bahkan terjadi di luar rencana dan kesengajaan mereka. Daya penyembuhan yang dimiliki oleh para sufi sesungguhnya diperoleh melalui lorong sebab-musabab (kausalitas) yang diturunkan oleh Allah SWT kepada mereka, di antaranya ada kausalitas supranatural. Kausalitas dalam hal ini, menurut Pak Muh, terdiri dari dua macam, yakni *Kausalitas Natural* dan *Kausalitas Supranatural*. Kausalitas Natural terdiri dari dua macam, yakni *Kausalitas Magis* dan *Kausalitas Logis*. Sedangkan kausalitas logis juga terdiri dari dua macam, yakni *Kausalitas Horizontal* dan *Kausalitas Vertikal*. Jika kausalitas supranatural difasilitasi untuk para sufi, maka kausalitas natural diamanatkan untuk para ahli yang lain. Misalnya, kausalitas magis untuk para tukang sihir,

⁸ Lihat penelitian Tesis Triyani Pujiastuti *Metode Psikoterapi Sufistik Abah Anom* (Jakarta: Paska Sarjana UIN Syarif Hidayatullah, 2011)

⁹ R.N.L. O’riordan, *Seni Penyembuhan Alami: Rahasia Penyembuhan Melalui Energi Ilahi*. Terj. Sulaiman al-Kumayl. (Bekasi: Gugus Press, 2002), hlm. 19-23

paranormal, dukun, dan sebagainya. Kausalitas logis horizontal diamanatkan kepada para dokter, apoteker, akupuntur, dan tabib. Sedangkan kausalitas logis vertikal dipercayakan kepada para psikiater atau dokter jiwa.¹⁰

Secara terapan, terapi sufistik telah lama dilakukan dan dikenal masyarakat, yaitu sejak sekitar 1400 tahun yang lalu sejak di mana para sufi mulai eksis sebagai bagian dari spiritualitas Islam.¹¹ Terapi sufistik bukanlah sekadar teori belaka, melainkan praktik penyembuhan yang nyata manfaatnya bagi masyarakat. Bahkan, para sufi membuat rumusan sendiri tata cara terapi penyakit jiwa bagi para pasien mereka.¹²

Dengan demikian, jelaslah bahwa betapa pentingnya terapi spiritual dalam rangka penyembuhan, baik penyakit fisik maupun psikis. Terutama kaitannya dengan penyakit fisik, terapi spiritual dapat digunakan sebagai penunjang proses penyembuhan medis, dalam istilah Dadang Hawari, sebagai pendamping terapi medis.

Karena itu, terapi spiritual atau pengobatan ruhaniah saat ini menjadi permasalahan yang sangat penting, mengingat perhatian dan kebutuhan masyarakat yang sangat besar terhadap penyembuhan jenis ini. Terlebih lagi, penyembuhan jenis ini semakin tumbuh subur di banyak negara muslim. Banyak masyarakat muslim yang berkecimpung dan bersentuhan dengan penyembuhan alternatif, baik mereka yang menjadikannya sebagai profesi maupun mereka yang mencari penyembuhan setelah dunia medis modern tak lagi mampu memberi harapan atau karena kekurangan biaya. Menjamurnya jenis penyembuhan yang demikian membutuhkan sebuah penjelasan yang memadai karena di masyarakat hampir tidak bisa dibedakan antara penyembuhan atau terapi

¹⁰ Muh. Zuhri, "Sufi Healing" dalam www.pakmuh.com/pakmuh/tulisan/sufi-healing.htm

¹¹ R.N.L. O'riordan, *Seni Penyembuhan Alami...*, hlm. 13

¹² Amir al-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*. (Bandung: Hikmah, 2004), hlm. 1

spiritual biasa dengan terapi sufistik, atau antara jenis paranormalisme dan sufisme.

Karena itu, buku ini akan difokuskan pada penelusuran informasi praktik-praktik penyembuhan yang dilakukan oleh para sufi yang tertuang dalam literatur-literatur tasawuf klasik. Hal ini penting karena dari nama “terapi sufistik/*sufi healing*” berarti kita menisbahkan terapi itu kepada para sufi dan hal itu tidak akan bisa dilakukan kecuali kita telah merekam praktik-praktik penyembuhan yang dilakukan oleh para sufi itu sendiri. Dari penelusuran praktik-praktik tersebut dapat diambil kesimpulan mengenai prinsip-prinsip yang membentuk penyembuhan sufistik sehingga kita dapat membedakan antara penyembuhan sufistik dengan penyembuhan alternatif lainnya.

Ada banyak karya yang telah menuliskan mengenai terapi dan penyembuhan sufistik. Beberapa di antaranya adalah: *The Power of Reiki: Sehat Jasmani Rohani dengan Psikoterapi Islami*.¹³ Buku ini adalah karya Syamsul Bakri, buku ini membahas tentang reiki—sebagai suatu bentuk meditasi untuk meningkatkan kesadaran tertentu (*jasmaniah*) bagi para praktisinya—namun juga dapat dipadukan dengan cara-cara tasawuf (guna memperoleh kesadaran rohaniah) sehingga menghasilkan paduan yang selaras dengan hasil yang luar biasa, yakni kesehatan jasmani dan rohani sekaligus islami.

Buku selanjutnya adalah karya Prof. Dr. H.M. Amin Syukur, *Sufi Healing*.¹⁴ Inti buku ini adalah penelusuran penulisnya mengenai dasar-dasar penyembuhan atau pencegahan penyakit dengan metode tasawuf (praktik sufistik). Sulaiman al-Kumayl juga menerjemahkan buku *The*

¹³ Syamsul Bakri, *The Power of Tasawuf Reiki: Sehat Jasmani Rohani dengan Psikoterapi Islami*. (Yogyakarta: Galang Press, 2009)

¹⁴ Amin Syukkur, *Sufi Healing: terapi dengan Metode Tasawuf*. (Jakarta: Erlangga, 2012)

Art of Sufi Healing karya R.N.L. O’riordan ke dalam bahasa Indonesia.¹⁵ Buku ini memberikan informasi mengenai salah satu cara yang dilakukan oleh seseorang dalam pengobatan secara sufistik. Dalam buku ini O’riordan menggabungkan antara shalat dan doa dengan meditasi sebagai bentuk terapi. Sebagai orang awam ia berhasil memetik manfaat dari usahanya tersebut.

Buku *Dzikir Al-Asma’Al-Husna: Solusi Problem Agresifitas Remaja* karya Baidi Bukhori adalah hasil penelitian dalam hal pemanfaatan *dzikir al-asma’ al-husna* untuk terapi psikis di kalangan remaja.¹⁶ Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pasien yang diterapi dengan *dzikir al-asma’ al-husna*, perilakunya lebih terkendali ketimbang pasien yang hanya diterapi dengan kata-kata/nasihat (seminar-seminar).

Sedangkan Stuart Grayson, *Penyembuhan Spiritual (Spiritual Healing)*,¹⁷ dan Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam Praktik Psikiatri dan Psikologi*,¹⁸ memberikan informasi menarik tentang adanya kaitan antara agama dengan pengobatan. Demikian juga dengan Amir al-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*,¹⁹ dan Lexhixon Nur Al-Jerahi, *Meditasi Secara Sufi (Sirr dan Adab al-Suluk dalam Perjalanan Spiritual)*.²⁰ Hanya saja yang terakhir ini lebih menekankan keutamaan tasawuf daripada psikologi dalam upaya terapi psikis.

¹⁵ R.N.L. O’riordan, *Seni Penyembuhan Alami: Rahasia Penyembuhan Melalui Energi Ilahi*. Terj. Sulaiman al-Kumayl. (Bekasi: Gugus Press, 2002)

¹⁶ Baidi Bukhori, *Zikir Al-Asma’ Al-Husna: Solusi Problem Agresifitas Remaja*. (Semarang: Syiar Media, 2008)

¹⁷ Stuart Grayson, *Penyembuhan Spiritual (Spiritual Healing)*. (Semarang: Dahara Prize, 2001)

¹⁸ Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam Praktik Psikiatri dan Psikologi*. (Jakarta: FKUI, 2002)

¹⁹ Amir al-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*. (Bandung: Hikmah, 2004)

²⁰ Lexhixon Nur Al-Jerahi, *Meditasi Secara Sufi (Sirr dan Adab al-Suluk dalam Perjalanan Spiritual)*. (Bandung: Marja’, 2002)

Ada beberapa buku pula yang membahas mengenai peran energy spiritual sebagai kesehatan mental. Di antaranya adalah Debra Rose Wilson, *Spirituality and culture are intertwined*, jurnal ini pembahasannya mencakup tentang agama dan spritualitas dapat menyembuhkan kesehatan fisik seseorang, spritualitas dan agama dalam penelitian Wilson ini mengungkapkan bahwa keheningan meditasi dan doa meningkatkan fungsi kekebalan tubuh, meningkatkan resistensi terhadap invasi organisme, dan mengurangi peradangan.²¹

Ahmad Rusydi, *Religiusitas dan Kesehatan Mental (studi pada aktivitas jamaah tabligh Jakarta Selatan)*, tesis ini membahas tentang peningkatan spritual dan religiusitas berpengaruh positif terhadap kesehatan mental pada aktivitas jamaah tabligh Jakarta Selatan. Penulis berusaha menganalisa segala aktivitas jamaah dalam kehidupan sehari-hari dan dikorelasikan dengan kesehatan mental, jadi pandangan miring orang terhadap mereka tidak beralasan, bahwa aktivitas mereka mematikan kreativitas Islam di zaman yang modern ini.²²

Sri Astutik, *Psikoterapi Islami dalam Mengatasi Ketergantungan Narkoba di Pondok Pesantren Inabah Surabaya*. Penelitian ini mengungkap peran tasawuf yang terimplementasikan dalam bentuk ajaran tarekat Qadiriyyah wa Naqsabandiyyah dapat menghilangkan ketergantungan terhadap obat-obatan terlarang, Astutik berusaha mengembangkan terapi Albert Ellis, yaitu *Rational Emotive Behavior* dengan terapi spritual yang digunakan dalam Pesantren Inabah Surabaya. Dari penelitian ini ditemukan bahwa dengan penerapan terapi spritualitas

²¹ Debra Rose Wilson, "Sprituality and culture are intertwined," *International Journal of Childbirth Education* 27, 3 (July 2012) www.galegroup.com (akses 5 jan, 2013)

²² Ahmad Rusydi, *Religiusitas dan Kesehatan Mental "Studi Pada Aktivitas Jamaah Tabligh Jakarta Selatan"* (Ciputat: Young Progrssive Muslim, 2012)

dapat menyadarkan diri pasien akan kesalahannya.²³

Septi Gumian Dari, *Logoterapi Viktor E Frankle dalam Tinjauan Tasawuf*. Disertasi ini meneleki adanya kesamaan terapi Frankle dengan terapi *Tazkiyah al Nafs* yang di gunakan al Ghazali, terapi yang digunakan Frankle bertujuan untuk menemukan makna hidup manusia setelah dia melihat dua fenomena manusia yang pasrah dengan keadaan dan mampu bertahan dengan keadaan sebagai tahanan konsentrasi Nazi. Logoterapi dapat menggunakan Tasawuf untuk membangkitkan daya ruhani yang selama ini terhambat dan diingkari, karena selain orisinalitasnya dari Islam, kekayaan khazanah sufisme merupakan perpaduan antara model berpikir falsafi dengan dzikrullah sebagai sarana penenangan diri. Logoterapi ini kalau disandingkan dengan tasawuf, yaitu berusaha untuk menjadi *insānun kāmīlun* (manusia sempurna).²⁴

Maria P. Aranda, *Relationship between religious involvement and psychological well-being: a social justice perspective*. Jurnal ini menerangkan bahwa dengan pendekatan keagamaan dan spritualitas dapat mengurangi resiko depresi lebih rendah untuk melakukan hal-hal yang negatif dalam artikel ini juga membahas tentang munculnya energi-energi positif seseorang dengan adanya doa-doa pribadi terhadap keyakinan, sehingga menghilangkan energi-energi negatif yang ada dalam jiwa.²⁵

Mohammad Soleh, *Terapi Shalat Tahajjud Menyembuhkan berbagai Penyakit*. Dalam disertasi yang dibukukan ini digambarkan enam pokok perintah Allah Swt kepada rasullullah untuk menyembuhkan

²³ Sri Astutik, *Psikoterapi Islami dalam Mengatasi Ketergantungan Narkoba di Pondok Pesantren Inabah Surabaya* (Surabaya: Pasca Sarjana Sunan Ampel, 2011)

²⁴ Septi Gumian Dari, *Logoterapi Viktor E Frankle dalam Tinjauan Tasawuf* (Jakarta: Pasca sarjana, 2008).

²⁵ Maria P. Aranda, "Relationship between religious involvement and psychological well-being: a social justice perspective," *Online Journal of Health and Social Work* 33, 1 (Feb 2008), www.galegroup.com (akses 9 Nov, 2012)

berbagai penyakit, yaitu perintah salat tahajjud, baca al-Quran, zikir, tawakkal, sabar, dan hijrah. Semua perintah Allah di atas dibuktikan secara medis oleh penulis bekerjasama dengan seorang dokter dalam hal penyembuhan fisik dan mental yang dialami manusia, intinya dengan melaksanakan ajaran Quran dan Sunnah meningkatkan kekebalan tubuh.²⁶

C. Fokus Pembahasan

Di antara sekian banyak buku yang membahas tentang terapi spiritual atau penyembuhan sufistik ini hampir seluruhnya menekankan paduan-paduan terapi modern dan tasawuf atau teknik-teknik terapi yang diracik berdasarkan ilmu jiwa yang diambil dari tasawuf. Tulisan saya dalam buku ini adalah untuk mengisi kekosongan pembahasan dari penulis sebelumnya yakni dimensi epistemologis terapi sufistik dan metode yang digunakan oleh para sufi sendiri yang dapat ditemui dalam literatur-literatur tasawuf klasik.

Tulisan dalam buku ini akan difokuskan pada penelusuran informasi praktik-praktik penyembuhan yang dilakukan oleh para sufi yang tertuang dalam literatur-literatur tasawuf klasik. Hal ini penting karena dari nama “terapi sufistik/*sufi healing*” berarti kita menisbahkan terapi itu kepada para sufi dan hal itu tidak akan bisa dilakukan kecuali kita telah merekam praktik-praktik penyembuhan yang dilakukan oleh para sufi itu sendiri.

Untuk itu, pembahasan dalam buku ini bertujuan sebagai karya yang mampu mendata, mengurai dan menganalisis praktik-praktik terapi dan penyembuhan yang dilakukan oleh para sufi sebagaimana yang terekam dalam kitab-kitab tasawuf klasik. Dengan begitu, hakikat terapi

²⁶ Mohammad Solch, *Terapi Shalat Tahajjud Menyembuhkan berbagai Penyakit* (Jakarta: Mizan, 2012)

dan penyembuhan sufistik mendapatkan jalur historisnya dan memiliki kategori tersendiri sehingga pembaca dapat membedakan model terapi spiritual dengan terapi sufistik, baik secara epistemologis maupun ontologis serta diharapkan dapat memberikan kontribusi akademis khususnya bagi kalangan akademisi dan umumnya masyarakat peminat tasawuf dan terapi alternative islami

Untuk mencapai tujuan penelitian ini, penulis menggunakan metode hermeneutic dalam mengkaji teks klasik tasawuf dipadukan dengan pendekatan psikologi sufistik agar dapat memotret tujuan penelitian secara komprehensif.

Adapun yang dimaksud dengan teks klasik dalam penelitian ini merujuk pada kitab-kitab karya para sufi yang memiliki nilai atau mutu yang diakui dan menjadi tolok ukur dalam mengkaji tasawuf.²⁷ Adapun karya-karya para sufi yang penulis jadikan rujukan dalam penelitian ini adalah *Kitāb al-Luma'* karya Abū Naṣr al-Sarrāj al-Ṭūsī;²⁸ *Kasyf al-Mahjūb* karya al-Hujwārī;²⁹ *Kitāb al-Ta'arruf li Mazhab Ahl al-Taṣawwuf*

²⁷ Pemilihan ini sesuai dengan arti “klasik” itu sendiri, yakni “1) a mempunyai nilai atau mutu yg diakui dan menjadi tolok ukur kesempurnaan yg abadi; tertinggi; 2) n karya sastra yg bernilai tinggi serta langgeng dan sering dijadikan tolok ukur atau karya susastra zaman kuno yg bernilai kekal.” Sehingga, jika dikatakan karya tasawuf klasik maka maksudnya adalah karya-karya para sufi yang sudah diakui dan sudah menjadi rujukan utama para pengkaji tasawuf.

²⁸ Nama lengkapnya adalah Abū Naṣr Abdullāh bin ‘Alī al-Sarrāj al-Ṭūsī, ia diberi gelar (*Jaqab*) *Tāwūs al-Fuqarā'* (Si Burung Merak orang-orang fakir sufi) wafat pada bulan Rajab tahun 378 H bertepatan dengan bulan Oktober tahun 988 M. Abū ‘Abdurrahmān al-Sulamī dalam bukunya, *Ṭabaqāt al-Ṣūfiyyah*, mengatakan bahwa Abū Naṣr adalah salah satu dari putera-putera paling penting kaum zahid. Ia adalah orang yang paling bisa diharapkan kebaikannya dalam kesatriaian (dalam istilah tasawuf disebut *futuwwah*) dan sebagai juru bicara kaum Sufi, di mana ia sangat piawai dan sanggup menguasai ilmu-ilmu syariat. Ia juga merupakan seorang faqih. Sementara itu, ayahnya meninggal pada saat bersujud”. Lihat Abū ‘Abdurrahmān al-Sulamī, *Ṭabaqāt al-Ṣūfiyyah*, ditahqiq oleh Musthafa Abdul Qadir ‘Atha, (Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2003), hlm.

²⁹ Nama lengkapnya adalah Abu Utsman Ali bin Utsman bin Abi Ali al-Jullabi al-Hujwiri al-Ghaznawi, ia wafat pada 465 H / 1063 M. Ia lahir di Ghaznah, Afghanistan. Mengenai perihal kehidupannya tidaklah diketahui secara lengkap, tetapi bahwa ia adalah seorang sufi besar tidak seorang sufi atau ulama pun yang meragukannya. Ia

karya Abū Bakr al-Kalābāzī;³⁰ *al-Risālah al-Qusyairiyyah* karya Abdul Karīm al-Qusyairī;³¹ dan *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* karya Imam al-Ghazali.³²

menjalankan laku tasawuf di bawah bimbingan Abu al-Fadhl Muhammad bin al-Hasan al-Khuttali, murid dari Abu Hasan al-Husri (w. 371 H), dan di bawah bimbingan Abu al-'Abbas Ahmad bin Muhammad al-Asyqani. Ia juga mendapat pelajaran dari Abu al-Qasim al-Jurjani dan Khwajah Mudzaffar Ahmad bin Hamdan. Lihat Abu Utsman Ali al-Jullabi al-Hujwiri, *Kasyf al-Mahjūb*, (Mesir: Maktabah al-Iskandariyyah, 1974), hlm. 7

³⁰Nama lengkap beliau adalah Abu Bakar Bin Abi Ishaq Al-Kalabadzi. Tidak diperoleh informasi yang pasti tentang kelahirannya. Akan tetapi nisbahnya dianggap sebagai merujuk kepada sebuah tempat di Bukhara, yang bernama Kalabadz. Ia dimakamkan di Bukhara. Tahun wafatnya yang paling populer adalah 380/990. Meskipun ada juga yang mengatakan bahwa ia wafat 384 H/994 M atau 385 H/995 M. Ia mempelajari hukum Islam kepada seorang faqih Hanafi bernama Muhammad Bin Fadhl (w.319/913). Sebagai seorang sufi, Kalabadzi adalah seorang murid dari Faris Ibn Isa (w. + 340/951), seorang sahabat dari martir yang paling terkenal dalam dunia tasawuf, Al-Hallaj. Kitabnya, *al-Ta'arruf*, mendapatkan penghargaan yang tinggi karena isinya yang cukup jelas dalam menguraikan ajaran-ajaran tasawuf sembari menguraikan bahwa tasawuf adalah sejalan dengan Islam ortodoks. Lebih jauh lihat Abu Bakr al-Kalabadzi, *Kitab al-Ta'arruf li Madzhab Ahl al-Tashawwuf*, (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1993)

³¹Nama lengkap al-Qusyairi adalah Abdul Karim ibn Hawazin ibn Abdul Malik ibn Thalhaf bin Muhammad, nama kunyahnya Abul Qasim. Al-Qusyairi lahir di Astawa pada bulan Rabi'ul Awal tahun 376 H/986 M. Ia mempunyai garis keturunan dari pihak ibu berporos pada moyang atau marga Sulami, paman dari pihak ibu, Abu Aqil al-Sulami termasuk para pembesar yang menguasai daerah Ustawa. Marga Al-Sulami sendiri dapat ditarik dari salah satu bangsa, yaitu : al-Sulami yang menisbatkan pada Sulaim dan al-Sulami yang dinisbatkan pada bani Salamah. Ia meninggal di Naisabur, Ahad pagi tanggal 16 Rabi'ul Akhir tahun 465 H/1073 M. Ketika beliau berumur 87 tahun. Jenazah beliau disemayamkan di sisi makam gurunya, Syaikh Abu Ali al-Daqaq. Beliau, sebagaimana dikatakan oleh al-Subkhi, selain seorang sufi besar juga adalah seorang ulama yang menguasai banyak bidang ilmu, termasuk bahasa, sastra dan budaya. Karena itu beliau juga disebut seorang sastrawan sekaligus penulis. Ulama penyair ini banyak mengubah syair-syairnya secara improvisasi. Lihat Asmaran, *Pengantar studi Tasawuf*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996), hlm. 318.

³²Imam Al-Ghazali nama lengkapnya adalah Abu Hamid Muhammad Ibnu Muhammad Al-Ghazali, yang terkenal dengan *hujjatul Islam* (argumentator Islam) karena jasanya yang besar di dalam menjaga islam dari pengaruh ajaran bid'ah dan aliran rasionalisme yunani. Beliau lahir pada tahun 450 H, bertepatan dengan 1059 M di Ghazalah suatu kota kecil yang terletak di Thus wilayah Khurasah yang waktu itu merupakan salah satu pusat ilmu pengetahuan di dunia islam. Lihat Tim Penyusun Ensiklopedi Islam, *Ensiklopedi Islam*, (Jakarta: Van Hoeve Lentera Baru, 1997), cet. Ke 4, hal. 25

Sedangkan karya-karya tarekat,³³ penulis menggunakan beberapa karya, seperti *Tanwīr al-Qulūb fī Mu'āmalat 'Allām al-Ghuyūb* karya Muhammad Amin al-Kurdi;³⁴ *The Book of Sufi Healing* karya Moinuddin Chisty;³⁵ dan *The Sufi Message of Hazrat Inayat Khan* karya Hazrat Inayat Khan terutama volume IV tentang *Healing*.

Penulis akan mendeskripsikan tema-tema yang diangkat dalam penelitian ini dengan menggunakan pendekatan psikologis. Pendekatan psikologis yang dijadikan dasar pada penelitian ini adalah pendekatan psikologi transpersonal. Hal ini dikarenakan, secara spesifik, menyangkut persoalan kejiwaan senantiasa diarahkan pada bidang tersebut. Menurut Peter Connolly, pendekatan psikologis semacam ini termasuk dalam pendekatan “lunak”, karena inspirasi teoritisnya diambil dari pengalaman personal, penelitian klinis, dan tidak jarang tulisan-tulisan filosofis. Teori-teorinya diuji dalam konteks psikologi terapi, “bengkel” perkembangan individual, eksperimen individual dengan menginduksikan keadaan kesadaran yang berubah (misalnya meditasi, hypnosis,

³³ Penggunaan karya-karya dari para sufi yang aktif dalam dunia tarekat ini penulis nilai sangat perlu mengingat praktik terapi sufistik atau *sufi healing* mendapatkan bentuknya yang konkret dalam karya-karya mereka.

³⁴ Kitab ini adalah kitab fiqh yang berdimensi tasawuf karena Sang Pengarang kitab, Syaikh Muhammad Amin al-Kurdi al-Irbili al-Syafi'i, adalah seorang syaikh tarekat al-Naqsyabandiyah dan di dalam kitab tersebut juga diterangkan permasalahan tasawuf dan ritual tarekat al-Naqsyabandiyah.

³⁵ Nama lengkapnya adalah Khwaja Mu'inuddin Hasan Sanjan Chisyti. Ia adalah salah satu sufi di Ajmer, India, yang mempunyai kemampuan untuk mengobati umat manusia dengan cara-cara yang ada di dalam ajaran Islam. Ia lahir pada 1142 M atau, menurut sebagian ahli pada 1136 M, di kota Sanjar. Sebuah kota di sistana, daerah pinggiran Khurasan. Khwaja Mu'inuddin Hasan Sajari Chisyti adalah murid dan pengganti Khwaja 'Ustman Harani, sesudah berbaiat, selama dua puluh tahun, dan ia hidup bersama Syaikh ini, untuk berkhidmat kepadanya. Ia sezaman dengan Budin Najmuddin Kubra, Syaikh Awhaduddin Kimani, Syaikh Syihabuddin Suhrwardi, dan Khwaja Yusuf Hamadani dan ia juga bertemu dengan Syaikh Abdul-Qadir Jilani. Lihat Mir Valluddin, *Zikir dan Kontemplasi dalam Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Hidayah, Bandung 1996), hlm. 157

magnetism, dan lain-lain termasuk di dalamnya dzikir).³⁶

Psikologi transpersonal merupakan jembatan antara psikologi dan spiritual. Menurut Pedak, *the state of consciousness* atau *the altered states of consciousness* (A-SoC) adalah pengalaman seseorang melewati batas-batas kesadaran biasa, misalnya pengalaman memasuki alam kebatinan, kesatuan mistik, komunikasi batiniah, dan pengalaman dzikir.³⁷ Melalui berbagai dimensi psikologi transpersonal, maka kesadaran spiritual dalam terapi sufistik dapat dikaji secara gamblang.

³⁶ Peter Connolly (ed.), *Aneka Pendekatan Studi Agama*. (Yogyakarta: LKiS, 2002), hlm. 224

³⁷ Mustamir Pedak, *Mukjizat Terapi Al-Qur'an untuk Hidup Sukses*. (Jakarta: Wahyu Media, 2009), hlm. 30

2

TASAWUF DAN KONSEP PENYEMBUHAN

A. Makna Tasawuf

Usia agama telah mencapai ribuan tahun, setua makhluk yang disebut manusia. Meski demikian, dengan pengetahuan dan teknologinya yang berkembang pesat, *toh* manusia masih nyaman dengan beragama meski masih ada sebagian orang yang “mempertanyakan” agama, terutama di kalangan masyarakat maju. Di tengah masyarakat maju secara intelektual dan teknologi itu, sering terdengar pertanyaan, “Apakah agama masih relevan dengan kehidupan manusia saat ini?” Meski demikian, pada kenyataan yang lain justru menunjukkan hal yang sebaliknya, agama mendapatkan posisi yang semakin kuat pada saat ini.

Dua model sikap ini akan terus berjalan mewarnai perjalanan sejarah manusia, hingga menemukan jawaban meyakinkan dalam versi kebenarannya masing-masing. Sebagai manusia awam, mungkin kita berada di tengah dua sikap yang bertentangan tersebut, dan dengan diam-diam kita bertanya, “Apakah saya bisa melepaskan diri dari agama, adakah tempat lain yang bisa menggantikan posisi agama?” atau pertanyaan yang sebaliknya, “Bagaimana caranya agar saya dapat semakin mantap dan teguh memegang ajaran agama?”

Pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan agama tersebut tentunya dilatarbelakangi alam pikiran dan kejiwaan yang tumbuh sesuai dengan peradaban yang sedang berjalan melingkupi setiap orang. Peradaban di setiap tempat itu mungkin saja berbeda, maka pikiran dan jiwa manusia setiap orang juga akan berbeda. Demikian pula jika kita melihat orang yang beragama sendiri, mereka juga berbeda dengan corak keberagamaannya, sesuai pemahaman dan pengaruh dari sejarah pengalaman yang dilalui; ada yang bercorak tradisional, modernis, dan fundamentalis. Eksklusif dan inklusif senantiasa mewarnai sikap keberagamaan setiap insan.

Dalam sejarah Barat kita menemukan terjadinya konflik antara kelompok ilmuwan dengan golongan gereja. Para ilmuwan meninggalkan agama dan mencari penggantinya, akan tetapi mereka gagal, mereka tidak dapat meninggalkan agama sepenuhnya. Selama manusia memiliki rasa takut dan berharap, manusia tetap akan mencari perlindungan kepada Yang Mahakuat, yaitu Tuhan. Seorang yang *atheis* sekalipun, ia tidak akan pernah menjadi *atheis* sepenuhnya, pasti pada saat-saat tertentu dalam hatinya terbersit harapan dan kecemasan, terlebih menjelang kematian.

Manusia adalah makhluk yang dibekali dengan pikiran dan perasaan. Dengan bekal itu, manusia dapat memikirkan apa saja yang ia mau dan merasakan apa saja yang ia alami. Kemampuan berfikir bertumpu pada akal pikiran, sedangkan kemampuan merasakan bertumpu pada hati. Ketika berhadapan dengan suatu objek, tentunya ada masalah yang dapat diatasi dengan akal, tetapi ada juga masalah yang hanya dapat diatasi dengan hati (perasaan). Kemampuan akal pada setiap orang berbeda-beda, ada yang cerdas, sangat cerdas dan ada juga yang lemah. Demikian pula kemampuan hatinya, ada yang beku (keras), tidak peduli, egois, tetapi ada pula yang mudah simpati dan peduli sesama.

Sudah menjadi fitrah, setiap manusia dalam hidupnya menginginkan kebenaran, menyukai keindahan dan kebaikan. Ketiga hal tersebut, adakalanya dirasakan sebagai sesuatu yang berdiri sendiri-sendiri. Misalnya kebenaran yang didapatkan ternyata membawa kepada kepahitan, kebaikan yang disukai itu ternyata bertentangan dengan kebenaran, atau keindahan yang telah dinikmati memunculkan hal yang tidak baik. Dalam keadaan yang demikian, manusia tidak dapat lagi menikmati keadaan secara sempurna, bahkan ia bisa jadi akan mengidap kepribadian yang pecah (*split personality*),¹ karena adanya tatanan nilai yang tidak sinergis.

Sinerginya kebaikan, kebenaran, dan keindahan, dalam hal ini hanya bisa ditemukan dalam wadah yang disebut agama. Agama bahkan memberi jalan bagi bertemunya ketiga tatanan nilai itu dalam universalitas yang abadi. Manusia merasakan kebenaran yang hakiki, kebaikan yang suci dan keindahan yang obyektif dalam perasaan yang berketuhanan di bawah bimbingan agama. Dalam menjalani proses

¹ Ahmad Mubarak, *Pendakian Menuju Allah* (Jakarta: Khazanah Baru, 2002), hlm.3

kehidupan ini, manusia dipandu oleh empat perangkat petunjuk secara bertingkat, yaitu insting, pancaindera, akal dan wahyu.

Al-Quran sebagai wahyu Tuhan, disebut sebagai petunjuk bagi orang-orang yang bertakwa, artinya kitab suci tersebut akan berlaku sebagai petunjuk kebenaran bagi orang yang bertakwa, yang percaya sepenuhnya terhadap kebenaran wahyu. Sementara bagi orang yang tidak bertakwa, meskipun sebenarnya ia juga sebagai petunjuk, namun karena terlanjur tidak percaya, ia tidak berlaku sebagaimana mestinya.

Bagi orang yang beriman, wahyu yang termanifestasikan dalam agama adalah petunjuk yang sempurna dalam hidup, yang akan mengantarkan kebermaknaan hidup dan kebahagiaan hakiki, baik di alam dunia maupun di akhirat. Wahyu yang merupakan dasar agama tersebut, yaitu al-Qur'an dan Sunnah nabi tentulah tidak bersifat hitam-putih, tetapi multi-interpretasi, dapat dipahami dan didekati dengan berbagai metode, dan manusia diberi keleluasaan dalam hal ini. Selama tujuannya untuk mendapatkan kebenaran, atau paling tidak mendekatinya sesuai maksud Dzat yang menurunkan, maka apapun yang didapatkan dari hasil suatu proses pemahaman adalah merupakan kebenaran (parsial dan subyektif).

Dalam usaha mendapatkan kebenaran tersebut, maka perlu kiranya mengenal suatu disiplin ilmu yang saat ini banyak digandrungi ilmuwan karena khazanah keilmuannya yang telah banyak mewarnai kehidupan sosial budaya masyarakat muslim, terutama di saat-saat awal pertumbuhan dan perkembangan peradaban Islam. Disiplin tersebut adalah *tasawuf*, suatu disiplin untuk menyucikan jiwa menuju kedekatan menuju Yang Mahakuasa.

Para ilmuwan sejarah pada umumnya menyimpulkan bahwa tasawuf adalah sebagai dimensi mistik dalam Islam. Menurut mereka kemunculan

tasawuf berawal pada abad kesembilan masehi atau sekitar dua ratus tahun sesudah kelahiran Islam. Dalam pengertiannya secara universal, tasawuf mencakup dimensi mistik dari seluruh agama yang ada, karena setiap agama pasti mengandung dimensi tersebut dalam sistem ajarannya.² Agama bila diibaratkan pohon adalah sebagai batangnya, sedangkan akarnya adalah tauhid, dahannya adalah mistisisme, dan buahnya adalah kebenaran.

Al-Tasawuf atau sufisme³ adalah satu cabang keilmuan dalam Islam, atau secara keilmuan merupakan hasil peradaban Islam yang lahir kemudian setelah Rasulullah wafat. Annemarie Schimmel menjelaskan bahwa istilah tasawuf baru terdengar pada pertengahan abad kedua hijriyah dan menurut Nicholson dalam bukunya *The Mystics of Islam*, pada pertengahan abad ketiga hijriyah.⁴

Al-Qusyairi⁵ dalam hal ini memberikan komentarnya yang dinukil

² Dimensi-dimensi yang selalu ada dalam setiap agama adalah: ritual, mistikal, ideology, intelektual, dan sosial. Ritual berkenaan dengan upacara-upacara keagamaan. Ritus-ritus religious, seperti shalat, misa, atau kebaktian. Mistikal meliputi beberapa aspek: *concern, cognition, trust* dan *fear*. Dimensi ini meliputi keinginan untuk mencari makna hidup, kesadaran akan kehadiran Yang Mahakuasa, perasaan berserah diri dan takwa. Ideological mengacu pada serangkaian kepercayaan yang menjelaskan eksistensi manusia vis a vis Tuhan dan makhluk lainnya. Dimensi intelektual menunjukkan tingkat pemahaman orang terhadap doktrin-doktrin agamanya, sedangkan dimensi sosial merupakan *consequentional dimensiones*, yaitu manifestasi dari ajaran agama dalam kehidupan bermasyarakat yang meliputi seluruh perilaku yang didefinisikan oleh agama. Lihat Jalaluddin rakhmat, *Islam...* hlm. 38

³ Dalam Ensiklopedia Oxford jilid V oleh J.L. Esposito, 206 dijelaskan pengertian secara luas dari sufisme: interiorisasi dan intensifikasi dari keyakinan dan praktik Islam. Penamaan Sufisme sebagai penamaan yang tepat oleh wakil-wakil kelompok tasawuf pada abad ke-19.

⁴ Annemarie Schimmel, *Dimensi Mistik Dalam Islam*, terj. Sapardi Djoko Damono dkk., (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2000), hlm. 15

⁵ Nama lengkapnya: Abū al-Qāsim; ‘Abd al-Karīm ibn Hawazan al-Qusyairī, menulis beberapa karya tulis dalam berbagai ilmu namun selalu berorientasi pada kajian tasawuf, seperti *Tafsīr Isyārī*; sebuah tafsir al-Quran dari sudut pandang tasawuf. Kitabnya yang sangat masyhur adalah *al-Risālah al-Qusyairiyyah*. Beliau lahir di Naisabur pada Rabiul awal 376 H./986 M. dan wafat pada Rabiul Akhir 465 H./1703 M.

oleh Sadiq ibn Hasan al-Qanuji dalam kitabnya *Abjad al-‘Ulūm al-Wāṣī al-Marqūm fī Bayāni Aḥwāl al-‘Ulūm* sebagai berikut.

“Imam al-Qusyairi berkata: tidak ditemukan bukti yang kuat bahwa kata benda ini (*al-taṣawwuf*) memiliki akar kata dari bahasa Arab, yang juga tidak dianalogikan dari bahasa Arab. Secara lahiriah itu hanya *laqab* (julukan) saja. Ada pula yang berpendapat bahwa kata (*al-taṣawwuf*) itu berasal dari kata *ṣāfa* atau *ṣuffah* adalah sangat jauh dari sudut pandang *qiyās* (analog) ilmu bahasa, begitu juga orang yang berpendapat bahwa itu berasal dari kata *ṣūf* adalah tidak berdasar, karena mereka para sufi tidak mengkhususkan harus memakai pakaian dari *ṣūf* (bulu domba). Walau memang mereka pada umumnya memakai pakaian dari wol itu karena mereka ingin memakai pakaian yang tidak menunjukkan kebanggaan atau kemewahan seperti umumnya kebanyakan orang. Kemudian mereka yang sebagian besar memakai pakaian sederhana itu (bahkan rendah dan hina pada masa itu) terkenal dengan sifat *al-zuhd*, *al-‘uzlah* (mengasingkan diri) dari keramaian dan memfokuskan diri pada beribadah, maka orang-orang menjuluki mereka dengan istilah sufi (sebagai identitas) yang mudah dari apa yang mereka ketahui”.⁶

Sedangkan secara terminologis (*istilah*), definisi tasawuf sangat beragam sebanyak para sufi yang mendefinisikannya. Dalam literatur tasawuf sendiri, definisi tasawuf sangat beragam dan banyak, sehingga menurut catatan Nicholson mencapai 78 definisi.⁷ Dalam kitab *‘Awārif al-Ma’ārif*, al-Suhrawardi mengakui bahwa tasawuf memiliki lebih dari seribu definisi. Syaikh Yusuf al-Rifa’i⁸ menjelaskan bahwa definisinya

Lihat Abd. Mun’im al-Hifni, (Tokoh-tokoh sufi), *al-Mausū’ah al-Ṣūfīyyah*, (Kairo: Dar al-Rashad, cet. 1, 1992), 256-260

⁶ Al-Qanuji, *Abjad al-‘Ulūm al-Wāṣī al-Marqūm fī Bayāni Aḥwāl al-‘Ulūm*, (Beirut: Dar al-Khayr, t.t.), hlm. 3

⁷ Alwi Shihab, *Akar Tasawuf di Indonesia*. Terj, Muhammad Nursamad (Depok: Pustaka IIMaN, 2009), hlm. 46

⁸ Nama lengkapnya adalah Syaikh Yusuf Ibn al-Sayyid Hasyim al-Rifa’i; seorang ulama dan syaikh Tarekat Rifa’iyyah di Kuwait. Beliau banyak memiliki yayasan pendidikan Islam dan sosial di Kuwait, dan pernah menjabat menteri beberapa kali dalam beberapa kali dalam pemerintahan Kuwait di masanya, seperti Kementerian Pos

mencapai lebih kurang dua ribu.⁹ Banyaknya definisi ini tidak diartikan sebagai kekacauan dan kegamangan tasawuf itu sendiri karena sesungguhnya tasawuf merupakan bentuk dari pengalaman personal sang sufi sehingga setiap sufi mendefinisikannya sesuai dengan pengalaman akan *ḥāl*-nya (keadaan spiritualnya) masing-masing. Definisi yang paling sederhana adalah definisi tasawuf yang dikemukakan oleh Ibn ‘Ajibah.¹⁰ Beliau mengungkapkan bahwa tasawuf merupakan “kesungguhan tawajjuh (ibadah) kepada Allah dengan melaksanakan amalan yang diridhai dan yang diingini-Nya”.

Junayd al-Baghdadi mendefinisikan tasawuf dengan “Hendaknya ketika berhubungan dengan *al-Ḥaqq* tanpa perantara (bi *lā* wasīlah)”, sedangkan dalam kitab yang lain beliau mendefinisikan tasawuf dengan “hendaknya hidup dan matimu diserahkan kepada *al-Ḥaqq*”.¹¹

Sedangkan Samnun mendefinisikannya sebagai perilaku “hendaknya engkau tidak merasa memiliki sesuatu dan engkau tidak dimiliki oleh sesuatu (selain Tuhan)”.¹²

Sebagian sufi yang lain mengatakan bahwa “tasawuf merupakan tahap untuk mencari hakikat sesuatu yang ada di sisi *al-Ḥaqq* dan

dan Telekomunikasi, Kementerian Negara, dan lain-lain. Ia lahir di Kuwait pada 1351 H/1932 M. Lihat Abd. Mun'im, *al-Mausū'ah...*, hlm. 200-217

⁹ Al-Rifa'i, *al-Ṣūfiyyah wa al-Taṣawwuf fī Daw' al-Kitāb wa al-Sunnah*, cet. I (Beirut: Dar al-Khayr, 1999), hlm. 21

¹⁰ Nama lengkapnya adalah Abū al-'Abbās; Aḥmad bin Muḥammad ibn al-Mahdī al-Ḥasanī al-Anjarī (1160-1224 H) lahir dan wafat di kota Anjarah, Maroko. Ia adalah seorang ulama besar yang banyak memiliki karya tulis dalam bidang tasawuf dan salah satu karyanya yang terkenal adalah *Ṭiqāz al-Himam fī Syarḥ al-Ḥikam* dan yang sangat menakjubkan adalah karyanya yang menggabungkan antara ilmu Nahwu dengan Tasawuf dalam kitabnya *al-Futūḥāt al-Qudsiyyah fī Syarḥ al-Jurūmiyyah*. Lihat Abd. Mun'im, *al-Mausū'ah...*, hlm. 210-215.

¹¹ Ahmad Ibn Muhammad ibn 'Ajibah al-Hasani, *Ṭiqāz al-Himam fī Syarḥ al-Ḥikam*, (Singapura: al-Haramain, 1266 H), hlm. 4

¹² Ibid.

menjauhi segala yang ada di tangan manusia”.¹³

Al-Qanuji mendefinisikannya sebagai “sebuah ilmu yang mempelajari bagaimana meningkatkan derajat kesempurnaan sebagai manusia dalam tingkatan-tingkatan kebahagiaan dan persoalan-persoalan yang menghadang (ujian) dalam upaya meningkatkan derajat tersebut sesuai dengan kemampuan manusia”.¹⁴

Abu al-Wafa al-Taftazani, seorang ulama dan guru besar dalam bidang tasawuf dari Mesir, mencoba mengajukan definisi yang hampir mencakup seluruh unsur substansi dalam tasawuf. Beliau mengatakan bahwa tasawuf merupakan sebuah pandangan filosofis kehidupan yang bertujuan mengembangkan moralitas jiwa manusia, yang dapat direalisasikan melalui latihan-latihan praktis tertentu yang membuahkan lutunya perasaan dalam hakikat transcendental. Pendekatan yang digunakan adalah *dzawq* (cita-rasa) yang menghasilkan kebahagiaan spiritual. Pengalaman seperti ini tak kuasa diekspresikan melalui bahasa biasa karena bersifat emosional dan personal.¹⁵

Dari berbagai definisi yang telah dikemukakan tersebut dapat dikatakan bahwa definisi tasawuf sangat banyak sebanyak para sufi yang mendefinisikannya. Namun dari banyaknya definisi tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa tasawuf adalah kepasrahan total pada kekuasaan *al-Haqq* dan berusaha mengidentikkan dirinya dengan *al-Haqq* untuk mencapai kebahagiaan hakiki serta mencapai tingkat kesempurnaan manusia (*al-Insān al-Kāmil*) seraya tetap berpegang teguh pada prinsip-prinsip ajaran Islam.

¹³ Ibid.

¹⁴ Al-Qanuji, *Abjad al-'Ulūm...*, hlm. 11

¹⁵ Abu al-Wafa al-Ghanimi al-Taftazani, *Sufi Dari Zaman ke Zaman: Suatu Pengantar Tentang Tasawuf*. Terj. Ahmad Rofi' (Bandung: Penerbit Pustaka, 1997), hlm. 6

Sufisme adalah bagian dari ajaran Islam, bahkan ia merupakan hakikat keberislaman dalam pengejawantahan praksis muslim atau sebagai wujud dari *iḥsān*, salah satu dari tiga kerangka dasar pokok ajaran Islam (dua ajaran utama yang lain adalah Iman dan Islam/syariat). Oleh karena itu, perilaku sufi sejatinya senantiasa tetap berada pada koridor syariat Islam. Al-Qusyairy mengatakan “seandainya kamu melihat seseorang yang diberi kemampuan khusus (keramat/ma’unah), sehingga ia bisa terbang di angkasa, maka jangan terburu-buru tergiur padanya, sehingga kamu melihat bagaimana dia menjalankan perintah, meninggalkan larangan dan menjaga syariat yang ada.”¹⁶

Sebagaimana dikatakan bahwa sufisme adalah identik dengan ihsan, Nabi bersabda dalam Shahih Muslim, Hadis No.09:¹⁷

أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ

“Hendaklah (ketika) beribadah kepada Allah seakan-akan engkau melihat-Nya, jika kamu tidak dapat melihat-Nya, (yakinkanlah) bahwa Dia senantiasa melihatmu”

Periwayatan hadis ini mengandung makna ibadah dengan penuh ikhlas dan khusyu’, penuh ketawadhu’an dan ketundukan dengan cara yang baik.¹⁸

Ihsan harus meliputi semua tingkah laku muslim, baik tingkah laku lahir maupun kondisi batin, dalam ibadah maupun mu’amalah. Sebab ihsan adalah jiwa atau ruh dari Iman dan Islam. Iman sebagai pondasi yang ada pada jiwa seseorang dari hasil perpaduan antara ilmu dan

¹⁶ Al-Qusyairī, *al-Risālah al-Qusyairiyyah*. (Beirut: Dar al-Khayr, t.t.), hlm. 9

¹⁷ Shahih Muslim; Juz I, hlm. 39 dalam CD al-Maktabah al-Syamilah I

¹⁸ Al-Qusyairī, *al-Risālah al-Qusyairiyyah...*, hlm. 10

keyakinan, penjelmaannya berupa perbuatan lahir yang disebut Islam. Perpaduan antara Iman dan Islam pada diri seorang muslim akan menjelma sebuah kepribadian berbentuk karakter yang baik (*al-akhlāq al-karīmah*).¹⁹

Jika kita mengilustrasikannya, ketiga pokok ajaran dalam Islam itu dapat digambarkan sebagai sebuah bangunan rumah. Ajaran Iman sebagai pondasi dan kerangka utama untuk penyangga bangunan supaya tetap tegak dan tidak runtuh, sedangkan ajaran Islam (syariat) sebagai pengaturan ruangan dengan pintu-pintu tertentu untuk memilah kebutuhan tata ruangnya, sedangkan Ihsan sebagai bagian untuk memperindah dan menghias sebuah bangunan yang meliputi pilihan warna cat, bentuk ukirandan berbagai estetika dalam rumah.

Kalau ketiga ajaran dalam Islam itu dikaitkan dengan tiga unsur yang dimiliki oleh manusia, yakni lahiriah (*al-zahirah*), batiniah (*al-sarirah*), dan hati nurani (*al-damirah*), masing-masing memerlukan ajaran Islam untuk memperbaiki dan memperindahkannya, sebagaimana pandangan ibn ‘Atai Allah Alaskandary²⁰. Lahiriah manusia supaya menjadi indah maka memerlukan ajaran Islam, batiniah manusia supaya menjadi indah memerlukan ajaran Imam, sedangkan hati nurani manusia supaya menjadi indah memerlukan ajaran Ihsan.

Oleh karena itu, maka kedudukan Tasawuf dalam ajaran Islam adalah sebuah bagian yang tertinggi dan mulia yang tidak dapat dipisahkan dari ajaran Islam itu sendiri. Karena memang dasar rujukan dalam Tasawuf adalah al-Qur’an, al-Sunnah dan al-Atsar (amalan dan pendapat para sahabat dan tabi’in) sereta al-aqwal (pendapat para ulama al-Salaf

¹⁹ Ibid.

²⁰ Ibn., hlm. 11

al-Salih) terpercaya.²¹ Dalam keyakinan ini pula, Imam al-Syatiby dalam kitabnya al-I'tisam membela mati-matian Tasawuf dan para sufi dari tuduhan orang-orang yang menuduhnya sebagai ilmu yang keluar dari Syari'ah Islamiyyah dan membersihkan para sufi dari julukan sebagai ahlu al-bid'ah. Sebaliknya beliau menjuluki orang yang menolak tasawuf dan para sufi sebagai orang bodoh dan ahlu al-bid'ah. Beliau menegaskan bahwa para sufi adalah orang yang selalu menimbang amal perbuatan dan perkataannya dengan al-Itba'²² pada sunah Nabi dan menjauhi segala yang dilarang dan bertentangan dengan sunahnya.²³

Dukungan dan pembelaan terhadap tasawuf dan sufi tidak hanya datang dari Imam al-Shatiby (wafat 790 H) saja. Namun hampir sebagian besar ulama tradisional dan modern pun turut memperkuat barisan ini, seperti tulisan Shaykh Yusuf al-rifa'I dalam bukunya, bahwa diantara ulama tradisional (al-salaf) yang mendukung tasawuf dan para sufi adalah al-Imam Abu Hanifah, al-Imam Malik, al-Imam shafi'I, al-Imam Ahmad ibn al-Hanbal, Imam Abd al-Qahir al-baghdadi, Imam al-Ghazali, Imam al-Razi, Imam 'Izz al-Din Abd al-Salam, Imam al-Nawawi, Imam al-Taj Din al-Subki, Imam al-suyuti. Sedangkang dari kalangan ulama kontemporer, shaykh Yusuf al-Rifa'I mencantumkan fatwa-fatwa mufti Timur Tengah, yaitu; Shaykh Muhammad al-Sayyid al-Tahtawi (shaykh al-Azhar mantan mufti mesir), Shaykh Ahmad Kaftar (Mufti Suriah), Shaykh Muhammad ibn Ahmad Hasan al-Khazrazy (mantan Menteri Wakaf dan Urusan Islam Uni Emirat Arab). Shaykh Nuh Salam (Mufti Militer Yordania), Shaykh Hasan Khalid (Mufti Lebanon) dan Shaykh al-

²¹ Al-Kurdi al-Naqshabandy, "Tanwir al-Qulub" (Bayrut: Dar al-Fikr; 1994, hlm.366

²² Itba al-Rasul artinya "mengikuti perilaku Rasul". Sedangkan dalam pandangan sufy tidak cukup hanya utba' tetapi harus kamal al-ittiba'li al-Rasul (mengikuti perilaku Rasul secara sempurna). Sebagai uraian dari KH. Oesman Mansur pada kuliah tasawuf tingkat doctoral I di Fakultas tarbiyah IAIN Sunan Ampel Malang tahun 1974

²³ Al-Shatiby, "al-I'tisam", juz I, dalam CD al-Maktabah al-Shamilah I, hlm. 68

Sayyid Muhammad abd al-Rahman ibn Shaykh Abu Bakar ibn Salim (Mufti Juzur al-Qamar).²⁴

B. *Raison d'être* Eksistensi Manusia

Tasawuf sebagai pengamalan hidup—bukan sekadar sebagai “pengetahuan tentang tasawuf”—seolah hanya berbicara kepada sedikit manusia yang mendambakan jawaban terdalam untuk pertanyaan fundamental dan eksistensial tentang siapa mereka dan dengan cara yang akan menyentuh dan mentransformasi seluruh wujud mereka. Jalan sufi adalah jalan di dalam tradisi Islam untuk menemukan jawaban atas pertanyaan mendasar ini dan untuk menemukan identitas sejati manusia.

Dalam kehidupan semua orang, pertanyaan-pertanyaan mendasar ini timbul dalam pikiran, seringkali dengan begitu kuat, dan menuntut jawaban. Banyak orang sekadar mengenyampingkannya dan menganggapnya mengganggu atau banyak pula yang berpuas diri dengan jawaban yang sudah mapan dan normatif yang disediakan oleh orang lain dalam keluarga maupun dalam komunitas mereka. Dalam masyarakat tradisional, jawaban seperti itu selalu berasal dari ajaran agama, dan hingga tingkat tertentu masih demikian bagi sebagian besar masyarakat di banyak bagian bumi ini. Tetapi, selalu ada dan sampai sekarang masih ada orang-orang yang menanggapi pertanyaan “siapakah aku?” secara sungguh-sungguh dan eksistensial yang tidak puas dengan jawaban yang diberikan oleh orang lain. Sebaliknya, mereka berusaha mencari jawaban sendiri, berusaha dengan seluruh kemampuan dirinya untuk menyelidiki ke dalam makna batin dari agama dan hikmah.

²⁴ Lihat al_Rifa’I, al-Sufiyyah, hlm. 50-110

Sub judul kecil ini sengaja ditulis karena penulis pernah menyaksikan sendiri beberapa orang yang mengalami sakit parah yang tak kunjung sembuh mempertanyakannya. Dengan kondisi seperti itu, banyak orang justru mampu bertanya pertanyaan eksistensial ini. Pertanyaan-pertanyaan ini tentu bagi mereka merupakan pertanyaan yang membutuhkan jawaban, jawaban yang mereka butuhkan tentu saja bukan sekadar jawaban yang normatif artikulatif tetapi jawaban dengan kesadaran, penjiwaan dan eksistensial. Jawaban dari pertanyaan inilah yang kemudian menjadi kekuatan penyembuh karena dapat mengubah persepsi mereka tentang penyakit, kematian, persahabatan, kehidupan hingga eksistensi manusia itu sendiri.

Agama-agama sepanjang zaman telah berusaha untuk mengajari kita tentang siapa diri kita dan melalui ajaran-ajaran batinnya menyediakan jalan untuk “menjadi” Diri Sejati, tak terkecuali ajaran Islam. Ajaran Islam secara esoteric mengajarkan doktrin lengkap tentang hakikat manusia yang sebenarnya dan juga hakikat tingkatan-tingkatan yang memancar dari yang Esa, yang hanya Dia lah Yang Nyata pada akhirnya, dan memberikan ajaran yang—jika dipraktikkan—membawa kita kembali kepada yang Esa melalui jalan spiritual dengan sepenuh sukacita dan kebahagiaan. Dalam hal ini, al-Qur’an menegaskan dengan sangat indah, “Sesungguhnya kita datang dari Allah dan kepada-Nya kita akan kembali”.²⁵ Yang Esa itu tentu saja adalah Awal dan Akhir Tertinggi dari segala sesuatu yang oleh Ibrahim, Musa, dan Isa disebut sebagai satu-satunya Tuhan dan yang disebut oleh al-Qur’an dengan nama-Nya dalam bahasa Arab, *Allah*.

Seperti yang dikatakan oleh Mulyadhi Kartanegara bahwa tasawuf sebagai sebuah sistem spiritual memiliki dasar filosofis yang menjadi pedoman bangunan spiritual lainnya. Dasar filosofis tersebut merupakan

²⁵ Q.S. al-Baqarah/2: 156

prinsip bagi seluruh yang ada di alam semesta ini, yaitu Tuhan. Tuhan adalah basis ontologism bagi segala sesuatu, yang tanpa-Nya segala yang ada ini akan kehilangan pijakan.²⁶

Tasawuf yang merupakan dimensi batin atau esoterik Islam—meski harus diawali dengan *Syariah* sebagai dasar kehidupan kegamaan—berusaha untuk mengambil langkah lebih lanjut menuju Kebenaran (*Haqiqah*), yang juga merupakan sumber *Syariah*. Tasawuf, yang juga disebut *Thariqah* atau jalan spiritual, adalah jalan yang telah ditetapkan secara ilahiah untuk menyediakan jawaban bagi pertanyaan puncak itu dan mengantarkan kita kepada Kebenaran atau *Haqiqah* yang terkandung di dalam jawaban tersebut. Jika digambarkan dalam ilustrasi lingkaran, *Syariah* adalah garis tepi lingkaran yang jari-jarinya adalah *thuruq* (jamak dari *thariqah*) dan pusatnya adalah *Haqiqah* atau Kebenaran. Artinya, sumber dari hukum dan jalan itu sekaligus pusat bagi seseorang yang mengawali dari garis tepi lingkaran, berjalan menempuh salah satu jari-jari, dan akhirnya sampai ke titik pusat, yang merupakan pusat dari dirinya sendiri. Mencapai titik pusat bukan hanya berarti berada dalam keadaan diberkati, tetapi juga mencapai keadaan yang oleh berbagai mistisisme disebut sebagai penyatuan dengan Tuhan (*al-Haqq*).

Dalam sebuah hadis disebutkan bahwa Nabi Muhammad bersabda, “Barangsiapa yang mengenal dirinya akan mengenal Tuhannya”; artinya, pengetahuan diri akan mengantarkan pada pengetahuan tentang Tuhan. Tasawuf memandang serius hadis ini dan menempatkannya ke dalam amalan yang harus dilaksanakan. Ia memberikan, di dalam semesta spiritual tradisi Islam, cahaya yang diperlukan untuk menerangi sudut gelap jiwa kita dan kunci untuk membuka pintu ke relung-relung tersembunyi dari wujud kita sehingga kita bisa berziarah ke dalam diri

²⁶ Mulyadhi Kartanegara, *Menyelami Lubuk Tasawuf*. (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm. 23

dan mengenal diri kita sendiri. Pengetahuan ini pada akhirnya mengantarkan pada pengetahuan tentang Tuhan yang bersemayam di jantung/pusat/diri kita.

Jawaban dari pertanyaan “siapakah kita?” terkait secara prinsip dengan kenyataan akhir kita *di dalam* Tuhan, sebuah kenyataan yang kini telah kita lupakan sebagai akibat kejatuhan kita dari keadaan asli dan primordial, dan pembusukan yang selanjutnya terjadi dalam kondisi manusia yang disebabkan oleh arus waktu dalam banalitas keseharian. Kita telah menjadi makhluk pelupa, tidak lagi tahu diri kita dan karena itu tidak tahu apa tujuan kita dalam kehidupan ini. Tapi kenyataan bahwa kita di dalam Tuhan, yang bersemayam di kedalaman wujud kita, masih ada di sana. Kita perlu sadar akan kenyataan ini dan menginsyafi identitas hakiki kita.

Pada proses penciptaan anak Adam, proses bersatunya ruh ke dalam badan melalui beberapa tahapan. Ketika sperma berhasil bersatu dengan ovum dalam rahim seorang ibu, maka terjadilah zygote (sel calon janin yang diploid), ketika itulah Allah meniupkan sebagian dari ruh-Nya, yakni *ruh al-hayat*,

ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ ۗ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ۗ

قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ﴿١٠١﴾

“Kemudian Dia menyempurnakan dan meniupkan ke dalamnya roh-Nya dan Dia menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan dan

hati; (tetapi) kamu sedikit sekali bersyukur."²⁷

Pada tahap selanjutnya Allah menambahkan ruh-Nya, yakni *ruh al-hayawan* maka jadilah ia potensi untuk bergerak dan berkembang serta tumbuh yang memang sudah ada bersama dengan masuknya *ruh al-hayat*. Sedangkan tahapan selanjutnya adalah peniupan *ruh* yang terakhir adalah ketika proses penciptaan fisik manusia telah sempurna (bahkan mungkin telah lahir). Allah meniupkan *ruh al-insan (al-haqiqa al-muhammadiyah)*.²⁸ Maka dengan ini, manusia dapat merasa dan berfikir sehingga layak menerima *taklif syar'i* dari Allah dan sekaligus menjadi khalifah-Nya.²⁹ Itulah tiga jenis *ruh* dan *nafs* yang ada dalam diri manusia, dari segi *ruh* dan *nafs* sebagai potensi.

Di samping *al-nafs* dan *al-ruh*, kita menemukan kata *al-qalb* dan *al-'aql*. Empat kata tersebut mempunyai hubungan yang erat satu dengan lainnya. Para sufi mengatakan bahwa *al-nafs*, *al-ruh*, *al-qalb*, dan *al-'aql* saling berkaitan dan saling memengaruhi. *Nafs* merupakan sumber moral jahat yang tercela sedangkan *ruh* merupakan sumber kehidupan dan juga sumber moral baik dan mulia. *Ruh* itu sesuatu yang halus, bersih serta bebas dari genggaman hawa nafsu, dan merupakan rahasia Allah yang tidak akan diketahui hakikatnya oleh manusia.³⁰

²⁷ Q.S. al-Sajadah/32: 9

²⁸ Syaikh Yusuf ibn Ismail al-Nabhani, *Jawahir al-Bihar fi Dalail al-Nabiy al-Mukhtar*, juz II. (Mesir: Maktabah Mustafa al-bab al-Halabi wa Awladuh, 1960), hlm. 303

²⁹ Setelah *ruh al-hayat* masuk maka disebut *al-nafs al-nabati*. *Ruh al-hayawan* disebut *al-nafs al-hayawani*, sedangkan *ruh al-insan* berubah menjadi *al-nafs al-insani*. Tiga potensi jiwa ini sudah diinformasikan oleh para filsuf muslim serta para sufi di masa-masa awal termasuk al-Ghazali. M. Yasir nasution mengkategorikan ketiganya dengan istilah jiwa vegetative. Lihat Muhammad Yasir Nasution, *Manusia Menurut al-Ghazali*. (Jakarta: Rajawali Press, 1988), hlm. 104-113

³⁰ Al-Qusyairi, *al-Risalah al-Qusyairiyyah*, hlm. 57

Menurut metafisika sufi, semua yang ada berasal dari Realitas yang secara serempak Di Luar Wujud sekaligus Wujud dan akhirnya segala sesuatu kembali kepada Sumber itu. Dalam bahasa pemikiran Islam, termasuk Filsafat maupun Tasawuf, bagian pertama dari perjalanan semua makhluk dari Sumber itu disebut “lengkung menurun” dan bagian kedua kembali ke Sumber “lengkung mendaki”. Di dalam perjalanan kosmik yang luas ini kita berada di sini dan sekarang di bumi sebagai manusia. Selain itu, hidup manusia di dunia ini adalah sebuah perjalanan di dalam perjalanan kosmik yang lebih besar dari semua yang ada untuk kembali ke Sumber dari segalanya. Manusia dilahirkan kemudian bergerak melalui waktu dan selanjutnya mati. Untuk sebagian besar dari kita, tanpa mengetahui siapa diri kita sebenarnya, kita bergerak di antara dua misteri besar dan hal-hal yang tidak diketahui, yaitu, di mana kita sebelum datang ke dunia ini dan kemana kita akan pergi setelah mati.

Jawaban kaum materialis—kalangan yang melihat segala sesuatu dari segi materinya—terhadap pertanyaan ini adalah bahwa manusia tidak berasal dari sesuatu yang spiritual atau tidak dari manapun dan tidak akan kembali ke mana-mana. Manusia, menurutnya, tidak memiliki kenyataan sebelum datang ke dunia ini—kecuali hanya proses biologis semata—dan tidak ada yang tersisa dari kesadaran manusia setelah mereka mati. Mereka mereduksi keberadaan manusia melulu pada tingkatan jasmani dan duniawi serta meyakini bahwa kita tak lebih dari sekadar hewan (yang dianggap tak lebih dari rupa mesin yang rumit) yang naik dari bawah, bukannya makhluk spiritual yang turun dari atas.

Terlepas dari bagaimana kita berusaha untuk kembali ke asal-usul kesadaran kita, kita tidak akan menjangkau awalnya di dalam waktu, dan kembali muncul pertanyaan apakah kesadaran kita, asal-usulnya, serta apa tujuan kita yang sebenarnya. Begitu kita menemukan hakikat kemanusiaan dalam dimensi spiritual, kita memperoleh wawasan tentang

misteri dari mana manusia sebelum kafilah kehidupan duniawi mengawali perjalanannya di bawah sini dan juga misteri ke mana manusia akan pergi setelah akhir perjalanan di dunia saat ini. Pengetahuan diri juga mencabik tirai yang membatasi kesadaran sehari-hari dan akhirnya mengarah ke keadaan kesadaran lebih tinggi yang berdiri di atas dunia yang ada. Kita kemudian mampu menyadari realitas kemanusiaan kita dan identitas tertinggi manusia melampaui batas-batas waktu dan ruang. Tasawu dalam hal ini memungkinkan pengoyakan tirai ini karena ia mengantarkan sang pencari ke sebuah perjalanan batin di dalam perjalanan di jalan Hukum Suci, atau *Syariah*, yang merupakan sebuah perjalanan di dalam perjalanan hidup, sementara hidup itu sendiri merupakan sebuah perjalanan di dalam perjalanan semua makhluk dalam kepulangan mereka kepada Sang Sumber. Jalan sufi merupakan perjalanan batin yang bertujuan untuk mengetahui siapa kita sebenarnya, darimana kita datang dan kemana kita akan pergi. Ia juga bertujuan untuk mengetahui hakikat dan dasar Realitas, dan juga Kebanaran sebagaimana adanya.

Semakin kita mencari kesadaran mengenai eksistensi manusia, kita mendapatkan perspektif baru tentang setiap jenis kenyataan yang telah kita identifikasi pada awal perjalanan. Kita mulai menyadari bahwa meskipun kita adalah laki-laki maupun perempuan, atribut ini tidak benar-benar mendefinisikan kita. Ada realitas yang lebih mendalam yang justru mentransendensi laki-laki dan perempuan sehingga identitas kemanusiaan tidak lagi ditentukan oleh jenis kelamin. Manusia bukan hanya tubuh dan pancaindera, meski kita sering mengidentifikasi diri dengannya. Saat menempuh jalan sufi, seorang salik sadar bahwa apa yang ia sebut “Aku” memiliki eksistensi yang terlepas dari persepsi indera dan tubuh secara keseluruhan meskipun jiwa terus memiliki kesadaran tentang tubuh sambil juga menyadari melalui pelatihan

spiritual kemungkinan untuk meninggalkannya demi menuju ranah yang lebih tinggi.

Hati/akal merupakan tingkatan yang lebih dalam di antara tingkatan-tingkatan lainnya dalam anatomi spiritual manusia. Hati merupakan pusat dari mikrokosmos manusia dan juga organ pengetahuan pemersatu yang terkait dengan akal (dalam pengertian *intelektus* atau *nous* dalam bahasa Yunani, bukan dalam pengertian rasio saat ini). Hati juga merupakan tempat Realitas Ilahi bersemayam di dalam laki-laki maupun perempuan seperti yang ditegaskan oleh hadis qudsi, “Langit dan bumi tidak mampu meliputi-Ku, tetapi hati hamba-Ku yang beriman mampu meliputi-Ku”.

Selain *ruh*, *nafs*, *qalb* dan *‘aql*, tubuh juga merupakan bagian dari manusia. Tubuh dalam pandangan para sufi juga tidak dikesampingkan begitu saja. Tentu saja aspek tubuh ini adalah nyata, tetapi aspek lain juga sangat penting dan sangat ditekankan oleh banyak mazhab tasawuf. *Pertama*, tasawuf memandang bahwa manusia memiliki lebih dari satu tubuh. Manusia memiliki tingkatan-tingkatan tubuh halus dalam dirinya yang bersesuaian dengan semua tingkatan realitas kosmik yang naik menuju Tuhan. Tasawuf memungkinkan kesadaran akan tubuh-tubuh yang lain ini dan menjelaskan peran mereka dalam kehidupan spiritual. *Kedua*, ketika sukma dan psike menjadi tercerahkan oleh ruh, dan “Aku” sejati mulai menyorotkan cahayanya pada diri individual, tubuh juga menjadi tercerahkan. Dalam tasawuf, tubuh menjadi sumber lahiriah dari *barakah*, atau rahmat, dalam kasus laki-laki dan perempuan yang telah menyadari siapa diri mereka sebenarnya. Tubuh juga menjadi bentuk luaran yang nyata dan konkret yang memelihara dan mencerminkan ruh di dalamnya. Intinya, dalam tasawuf, tubuh menjadi kuli bagi ruh (*haykal al-nur*).

Maka untuk pertanyaan awal, “siapakah kita?”, bisa saja kita menjawab bahwa kita adalah arketip laten yang tertanam di dalam Realitas Ilahi, yang merupakan akar utama dari setiap “Aku”. Manusia memiliki keberadaan di dalam seluruh ranah wujud melalui arketip yang telah diadakan oleh Tuhan, dari yang spiritual hingga yang fisikal, secara mikrokosmos maupun makrokosmos. Manusia dihadirkan di dalam dunia ini untuk menyadari eksistensinya, dan setelah menemukan kenyataan itu manusia musti hidup sesuai dengan tujuan eksistensinya selama berada di dunia ini. Tetapi penemuan eksistensi diri ini tidak mungkin tanpa pencerahan batin, pengimbang subjektif bagi pewahyuan objektif. Dalam tradisi Islam, tasawuf lah yang terutama menjawab pertanyaan eksistensial dasar tentang siapakah manusia dan melalui jawaban ini memebrikan panduan bagi kehidupan yang penuh kebahagiaan spiritual, ditandai oleh cahaya dan yang pada akhirnya mengantarkan kepada pembebasan dari kekangan semua batasan. Manusia sebagai manusia semata, dalam tasawuf, tidak dapat masuk ke dalam tempat perlindungan Ilahi, namun dalam diri kita terdapat sebuah realitas yang sudah Ilahiah. Menjadi manusia sepenuhnya berarti mewujudkan kehambaan sempurna kita dan melepaskan tabir keberadaan yang terpisah melalui amalan spiritual sehingga Allah, yang transenden dan imanen dalam diri kita, dapat berucap “Aku”.

Dengan kesadaran kemanusiaan kaum sufi seperti ini, maka kondisi batim seseorang akan tenang dan mengetahui bagaimana ia mesti bertindak. Karenanya, penyembuhan dengan terapi eksistensialisme sufistik seperti ini dapat pula mengantarkan seseorang kepada penyembuhannya sebagaimana Nabi Ayyub yang diuji oleh Allah dengan penyakit yang susah disembuhkan. Kesembuhan nabi Ayyub datang terutama karena kesadaran eksistensinya sebagai manusia di hadapan Allah.

C. Terapi, Pengobatan dan Penyembuhan

1. Makna Terapi

Menurut kamus Psikologi edisi bahasa Inggris penerbitan Penguin tahun 1981, istilah “Terapi” dipinjam dari bidang kedokteran “therapeutics” yang digunakan untuk menunjukkan “penanganan” (*treatment*) yang dipandang sebagai “penyembuhan” atau “peringan” suatu hal yang tidak wajar (*disorder*). Sedangkan psikoterapi, berbeda dari asal usulnya di dunia kedokteran, lebih menekankan pada “praktek yang telah diukur” dari pada basis saintifik.³¹

Karena itu terapi biasa didefinisikan sebagai “usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit”. Terapi tidak disebut sebagai ‘usaha medis’ ataupun tidak disebut sebagai menyembuhkan penyakit. Dari definisi tersebut kita dapat menarik simpulan bahwa terapi memiliki makna lebih luas daripada sekadar pengobatan atau perawatan. Sehingga usaha yang dilakukan untuk memberi kesenangan, baik fisik maupun mental, kepada seseorang yang sedang sakit dapat dianggap sebagai terapi.³²

Secara lebih lengkap A.S. Hornby mendefinisikan terapi sebagai “*any treatment designed to improve a health problem or disability or to cure an illness*”. Dari pengertian tersebut kemudian berkembanglah istilah-istilah turunannya, seperti *psikoterapi*, *chemotherapy*, *occupational*

³¹ James Drever, *The Pinguin Dictionary of Psychology* (Middlesex, Harmond Sworth, Penguin Book, 1981), 297.

³² Christ W. Green, “Terapi Informasi”, dalam Suzana Murni dan Lusiana Aprilawati, *Terapi Alternatif*. (Jakarta: Spiritia, 2004), hlm. 7

*therapy, physiotherapy, radiotherapy, speech therapy, dan lain-lain.*³³

Terapi merupakan istilah lain dari suatu proses upaya penyembuhan suatu penyakit yang diderita oleh seseorang. Berbagai cara dilakukan untuk meraih kesembuhan yang diinginkan. Sedangkan kesembuhan itu sendiri sejatinya merupakan kembalinya kondisi seperti sedia kala tanpa adanya rasa sakit pada tubuh maupun jiwa. Dalam mewujudkan kesembuhan ini seseorang mengunjungi berbagai tempat atau ahli yang ia percaya dapat mengembalikan kondisinya seperti sedia kala, baik dengan cara medis, herbal dan lain-lain.

Karena itu, perbedaan mendasar dari ketiga term—terapi, pengobatan, dan kesembuhan—adalah bahwa terapi dan pengobatan merupakan bagian dari penyembuhan itu sendiri. Terapi pada hakikatnya adalah penyembuhan dari “dalam”, yakni dari sisi pasien itu sendiri yang sebetulnya bisa menyembuhkan dirinya, media terapi berguna sebagai katalis penyembuhan. Sedangkan pengobatan adalah model penyembuhan yang menjadikan sesuatu “dari luar”, seperti obat, untuk proses penyembuhan. Penyembuhan dari obat ini sebenarnya adalah menambahkan sesuatu dari luar tubuh untuk memaksa mempercepat proses penyembuhan, tentu saja dunia kedokteran pun sudah mengakui bahwa obat yang ditambahkan ke tubuh yang berasal dari bahan kimia dalam jumlah besar justru akan menjadi racun bagi tubuh. Berbeda halnya dengan terapi, yang mengandalkan si pasien untuk dapat menyembuhkan dirinya sendiri melalui media tertentu, seperti music dalam terapi music, pengayaan informasi dalam terapi informasi, pengenalan tentang diri sendiri dalam terapi eksistensial, meneguhkan ketaatan religious d alam

³³ A.S. Hornby, *English Oxford Advanced Learner's Dictionary*. (New York: Oxford University Press, 1995), hlm. 1238

terapi spiritual dan lain sebagainya.³⁴

2. Psikoterapi

Istilah psikoterapi memiliki pengertian yang sangat banyak, terutama karena istilah tersebut digunakan dalam berbagai bidang operasional ilmu empiris seperti psikiatri, psikologi, bimbingan dan konseling (*guidance and counseling*), kerja sosial, pendidikan dan ilmu agama. Secara etimologis, istilah psikoterapi berasal dari kata *psycho* yang berarti jiwa dan *therapy* yang berarti penyembuhan/pemulihan, sehingga gabungan dua kata tersebut, secara bahasa, berarti penyembuhan jiwa.³⁵

Selain digunakan di berbagai bidang ilmu, kekaburan makna psikoterapi juga disebabkan kata “psycho” sendiri bersifat abstrak sehingga dapat menimbulkan berbagai penafsiran. Psikologi yang jika diartikan secara harfiah sebagai “ilmu jiwa” tidaklah ditujukan untuk mempelajari jiwa—karena jiwa itu sukar untuk diukur bahkan ada yang berpendapat bahwa jiwa itu tidak empiris. Psikologi mempelajari tingkah laku manusia dalam hubungannya dengan lingkungannya. Tingkah laku tersebut meliputi yang Nampak seperti gerak-gerik jasmaniah dan yang tidak Nampak seperti berfikir. Istilah manusia sebagai objek material psikologi memiliki bantak pengertian bergantung pada pandangan dasar psikologi orang yang mempelajarinya.³⁶

Abdul Aziz Ahyadi, mengutip pendapatnya Lewis R. Wolberg MD, mengatakan bahwa psikoterapi merupakan perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional di mana seorang ahli secara sengaja menciptakan

³⁴ Lebih lanjut mengenai macam-macam terapi ini lihat Suzana Murni dan Lusiana Aprilawati, *Terapi Alternatif*. (Jakarta: Spiritia, 2004)

³⁵ Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama*. Cct. IV (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2001), hlm. 156

³⁶ *Ibid.*,

hubungan professional dengan pasien yang bertujuan untuk: 1) menghilangkan, mengubah atau menurunkan gejala-gejala yang ada; 2) memperantarai (perbaiki) pola tingkah laku yang rusak; dan 3) meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif.³⁷

Psikoterapi yang lahir pada pertengahan dan akhir abad yang lalu ini jika dilihat dari artinya yang sempit merupakan perawatan terhadap aspek kejiwaan seseorang. Perawatan dalam teknik psikoterapi adalah perawatan yang secara umum menggunakan intervensi psikis dengan pendekatan psikologis terhadap pasien yang mengalami gangguan psikis atau hambatan kepribadian. Abdul Mujib berpendapat bahwa psikoterapi adalah pengobatan alam, pikiran, atau lebih tepatnya, pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Istilah ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosionalnya dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran, dan emosionalnya sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikisnya.³⁸

Corsini mengartikan psikoterapi sebagai proses formal dan interaksi antara dua pihak dengan tujuan memperbaiki keadaan yang tidak menyenangkan pada salah satu pihak. Sedangkan Warson dan Morse melihatnya sebagai bentuk khusus dari interaksi antara dua orang, pasien dan terapis, guna meningkatkan kemampuan pasien dalam mengendalikan diri dengan mengubah pikiran, perasaan dan tindakannya. Dalam disertasinya, Siti Nur Asiyah menyimpulkan bahwa psikoterapi adalah proses pemberian bantuan dengan menggunakan intervensi psikis dan pendekatan psikologis untuk memperbaiki fungsi kognitif, afektif, atau

³⁷ *Ibid.*, hlm. 157

³⁸ Abdul Mujib, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001), hlm. 207

perilaku individu.³⁹

Pada pengertian di atas, psikoterapi selain digunakan untuk menyembuhkan penyakit mental, juga dapat digunakan untuk membantu mempertahankan dan mengembangkan integritas jiwa agar tetap tumbuh secara sehat dan memiliki kemampuan menyesuaikan diri secara lebih efektif terhadap lingkungannya. Tugas utama psikiater adalah member pemahaman dan wawasan yang utuh mengenai diri pasien serta memodifikasi atau bahkan mengubah tingkah laku yang dianggap menyimpang. Oleh karena itu, secara umum psikiater disini bisa saja ia adalah guru, orangtua, saudara, dan teman dekat yang biasa diperlakukan sebagai teman untuk menampung curahan hati serta member nasihat-nasihat kehidupan yang baik.

3. Terapi Spiritual

Dalam bahasa Indonesia, kata “spiritual” bermakna segala sesuatu yang berhubungan dengan kejiwaan (rohani atau batin). Lebih lanjut *spiritualisme* dapat diartikan sebagai aliran filsafat yang mengutamakan kerohanian; sedangkan *spiritisme* adalah kepercayaan untuk memanggil roh orang yang sudah meninggal.⁴⁰

Kata “spiritual” merupakan bentuk derivasi dari kata *spirit*. Dalam bahasa Inggris, *spirit* berarti *a person's mind* atau *a person's soul* dan *spiritual* berarti *human spirit; human soul*, atau *not physical things*. Sedangkan *spirituality* berarti *the state or quality of being concern with spiritual matters*. Jika ditambahkan “isme”, *spiritualism*, dapat diartikan sebagai *belief in the possibility of receiving message from the spirit of*

³⁹ Siti Nur Asiyah, *Peningkatan Imunitas pada Peserta Majelis Dzikir*. (Disertasi di UNAIR tahun 2010 tidak diterbitkan), hlm. 22-23

⁴⁰ Tim Penyusun, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: PPB-Kemendiknas, 1996), hlm. 960

*dead or practices based on the belief.*⁴¹

Menurut Ari Ginanjar, spiritual itu murni bersifat ilahiah. Dorongan untuk mencari kebenaran, keadilan, kedamaian dan kasih sayang merupakan potensi energi spiritual yang dimiliki oleh setiap manusia yang ditiupkan melalui roh manusia, energy ini bersifat kuat dan kekal.⁴²

Manusia terdiri dari dimensi fisik, emosi, intelektual, sosial dan spiritual dimana setiap dimensi harus dipenuhi kebutuhannya. Seringkali permasalahan yang muncul pada seseorang ketika mengalami suatu kondisi dengan penyakit tertentu (misalnya penyakit fisik) mengakibatkan terjadinya masalah psikososial dan spiritual. Ketika ia mengalami penyakit, kehilangan dan stres, kekuatan spiritual dapat membantu individu tersebut menuju penyembuhan dan terpenuhinya tujuan dengan atau melalui pemenuhan kebutuhan spiritual. Dengan kata lain apabila satu dimensi terganggu, maka dimensi yang lain juga akan terganggu.

Sebuah diagnosa menyebutkan seseorang dinyatakan usianya tinggal beberapa bulan, tetapi karena ia memiliki keteguhan dan harapan yang baik berdasarkan pengalaman agamanya (salah satu sumber dimensi spiritual), ia tetap bahagia menjalani hari-harinya dengan bernyanyi dan ceria, membuat puisi-puisi yang indah. Ternyata orang tersebut mampu bertahan hingga bertahun-tahun. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Pressman, dkk menunjukkan bahwa wanita lanjut usia yang menderita farktur tulang pinggul tetapi ia kuat secara religi dan pengalaman agamanya, ternyata lebih kuat mental dan kurang mengeluh, depresi, dan lebih cepat berjalan daripada yang tidak mempunyai komitmen agama. Dari hal-hal tersebut diatas dapat dikatakan dimensi spiritual menjadi hal penting sebagai terapi kesehatan.

⁴¹ A.S. Hornby, *English Oxford...*, hlm. 1146

⁴² Ari Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ Power*, (Jakarta: Arga, 2003), hlm. 175

Dimensi spiritual adalah sesuatu yang terintegrasi dan berhubungan dengan dimensi yang lain dalam diri seorang individu. Spiritualitas mewakili totalitas keberadaan seseorang dan berfungsi sebagai perspektif pendorong yang menyatukan berbagai aspek individual. Dimensi spiritual merupakan salah satu dimensi penting yang perlu diperhatikan oleh terapis dalam memberikan terapi kepada seorang klien. Makhija menyatakan bahwa keimanan atau keyakinan religius adalah sangat penting dalam kehidupan personal individu. Keyakinan tersebut diketahui sebagai suatu faktor yang kuat dalam penyembuhan dan pemulihan fisik. Oleh karena itu, menjadi suatu hal penting bagi terapis untuk meningkatkan pemahaman tentang konsep spiritual agar dapat memberikan asuhan spiritual dengan baik kepada klien.⁴³

Setiap individu memiliki definisi dan konsep yang berbeda mengenai spiritualitas. Kata-kata yang digunakan untuk menjabarkan spiritualitas termasuk makna, transenden, harapan, cinta, kualitas, hubungan, dan eksistensi.⁴⁴ Setiap individu memiliki pemahaman tersendiri mengenai spiritualitas karena masing-masing memiliki cara pandang yang berbeda mengenai hal tersebut. Perbedaan definisi dan konsep spiritualitas dipengaruhi oleh budaya, perkembangan, pengalaman hidup seseorang, serta persepsi mereka tentang hidup dan kehidupan. Pengaruh tersebut nantinya dapat mengubah pandangan seseorang mengenai konsep spiritualitas dalam dirinya sesuai dengan pemahaman yang ia miliki dan keyakinan yang ia pegang teguh.

Konsep spiritual memiliki arti yang berbeda dengan konsep religius. Banyak terapis dalam praktiknya tidak dapat membedakan kedua konsep

⁴³ Makhija. "Spiritual Nursing". Dalam *Nursing journal of India*. (June, 2002). Lihat selengkapnya pada http://findarticles.com/p/articles/mi_qa4036/is_%20200206/ai_n9120374. (diakses pada 22 Juni 2013).

⁴⁴ Potter, P.A & Perry, A.G. *Fundamental of Nursing: Concepts, Process, and Practicc*. Eds 4. (Jakarta: EGC, 2005)

tersebut karena menemui kesulitan dalam memahami keduanya. Kedua hal tersebut memang sering digunakan secara bersamaan dan saling berhubungan satu sama lain. Konsep religius biasanya berkaitan dengan pelaksanaan suatu kegiatan atau proses melakukan suatu tindakan. Konsep religius merupakan suatu sistem penyatuan yang spesifik mengenai praktik yang berkaitan bentuk ibadah tertentu. Emblen dalam Potter dan Perry mendefinisikan religi sebagai suatu sistem keyakinan dan ibadah terorganisasi yang dipraktikkan seseorang secara jelas menunjukkan spiritualitas mereka.⁴⁵

Dari beberapa pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa religi adalah proses pelaksanaan suatu kegiatan ibadah yang berkaitan dengan keyakinan tertentu. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan untuk menunjukkan spiritualitas diri mereka. Sedangkan spiritual memiliki konsep yang lebih umum mengenai keyakinan seseorang. Terlepas dari prosesi ibadah yang dilakukan sesuai dengan keyakinan dan kepercayaan tersebut.

Konsep spiritual berkaitan berkaitan dengan nilai, keyakinan, dan kepercayaan seseorang. Kepercayaan itu sendiri memiliki cakupan mulai dari atheisme (penolakan terhadap keberadaan Tuhan) hingga agnotisme (percaya bahwa Tuhan ada dan selalu mengawasi) atau theism (Keyakinan akan Tuhan dalam bentuk personal tanpa bentuk fisik) seperti dalam Kristen dan Islam. Keyakinan merupakan hal yang lebih dalam dari suatu kepercayaan seorang individu. Keyakinan mendasari seseorang untuk bertindak atau berpikir sesuai dengan kepercayaan yang ia ikuti.

Keyakinan dan kepercayaan akan Tuhan biasanya dikaitkan dengan istilah agama. Di dunia ini, banyak agama yang dianut oleh masyarakat sebagai wujud kepercayaan mereka terhadap keberadaan Tuhan. Tiap

⁴⁵ *Ibid.*,

agama yang ada di dunia memiliki karakteristik yang berbeda mengenai hal-hal yang berkaitan dengan kepercayaan dan keyakinan sesuai dengan prinsip yang mereka pegang teguh. Keyakinan tersebut juga mempengaruhi seorang individu untuk menilai sesuatu yang ada sesuai dengan makna dan filosofi yang diyakininya. Sebagai contoh, persepsi seorang Muslim mengenai penyembuhan kesehatan dan respon penyakit tentunya berbeda dengan persepsi seorang Budhis. Semua itu tergantung konsep spiritual yang dipahami sesuai dengan keyakinan dan keimanan seorang individu. Konsep spiritual yang dianut atau dipahami oleh seorang klien dapat mempengaruhi cara pandang klien mengenai segala sesuatunya, tak terkecuali dalam bidang kesehatan. Paradigma mengenai sakit, tipe-tipe pengobatan yang dilakukan, persepsi mengenai kehidupan dan makna yang terkandung di dalamnya adalah contoh penerapan konsep spiritual secara normal pada diri seorang individu.

Dalam kamus medis, terapi spiritual dimaknai sebagai bentuk konseling atau psikoterapi yang melibatkan moral, spiritual, dan agama pengaruh pada perilaku dan kesehatan fisik. Penggunaan keyakinan spiritual dan agama dan nilai-nilai untuk memperkuat diri.⁴⁶ Sedangkan kalila mengartikan terapi spiritual sebagai terapi pendekatan memberikan *treatment* kepada seseorang secara holistic dengan menyelaraskan antara pikiran, tubuh dan jiwa. Hampir setiap orang percaya adanya kekuatan besar di luar dirinya, yang biasanya disebut Tuhan. Apapun agamanya, selama seseorang itu percaya pada adanya kekuatan universal yang dapat membimbingnya, maka terapi spiritual ini akan sangat berguna. Karena itu, bentuk dari terapi spiritual ini akan terfokus pada inti sistem kepercayaan seseorang. Seorang penderita depresi yang melakukan terapi spiritual ini akan menemukan akar permasalahannya pada dirinya, bisa saja dalam bentuk adanya konflik moral dalam diri dan kehidupannya.

⁴⁶ Lihat <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/spiritual+therapy> diakses tanggal 15 September 2013

Terapi spiritual berusaha untuk menghubungkan tubuh dan pikiran dengan jiwa seseorang serta untuk menciptakan rasa kesatuan antara ketiganya sehingga individu dapat hidup selaras dengan alam semesta.⁴⁷

D. *Sufi Healing* dan Terapi Sufistik

Terapi sufistik pada dasarnya merupakan bagian dari terapi spiritual. Ia merupakan bentuk spesifik dari terapi spiritual yang merupakan terapi bagi para pasien dengan pendekatan keberagaman. Nilai spesifik yang terkandung dalam terapi sufistik adalah cara dan media yang dilakukan melalui ajaran-ajaran dan praktik para sufi.

Sufi healing, menurut Amin Syukur, sebagai tren baru masa sekarang timbul karena dilatarbelakangi oleh keadaan masyarakat modern yang telah mengalami titik jenuh dengan berbagai pola orientasi material.⁴⁸ Sedangkan *sufi healing* sendiri merupakan kalimat yang tersusun dari dua kata, yakni *sufi* dan *healing*. Kata *sufi* sendiri, sebagaimana yang sudah dijelaskan dalam bab sebelumnya, menunjuk pada orang (*ism fa' il*) yang selalu mendambakan kedekatan atau “sampai” (*wushul*) kepada Allah, dan juga menunjuk pada kegiatan / pelaksanaan (*ism mashdar*) dari laku spiritual seseorang yang selalu mendamba kedekatan dan sampai kepada Allah melalui jalan *suluk*. Sementara *healing* berasal dari kata *heal* yang berarti penyembuhan. Kata *heal* ini dalam kamus bahasa Inggris memiliki beberapa arti, yakni mengembalikan keadaan seperti semula secara utuh dan sempurna, memulihkan kesehatan, bebas dari penyakit, membawa kepada konklusi

⁴⁷ Kalila Borgini, “Issues Treated in Therapy: Spirituality” dalam <http://www.goodtherapy.org/therapy-for-spirituality.html> diakses pada 22 September 2013

⁴⁸ M. Amin Syukur, *Sufi Healing: terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2012), hlm. 21

(seperti dalam kasus konflik antar perseorangan maupun kelompok—biasanya dengan implikasi yang kuat untuk memulihkan persahabatan, menetap, mendamaikan atau menyambung kembali keretakan antara mereka. Selain itu, kata *heal* juga menunjuk pada bebas dari sifat-sifat buruk atau untuk membebaskan dari kejahatan, membersihkan, memurnikan: menyembuhkan dengan jiwa.⁴⁹

Karena itu, *sufi healing* dapat diartikan sebagai penyembuhan yang dilakukan oleh para sufi atau penyembuhan yang dilakukan menurut tradisi para sufi. Muhammad Kasnazan al-Husaini memberikan pengertian bahwa *sufi healing (al-syifa al-shufi)* adalah pemulihan segera kesehatan seorang pasien, baik penyakit fisik maupun psikis, dengan bergantung pada sisi ruhani dari agama samawi atau melalui mu'jizat para nabi maupun keramat para wali serta tidak bergantung pada pengobatan konvensional.⁵⁰

Pengertian *sufi healing* yang menunjuk pada penyembuhan yang dilakukan oleh seorang sufi sesungguhnya telah dilakukan sejak mereka memasuki tahap permulaan *suluk*, yakni ketika mereka memasuki beberapa tahap kesufian. Tahapan awal kesufian (*bidayah*) ini dimulai dengan praktik *tazkiyat al-nafs* (penyucian jiwa) dengan tiga tahapan, yakni *takhalli* (pengosongan jiwa dari sifat-sifat yang tercela), *tahalli* (pengisian jiwa dengan sifat-sifat yang mulia), dan *tajalli* (menemukan apa yang dicari dan mengaplikasikannya dalam amalan keseharian—menjadi karakter yang baik). Kemudian setelah itu diikuti dengan kegiatan *mujadah* dan *riyadhah* (melalui *maqamat* dan *ahwal*). Setelah

⁴⁹ <http://dictionary.reference.com/browse/heal> diakses pada 1 Oktober 2013

⁵⁰ Muhammad Kasnazan al-Husaini, *Khawariq al-Syifa al-Shufi wa al-Thibb al-Hadits*, (Beirut: Dar al-Qadiri, 2007), hlm. 25. Dalam bahasa Arab, ia mendefinisikan sebagai berikut,

الشفاء الصوفي هو ذلك الشفاء الفوري الذي يحصل للمريض أو المصاب بحالة طارئة في نفسه أو بدنه بالإعتماد على الجانب الروحي للدين السماوي أي علي معجزات الأنبياء أو كرامات الأولياء من غير الإعتماد علي وسائل العلاج التقليدية

tahap permulaan ini selesai, kemudian tahap selanjutnya adalah tahap akhir pencarian (*nihayah*). Tahap akhir ini merupakan sinonim dengan hasil dari tahap pertama, yakni “sampai”nya (*wushu*) seorang sufi kepada Allah. Sampainya seorang sufi kepada Allah ini biasa diungkapkan oleh kaum sufi dengan beberapa cara, seperti *ma’rifat*, *ihsan*, *fana’* dan *baqa’*, *musyahadah* dan lain sebagainya. Orang yang telah sampai pada tahap ini dinamakan dengan *ahl al-‘irfan*.⁵¹

Sedangkan *sufi healing* dalam arti penyembuhan dalam tradisi sufi dimaksudkan bahwa penyembuhan itu dilakukan bukan lagi oleh seorang sufi, akan tetapi dilakukan berdasarkan pengalaman seorang sufi di masa lalu. Pengalaman-pengalaman penyembuhan yang dilakukan oleh para sufi tersebut kemudian diadopsi, seperti penyembuhan dengan cara zikir, shalat, membaca al-Qur’an, puasa, membaca shalawat, dan praktik-praktik sufistik lainnya. Cara-cara tersebut terbukti sangat ampuh dalam mengatasi berbagai penyakit. Tentu saja dengan metode tertentu atau dengan bimbingan seorang guru.

Sufi healing menurut Sadiq M. Alam adalah penyembuhan penyakit seseorang yang dilakukan oleh seorang sufi karena panggilan pelayanan kepada manusia lainnya dan rasa tanggungjawab seorang sufi pada masalah kemanusiaan sebagai cerminan ketaatannya kepada Allah. Dan prinsip utama *sufi healing* adalah kesadaran seorang sufi bahwa pada hakikatnya satu-satunya Sang Penyembuh adalah Tuhan itu sendiri, sedangkan seorang sufi yang melakukan praktik terapi dan penyembuhan pasien sekadar mediator.⁵²

Penyembuhan spiritual dalam tasawuf (*sufi healing*) ini biasanya

⁵¹ Amir al-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, (Bandung: Hikmah, 2004), hlm. 180

⁵² Sadiq M. Alam, “Spiritual healing in Islamic Sufi Tradition”, dalam <http://www.mysticsaint.info/2008/07/spiritual-healing-in-islamic-sufi.html>, diakses pada 16 Agustus 2013

dilakukan dengan cara menggabungkan kerja kekuatan suci (kekuatan dari Tuhan, biasanya melalui doa-doa), herbal, pengobatan alami dari kebijaksanaan kuno (*ancient wisdom*) dan metode penyembuhan lain yang telah dipraktikkan oleh Nabi Muhammad. Penyembuhan spiritual yang dilakukan para sufi biasanya menggunakan metode penggabungan beberapa hal berikut ini:

1. Keimanan. Keimanan di sini bukan dalam konteks keimanan menurut para ahli kalam, tetapi keimanan yang berpusat di hati dan pengetahuan intuitif yang diperoleh melalui pendalaman laku tasawuf.
2. Keikhlasan. Suatu kualitas yang terhubung kepada kerinduan dan panggilan hati manusia dan kemanusiaan. Bekerja berdasarkan nurani tanpa berharap imbalan materi
3. Selalu bermuhasabah atau introspeksi diri.⁵³

⁵³ *Ibid.*,

3

SUMBER DAN PRINSIP KERJA *SUFI HEALING*

A. Pendahuluan

Kemajuan zaman mengubah perkembangan teknologi semakin pesat khususnya dalam ilmu-ilmu pengobatan yang semakin canggih dalam mengklasifikasikan setiap jenis penyakit yang diderita masyarakat, umumnya setiap penyakit dapat disembuhkan dengan obat-obatan yang sesuai dengan penyakitnya ditambah lagi dengan majunya ilmu pengetahuan, penyakit yang terjangkit dalam anatomi tubuh manusia dapat diketahui dengan alat-alat kesehatan.¹

¹ *Kemajuan yang telah merambah dalam berbagai aspek kehidupan manusia, baik sosial, ekonomi, budaya dan politik, mengharuskan individu untuk beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang terjadi secara cepat dan pasti. Padahal dalam kenyataannya tidak semua individu mampu melakukannya, sehingga yang terjadi justru masyarakat atau manusia yang menyimpan banyak problem. Tidak semua orang mampu untuk*

Walau secanggih apa pun alat dan seamanjur apa pun obat-obat kesehatan tetap saja memiliki keterbatasan dalam menyembuhkan penyakit, ada suatu penyakit yang tidak dapat disembuhkan dengan kedua benda tersebut bahkan seorang dokter sekalipun tidak dapat mengobatinya, itulah penyakit kalbu, penyakit itulah yang disebut sebagai penyakit hati atau mental.² Untuk menyembuhkan penyakit tersebut diperlukan adanya pengobatan spiritual yang bermeditasi kepada sang pencipta hati tersebut, dialah Allah. Yang dalam firman-Nya disebutkan pada al Quran (13:28).³

Kondisi zaman inilah yang menuntut adanya perubahan yang datang amat cepat kepada setiap manusia dalam gaya hidup yang serba nikmat dan sementara, tidak ada lagi waktu untuk merenungkan prihal dirinya, sehingga kesenangan dan kesusahan dilampiasikan dengan menggunakan obat-obat penenang diri.⁴

Walaupun pada kenyataannya tasawuf selalu mengundang pro dan kontra dikalangan ulama-ulama muslim bahkan ilmuan-ilmuan Barat menafikan adanya penyembuhan yang dapat dilakukan melalui kekuatan

beradaptasi, akibatnya adalah individu-individu yang menyimpan berbagai problem psikis dan fisik, dengan demikian dibutuhkan cara efektif untuk mengatasinya. Bandingkan dengan Haedar Nashir, *Agama dan Krisis Kemanusiaan Modern* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), 11. Lihat juga Erich Fromm, *Revolution of Hope*, Terj. Kamdani (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 1996), 3.

² Al-Ghazālī memberi makna yang sama antara *Qalb, Rūh, Nafs, dan 'Aql*, yaitu suatu substansi halus dan bersifat *ketuhanan (robbaniah)*. Abū Hāmid Muḥammad ibn Muḥammad al-Ghazālī, *Iḥyā' 'Ulūm al dīn* (Beirut: Dār al Fikr, 1993), 130-132.

10 الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

⁴ Masalah yang utama dalam suatu masyarakat modern adalah timbulnya disintegrasi diri, karena unsur-unsurnya mengalami perubahan dengan kecepatan yang berbeda. Kondisi ini yang menyebabkan seorang tidak mampu mengorganisasi, mengembangkan, memodifikasi diri dan terus belajar secara konsisten. Baca William Watson Purkey & Paula Helen Stanly, *The Self in Psychotherapy* (New York: Humanistic Psychotherapies: Handbook of Research and Practice British Library, 2002), ed 2, 473-478.

batin (*power of spirituality*) yang tersembunyi dalam jiwa manusia.⁵ Al-Amīr Shakīb Arsalān (W.1366 H) misalnya yang mengatakan bahwa tasawuf adalah penyebab kemunduran umat Islam karena ajaran-ajarannya yang membuat jiwa lemah. Maḥmūd al Qāsīm (1428 H) juga mengatakan bahwa tasawuf adalah biang keladi mundurnya umat Islam.⁶

Menurut penulis tuduhan mereka tidak mendasar, hanya melihat tasawuf dari satu sisi. Kenyataannya, dari segi sosial dan politik, tasawuf juga cukup berperan di beberapa Negara Islam dalam menentang penjajahan dan ikut serta melakukan kritik—baik secara retorik maupun praktis—terhadap pemerintahan di mana sang sufi hidup. Selain itu, pada sisi ibadah, tasawuf juga memberikan kontribusi yang penting dalam rangka “pengejawantahan” dan internalisasi secara eksistensial dalam segala bentuk ibadah, baik ibadah mahdalah maupun gayr mahdalah. Begitu juga tasawuf sangat berperan dalam kesehatan mental manusia. Pada abad ke 19 peneliti-peneliti Barat tertarik untuk meneliti tentang spritualitas itu secara mendalam dan mengakui bahwa adanya keterkaitan agama dan jiwa dalam perilaku setiap orang.⁷

Spiritualitas sangatlah penting bagi kesehatan mental sama dengan terapi yang lain, seperti medis, opiat (metadon), eklektik, humanistik, komuniti, minnesota, psikoanalisis, dan kognitif perilaku,⁸ terapi yang

⁵ Salah satu puncak perlawanan pada tasawuf dan tarekat tentu saja diwakili oleh gerakan Wahabiyah yang menemukan momentumnya pada akhir abad ke 18 M. Azyumardi Azra, *Sufisme dan yang Modern*, dalam kata pengantar buku *Urban Sufism* (Jakarta: Rajawali Press, 2008), iii.

⁶ al Amīr Shakīb Arsilān, *Limādha Taakhkhar al Muslimūn wa Limādha Taqaddama Ghairahum* (Beirut: Dār Maktabat al-Ḥayāh, 1930), 9. Maḥmūd Abd al Raūf al Qāsīm, *al Kashfū ‘an Haqīqati al Ṣūfiyyah* (Beirut: Dār al Ṣoḥābah, 1408H), 537-538. Nurcholish Madjid, *Bilik-Bilik Pesantren* (Jakarta: Paramadina, 1997), 70.

⁷ Jacob A. Belzen, *Psychology of Religion* (Amsterdam: Universty of Amsterdam, 2011), 2.

⁸ Rita L. Atkinson dkk, *Introduction to Psychology*, Terj. Widjayakusuma (Batam: Interaksara, tt), 491-543.

berikut ini merupakan terapi yang digunakan bagi masyarakat kelas menengah keatas dengan biaya yang relatif mahal dibanding dengan terapi keagamaan yang mayoritas pasiennya kurang mampu dan proses penyembuhannya dapat memakan waktu 1 sampai 2 tahun.⁹

B. Penyakit dan Penyembuhannya Menurut Tradisi Sufi

Penyembuhan sufi mempersembahkan suatu penyembuhan yang dapat memberikan keringanan bagi umat Islam. Dimana penyembuhan ini mencakup pengobatan cara Islam. Ada tiga arti dari definisi sembuh yaitu: *petama*, sembuh dengan utuh dan baik. *Kedua*, tubuh dalam keadaan bebas dari penyakit baik dari luar maupun dalam. *Ketiga*, tubuh bebas dari segala bentuk keburukan. Penyembuhan sufi berarti sehat dalam segala aspek kehidupan manusia, termasuk dimensi fisik, mental, emosional dan spritual. Penyembuhan adalah menyadari kesempurnaan diri.

Ada banyak penyakit di dunia ini yang pada umumnya bisa disembuhkan berdasarkan ilmu kedokteran. Namun masih banyak juga yang belum bisa disembuhkan oleh dokter. Misalnya hal yang menyangkut kejiwaan, dan bisa berakibat penyakit yang ada pada tubuh, dan memang keadaan kejiwaan yang tidak stabil yang tertekan merasa dikejar dosa, bisa menimbulkan penyakit yang bersifat fisik.¹⁰

Perasaan sakit atau gangguan rasa sakit sesungguhnya merupakan sinyal ancaman kehidupan. Apabila seseorang mampu merasakan sakit, hal itu berarti individu yang bersangkutan mampu menyadari ancaman terhadap hidupnya, dan hal tersebut akan mendorongnya untuk menyusun

⁹ Weka Gunawan, *Keren Tapa Narkoba* (Jakarta: Grasindo, 2006), 37-38.

¹⁰ Maimunah Hasan, *Alqur'an dan Pengobatan Jiwa*, (Yogyakarta: Bintang Cemerlang, 2001), hlm. 1

usaha untuk menghindari ancaman tersebut.

Perasaan sakit yang dialami seseorang tidak sama dengan perasaan sakit yang dialami oleh orang lain. Rasa sakit adalah pengalaman subyektif dan tidak hanya terbatas pada pengalaman fisik semata-mata. Rasa sakit melibatkan aspek kognitif, afektif, dan perilaku sakit yang sangat dipengaruhi oleh budaya serta masyarakat sosial.

Perasaan sakit adalah perasaan yang tidak menyenangkan bagi setiap orang. Setiap individu ingin berusaha untuk tidak menderita sakit. Jika ia mengalami sakit, ia berharap untuk dapat segera mengatasi rasa sakitnya. Dengan adanya sakit akan membelenggu kehidupan seseorang.

Ketika sakit seseorang sakit dan perlu perawatan, kebebasannya berkurang. Ia mungkin harus menjaga nutrisi makanannya. Ia harus berhati-hati dalam menggerakkan tubuhnya. Ia pun tidak dapat melakukan kegiatannya dengan bebas.

Sakit tidak hanya membelenggu aktivitas fisik. Sakit juga membelenggu aktivitas mental. Ketika seseorang menderita sakit, ia tidak dapat melaksanakan kehendaknya sebebaskan ketika ia sehat. Akibatnya ia akan merasakan adanya kekangan dalam memenuhi keinginannya. Belenggu fisik dan psikis ini merupakan suatu tekanan besar dalam kehidupan seseorang.¹¹

Suatu ketika, seorang sufi, Hatim al-Asham¹² pernah ditanya oleh

¹¹ Monty P. Satiadarma, *Terapi Musik*, (Jakarta: Milenia Populer, 2002), hlm. 148

¹² Nama lengkapnya adalah Abu Abd al-Rahman Hatim bin 'Alwan, ia dikenal dengan julukan al-Asham, wafat pada tahun 237 H/ 751 M. Ia adalah guru besar (*syaikh*) Khurasan, murid dari Syaikh Syaqq al-Balkhi, guru Ahmad bin Khudrawaih. Hatim dijuluki *al-Asham (orang yang tuli)* bukan karena ia tuli, tetapi ia pernah suatu ketika berpura-pura tuli untuk menjaga kehormatan seorang perempuan yang datang kepadanya untuk menanyakan sesuatu kemudian perempuan itu kentut dengan bunyi yang cukup

seseorang, “Tidakkah kamu menginginkan sesuatu?”, Hatim menjawab, “Saya ingin selalu sehat dari pagi hingga malam.” Kemudian ditanya lagi, “Bukankah kamu selama seharian ini sehat?” ia kembali menjawab, “Sehat menurutku adalah tidak menjalankan dosa dari pagi hingga malam.”¹³ Kesehatan, sebagai lawan kata dari sakit, menurut al-Asham ini merupakan kesehatan dalam makna eksistensial karena menunjukkan pada fungsi eksistensial manusia dalam kaitannya dengan makna hidup.

Keadaan sakit secara fisik terjadi karena tidak berfungsinya salah satu organ tubuh, penyakit diabetes, misalnya, terjadi karena adanya peningkatan kadar gula dalam darah sebagai akibat adanya gangguan sistem metabolisme dalam tubuh, dimana organ pankreas tidak mampu memproduksi hormon insulin sesuai kebutuhan tubuh. Bagi al-Asham, dosa disebut penyakit karena adanya disfungsi organ kejiwaan dan spiritual manusia, yakni hati. Karena itu, kesehatan dan penyakit dalam tradisi sufi lebih bersifat holistik.

Moinuddin Chisty lebih jauh menjelaskan tentang perihal sakit dan sehat dalam dimensi tasawuf. Menurutnya, sebelum menjelaskan makna sehat dan sakit, kita mesti memahami terlebih dahulu hal-hal yang terkait dengan manusia secara holistik atau secara eksistensial. Karena bagaimana mungkin kita akan mengatakan bahwa kita sakit atau sehat tanpa kita mengetahui kriteria manusia secara eksistensial. Jika diibaratkan, bagaimana kita akan menyusun puzzle sebuah gambar dari kepingan-kepingannya jika kita tidak pernah mengetahui gambar itu secara sempurna? Jadi memahami sakit dan sehat sebenarnya adalah paradigmatik. Ketika kita merasakan sakit, bukan berarti itu sebuah penyakit. Misalnya flu, demam, diare dan rasa sakit lainnya sebenarnya

keras. Lihat Imam Abu al-Qasim Abdul Karim al-Hawazin al-Qusyairi, *al-Risalah al-Qusyairiyyah*, (t.t: t.p, 2000), hlm. 20

¹³ *Ibid.*,

adalah “teman”, karena itu merupakan hal alami bagi metabolisme tubuh membersihkan racun dan hal-hal yang merugikan tubuh. Karena itu, kita tidak seharusnya selalu menganggap apa yang kita rasa sakit seluruhnya sebagai musuh, karena bisa jadi hal tersebut merupakan sesuatu yang alami, mekanisme tubuh, untuk membersihkan, memurnikan dan menyeimbangkan kembali fungsi tubuh.¹⁴

Hal senada juga disampaikan oleh Hazrat Inayat Khan (1882 – 1927), seorang Mursyid tasawuf dan pendiri International the Sufi Movement, yang mengatakan bahwa kesehatan merupakan harmony, dan sakit adalah kebalikannya, disharmony, baik disharmony secara fisik maupun jiwa atau mental.¹⁵ Dalam kondisi dan situasi yang sama, bisa jadi keadaan antara satu orang dengan yang lain berbeda, yang satu sakit dan lainnya sehat. Alasannya adalah bisa jadi orang pertama tidak bisa beradaptasi bahkan melawan potensi keseimbangan dirinya dengan makanan yang dia makan, cuaca, orang-orang yang ia temui, serta faktor sekelilingnya. Sedangkan orang yang lain dapat dengan mudah beradaptasi dan menyeimbangkan diri dengan makanan yang ia makan, cuaca, orang-orang yang ia temui dan lingkungannya. Orang yang cenderung melawan keseimbangan inilah yang dapat dengan mudah terkena penyakit karena tubuh dan jiwanya selalu menolak dan akhirnya terdapat ketimpangan secara internal.¹⁶

Jadi, berbicara masalah penyembuhan untuk kesehatan, maka harus dilakukan secara utuh dalam diri manusia. Karena manusia adalah makhluk ciptaan Allah yang paling sempurna. Ketika manusia diberi

¹⁴ Hakim Abu Abdullah Moinuddin Chisty, *The Book of Sufi Healing*, (New York: Inner Traditions International, 1991), hlm. 11

¹⁵ Hazrat Inayat Khan, “The Sufi Message of Hazrat Inayat Khan, volume IV: Healing, Mental Purification and the mind World”, dalam <http://www.sufimessage.com/health/health.html>, diakses tanggal 11 Agustus 2013

¹⁶ *Ibid.*,

kebebasan untuk memahami dan menjaga karunia-Nya. Ia harus selalu bertaqwa dan melakukan perintah-perintah-Nya. Dalam diri manusia ada dua bentuk yang tidak dapat dipisahkan. *Pertama*, dunia insan, di mana dunia ini berupa fisik. *Kedua*, adalah psikis dunia ruh yang tidak dapat dilihat oleh panca indera kita. Manusia diciptakan Allah dalam bentuk yang sempurna dengan adanya fisik yang yang dapat berfungsi untuk melakukan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari dan adanya psikis atau spritual yang dapat digunakan untuk lebih mendekatkan kepada Allah. Masing-masing terdapat pada tubuh dan bekerja sesuai dengan fungsinya, maka kita dapat menjaga tubuh dari datangnya penyakit baik itu fisik atau spritual.

C. *Sufi Healing*: Sumber dan Prinsip Kerja Penyembuhan

Usia sistem dan praktik penyembuhan penyakit sudah setua usia manusia itu sendiri. Secara praktis, setidaknya ada tiga bentuk penyembuhan, yakni penyembuhan medis (penyembuhan dalam dunia kedokteran), penyembuhan tradisional (seperti herbal, bekam, *blood letting*, dll), dan penyembuhan spiritual. Penyembuhan spiritual ini merupakan penyembuhan yang bersifat umum dan hampir di semua agama mempraktikannya, sehingga kita dapat pula memasukkan pengobatan cara Nabi (*al-Tibb al-Nabawi*) dalam bentuk penyembuhan spiritual dan penyembuhan cara sufi juga merupakan salah satu bagian dari penyembuhan cara Nabi.

Penyembuhan dalam tradisi Islam saat ini banyak mengambil bentuk dan nama yang bermacam-macam. Penyembuhan cara Nabi (*al-Tibb al-Nabawi*) mulai mendapatkan perhatian yang serius dan dibahas dalam banyak karya pada abad keempat belas Masehi, terutama oleh Ibn al-Qayyim al-Jauzi dan al-Surramarri. Tulisan-tulisan Ibn al-Qayyim dan

al-Surramarri merupakan reaksi terhadap perdebatan mengenai kedudukan pengobatan-pengobatan tradisional dari berbagai unsur (seperti Yunani melalui karya-karya Hipocrates dan Galen, tradisi Persia, dan Unani, India). Pada saat itu ada perdebatan dan penolakan terhadap pengobatan-pengobatan non-Nabawi oleh para teolog, dan bahkan oleh kaum sufi seperti al-Ghazali pada abad kedua belas.¹⁷

Tak ubahnya seperti bidang lain, produk budaya yang kemudian “diislamkan”, penyembuhan cara nabi juga mendapatkan porsinya yang proporsional di tangan banyak ulama dan ilmuan Islam, seperti Ibn Sina, al-Jurjani, Ibn al-Qayyim, al-Razi, al-Surramarri dan lain-lain. Karena itu, penyembuhan cara nabiyang dikembangkan pada abad-abad setelah kehidupan Nabi juga tak bisa dilepaskan dari unsur-unsur tradisi lain, seperti tradisi Arab itu sendiri. Kitab *al-Syifa* dan *Qanun fi al-Tibb* karya Ibn Sina juga tak bisa dilepaskan dari karya-karya ilmuan Yunani seperti Hipocrates dan Galen serta pengaruh India. Misalnya, dalam menjelaskan terapi toxic lintah, Ibn Sina mengakuinya berasal dari tradisi India, Charaka. Tetapi dalam berbagai hal ia tidak menyebutkan asalnya. Hal ini juga terjadi pada beberapa ilmuan Islam lainnya seperti al-Razi dan al-Jurjani dalam kitabnya *Zakhirah-i-Khwarzmshahi*, yang secara jelas-jelas terpengaruh dari Ayurveda, terutama dalam menerangkan sistem operasi bedahnya, tetapi sayangnya ia tidak menyebutkan sumbernya.¹⁸

Pengaruh dari tradisi luar dalam bidang penyembuhan ini dapat terlihat dengan jelas ketika masa penerjemahan karya-karya Yunani pada masa khalifahan Umayyah (661-750) dan Abbasiyah (750-1258). Pada masa khalifah al-Mansur, Harun al-Rasyid, dan al-Ma'mun, misalnya, banyak melakukan penerjemahan karya-karya kedokteran Yunani-

¹⁷ Seema Alavi, *Islam and Healing: Loss and Recovery of an Indo-Muslim Medical Tradition, 1600-1900*. (New York: Palgrave MacMillan, 2008), hlm. 26-27

¹⁸ *Ibid.*, hlm.24

Romawi melalui lembaga pemerintahannya, *Bayt al-Hikmah*.¹⁹ Saat itu, Hunayn bin Ishaq beserta anak dan keponakannya, Ishaq dan Huibaysh, menerjemahkan karya-karya kedokteran Yunani-Romawi—seperti *Aphorisms* karya Hipocrates, *De Differentiis Februm* dan *De Typis Februm* karya Galen—di samping karya-karya bidang lainnya.²⁰

Sedangkan pengaruh tradisi Persia dan India secara besar-besaran juga terjadi pada masa dua dinasti tersebut. Pada masa dinasti Umayyah, Yahya bin Khalid—seorang Jendral keturunan Arab—diperintahkan untuk mengundang tabib Hindustan serta mengutus orang untuk mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya mengenai sistem pengobatan India. Begitu juga pada masa dinasti Abbasiyah yang mengundang tabib India (Hindustan) untuk tinggal di Baghdad dan mempresentasikan buku dalam bidang kedokterannya, *Siddhanta*, kepada sang Khalifah, al-Mansur. Bahkan orang-orang India yang diundang semakin banyak serta memiliki peran yang bagus di khalifahan untuk mengembangkan ilmu kedokteran. Tercatat misalnya Ibn Shaleh, Manka, Bazighar, Qalbarqal, Bahlah, Ibn Dhan, dan Khatif al-Hindi. Bahkan dua di antaranya menetap selamanya di Baghdad, Manka dan Ibn Dhan. Ibn Dhan kemudian diangkat menjadi kepala Rumah Sakit terbesar di Baghdad dan menerjemahkan ke dalam Bahasa Arab buku Sanskerta terkenal, Ayurveda—yakni *Sushruta* dalam bidang operasi bedah dan *Samceka* dalam bidang pengobatan terhadap racun.²¹

Karena itu, Unani—sistem penyembuhan yang dilakukan oleh Indo-Muslim di India saat ini—merupakan sistem penyembuhan hasil pengadaptasian penyembuhan tradisional India yang sudah mendapat “sentuhan” Islam. Bahkan pada abad ketiga belas, Unani merupakan

¹⁹ Siddiqui, M.Z., *Studies in Arabic and Persian Medical Literature*, (Calcutta, 1959), hlm. 17-29

²⁰ *Ibid.*, hlm. 22

²¹ *Ibid.*, hlm. 201

sistem penyembuhan yang menggabungkan antara ide-ide Ayurveda, tradisi filosofis Yunani dan Islam itu sendiri.²² Karena itu, dalam dimensinya yang luas, Seema mengatakan bahwa Unani di India saat ini bukan hanya sebagai sistem pengobatan tetapi juga menjadi *way of life*. Ia menyebutkan hal ini karena Unani, setelah bersentuhan dengan Islam, bukan hanya sebagai sistem pengobatan tapi lebih dari itu ia juga merupakan sistem moral, dan keseimbangan hidup manusia secara luas.²³

Hal senada juga terjadi pada *Sufi Healing* (Penyembuhan Sufistik). Karena *Sufi Healing* merupakan salah satu bagian dari Penyembuhan Cara Nabi (*al-Tibb al-Nabawi*) maka ia juga fokus pada kesehatan spiritual, moral, psikologis, dan kesehatan fisik.

Menurut bahasa, *sufi healing* (penyembuhan sufistik) menunjukkan dua sisi mediator penyembuhan,²⁴ yakni *sufi healing* dalam arti penyembuhan penyakit yang dilakukan oleh seorang sufi dan penyembuhan penyakit yang dilakukan dengan cara yang biasa dilakukan oleh para sufi. Yang pertama biasanya seorang sufi menyembuhkan penyakit pasien dengan caranya sendiri, yang terkadang pula dilakukan dengan cara yang tidak bisa dipahami oleh pasien, misalnya ketika Abu Sa'id ibn Abi al-Khair menyembuhkan sakit mata seseorang. Kisahnya tersebut tercatat dalam kitab *Asrār al-Tauhīd fī Maqāmāt al-Syaikh Abū Sa'īd* karya cicitnya Abu Sa'id, Muhammad ibn al-Munawwar. Kisah lengkapnya sebagai berikut:

Di Nisyapur hiduplah seorang perempuan dari kalangan terpandang yang bernama Isyi Nili. Ia adalah seorang asketik terkemuka, dan

²² Seema Alavi, *Islam and Healing...*, hlm. 22

²³ *Ibid.*, hlm. xi

²⁴ Disebut dengan “mediator” karena dalam tradisi tasawuf, Sang Penyembuh yang sesungguhnya adalah Dia yang menciptakan penyakit itu sendiri, yakni Allah. Maka tidak ada cara lain untuk meminta kesembuhan selain kepada Dia yang juga menciptakan penyakit.

karena kesalahannya, penduduk Nisyapur biasa meminta berkah darinya. Itu sudah berlangsung empat puluh tahun sejak dia pergi ke pemandian air hangat atau berjalan ke luar rumahnya. Ketika Abu Sa'id datang ke Nisyapur dan pembicaraan mengenai karamahnya menyebar ke seluruh kota, dia menyuruh seorang pelayan perempuan, yang selalu menjaganya, untuk pergi mendengarkan Abu Sa'id berkhotbah. "Ingat baik-baik apa yang dia katakan", kata Isyi, "dan ceritakan kepadaku setelah kau kembali." Si pelayan, ketika kembali, tidak dapat mengingat apapun dari ceramah Abu Sa'id, tetapi dia terus mengulang-ulang syair bacchanalian yang dia dengar dari Abu Sa'id kepada nyonya majikannya. Isyi berseru, "Pergi dan cuci mulutmu! Apakah seorang asketik mengatakan hal-hal semacam ini?"

Isyi biasa membuat salep mata yang dia berikan kepada orang-orang. Malam itu, dia melihat sesuatu yang menakutkan dalam tidurnya dan terbangun. Kedua matanya sakit. Dia mengobatinya dengan salep tersebut, tetapi tak kunjung membaik; dia berobat kepada semua dokter, tetapi tidak juga sembuh; dia menderita sakit selama dua puluh hari dua puluh malam. Kemudian, suatu malam dia tidur dan bermimpi bahwa jika dia ingin matanya sembuh, dia harus memohon kepada Syaikh dari Mayhana dan merengku kemurahannya. Hari berikutnya, dia membawa seribu dirham, yang dia dapat dari derma, dan menyuruh pelayannya untuk membawa uang itu kepada Abu Sa'id dan memberikannya kepadanya segera setelah Abu Sa'id menyelesaikan ceramahnya. Ketika pelayan itu meletakkan derma itu di depannya, dia sedang menggunakan tusuk gigi—sudah menjadi kebiasaannya bahwa pada akhir ceramahnya seorang murid akan membawakannya beberapa potong roti dan tusuk gigi, yang akan dia gunakan setelah memakan makanan tersebut. Dia berkata kepada pelayan itu, ketika pelayan itu akan pergi, "Kemarilah, pelayan, bawalah tusuk gigi ini dan berikan kepada Nyonya majikanmu. Katakan kepadanya bahwa dia harus mengaduk sejumlah air dengan tusuk gigi ini dan kemudian basuhlah matanya dengan air tersebut agar bola matanya sembuh. Dan katakan kepadanya untuk mengeluarkan semua perasaan tak bersahabat dan syak wasangka terhadap para sufi dari hatinya, agar mata batinnya dapat sembuh pula."

Isyi mengikuti sarannya tersebut dengan cermat. Dia masukkan tusuk gigi itu ke dalam air, membasuh matanya dan tiba-tiba sembuh. Hari

berikutnya dia memberikan semua intan berlian, perhiasan, dan pakaiannya kepada Syaikh dan berkata, “Wahai Syaikh! Aku bertobat dan telah menyingkirkan semua perasaan jahat di hatiku.” “Semoga hal itu membawa berkah kepadamu!” kata Abu Sa’id, dan meminta mereka membawa Isyi kepada Ibu Abu Thahir supaya dia memakaikan khirqah pada Isyi. Isyi pun pergi dengan patuh, memakai jubah gabardine dan menyibukkan diri dengan melayani para perempuan dari persaudaraan (sufi) ini. Dia memberikan rumah dan barang-barangnya, bersungguh-sungguh di jalan ini, dan menjadi pemimpin para sufi.²⁵

Dalam kisah di atas, ada tiga keterangan yang dapat kita ambil pelajaran. *Pertama*, menerangkan tentang *karamah* para wali. *Kedua*, penyakit fisik bisa terjadi lantaran adanya penyakit psikis. *Ketiga*, metode penyembuhan yang dilakukan oleh sufi terkadang tidak masuk akal.

Dari beberapa gambaran tersebut, tidak berarti semua penyembuhan yang dilakukan *oleh* sufi bersifat tak masuk akal. Ada banyak sufi juga yang menggunakan media penyembuhan sebagaimana para tabib, bahkan tak sedikit menggunakan metode yang sudah pernah dilakukan oleh Nabi Muhammad, misalnya penyembuhan dengan media air yang sebelumnya sudah diber bacaan-bacaan *ism ‘al-a’dzam*.

Bagi seorang sufi, penyembuhan yang ia lakukan merupakan salah satu bukti pengejawantahan diri dalam rangka melaksanakan tugas “*rahmatan li al-‘ālamīn*”. Dalam proses penyembuhan yang dilakukan *oleh* sufi, mereka tidak terikat oleh sistem atau metode yang sama antara satu sufi dengan sufi lainnya. Karena masalah teknik mereka dapatkan dari pengalaman unik mereka masing-masing di dalam proses penemuan diri. Bahkan tidak jarang terjadi di luar rencana dan kesengajaan mereka.

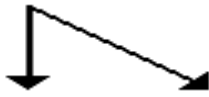
²⁵ R.A. Nicholson, *Tasawuf Cinta: Studi atas Tiga Sufi, Ibn Abi al-Khair, al-Jili dan al-Faridh*. Terj. Uzair Fauzan. (Bandung: Mizan, 2003), hlm. 104-105

Hal inilah yang biasa disebut sebagai *karamah*.²⁶

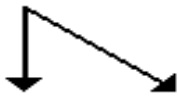
Prinsip penyembuhan para sufi, juga orang-orang yang beriman, bahwa daya penyembuhan itu milik Allah. Daya penyembuhan itu diturunkan ke dunia melalui lorong sebab (kausalitas) yang bermacam-macam. Di antaranya adalah kausalitas supranatural yang dikaruniakan oleh Allah kepada para sufi.²⁷

Muhammad Zuhri, seorang praktisi dan pengajar Tasawuf, menjelaskan konsep kausalitas tersebut sebagai berikut.²⁸

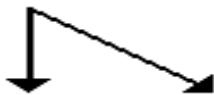
KAUSALITAS



(1) Natural (2) Supranatural



(1) Logis (2) Magis



(1) Vertikal (2) Horisontal

²⁶ Menurut al-Qusyairi, karamah merupakan aktivitas yang bertolakbelakang dengan adat istiadat di saat-saat terpaksa (kondisi tertentu) dan merupakan realitas sifat kewalian tentang makna pembenaran dalam situasi (keadaan)-nya. Lihat Imam Abu al-Qasim Abdul Karim al-Hawazin al-Qusyairi, *al-Risalah al-Qusyairiyyah...*, hlm. 189.

²⁷ Lihat lebih lengkap, Yusuf bin Ismail al-Nabhani, *Jami' Karamat al-Auliya*, juz I, (Gujarat: Markaz Ahl al-Sunnah Barakat Reza, 2001), hlm. 20-23

²⁸ Muh. Zuhri, "Sufi Healing" dalam www.pakmuh.com/pakmuh/tulisan/sufi-healing.htm, diakses tanggal 12 Juli 2013

Dari bagan di atas, kita dapat mengetahui bahwa kausalitas ada dua, yaitu: Kausalitas Supranatural dan Kausalitas Natural. Kausalitas Natural juga terdiri dari dua macam, yaitu: Kausalitas Magis dan Kausalitas Logis. Dan Kausalitas Logis terdiri dari dua macam pula, yaitu: Kausalitas Horizontal dan Kausalitas Vertikal. Kausalitas Supranatural diberikan kepada para Sufi, Kausalitas Natural diamanatkan untuk para ahli yang lain. Misalnya Kausalitas Magis bagi para penyihir, paranormal, dukun, dan sebagainya. Kausalitas Logis Horizontal diamanatkan kepada para dokter, apoteker, akupunktur, dan tabib-tabib tradisional. Sedangkan Kausalitas Logis Vertikal dipercayakan kepada para psikiater atau dokter jiwa.

Penyembuhan bagi para Sufi bukan ilmu, skill, power diri, ataupun tujuan, melainkan melaksanakan Amr Allah. Perjuangan Sufi di dalam menghayati revolusi diri hingga mencapai maqom Wahdah (Unity) ditanggapi oleh Allah dengan mengaruniakan kepadanya sebuah mekanisme yang lain (Kausalitas Supranatural), yang dengannya ia dapat menggapai *maqom Jam'iyah* (Universality), sehingga keberadaannya di dunia tidak hanya bermanfaat bagi diri sendiri, melainkan berguna bagi semua.

Selain bersumber dari pengalaman spiritual, metode penyembuhan fisik dari Sufi juga berasal dari Al-Qur'an dan dari tradisi serta tindakan Nabi Muhammad (saw). Setidaknya, para Sufi menggunakan empat hal dalam perlakuan mereka terhadap penyakit: zikir dan doa, obat-obatan herbal, dengan berlatih sesuatu, atau menggunakan hal-hal tertentu.

Zikir dan doa bisa dilakukan dengan shalat, suatu praktek spesifik menggabungkan gerakan tubuh dan pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an dan do'a, yang harus dilakukan lima kali sehari. Sedangkan tujuan sebenarnya dari salat dan puasa adalah untuk mencapai kedekatan dengan Allah, juga

dapat memberikan makanan rohani dan menyalurkan kehidupan fisik, mental, emosional, dan spiritual, jika dilakukan dengan benar. Selain itu, para sufi juga menggunakan zikir, wirid dan doa-doa tertentu untuk tujuan penyembuhan. Zikir, diterjemahkan sebagai “mengingat Ilahi”, juga dipraktekkan sebagai metode untuk menyembuhkan penyakit mental atau fisik. Hal ini dilakukan dengan mengulang ayat-ayat suci atau atribut Allah baik secara individual atau dalam kelompok, biasanya di bawah pengawasan seorang guru sufi. Selain zikir, para sufi juga mengajarkan para pasien untuk melakukan amalan-amalan tertentu, seperti mempraktikkan beberapa laku *sulūk*, seperti tobat, zuhud, sabar, tawakkal, syukur dll.²⁹

Sedangkan obat tradisional (herbal) atau terapi (terapi air, aromaterapi, dll) kadang juga digunakan oleh para Sufi tergantung pada kondisi pasien.³⁰ Para Sufi juga menggabungkan menggunakan atribut Tuhan dan ayat-ayat suci dengan doa dalam metode yang spesifik dan kompleks. Formulasi dapat ditulis di atas kertas, tulang, atau kulit, yang disebut *wifq*. Hal-hal tersebut untuk diletakkan dalam segelas air yang akan diambil oleh pasien atau dikubur dalam tanah, atau dibawa berkeliling oleh pasien. Formulasi juga dapat berbicara keras atau dalam hati, atau menggunakan cara lain. Hal ini dapat diterapkan tidak hanya untuk menyembuhkan penyakit mental atau fisik, tetapi juga untuk memecahkan masalah keluarga, keuangan, atau sosial. Metode ini menggunakan daya dari Malaikat Tuhan untuk tujuan yang konstruktif

²⁹ Konsep-konsep tentang zikir dan doa ini penulis menjelaskannya (dalam laporan penelitian lengkap) dengan merujuk pada kitab-kitab klasik tasawuf seperti, *al-Luma'*; *al-Risālah al-Qusyairiyyah*, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, dan *Qūt al-Qulūb*. Sedangkan praktiknya oleh sufi khusus untuk penyembuhan, penulis merujuk pada karya-karya sufi tarekat, seperti *Tanwir al-Qulub*, *The Book of Sufi Healing*, dan *the Sufi Message of Hazrat Inayat Khan*

³⁰ Penjelasan mengenai penggunaan herbal oleh kaum sufi juga merujuk pada karya-karya sufi, seperti *Tibb al-Nabawi* karya Ibn al-Qayyim al-Jauzi, *The Book of Sufi Healing*, dan *the Sufi Message of Hazrat Inayat Khan*.

saja, dan tidak sama dengan voodoo, ilmu hitam, atau ilmu sihir yang menggunakan kekuatan dari jin atau roh-roh jahat yang dapat digunakan untuk tujuan merusak.³¹

Dari beberapa teknik penyembuhan sufistik di atas, dapat dikatakan bahwa penyembuhan sufistik merupakan konsep penyembuhan holistik. Penyembuhan holistik ini dilakukan dengan cara menggabungkan unsur-unsur penyembuhan dengan daya ilahiyah, daya penyembuhan diri (tubuh), dan penyembuhan dengan memasukkan unsur-unsur tertentu ke dalam tubuh (herbal).

Dalam dunia kedokteran Barat yang kita kenal saat ini, biasanya mereka melakukan penyembuhan dengan cara memasukkan unsur-unsur asing ke dalam tubuh dengan harapan akan mengurangi dan membuang fungsi-sungsi eliminative dalam tubuh, seperti memberikan aspirin untuk menghilangkan sakit kepala, menghambat diare dengan memberikan obat, dan sebagainya. Padahal, menurut Moinuddin Chisty, dalam tubuh kita sudah melekat adanya kebijaksanaan tubuh yang memungkinkan tubuh memiliki daya untuk menyembuhkan dirinya sendiri. Faktanya, tidak ada makanan, obat, zat-zat lain serta prosedur apapun untuk memberikan kesembuhan pada tubuh manusia, karena semua itu hanya sekadar membantu tubuh (katalis) untuk dapat mempercepat proses penyembuhannya sendiri oleh tubuh itu sendiri. Misalnya, jika jari kita teriris, bukanlah perban, alcohol ataupun iodine yang menyembuhkan luka tersebut, melainkan kulit kita sendiri yang melakukan keajaiban tugasnya untuk memulihkan dirinya.³²

³¹ Dalam hal ini penulis merujuk pada beberapa karya sufi, seperti: *al-Ṭibb al-Rūḥānī li al-Jism al-Insānī fī 'Ilm al-Ḥurūf* dan *al-Awfāq* karya al-Ghazali, *Manba' Uṣūl al-Ḥikmah* dan *Syams al-Ma'ārif al-Kubrā* karya Syaikh Ahmad bin Ali al-Buni

³² Moinuddin Chisty, *The Book of Sufi Healing*, hlm. 12

Di samping itu, apa yang kita sebut sebagai obat, terutama obat-obatan kimia, merupakan unsur asing yang terkadang tidak dapat diterima tubuh secara keseluruhan. Sebagian besar obat pada dasarnya adalah racun—yang disamping bisa memberikan efek/mempercepat kesembuhan pada satu sisi juga merupakan racun pada sisi lainnya—yang dapat mengganggu keseimbangan fungsi tubuh yang lain, karenanya biasanya dalam obat ada peringatan efek samping atau indikasi. Kecanduan atau konsumsi yang terus-menerus terhadap obat dapat memperumit kondisi tubuh seseorang dan dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh. Karena itu, penggunaannya dalam *sufi healing* tidak menjadi suatu anjuran.

Ketika kita berfikir tentang penyakit, hampir mayoritas kita menganggap bahwa penyakit itu adalah apa yang kita rasa sakit atau perih dalam tubuh. Kenyataannya, semua itu merupakan sinyal dari adanya ketidakseimbangan atau ada sesuatu yang salah fungsi dalam tubuh kita. Menggigil, demam, nyeri tenggorokan, nyeri otot, nyeri kepala berat, batuk, kelemahan, dan rasa tidak nyaman secara umum saat kita influenza merupakan sinyal bahwa di dalam tubuh kita ada virus RNA dari famili Orthomyxoviridae (virus influenza) yang memengaruhi fungsi tubuh. Selain itu, apa yang dirasakan sakit dalam tubuh kita terkadang juga bukan merupakan akibat dari serangan dari luar (seperti virus pada kasus influenza) tetapi akibat dari mental dan pikiran kita sendiri. Rasa sakit kepala yang tidak kunjung sembuh salah satunya adalah akibat dari stress pikiran. Sehingga pikiran dan keadaan mental kita ikut memberikan imbas pada aktivitas dan ketidakseimbangan tubuh, meski terkadang setelah didiagnostik tidak ada yang salah secara klinis dalam tubuh kita. Pendekatan menyeluruh (fisik dan psikis) inilah yang disebut dengan penyembuhan holistik, dan *sufi healing* berada pada metode ini.

Karena itu, minat yang sungguh-sungguh dan maraknya pengembangan *sufi healing* sejatinya dapat menguntungkan dan membantu dunia kedokteran saat ini. Namun sayangnya, metode dan prinsip *sufi healing* saat ini sudah banyak yang terabaikan untuk dikembangkan lebih lanjut, meskipun penyembuhan sufistik ini telah berhasil diterapkan selama ribuan tahun, terutama di kalangan tarekat. Ada tiga tujuan *sufi healing* menurut Tarekat Naqsyabandiyyah, yakni:

1. Proses penyembuhan sufistik akan meremajakan daya hidup tubuh dan memperkuatnya melalui titik-titik tertentu di seluruh tubuh.
2. Teknik spiritual tersebut menghasilkan efek neuro-psikologis yang terarah
3. Sistem saraf pusat yang memproduksi susunan endokrin guna mengurangi rasa sakit, menyembuhkan penyakit dari daerah dalam tubuh yang terkena dampak, dan keseimbangan tubuh secara keseluruhan.³³

Penyembuhan sufistik karenanya tidak menganjurkan hanya bergantung pada obat-obatan. Metode yang dipakai lebih pada metode holistik, olah spiritual, mental, psikis, dan fisik. Dari beberapa metode tersebut dapat memberikan control alami tubuh dengan menggerakkan badan dan otot, mencerahkan ruh dan semangat hidup, menyegarkan pikiran, meremajakan organ-organ tubuh, menguatkan jiwa dan menguatkan otot. Sehingga dengan hal tersebut dapat memberikan imbas mencegah kakunya otot, memperkuat tendon dan ligament, mengurangi kemungkinan gangguan somatic dan meredakan rasa sakit. Hal-hal tersebut bergantung pada latihan fisik, keseimbangan hidup dan jiwa

³³ Hisyam Muhammad Kabbani, "Spiritual Healing in the Islamic Tradition" dalam <http://nurmuhammad.com/Meditation/EnergyHealing/harvardhealinglecture.htm> diakses 14 Juni 2013

serta moderasi dan intensitas.³⁴

Sebagaimana dijelaskan dalam tulisan sebelumnya, para sufi—dalam proses penyembuhan—selalu pertama-tama meyakini bahwa kesembuhan itu hanya milik Sang Pencipta, Allah. Sedangkan ia sendiri tak lebih merupakan mediator penyembuhan. Metode yang digunakan tidak lebih merupakan metode yang telah dipraktikkan oleh Nabi Muhammad, Sang Utusan Allah, yakni menggunakan dua metode: penyembuhan menggunakan obat (herbal) dan penyembuhan spiritual (dengan cara mengikuti prinsip-prinsip ilmiah yang memanfaatkan energi laten pasien dan kekuatan yang terkandung dalam dzikir dan do'a dan meditasi para nabi, rasul, dan para sufi). Sebagaimana dikisahkan dalam sebuah hadis Dari Usamah bin Syarik R.A., bahwa beliau berkata: Aku pernah berada di samping Rasulullah SAW. Lalu datanglah serombongan Arab Badui. Mereka bertanya, “Wahai Rasulullah, bolehkah kami berobat?” Beliau menjawab: “Iya, wahai para hamba Allah, berobatlah. Sebab Allah tidaklah meletakkan suatu penyakit melainkan meletakkan pula obatnya, kecuali satu penyakit.” Mereka bertanya: “Penyakit apa itu?” Beliau menjawab: “Penyakit karena tua.”³⁵

Bahkan ada beberapa ayat-ayat al-Quran yang dapat dijadikan sebagai obat penyakit jika dibacakan kepada penderita penyakit tertentu, misalnya ayat-ayat berikut:

قَتَلُوهُمْ يُعَذِّبَهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَتُخْزِهِمْ وَيَنْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ صُدُورَ

³⁴ *Ibid.*,

³⁵ HR. Ahmad, Al-Bukhari dalam Al-Adabul Mufrad, Abu Dawud, Ibnu Majah, dan At-Tirmidzi, beliau berkata bahwa hadits ini hasan shahih. Syaikhuna Muqbil bin Hadi Al-Wadi'i menshahihkan hadits ini dalam kitabnya *Al-Jami' Ash-Shahih mimma Laisa fish Shahihain*, 4/486

قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ ﴿١٤﴾

Perangilah mereka, niscaya Allah akan menghancurkan mereka dengan (perantara) tangan-tanganmu dan Allah akan menghinakan mereka dan menolong kamu terhadap mereka, serta melegakan hati orang-orang yang beriman. (Q.S. al-Taubah/9:14)

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ

وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Hai manusia, Sesungguhnya Telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman. (Q.S. Yunus/10: 57)

ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلَالًا ۗ تَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا

شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ

يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٦﴾

Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang Telah dimudahkan (bagimu). dari perut lebah itu ke luar minuman (madu) yang bermacam-macam

warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkannya. (Q.S. al-Nahl/16: 69)

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ

إِلَّا خَسَارًا ﴿١٧﴾

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. (Q.S. al-Isra'/17: 82)

وَإِذَا مَرَضْتُ فَبُهِرَ اللَّهُ لِي فِي الرُّسُلِ وَأَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسُفِّجْتُ بِهِ وَبَدَأْتُ فِيهِ وَأَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسُفِّجْتُ بِهِ وَبَدَأْتُ فِيهِ وَأَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسُفِّجْتُ بِهِ وَبَدَأْتُ فِيهِ

Dan apabila Aku sakit, dialah yang menyembuhkan aku, (Q.S. al-Syu'ara/26: 80)

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ۗ أَأَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ ۗ

قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ ۗ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي

ءَاذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۗ أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍ بَعِيدٍ



Dan Jikalau kami jadikan Al Quran itu suatu bacaan dalam bahasa selain Arab, tentulah mereka mengatakan: "Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?" apakah (patut Al Quran) dalam bahasa asing sedang (rasul adalah orang) Arab? Katakanlah: "Al Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin. dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Al Quran itu suatu kegelapan bagi mereka. mereka itu adalah (seperti) yang dipanggil dari tempat yang jauh". (Q.S. Fushshilat/41: 44)

Beberapa ulama meyakini bahwa daya penyembuhan yang dilakukan oleh seorang merupakan "pemberian" Tuhan secara langsung, yang biasa disebut sebagai *karamah*. *Karamah* menurut al-Qusyairi adalah suatu indikasi dari eksistensi seorang wali. *Karamah* merupakan aktivitas yang bertolak belakang dengan adat istiadat, muncul secara tiba-tiba dan ada dalam keadaan terpaksa. Ia adalah realitas dari sifat kewalian tentang makna pembenaran dalam situasi (keadaan) dan ia merupakan "pemberian" dari Tuhan.³⁶

Menurut al-Sarraj, sebagian sufi mengatakan bahwa *karamah* adalah mencapai apa yang dimaksud sebelum munculnya *iradah* (keinginan). Sedangkan kaum sufi yang lain mengatakan bahwa *karamah* adalah pemberian di atas apa yang diharapkan.³⁷

³⁶ Abu al-Qasim Abdul Karim al-Hawazin al-Qusyairi, *al-Risalah al-Qusyairiyyah...*, hlm. 189-190

³⁷ Abū Naṣr al-Sarrāj al-Ṭūṣī, *al-Luma'*. (Mesir: Dar al-Kutub al-Haditsah, 1960), hlm. 302

Hal senada juga diungkapkan oleh Ibn Arabi, ia menyatakan bahwa seorang sufi tidak bisa menggunakan *karamah* di tempat dan di waktu yang dikehendakinya. Bagaimanapun, karena ia merupakan karunia Allah, maka Allah pulalah yang mentukan kapan *karamah* itu bisa ditunjukkan oleh seorang wali, termasuk karamah untuk penyembuhan. Kendati demikian, Ibn Arabi mengakui bahwa ada semacam kekuatan magis (*magical power*) dalam diri seorang sufi, yang ia sebut dengan *himmah*, yakni terkonsentrasinya kekuatan spiritual dalam diri manusia.³⁸ Menurutnya, dengan kekuatan ini, seorang sufi (baca: arif), dapat memberikan efek terhadap objek dengan cara konsentrasi terhadapnya. Misalnya, dapat mengadakan sesuatu yang tadinya tidak ada atau bahkan bisa menyembuhkan pasien. Singkatnya, seorang arif dapat menundukkan sesuatu menurut kehendaknya. Hal inilah yang disebut dengan *taskhīr* (penundukkan).

Ibn Arabi membagi *taskhīr* ini pada dua bentuk, yakni *taskhīr* dengan *amr* (perintah) dan *taskhīr* dengan *himmah* (kekuatan spiritual). Yang pertama merupakan *taskhīr* tingkat tertinggi yang biasa dimiliki oleh seorang nabi. Ibn Arabi mencontohkan Nabi Sulaiman yang memiliki kekuatan luar biasa, dapat menundukkan alam dalam perintahnya. Ia dapat berbicara dengan binatang, dapat menundukkan jin, dan dapat juga menundukkan angin untuk bergerak kemana pun ia mau hanya dengan perintahnya.³⁹ *Taskhīr bi al-amr* (penundukkan dengan perintah) ini merupakan *mu'jizat* yang diterima nabi dari Allah yang dilakukan tanpa harus menjaga konsentrasi terhadap suatu objek untuk menundukannya. Sedangkan *taskhīr bi al-himmah* bisa dilakukan oleh selain nabi dengan cara "konsentrasi" terhadap objek yang akan ditundukkan atau diadakannya. Selama ia masih menjaga konsentrasi ini,

³⁸ Ibn Arabi, *Fuṣūṣ al-Ḥikam*, ed. Abū al-‘Alā ‘Afīfī. (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Arabī, 1980), hlm. 158/199

³⁹ Lihat Q.S. al-Anbiya’/21: 81

maka *taskhir* dapat dilakukan. Namun sifat dari *taskhir bi al-himmah* ini merupakan kekuatan yang aksidental, atau dalam bahasa Ibn Arabi dikenal dengan *al-quwwah al-'aradiyah (accidental strength)*. Ia dapat dilakukan selama ia masih dapat menjaga konsentrasinya, konsentrasi yang dimaksud di sini adalah dengan cara menggabungkan seluruh tingkatan kesadaran wujud (eksistensi) dalam satu kesatuan yang komprehensif.⁴⁰ Ibn Arabi memberikan dasar *taskhīr* ini sesuai dengan ayat al-Quran,

أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعْمَهُ ظَهْرَةً وَبَاطِنَةً ۗ وَمِنَ النَّاسِ مَن يُجَادِلُ فِي اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَلَا هُدًى وَلَا كِتَابٍ مُّنِيرٍ ﴿٣١﴾

Tidakkah kamu perhatikan Sesungguhnya Allah Telah menundukkan untuk (kepentingan)mu apa yang di langit dan apa yang di bumi dan menyempurnakan untukmu nikmat-Nya lahir dan batin. dan di antara manusia ada yang membantah tentang (keesaan) Allah tanpa ilmu pengetahuan atau petunjuk dan tanpa Kitab yang memberi penerangan. (Q.S. Luqman/31: 20)

Meski Ibn Arabi menunjukkan keniscayaan manusia untuk menundukkan sesuatu dengan hak *taskhīr* yang diberikan Tuhan kepadanya, ia juga mengingatkan bahwa adanya *taskhīr* ini merupakan "pinjaman" dan "pemberian" Tuhan yang menunjukkan bahwa sebenarnya manusia pada dirinya sendiri (tanpa bantuan Allah) adalah makhluk yang

⁴⁰ Ibn Arabi, *Fuṣūṣ al-Hikam...*, hlm. 91

pada dasarnya adalah lemah (*da'if*). manusia adalah makhluk yang lemah (*dā'if*) dan tak memiliki kekuatan apapun pada dirinya (*'ajiz*), karena itu Allah "meminjamkan" kekuatan-Nya kepada manusia sebagai manifestasi dari nama-Nya, Yang Mahakuat (*al-Qawīy*).⁴¹

Syaikh Hisyam Muhammad Kabbani menambahkan bahwa dalam dimensi *taskhīr bi al-himmah* ini bukanlah sebuah *karamah* apalagi *mu'jizat*. Ia bisa diusahakan oleh siapapun karena tidak termasuk dalam “aktivitas yang dilakukan di luar adat kebiasaan”. Menurut Hisyam Kabbani, kekuatan spiritual seperti ini bisa dipelajari oleh siapapun dan bukan sesuatu yang misterius seperti *karamah* atau *mu'jizat*. Ia bisa dinalar karena berkaitan dengan energi yang sudah ada secara potensial dalam diri setiap manusia, dan manusia hanya tinggal mengaktualisasikannya dengan cara-cara tertentu. Kekuatan penyembuhan spiritual karenanya sangat berkaitan dengan energi ini.⁴²

Energi dalam hal ini merupakan nafas kehidupan itu sendiri yang terdapat dalam diri manusia sejak ia dilahirkan. Energi ini mengatur pola pikir dan emosi, ia adalah kekuatan luar biasa yang merupakan sumber dari kekuatan hidup dan faktor yang menggerakkan seluruh makhluk hidup sehingga bisa dimanfaatkan untuk penyembuhan. Karena ia adalah nafas kehidupan, ketika manusia kehilangan nafasnya maka ia akan kembali ke asalnya dan membiarkan tubuh membusuk kembali ke asalnya (tanah) dan ruh kembali ke asalnya ke alam *malakut*. Seperti yang juga diakui oleh ilmu pengetahuan alam, energi tidak pernah hilang, ia akan tetap ada. Ia ada di belakang kehidupan setiap tetes darah kita, di setiap gerakan sel, tenaga pendorong rasi bintang dan galaksi.

⁴¹ *Ibid.*, hlm. 92

⁴² Hisyam Muhammad Kabbani, “Spiritual Healing in the Islamic Tradition” dalam <http://nurmuhammad.com/Meditation/EnergyHealing/harvardhealinglecture.htm> diakses 14 Juni 2013

Kekuatan energi spiritual ini menciptakan medan energi di sekitar diri manusia yang mengusahakannya seperti medan magnet atau elektroda. Kekuatan ini merefleksikan enerjinya melalui seujur tubuh manusia dan menjadi kekuatan penggerak hidup di belakang seluruh aktivitas dan proses. Energi hidup tersebut tidak hanya memberikan energi tubuh namun juga memberinya identitas. Sebagaimana atom didefinisikan oleh konstituen electron-elektron, proton, dan neutron—yang juga komponen energi—demikian juga energi spiritual kehidupan memberikan energi dan identitas pada tubuh fisik. Energi dalam hal ini dapat dianalogikan dengan air terjun, jika aliran/ arus air terjun yang kuat itu dapat dimanfaatkan dengan baik, maka ia dapat dijadikan sebagai energi lainnya. Misalnya dengan turbin yang dapat menghasilkan energi listrik yang kemudian bisa dimanfaatkan untuk kehidupan sehari-hari manusia.⁴³

Fenomena yang sama terlihat dalam reaksi atom, di mana kekuatan yang luar biasa dilepaskan dari energi internal atom. Energi yang dihasilkan secara geometris meningkat sebagai atom yang diaktivasi dan memberikan kekuatan untuk menyebarkan energinya ke sekitarnya, membangun reaksi berantai dari pembebasan energi. Prinsip yang sama dari reaksi atom tersebut digunakan oleh penyembuh spiritual untuk memusatkan dan mengaktivasi kekuatan hidup dalam pasien. Banyak cara yang sama bahwa dokter kontemporer yang mengarahkan laser untuk menyembuhkan bagian tubuh pasien, dengan prinsip kerja sebagai berikut:⁴⁴

- Sang therapist spiritual mengakses reaksi berantai yang sama dari energi potensial yang ada dalam tubuh kemudian mengalirkannya

⁴³ *Ibid.*,

⁴⁴ *Ibid.*,

ke bagian tubuh yang sakit untuk menyembuhkannya dan mengurangi rasa sakitnya.

- Bila satu organ mulai sembuh, organ-organ lain menggunakan energi yang dilepaskan untuk mengaktifkan dan melepaskan energi potensial yang ada dalam organ tubuh yang lain, yang pada gilirannya akan membangun keseimbangan fisiologis dan terbebas dari rasa sakit.

Sebagaimana dalam dunia kedokteran modern, dalam sufi healing yang diajarkan oleh Hisyam Kabbani juga menggunakan diagnosa penyakit dengan metode *Magnetic Resonance Imaging* (MRI) yang menggunakan energi dan penyelarasan atom tubuh untuk menyediakan gambar dan informasi tentang kondisi tubuh dan potensi adanya penyakit. Selain dengan metode MRI, para sufi dalam proses penyembuhan penyakit pasien juga biasa menggunakan metode yang lebih tinggi, yakni *High Sense Perception* (HSP). HSP ini biasanya disebut dengan “Mata Batin”, karena ia merupakan metode diagnostik dengan cara mendiagnosa/mempersepsi sesuatu dengan cara di luar jangkauan normal panca indera.

Meskipun begitu, ia tidak bisa dikatakan sebagai imajinasi belaka, HSP menunjukkan kedinamisan dunia fluida, menginteraksikan medan energi spiritual yang mengitari dan menembus seluruh makhluk hidup. Energi ini mendukung, memelihara, dan memberi kita hidup. Kita merasakan satu sama lain dengan energi ini karena kita adalah bagian dari itu dan itu adalah bagian dari kita. Dengan HSP, patofisiologi rasa sakit dan penyakit terletak tepat di depan mata seseorang.⁴⁵ Namun teknik HSP ini tidak bisa dilakukan oleh sembarang orang yang tidak terlatih. Teknik HSP didapat jika seseorang sudah mencapai tingkat spiritual yang

⁴⁵ *Ibid.*,

tinggi karena sudah berada pada tahap pencapaian kesadaran eksistensial (wujud) komprehensif. Hal ini tidak dapat dilakukan dengan sembarang cara, salah satu cara yang sedikit itu adalah dengan berlatih meditasi.

D. Keseimbangan Anatomi Spiritual Manusia

Untuk mencapai tingkatan meditasi spiritual dan kesadaran yang komprehensif, maka seseorang juga harus terlebih dahulu memahami anatomi spiritual manusia. Pengetahuan dan kesadaran terhadap anatomi spiritual ini sangat penting karena kekuatan spiritual tidak akan tercapai tanpa usaha menyeimbangkan keempat organ spiritual ini, yakni *Rūh*, *Qalb*, *Nafs* dan *'Aql*. Berikut sedikit keterangan mengenai keempat organ spiritual manusia tersebut:

1. Ruh

Kata *rūh* di dalam al-Quran dapat dilacak, ada sekitar 25 ayat yang membahasnya dan memiliki berbagai makna.⁴⁶ Dari sekian banyak ayat al-Quran yang menyebutkan kata *rūh*, tidak ada indikasi yang menunjukkan maknanya sebagai badan/jasad, dan tidak juga badan dengan ruh yang berarti manusia beserta segala aktivitasnya. Dengan demikian, penyebutan kata ruh berbeda dengan makna jiwa (*al-nafs*), menurut bahasa al-Quran.

Menurut al-Timidhi, seorang sufi besar pada abad III H yang telah menganalisa ruh dalam kaitannya dengan jiwa, mengatakan bahwa ruh adalah sesuatu yang sangat halus (*Jaṭīf*) serta bersifat *malakut*, berada di

⁴⁶ Lihat misalnya: Q.S. al-Sajdah/32:7-9; Q.S. al-Hijr/15: 29; Q.S. Maryam/19: 17; Q.S. al-Anbiya'/21: 91; Q.S. al-Syura/42: 52; Q.S. al-Mu'minun/23: 15; Q.S. al-Nahl/16: 102; Q.S. al-Syu'ara/26: 193.

dalam darah dan daging manusia. Menurutnya, ruh merupakan kumpulan beberapa karakter, berupa makrifat, kehidupan yang tanpa awal dan tanpa akhir (*al-ṣamadiyah*), berupa sejumlah cahaya, air dan udara. Setiap pribadi memiliki komposisi yang berbeda-beda dalam hubungannya dengan unsur-unsur karakter tersebut, sehingga dapat memengaruhi watak, sikap dan tabiat masing-masing individu.⁴⁷

Ruh (nyawa) dalam arti jasmani. Roh adalah tubuh halus (*jism laṭīf*) yang bertempat tinggal di kepala.⁴⁸ Sumbernya adalah lubang hati yang bertubuh, lalu tersebar dengan perantaraan urat-urat nadi dan darah yang memanjang ke segala bagian tubuh yang lain dan mengalir ke dalam tubuh, dengan meancarkan cahaya keseluruh tubuh manusia.⁴⁹ Roh ini erat hubungannya dengan jantung, dimana ia beredar bersama peredaran darah, sehingga kalau detak jantung sudah berhenti maka berhenti pula roh itu.⁵⁰ Roh dalam tubuh manusia membanjirinya cahaya hidup, perasaan, pengelihatian, pendengaran dan penciuman, pancaran cahayanya membawa kehidupan kepada manusia. Ia ibarat lampu di dalam rumah yang menerangi seluruh sudut rumah. Adapun roh dalam arti psikis adalah mengetahui dan merasa (*al-laṭīfah al'alīmah al-mudrika min al-insān*) bahwa roh urusan Tuhan. Karena Tuhanlah yang memberi pancaran cahaya untuk tubuh manusia.⁵¹ Dengan demikian, roh merupakan motor penggerak dalam pendekatan diri kepada Tuhan. Menurut kaum sufi, roh adalah penggerak ke arah kebaikan pada umumnya.

⁴⁷ Hakim al-Tirmidhi, *Nawādir al-Uṣūl*, hlm. 152-164

⁴⁸ Dr. Amin An-Najar, *Ilmu Jiwa Dalam Tasawuf: Studi Komparatif dengan Ilmu Jiwa Kontemporer*, (Jakarta: Buku Islam Rahmatan, 2001), hlm. 59.

⁴⁹ Al-Ghazali, *Pengobatan Penyakit Hati: Membentuk Akhlak Mulia*, Terj. Muhammad Al Baqir, (Bandung: Mizan, 1994), hlm. 45.

⁵⁰ Yunasril Ali, *Jalan Kearifan Sufi*. (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2002), hlm. 81.

⁵¹ Al-Ghazali, *Pengobatan Penyakit Hati...*, hlm. 321

2. Hati (*Qalb*)

Hati atau sukma terjemahan dari kata bahasa Arab *qalb*. Sebenarnya terjemahan yang tepat dari *qalb* adalah jantung, bukan hati atau sukma. Tetapi, dalam pembahasan ini kita memakai kata hati sebagaimana yang sudah biasa. Hati adalah segumpal daging yang berbentuk bulat panjang dan terletak di dada sebelah kiri. Hati dalam pengertian ini bukanlah objek kajian kita di sini, karena hal itu termasuk bidang kedokteran yang cakupannya bisa lebih luas, misalnya hati binatang, bahkan bangkainya.

Adapun yang dimaksud hati di sini adalah hati dalam arti yang halus, hati-nurani—daya pikir jiwa (*daya nafs nāṭiqah*) yang ada pada hati, di rongga dada. Dan daya berfikir itulah yang disebut dengan rasa (*dzauq*), yang memperoleh sumber pengetahuan hati (*ma'rifat qalbiyah*). Dalam kaitan ini Allah berfirman, "*Mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakan memahaminya.*" (QS Al-A'raaf: 179)

Dari uraian di atas, dapat kita ambil kesimpulan sementara, bahwa menurut para filsuf dan sufi Islam, hakikat manusia itu jiwa yang berfikir (*nafs insaniyah*), tetapi mereka berbeda pendapat pada cara mencapai kesempurnaan manusia.

Bagi para filsuf, kesempurnaan manusia diperoleh melalui pengetahuan akal (*ma'rifat 'aqliyah*), sedangkan para sufi melalui pengetahuan hati (*ma'rifat qalbiyah*). Akal dan hati sama-sama merupakan daya berfikir.

Menurut sufi, hati yang bersifat nurani itulah sebagai wadah atau sumber ma'rifat—suatu alat untuk mengetahui hal-hal yang Ilahi. Hal ini hanya dimungkinkan jika hati telah bersih dari pencemaran

hawa nafsu dengan menempuh fase-fase moral dengan latihan jiwa, serta menggantikan moral yang tercela dengan moral yang terpuji, lewat hidup zuhud yang penuh taqwa, wara' serta dzikir yang kontinyu, ilmu ladunni (ilmu Allah) yang memancarkan sinarnya dalam hati, sehingga ia dapat menjadi sumber atau wadah ma'rifat, dan akan mencapai pengenalan Allah. Dengan demikian, poros jalan sufi ialah moralitas.

Latihan-latihan ruhaniah yang sesuai dengan tabiat terpuji adalah sebagai kesehatan hati dan hal ini yang lebih berarti ketimbang kesehatan jasmani sebab penyakit anggota tubuh luar hanya akan membuat hilangnya kehidupan di dunia ini saja, sementara penyakit hati nurani akan membuat hilangnya kehidupan yang abadi. Hati nurani ini tidak terlepas dari penyakit, yang kalau dibiarkan justru akan membuatnya berkembang banyak dan akan berubah menjadi hati dzulmani—hati yang kotor.

Kesempurnaan hakikat manusia (nafs insaniyah) ditentukan oleh hasil perjuangan antara hati nurani dan hati dzulmani. Inilah yang dimaksud dengan firman Allah yang artinya, *"Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang mensucikan jiwanya, dan rugilah orang yang mengotorinya."* (QS Asy-Syams: 8-9)

Hati nurani bagaikan cermin, sementara pengetahuan adalah pantulan gambar realitas yang terdapat di dalamnya. Jika cermin hati nurani tidak bening, hawa nafsunya yang tumbuh. Sementara ketaatan kepada Allah serta keterpalingan dari tuntutan hawa nafsu itulah yang justru membuat hati-nurani bersih dan cemerlang serta mendapatkan limpahan cahaya dari Allah SWT.

Bagi para sufi, kata Al-Ghazali, Allah melimpahkan cahaya pada

dada seseorang, tidaklah karena mempelajarinya, mengkajinya, ataupun menulis buku, tetapi dengan bersikap asketis terhadap dunia, menghindarkan diri dari hal-hal yang berkaitan dengannya, membebaskan hati nurani dari berbagai pesonanya, dan menerima Allah segenap hati. Dan barangsiapa memiliki Allah niscaya Allah adalah miliknya. Setiap hikmah muncul dari hati nurani, dengan keteguhan beribadah, tanpa belajar, tetapi lewat pancaran cahaya dari ilham Ilahi.⁵²

Hati atau sukma dzulmani selalu mempunyai keterkaitan dengan nafs atau jiwa nabati dan hewani. Itulah sebabnya ia selalu menggoda manusia untuk mengikuti hawa nafsunya. Kesempurnaan manusia (nafs nathiqah), tergantung pada kemampuan hati-nurani dalam pengendalian dan pengontrolan hati dzulmani.

Tuhan hanya memperhatikan hati, karena hati itulah yang menjadi hakikat manusia. Karakter seseorang berbeda dengan yang lain karena mempunyai hati yang berbeda. Perbedaan itulah yang menyebabkan perbedaan manusia dalam tingkah laku dan perbuatannya dan akan membedakan peringkat manusia di hadapan Tuhan. Dalam diri kita, kita dapat mengenal macam-macam kondisi *qalb* (hati); hati sehat, hati mati, dan hati sakit.⁵³

Menurut Imam Al-Ghazali, hati yang shahih (sehat) bisa menjadikan manusia selalu (salim) selamat. Dalam hati yang sehat ini manusia mempunyai hal-hal kebaikan, dengan selalu mensyukuri nikmat-Nya. Mempunyai iman yang kokoh, tidak hidup serakah, hidupnya

⁵² Imam al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin: Mengembangkan Ilmu-ilmu Agama*, Jilid 2, terj. Ismal Yakub. (Singapore: Pustaka Nasional Pte lcd, 1988), hlm. 898.

⁵³ Lebih rinci mengenai pembahasan hati yang sehat (*al-qalb al-ṣaḥīḥ*), hati yang sakit (*al-qalb al-marīḍ*), dan hati yang mati (*al-qalb al-mayyit*) lihat Ibn al-Qayyim al-Jauziyyah, *Ṭibb al-Qulūb*. (Damaskus: Dar al-Qalam, 2007) terutama bab awal buku tersebut.

tentram, khusyu' dalam ibadah, banyak melakukan dzikir sehabis shalat, jika melakukan kelalaian selalu langsung sadar, dan di dalam dirinya selalu diliputi perbuatan baik. Serta bila salah selalu langsung bertaubat. Inilah yang diinginkan oleh Allah, dan kita akan mudah dekat dengan-Nya.

Hati yang mati bersifat kaku dan keras. Ia membawa pada sifat-sifat yang jelek, sehingga banyak melakukan dosa dalam dirinya. Selalu mengingkari nikmat Allah, iman yang mendorong untuk kebaikan itu tipis dan terkadang imannya kosong, selalu dikuasai hawa nafsu, berburuk sangka, tingkah lakunya selalu menyimpang dari norma-norma agama, egois, keras kepala, selalu ingin menang, dari perbuatan dosa-dosa yang dilakukan, maka akan jauh dari Allah.

Sedangkan dalam hati yang sakit ada campuran antara sehat dan mati, yang di dalamnya ada iman, ada ibadah, ada pahala, tetapi ada kemaksiatan dan perbuatan dosa kecil atau besar. Seperti hatinya yang tidak tenang (gelisah), suka marah, tidak pernah punya rasa puas, susah menghargai orang lain, penderitaan lahir batin, tidak bahagia.⁵⁴

3. Nafs

Nafs dalam arti jasmani, nafs adalah kekuatan hawa nafsu amarah yang terletak dalam perut manusia dan merupakan sumber bagi timbulnya akhlak tercela. Nafs menurut kaum sufi dapat dibagi atas tiga peringkat. *Pertama, al-Nafs al-Ammārah bi al-Sū'* adalah nafsu yang memerintah atau mengajak kepada kejahatan. *Kedua, al-Nafs al-Lawwāmah* (nafsu yang menyesali). Karena setiap kali kita melakukan dosa ada rasa penyesalan atas perbuatan dosa. *Ketiga, al-Nafs al-Muṭma'innah*. Ketika

⁵⁴ M. Amin Syukur dan Fatimah Usman, *Insan Kamil Kontemporer: Paket Pelatihan Seni Menata Hati (SMHI)*, (Semarang: Bima Sejati, 2004), hlm. 14.

nafsu itu telah dapat ditundukkan sepenuhnya, maka ia akan membawa ketenteraman bagi kehidupan.⁵⁵

4. Akal

Akal dalam arti jasmani sebagai hati jasmani, pengetahuan tentang hakekat segala keadaan. Maka akal ibarat dari sifat-sifat ilmu yang tempatnya terdapat dalam hati.⁵⁶ *Aql* dalam arti psikis ada dua pengertian, *pertama*, akal sebagai pengetahuan tentang hakekat segala keadaan; *kedua*, yang memperoleh pengetahuan batin. Meskipun demikian, sementara sufi menempatkan akal identik dengan perasaan batin.⁵⁷ *Aql* yang kedua adalah anugerah besar dari Tuhan kepada manusia karena tidak ada sesuatu pun yang melampauinya dalam memberi manfaat dan faedah bagi manusia.

Akal yang dalam bahasa Yunani disebut *nous* atau *logos* atau intelek (*intellect*) dalam bahasa Inggris adalah daya berpikir yang terdapat dalam otak, sedangkan "hati" adalah daya jiwa (*nafs nā'iqah*).

Daya jiwa berpikir yang ada pada otak di kepala disebut akal. Sedangkan yang ada pada hati (jantung) di dada disebut rasa (*dzauq*). Karena itu ada dua sumber pengetahuan, yaitu pengetahuan akal (*ma'rifat aqliyah*) dan pengetahuan hati (*ma'rifat qalbiyah*). Kalau para filsuf mengunggulkan pengetahuan akal, para sufi lebih mengunggulkan pengetahuan hati (rasa).

Menurut para filsuf Islam, akal yang telah mencapai tingkatan tertinggi—akal perolehan (akal mustafad)—ia dapat mengetahui

⁵⁵ Yunasril Ali, *Jalan Kcarifan Sufi...*, hlm. 85.

⁵⁶ Muhammad Ibn Zakaria Al-Razi, *Pengobatan Rohani*, (Bandung: Mizan, 1994), hlm. 31

⁵⁷ Al-Ghazali, *Rahasia Keajaiban Hati...*, hlm. 18

kebahagiaan dan berusaha memperolehnya. Akal yang demikian akan menjadikan jiwanya kekal dalam kebahagiaan (surga). Namun, jika akal yang telah mengenal kebahagiaan itu berpaling, berarti ia tidak berusaha memperolehnya. Jiwa yang demikian akan kekal dalam kesengsaraan (neraka).

Adapun akal yang tidak sempurna dan tidak mengenal kebahagiaan, maka menurut Al-Farabi, jiwa yang demikian akan hancur. Sedangkan menurut para filsuf tidak hancur. Karena kesempurnaan manusia menurut para filsuf terletak pada kesempurnaan pengetahuan akal dalam mengetahui dan memperoleh kebahagiaan yang tertinggi, yaitu ketika akan sampai ke tingkat akal perolehan.

Istilah *qolb*, *roh*, *nafs* dan *aql* dalam pengertian jasmani berbeda, sedangkan dalam arti psikis banyak terdapat persamaan, pengertian pertama, *qolb* berarti hati jasmani, *roh* berarti nyawa jasmani yang sangat lembut, *nafs* berarti hawanafsu dan sifat pemaarah, serta *aql* berarti ilmu. Adapun dalam pengertian psikis dari keempat istilah itu bersamaan artinya yakni jiwa manusia yang bersifat lembut, rohanidan rabbani, tetapi manusia dalam pengertian fisik tidak kembali kepada Allah setelah hancur badan. Dan psikis akan kembali kepada-Nya setelah hancurnya badan.

Untuk pembahasan berikutnya adalah jiwa yang kaitan dengan kesehatan fisik dan psikispada diri kita. Dimana dalam bahasa Arab, *nafs* mempunyai banyak arti salah satunya adalah jiwa.⁵⁸ *Nafs* dalam arti jiwa telah dibicarakan para ahli sejak kurun waktu yang sangat lama. Dan persoalan *nafs* telah dibahas dalam kajian filsafat, psikologi dan juga ilmu

⁵⁸ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin...*, hlm. 123

tasawuf.⁵⁹ Dalam diri manusia jiwa mengalami kehidupan melalui akal, roh dalam tubuh. Tanpa mengkonsentrasikan akal, tubuh tidak mampu berperan sebagai kendaraan jiwa, dan tubuh adalah kendaraan bagi jiwa, mudahnya, akal adalah kendaraan jiwa, dan tubuh adalah kendaraan akal. Banyak orang meyakini bahwa otaklah yang berfikir, hatilah yang merasakan. Tetapi kenyataannya, akal memampukan akal untuk berfikir dengan kongret, hati dan fisik memampukan hati, faktor perasaan, agar merasakan dengan jelas.

Jiwa berdiri terpisah sebagai cermin yang padanya semua aktivitas akal dan tubuh direfleksikan. “Setiap jiwa dilahirkan untuk suatu tujuan, dan cahaya tujuan itu telah menyala di dalam jiwa itu.”⁶⁰ Psikologi sufi mencakup sebuah model jiwa manusia yang di dasari oleh prinsip. Jiwa memiliki tujuan aspek atau dimensi, mineral, nabati, hewani. Pribadi ihsanidan jiwa rahasia serta maha rahasia, masing-masing kita memiliki tujuan tingkat kesadaran. Tasawuf bertujuan agar ketujuh tingkat kesadaran ini dapat bekerja secara seimbang dan selaras.

Banyak sistem psikologi dan spiritual yang hanya menekankan kepada fungsi satu atau dua tingkat kesadaran tersebut. Didalam tasawuf, keseimbangan emosi dan hubungan yang sehat dan menyehatkan adalah sama pentingnya dengan kesehatan spiritual dan jasmani. Tujuannya adalah hidup sepenuhnya di dunia tanpa merasa terikat kepadanya atau melupakan sifat dasar diri kita dan tujuan spiritual kita.⁶¹

⁵⁹ Bahasa Arab menggunakan term nafs untuk menyebutkan jiwa. Tidak hanya sebagai hawa nafsu tetapi jiwa juga dapat bersifat lembut, rohani, dan rabbani dan banyak hal, seperti roh, diri manusia, hakekat sesuatu darah, saudara, kepunyaan, kegaiban, ukuran kulit, jasad, kedekatan, zat, mata, kebesaran dan perhatian.

⁶⁰ Hazrat Inayat Khan, *The Heart of Sufism*, Terj. Andi Haryadi, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002), hlm. 240

⁶¹ Robert Frager, *Hati, Diri, Jiwa: Psikologi Sufi untuk Transformasi*, Terj. Hasmiyah Rauf, (Jakarta: Serambi, 2005), hlm. 32

Model ini mengintegrasikan fisik, psikis, dan spiritual. Aspek fisik kehidupan kita ditopang oleh kearifan mineral, nabati dan jiwa hewani yang telah ada sejak dahulu kala. Fungsi psikis kita berakar dari jiwa yang terletak pada otak, dan merupakan bernaungnya ego dan kecerdasan. Alam spiritual kita adalah lompatan kualitatif melampaui fisik dan psikis (keduanya berakar dalam jasmani dan wujud kita). Jiwa insani, jiwa rahasia, dan maha rahasia berada dalam hati spiritual yang non materi. Jiwa insani adalah tempat kasih sayang dan kreativitas, jiwa rahasia adalah tempat akhir terhadap Tuhan, jiwa maha rahasia adalah yang tak terbatas. Percikan ilahiyah di dalam diri kita.

Menurut tradisi tasawuf untuk kesehatan jiwa, di sini kita memiliki tujuan jiwa atau tujuan sisi dari seluruh jiwa kita. Masing-masing mewakili evolusi yang berbeda. Jiwa mineral, nabati, hewani, pribadi, insani, rahasia, dan maha rahasia. Model tasawuf mengenai jiwa-jiwa ini bersifat seimbang. Menurut model ini, perkembangan spiritual bukanlah semata berkenaan dengan mengembangkan jiwa yang lebih tinggi dan mengabaikan atau bahkan melemahkan yang lebih rendah. Tiap jiwa memiliki potensi yang berharga.

Dalam tasawuf, perkembangan spiritual sejati berarti perkembangan seluruh individu secara seimbang, termasuk tubuh, akal dan jiwa yang berkaitan dengan fisik. Ketika pergerakan jiwa sehat dan alamiah berpindah dari satu titik ke titik lainnya, apa yang sehat bisa jadi mengandung racun. Contohnya, curare adalah obat penyakit jantung yang bagus, namun bisa juga digunakan sebagai racun yang mematikan.

Jika kita memperhatikan sebagaimana dari jiwa-jiwa kita dan mengabaikan sebagian yang lain, tak terhindarkan lagi kita akan kehilangan keseimbangan. Sebagai contoh, jika kita mengabaikan jiwa nabati dan hewani, maka kita akan kehilangan kendali akan kebutuhan

dasar tubuh kita dan membahayakan kesehatan kita. (Contoh klasiknya adalah seorang pemrogram komputer yang disibukkan oleh tugas-tugas yang membutuhkan kecerdasan otaknya, sehingga ia memakan makanan-makanan tak bergizi dan menderita kekurangan tidur, serta olah raga). Jika kita mengabaikan jiwa rahasia dan jiwa maha rahasia, maka dalam tubuh akan mengalami kelemahan dalam spiritual.

Banyak orang menjalani kehidupan dilimpahi oleh kesuksesan materi dan aktivitas duniawi. Namun secara spiritual mereka sangat kekurangan. Berdasarkan teori keseimbangan tujuh jiwa akan memberikan kesehatan bagi tubuh kita dan pertumbuhan seimbang, serta kehidupan bermakna.⁶²

Untuk jiwa mineral adalah jiwa mineral berada di luar keseimbangan. Maka satu sisi akan menjadi tidak fleksibel, keras dan kaku, manusia yang memiliki kecenderungan ini akan merasa kesulitan untuk menerima informasi, dan tanpa pengetahuan, maka tidak akan berkembang spiritual disisi lain. Sebagian orang bersifat lemah, cengeng, atau terlalu mudah ditundukkan.

Jiwa nabati, sebagian manusia tampaknya berfungsi terutama pada tingkat jiwa tumbuhan. Ketika seorang dalam keadaan batas-batas pingsan, misalnya mereka dikatakan berada pada kondisi tumbuhan. Adakalanya kita mungkin secara sadar untuk membatasi perilaku kita sebatas jiwa tumbuhan. Jika kita sakit atau letih, maka kita butuh beristirahat dan memulihkan kembali kekuatan kita. Hal tersebut adalah solusi alamiah dan temporal bagi penyakit atau kelelahan. Perputaran aktivitas dan istirahat adalah alamiah bagi kita dan ia di bangun ke dalam

⁶² *Ibid.*, hlm. 139

bioritme tubuh.⁶³

Jiwa hewani, jiwa ini dalam keadaan tidak seimbang karena jiwa hewani ini, motivasi didasari oleh kepuasan naluriah. Tidak ada moralitas ataupun belas kasih manusia yang didominasi oleh amarah, rasa takut, atau hasrat seperti hewan. Contoh yang diharamkan dalam tasawuf yaitu meminum minuman keras dan obat terlarang. Karena semua itu dapat membius jiwa pribadi dan jiwa insani.⁶⁴

Jiwa pribadi, manusia yang didominasi oleh ketidak seimbangan jiwa pribadi akan terperangkap di dalam cengkeraman ego negatif. Ego adalah inti jiwa pribadi.

Jiwa insani, jiwa insani berada diluar batas keseimbangan, seseorang mungkin saja disesatkan oleh belas kasih sayang yang tidak pada tempatnya, wadah dari belas kasih, keimanan, dan kreativitas.

Jiwa rahasia, salah satu bentuk ketidakseimbangan jiwa rahasia adalah materialisme. Bentuk ketidakseimbangan lainnya yang berlawanan adalah penolakan terhadap dunia dengan diiringi kemalasan.⁶⁵

Dalam tasawuf yang mempunyai arti pendekatan pada Tuhan, maka kita sangat memperhatikan bahwa ajaran tasawuf yang mempunyai tingkatan-tingkatan itu, dapat digunakan untuk penyembuhan penyakit yang ada dalam diri manusia, terutama masalah jiwa. Di atas telah dijelaskan jiwa yang mempunyai banyak arti, di sini, bila jiwa kita jelek, maka akan berpengaruh pada diri kita. Hanya dengan ajaran tasawuf lah, kita dapat mengembangkan diri agar dengan berdzikir, dan lebih

⁶³ Mir. Valiuddin, *Zikir dan Kontemplasi dalam Tasawuf*. (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002), hlm. 123

⁶⁴ *Ibid.*, hlm. 158

⁶⁵ *Ibid.*, hlm. 162

mendekatkan diri kepada Allah. Kadang ada orang yang mempunyai gangguan jiwa, maka perlu adanya kesehatan jiwa yang dapat menyembuhkan orang yang tidak sehat jiwanya.

Adapun pengertian dari kesehatan jiwa menurut kedokteran pada waktu sekarang adalah, satu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dan perkembangan ini selaras dengan keadaan orang lain. Maka kesehatan jiwa mempunyai sifat-sifat yang harmonis (serasi) dan memperhatikan semua segi kehidupan manusia dan dalam hubungannya dalam fungsi jiwa seseorang itu merupakan gangguan di bidang kejiwaan.⁶⁶

Ajaran tasawuf dapat berperan sebagai pelindung berbagai penyebab masalah. Ada hubungan timbal balik antara ajaran tasawuf dengan penyakit jiwa. Bahwa seseorang yang dengan tekun beribadat secara rutin, ternyata memiliki resiko lebih rendah untuk terkena penyakit. Kemudian dalam hal kemampuan mengatasi penderita yang terkena penyakit jiwa dan penyembuhan, ternyata mereka yang rajin beribadatlh yang lebih mampu mengatasi dan proses penyembuhan penyakit lebih cepat.

Dalam menangani kesehatan jiwa manusia untuk mencapai kesejahteraan hidup (*Well Being*), maka ada dua ruang lingkup yang dapat dilakukan. Kerjasama antara agama, disatu pihak yaitu agama Islam yang mengajarkan tasawuf, dan pengobatan secara keseluruhan. Maka dengan cara yang telah diajarkan dalam tasawuf, yaitu dimulai dengan cara bertaubat, tidak akan mengulangi lagi, dan bertaubat karena banyak melakukan kesalahan.

⁶⁶ Dadang Hawari, *Dimensi Psikiater dan Psikologi Islam*, (Solo: Amanah Bunda Sejahtera, 1997), hlm. 12

Adapun pengertian taubat lebih lanjut, oleh Dzun Nun Al-Mishri dikelompokkan pada tiga tingkatan.

1. Orang yang bertaubat dari dosa dan keburukannya.
2. Orang yang bertaubat dari kelalaian dan kealpaan mengingat Allah
3. Orang yang bertaubat karenamemandang kebaikan dan ketaatannya.⁶⁷

Jiwa (*nafs*), adalah kelembutan (*lathifat*) yang bersifat ke-Tuhanan (*rabbānīyah*). Sebelum bersatu dengan badan jasmani manusia *lathifat* ini disebut dengan *al-ruh*, dan jiwa (*al-nafs*) adalah ruh yang telah masuk dan bersatu dengan jasad yang menimbulkan potensi kesadaran (ego).⁶⁸ Jiwa yang diciptakan oleh Allah sebelum bersatunya dengan jasad bersifat suci, bersih dan cenderung mendekat kepada Allah, mengetahui akan Tuhannya. Akan tetapi setelah ruh tersebut bersatu dengan jasad akhirnya ia melihat (mengetahui) yang selain Allah, dan oleh karena itu terhalanglah ia dari Allah karena sibuknya dengan selain Allah.⁶⁹ Itulah sebabnya ia perlu dididik, dilatih, dan dibersihkan agar dapat melihat, mengetahui dan berdekatan dengan Allah SWT.⁷⁰

Ruh yang masuk dan bersatu dengan jasad manusia memiliki lapisan-lapisan kelembutan (*latā'if*), sehingga dapat di katakan bahwa tujuh *latīfah* yang ada pada diri manusia itu adalah *al-nafs* atau jiwa dalam istilah lain.⁷¹ Tujuh lapisan tersebut berdasarkan nilai dan tingkat

⁶⁷ Al-Ghazali, *Ihya'Ulumuddin ...*, hlm. 322

⁶⁸ Muhammad Amin al-Kurdi, *Tanwīr al-Qulūb fī Mu'āmalat 'Allām al-Guyūb*, (t.tp: Syirkah al-Nur Asia, t.t.), hlm. 408

⁶⁹ *Ibid.*,

⁷⁰ Pendidikan dan Pelatihan jiwa ini juga biasa disebut dengan *Tazkiyat al-nafs* atau *taṣfiyat al-qalb* (membersihkan hati). 'Abd al-Barra' Sa'ad ibn Muhammad al-Takshisi, *Tazkiyat al-Nafs*, terj. Muqimudin Sholeh, (Solo: Pustaka Mantiq, 1996), hlm. 27

⁷¹ bn Qayyim al-Jauziyah mengatakan bahwa, perbedaan antara *ruh* dan *nafs* hanya menyangkut sifat-sifatnya bukan zatnya, Ibn Qayyim al-Jauziyah, *Al-*

kelembutannya, yaitu: 1) *al-nafs al-ammārah*; 2) *al-nafs al-lawwāmah*; 3) *al-nafs al-mulhamah*; 4) *al-nafs al-muṭmainnah*; 5) *al-nafs al-rāḍiyah*; 6) *al-nafs al-marḍiyah*; 7) *al-nafs al-kāmilah*.⁷²

Sehingga dapat di katakan bahwa ketujuh lapis kelembutan jiwa tersebut adalah tingkatan kesadaran manusia sepenuhnya. Sedangkam *laṭīfah* pada tahapan selanjutnya dipakai sebagai istilah praktis yang berkonotasi tempat, *laṭīfah al-nafs* sebagai tempatnya *al-nafs al-ammārah*, *laṭīfah al-qalb* sebagai tempatnya *al-nafs al-lawwāmah*, *laṭīfah al-rūḥ* sebagai tempatnya *al-nafs al-mulhamah*, dan seterusnya.⁷³

Kelembutan jiwa sebagai tingkatan dan kedalaman kesadaran, dapat dilihat dalam tahapan kejiwaan berikut ini:

1) *laṭīfah al-nafs* berubah menjadi *al-nafs al-ammārah*; 2) *laṭīfah al-qalb* berubah menjadi *al-nafs al-lawwāmah*; 3) *laṭīfah al-rūḥ* berubah menjadi *al-nafs al-mulhamah*; 4) *laṭīfah al-sirr* berubah menjadi *al-nafs al-muṭmainnah*; 5) *laṭīfah al-khāfi* berubah menjadi *al-nafs al-rāḍiyah*; 6) *laṭīfah al-akhfā'* berubah menjadi *al-nafs al-marḍiyah*; 7) *laṭīfah al-qalb* berubah menjadi *al-nafs al-kāmilah*.⁷⁴

Semakin kecenderungan seseorang dengan unsur jasmaniyah akan

Rūḥ fi al-Kalam 'alā Arwāḥ al-Amwāt wa al-Ahyā', (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1992), hlm. 296.

⁷² Nama-nama jiwa ini di berikan berdasarkan sifat-sifatnya, Abu Hamid Muhammad al-Ghazali, *Ihya Ulūm al-Dīn jilid III*, (Kairo: Mustafa al-Bab al-Halabi, 1333 H), hlm. 4.

⁷³ Bertempat *laṭīfah* yang bersifat immaterial ke dalam badan-badan jasmani manusia adalah sepenuhnya karena “kuasa” Allah. Allah menciptakan “kendaraan” media bereksistensi bagi *ruh* dalam diri manusia berupa “*ruh kimiawi*” atau biolistrik yang oleh al-Dahlawi disebut dengan *Nasmah* dan ia bersifat *barzakhiyah*, Syekh Waliyullah Abd. Rahim al- Dahlawi, *Hujjat Allah al- Baligah*, Jilid I , t.d., hlm. 38-40.

⁷⁴ Ketujuh macam dan tingkatan jiwa ini merupakan obyek pembinaan dan pendidikan spiritual dalam *Tarekat Qadiriyyah-Naqsyabandiyyah*, dan sekaligus merupakan *gradual* dalam sistem *tarbiyat al-zikri*, yang dilakukan secara *mutaaqqiyan* atau sistem gradual (berjenjang).

semakin jelek dan rendah nilai jiwanya, dan semakin jauh dari unsur jasmaniyah (materi) akan semakin baik dan suci. Karena berarti semakin dekat dengan unsur *ilahiyyah*. Sehingga ada pengaruh antara keadaan kejiwaan dengan tabi'at, tingkah laku kondisi kesehatan fisik manusia.

4

SUFI HEALING: PRAKTIK DAN PENGEMBANGANNYA

A. Pendahuluan

Di dalam dunia yang penuh ketidakpastian dan materialistis, tingkat stress dan labilnya emosi manusia modern semakin meningkat. Keadaan ini semakin memberikan daya dukung perkembangan yang memadai dengan tepat dan lebih integratif wajah konseling dan psikoterapi. Dalam perjalanannya pada satu abad terakhir ini, dunia terapi dan konseling telah berkembang menjadi beragam teknik dan model untuk memenuhi kebutuhan manusia modern di mana ilmu pengetahuan dan teknologi sangat berkembang pesat dan semakin materialistis tanpa diiringi oleh kemampuan manusia untuk mengendalikan emosinya, sehingga kedamaian, ketentraman dan kepuasan mental semakin sulit dirasakan. Upaya untuk menarik pada sumber makna hidup telah memuluskan pesatnya perkembangan model terapi dan penyembuhan alternatif seperti yoga, reiki dan model *spiritual healing* lainnya.

Agama, pada umumnya, sejak awal selalu siap memberikan bimbingan holistik, termasuk memberikan pedoman yang bermanfaat untuk penyembuhan kedua macam penyakit, yakni fisiologis dan psikologis. Karena itu, dalam perkembangannya, para terapis dan praktisi penyembuhan melirik kembali pada sumber agama dan peribadahan untuk mengatasi kebutuhan spesifik para pasien, dan dengan cara demikian dapat dengan mudah diterima dan dihayati oleh pasien sesuai dengan agamanya. Agama-agama besar dunia telah memberikan kontribusi besar terhadap proses ini dan menghasilkan kemajuan dalam keberhasilan terapi secara luas.

Islam, sebagai agama besar yang mendapatkan pengikut lebih dari satu miliar telah, melakukan aksi nyata yang memberikan bimbingan dan terapi kesehatan baik mental maupun fisikal. Dalam hal ini, terapi sufistik dan penyembuhan sufistik (*sufi healing*) merupakan satu di antara model terapi dan penyembuhan spiritual dalam Islam.

Secara umum, penyembuhan sufistik merupakan penyembuhan dengan dua prinsip, yakni *Prinsip Kesadaran Eksistensial* dan *Prinsip Komunikasi*. Prinsip Kesadaran Eksistensial merupakan konsep paling utama dalam *sufi healing*. Seorang pasien diminta oleh para untuk melakukan tobat. Tobat dalam hal ini merupakan ajakan pada diri manusia untuk dapat mengetahui eksistensinya, yakni seorang hamba Tuhan. Dengan kesadaran eksistensial ini para pasien akan dapat menenangkan dirinya dan memberikan dorongan kesembuhan dari dalam. Seorang sufi karenanya merupakan orang yang selalu fokus pada kesadaran eksistensinya sehingga ia dapat terjaga secara fisik maupun psikis. Karena ia telah memiliki kesadaran eksistensialnya, maka ia memiliki kesadaran akan Tuhan dan karenanya ia juga akan memiliki kesadaran akan penyakit yang juga merupakan makhluk Tuhan. Seorang sufi disebutkan dalam al-Quran sebagai orang yang tidak akan mengalami

ketakutan dan kesedihan (*lā khauf ‘alaihim wa lā hum yaḥzanūn*) karena ia telah sampai pada kesadaran murni tentang eksistensi. Seseorang akan merasa takut terhadap objek jika objek tersebut tidak ia ketahui. Kesadaran eksistensial ini membawa seorang sufi pada pengetahuan murni terhadap realitas sehingga ia dapat menyikapi secara bijaksana segala hal dalam realitasnya.

Terapi yang kedua adalah prinsip komunikasi. Prinsip komunikasi ini adalah pengejawantahan dari prinsip kesadaran eksistensial. Prinsip kedua ini merupakan aplikasi konsep *akhlāq* yang sesungguhnya. *Khāliq* (Sang Pencipta), *makhlūq* (ciptaan/yang diciptakan), dan *akhlāq* (sikap/karakter) merupakan kata-kata yang memiliki kata yang sama, yakni *khalq*. Keberadaan *makhlūq* oleh *Khāliq* meniscayakan adanya *akhlāq* atau sikap. Ini menggambarkan keniscayaan adanya kesalinghubungan antara keduanya. Manusia dan alam semesta adalah *makhlūq* (ciptaan). Manusia dalam tradisi tasawuf disebut dengan *microcosmos* (jagad kecil) dan alam semesta disebut sebagai *macrocosmos* (jagad besar). Meski dikatakan sebagai "jagad kecil", manusia dapat memanasifestasikan nama-nama Tuhan dalam dirinya. Hal ini senada dengan hadis qudsi yang terkenal di kalangan para sufi, “*Aku adalah harta perbendaharaan yang tersembunyi, Aku senang untuk diketahui, maka aku ciptakan alam semesta*”.

Kemampuan manusia untuk meliputi nama-Nya inilah yang dalam bahasa Ibn Arabi disebut sebagai *al-kawn al-jāmi’* (ciptaan yang serbameliputi).¹ Dengan kemampuannya ini manusia dapat berkomunikasi dengan Tuhan dan sesama makhluk-Nya, sebagaimana dalam hadis lain yang terkenal di kalangan sufi, “berakhlaklah kalian dengan akhlak Allah” (*takhallaqū bi akhlāq-i Allāh*). *Akhlāq* dalam hal ini menjadi kata

¹ Ibn Arabi, *Fuṣūṣ al-Ḥikam*, ed. Abū al-‘Alā ‘Afīfī. (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Arabī, 1980), hlm. 50

kunci dalam berkomunikasi. Seseorang tidak akan “sampai” pada Tuhan kecuali dengan *akhlāq*, dan eksistensi manusia seluruhnya merupakan lingkaran *akhlāq*, baik kepada Tuhan maupun kepada sesama makhluk-Nya.

Berkaitan dengan penyembuhan, bukankah bakteri, virus, jin dan apapun yang menyebabkan penyakit pada manusia juga merupakan makhluk Tuhan yang dapat diajak untuk berkomunikasi? Karena itu, konsep penyembuhan tak lain merupakan konsep komunikasi. Pemberian obat sekalipun pada tubuh yang sakit merupakan aksi komunikasi manusia pada sesuatu, baik itu sel maupun organ tubuh yang lain supaya kembali kepada fungsi awal organ tersebut. Oleh karena itu, konsep penyembuhan terhadap suatu penyakit tak terlepas pada kedua prinsip ini. Shalat, zikir, puasa, dan pemberian obat merupakan pengejawantahan dari prinsip kesadaran eksistensial manusia—yang menyadari eksistensinya sebagai manusia yang hidup di alam (mengikuti kausalitas alamiah) dan sekaligus menyadari bahwa ia adalah ciptaan-Nya—dan juga prinsip komunikasi, yakni berkomunikasi dengan Sang Pencipta yang menurunkan penyakit dan juga dengan penyebab langsung penyakit tersebut.

Dari kedua konsep tersebut, muncullah teknik-teknik penyembuhan spiritual, terutama yang diajarkan oleh para sufi. Berbeda dengan para dokter modern, para sufi, selain memberikan sesuatu untuk dikonsumsi/dimasukkan dalam tubuh sebagai obat (herbal), mereka juga biasanya menganjurkan untuk berdoa, zikir, tobat, dan lain-lain sebagai bentuk pengejawantahan dari kedua prinsip tersebut. Hal inilah yang biasa disebut sebagai penyembuhan holistik, yakni penyembuhan dari segi fisik maupun psikis-spiritual.

B. Teknik Penyembuhan dan Terapi Sufistik

Ada banyak cara yang dilakukan oleh para sufi dalam proses penyembuhan. Bagi orang awam juga dapat mengikuti cara-cara penyembuhan yang dilakukan oleh para sufi, misalnya dengan terapi ibadah wajib (shalat, puasa, zakat dan haji), zikir, doa, *sama'*, dan lain-lain. Cara-cara ini terbukti ampuh dalam mengatasi berbagai penyakit yang tentu saja dengan cara-cara atau *kaifiyyat* tertentu di bawah bimbingan seorang guru. Beberapa di antara teknik penyembuhan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Terapi Shalat

Dalam kaitannya dengan ibadah, Muhammad Mahmud al-Shawwaf menguraikan makna ibadat demikian: Terdapat berbagai bentuk ibadat pada setiap agama, yang diberlakukan untuk mengingatkan manusia akan keinsyafan tentang kekuasaan Ilahi yang Maha Agung, yang merupakan sukma ibadat itu dan menjadi hikmah rahasianya sehingga seorang manusia tidak menganggangi manusia yang lain, tidak berlaku sewenang-wenang dan tidak yang satu menyerang yang lain. Sebab semuanya adalah hamba Allah. Betapapun hebat dan mulianya seseorang namun Allah lebih hebat, lebih mulia, lebih agung dan lebih tinggi. Jadi, karena manusia lalai terhadap makna-makna yang luhur ini maka diadakanlah ibadat untuk mengingatkan mereka. Oleh karena itulah setiap ibadat yang benar tentu mempunyai dampak dalam pembentukan akhlak pelakunya dan dalam pendidikan jiwanya.²

Dampak itu terjadi hanyalah dari ruh ibadat tersebut dan

² Muhammad Mahmud al-Shawwaf, *Kitāb Ta'lim al-Shalāh* (Jeddah: al-Dar al-Su'udiyah li al-Nasyr, 1387 H/1967 M), hal. 9.

keinsyafan yang pangkalnya ialah pengagungan dan kesyahduan. Jika ibadat tidak mengandung hal ini maka tidaklah disebut ibadat, melainkan sekedar adat dan pamrih, sama dengan bentuk manusia dan patungnya yang tidak disebut manusia, melainkan sekedar khayal, bahan tanah atau perunggu semata.

Shalat adalah ibadat yang paling agung, dan suatu kewajiban yang ditetapkan atas setiap orang muslim. Dan Allah memerintahkan untuk menegakkannya, tidak sekedar menjalaninya saja. Dan menegakkan sesuatu berarti menjalaninya dengan tegak dan sempurna karena kesadaran akan tujuannya, dengan menghasilkan berbagai dampak nyata. Dampak shalat dan hasil tujuannya ialah sesuatu yang diberitakan Allah kepada kita dengan firman-Nya, "*Sesungguhnya shalat mencegah dari yang kotor dan keji*",³ dan firman-Nya lagi, "*Sesungguhnya manusia diciptakan gelisah: jika keburukan menimpanya, ia banyak keluh kesah; dan jika kebaikan menimpanya, ia banyak mencegah (dari sedekah). Kecuali mereka yang shalat...*"⁴

Allah memberi peringatan keras kepada mereka yang menjalani shalat hanya dalam bentuknya saja seperti gerakan dan bacaan tertentu namun melupakan makna ibadat itu dan hikmah rahasianya, yang semestinya menghantarkannya pada tujuan mulia berupa gladi kepribadian, pendidikan kejiwaan dan peningkatan budi. Allah berfirman, "Maka celakalah untuk mereka yang shalat, yang lupa akan shalat mereka sendiri. Yaitu mereka yang suka pamrih, lagi enggan memberi pertolongan."⁵ Mereka itu dinamakan "orang yang shalat" karena mereka mengerjakan bentuk lahir shalat itu, dan digambarkan sebagai lupa akan shalat yang hakiki, karena jauh dari pemusatan jiwa yang

³ QS. al-Ankabut/29: 45.

⁴ QS. al-Ma'arij/70: 19-22.

⁵ QS. al-Ma'un/107: 1-7

jernih dan bersih kepada Allah Yang Maha Tinggi dan Maha Agung, yang seharusnya mengingatkannya untuk takut kepada-Nya, dan menginsyafkan hati akan kebesaran kekuasaan-Nya dan keluhuran kebaikan-Nya.

Karena demikian banyaknya penegasan-penegasan tentang pentingnya shalat yang kita dapatkan dalam sumber-sumber agama, tentu sepatutnya kita memahami makna shalat itu sebaik mungkin. Berdasarkan berbagai penegasan itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa agaknya shalat merupakan "kapsul" keseluruhan ajaran dan tujuan agama, yang di dalamnya termuat ekstrak atau sari pati semua bahan ajaran dan tujuan keagamaan.

Dalam shalat itu kita mendapatkan keinsyafan akan tujuan akhir hidup kita, yaitu penghambaan diri (*'ibādah*) kepada Allah, Tuhan Yang Maha Esa, dan melalui shalat itu kita memperoleh pendidikan pengikatan pribadi atau komitmen kepada nilai-nilai hidup yang luhur. Karena itu, Nurcholis Madjid membagi makna shalat ini menjadi dua makna sekaligus: *makna intrinsik*, sebagai tujuan pada dirinya sendiri dan *makna instrumental*, sebagai sarana pendidikan ke arah nilai-nilai luhur.⁶

Dalam ranah penyembuhan, kedua makna ini sangat relevan karena menunjukkan pada kedua prinsip penyembuhan sufistik, *prinsip kesadaran eksistensial* dan *prinsip komunikasi*. Kedua prinsip ini sudah melekat pada shalat itu sendiri sehingga shalat dapat digunakan sebagai sarana penyembuhan, di samping makna utamanya sebagai ibadah. Shalat bukan hanya sebagai sarana penyembuhan psikis tetapi juga fisik melalui gerakan-geraannya yang benar sebagaimana yang diajarkan oleh Nabi Muhammad.

⁶ Nurcholis Madjid, "Shalat", dalam <http://media.isnet.org/islam/Paramadina/Konteks/ShalatN1.html> diakses tanggal 23 Agustus 2013

Menurut kaum sufi, hal yang harus diperhatikan dalam shalat adalah tidak ada yang ia pikirkan dalam shalatnya selain Allah. Abu Said al-Kharraz berkata: "Jika Anda mengangkat tangan untuk bertakbir, hendaknya yang ada di hatri Anda hanyalah kebesaran dan kesombongan Allah semata dan ketika Anda sedang takbir hendaknya tidak ada sesuatu di hadapan Anda yang lebih besar selain Allah sehingga Anda melupakan dunia dan akhirat, karena hanyut dalam kebesaran-Nya." Hal demikian juga terjadi pada gerakan-gerakan shalat yang lain sehingga ia bisa meresapi segala apa yang ia baca dalam shalatnya sebagai aktivitas dialog dengan Tuhannya sampai ia keluar dari shalatnya dengan perjanjian yang telah ia ikat ketika sedang memasuki shalat.⁷

Karena itu, shalat menurut para sufi adalah aktivitas fisik sekaligus psikis-ruhiyah. Dengan mendirikannya, maka seseorang akan merasa lebih tenang, tidak mudah emosi, terhindar dari hal-hal yang tercela. Keterhibndarean seseorang dengan perbuatan-perbuatan yang tercela (energi negatif) maka ia akan terlihat semakin cerah, muda, memiliki kewibawaan dan membuat siapa saja yang di sekelilingnya merasa nyaman.

Hal ini juga sejalan dengan teori *Psiko-Neuro endokrin-Imunologi* (PNI). Teori ini menjelaskan bahwa dengan hati yang nyaman dan tenang akan memengaruhi syaraf, dan syaraf akan memengaruhi sistem kelenjar, kelenjar akan mengeluarkan hormone (dalam tubuh) yang disebut *endokrin* yang sehat yang akan berpengaruh pada imunitas dan kesehatan fisik. Dengan demikian, sel-sel radikal (kanker), atau penyakit lain akan terhenti bahkan hilang. Namun sebaliknya, jika hati seseorang suka stress, marah, rakus dan sebasgainya, maka cairan tubuh yang muncul adalah cairan racun, dan fisik seseorang menjadi lemah serta mudah

⁷ Abu Nashr al-Sarraj, *al-Luma'*, (Mesir: Dar al-Kutub al-Haditsah, 1960), hlm. 207

terserang penyakit.⁸

Karena itu, menurut Ibn al-Qayyim al-Jauzi, shalat memiliki pengaruh yang luar biasa dalam menjaga kesehatan fisik maupun psikis. Shalat juga mengusir unsur-unsur yang berbahaya sehingga jika ada dua orang yang menderita suatu penyakit yang sama maka orang yang selalu menjaga shalatnya akan paling ringan merasakan efek-efek penyakit atau peneritaan dari penyakitnya itu.⁹

Dalam hal ini, al-Dzahabi juga mengatakan bahwa shalat memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, selain membentuk postur tubuh dan kekuatan tulang, ia juga memiliki banyak manfaat lainnya yang meliputi empat elemen, yakni spiritual, psikologis, fisik, dan moral.¹⁰ Lebih lanjut ia merinci beberapa manfaat kesehatan dari shalat sebagai berikut:

- Shalat dapat memulihkan penyembuhan dari penyakit jantung, perut, dan masalah pencernaan.
- Shalat dapat melahirkan kenyamanan, kebahagiaan dan kepuasan hati, karena itu dapat membuang segala kegelisahan dan memadamkan amarah. Dengan shalat seseorang dapat merasakan segala cinta, kerendahan hati, kemanusiaan, dan kebahagiaan.
- Secara psikologis, shalat yang khushyuk dapat mengalihkan dan mereduksi segala rasa sakit.
- Shalat selain sebagai ibadah, ia juga merupakan latihan fisik yang dapat membentuk postur tubuh, kesehatan jantung, tulang yang

⁸ M. Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf*. (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012), hlm. 85

⁹ Ibn al-Qayyim al-Jauziyah, *Tibb al-Nabawi*. (t.tp: Maktabah Muhammadiyah, 2001), hlm. 400

¹⁰ Al-Dzahabi, *Tibb al-Nabawi*. (Kairo: t.p., 1961), hlm. 140

kuat dan banyak penyembuhan yang bisa dilakukan pada tubuh serta rasa rileks pada otot-otot dan persendian.¹¹

Menurut Syaikh Hakim Mu'inuddin Chisyti, cara penyembuhan penyakit fisik yang diakibatkan oleh psikis dengan cara, memperhatikan makanan, dengan melakukan ajaran Islam, yaitu puasa, sholat, membaca AlQur'an, dan dibantu dengan ramuan, serta memperhatikan makanan, karena di dalam makanan terdapat sifat-sifat panas dan dingin. Untuk menyehatkan tubuh dan berkontraksi dengan baik maka harus melakukan gerakan-gerakan agar keseimbangan jasmani dan rohani tetap terjaga. Syaikh Hakim Muiuddin Chisyti menganjurkan dengan melakukan sholat, dimana dalam gerakan sholat itu dapat membantu fisik kita.¹²

Gerakan sholat *pertama*, dengan mengangkat tangan dengan ucapan *Allāhu Akbar* dapat merangsang jantung, kelenjar gondok, kelenjar pineal. Postur *kedua*, letakkan tangan yang kanan diatas yang kiri dibawah puser. Postur *ketiga*, membungkuk pada punggung letakkan telapak tangan pada lutut dengan jari diregang. Manfaatnya, darah dipompa ke batang tubuh bagian atas melonggarkan otot perut, ginjal.

Postur *keempat*, bangkit dari posisi duduk. Manfaatnya, darah segar yang bergerak naik ke batang tubuh dengan membawa toksin. Postur *kelima*, meletakkan kedua tangan di atas lutut lalu rendahkan tubuh, enteng ke posisi berlutut. Manfaatnya dapat mengembangkan otot-otot perut, menambah aliran darah ke bagian atas tubuh, paru-paru dan mempertahankan posisi yang benar dari janin pada wanita hamil, mengurangi darah tinggi.

Postur *keenam*, bangkit dari posisi lima lalu duduk. Manfaatnya

¹¹ *Ibid.*, hlm. 139-140

¹² Hakim Abu Abdullah Moinuddin Chisty, *The Book of Sufi Healing*, (New York: Inner Traditions International, 1991), hlm. 92

dapat membantu menghilangkan efek racun pada hati dan merangsang gerakan usus besar.

Postur *ketujuh*, ulangi gerakan-gerakan postur 5 persis. Manfaatnya dapat membersihkan system pernafasan, penyebaran oksigen keseluruh tubuh.

Postur *kedelapan*, duduk. Manfaatnya dapat membantu dalam penekanan otot pada tumit, pangkal paha.

Postur *kesembilan*, menolehkan kepala kekanan dan kekiri sejauh mungkin dengan mengucapkan salam “*Assalāmu’alaikum warah̄matullāhi Wabarakātuhu*”. Manfaatnya dapat menguatkan otot leher.¹³

2. Terapi Puasa (Ṣawm)

Puasa merupakan sebuah amalan khusus dan sangat bernilai serta memiliki banyak pesan spiritual dan moral di dalamnya. Di bulan suci Ramadhan, seorang Muslim harus menahan diri dari makan dan minum serta hal-hal yang membatalkan puasa mulai dari azan subuh hingga azan magrib dengan niat mendekatkan diri kepada Allah Swt. Menahan diri dari makan dan minum serta hawa nafsu selain memperkuat tekad seseorang untuk menghindari dosa, tapi juga secara gradual akan membuat seseorang mampu mengendalikan hawa nafsunya dan menghindari setiap perbuatan dosa.

Kekhususan puasa dari ibadah-ibadah lainnya sesuai dengan makna hadis qudsi, “*Puasa adalah untuk-Ku dan Akulah yang akan membalasnya.*” Menurut al-Sarraj, setidaknya ada dua makna khusus dalam hadis tersebut. *Pertama*, puasa memiliki kekhususan dari ibadah

¹³ *Ibid.*, hlm. 92-102

fardu yang lain karena ibadah fardu yang lain merupakan gerakan ibadah yang dapat dilihat orang lain, sedangkan puasa hanya ia dan Allah yang mengetahuinya.

Karena itu Allah mengatakan, “*Puasa itu adalah untuk-Ku.*” Kedua, kata “*untuk-Ku*” dalam hadis tersebut bermakna *al-shamadiyyah* atau menunjukkan bahwa keagungan dan keabadian itu hanya milik Allah. Sebab *al-Shamad* adalah Dzat yang tidak memiliki rongga perut dan tidak butuh makan dan minum. “*Maka barangsiapa yang berperilaku dengan akhlak-Ku maka Akulah yang akan membalasnya dengan balasan yang tidak pernah terbersit dalam benak manusia.*”¹⁴

Sudah menjadi kesepakatan para ahli medis, bahwa hampir semua penyakit bersumber pada makanan dan minuman yang mempengaruhi organ-organ pencernaan di dalam perut. Maka sudah sewajarnya jika dengan berpuasa organ-organ pencernaan di dalam perut yang selama ini terus bekerja mencerna dan mengolah makanan untuk sementara diistirahatkan mulai dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari.

Dengan berpuasa ini maka ibarat mesin—organ-organ pencernaan tersebut diservis dan dibersihkan—sehingga setelah menjalankan puasa seseorang akan menjadi sehat baik secara jasmani maupun secara rohani.

Menurut Ibn al-Qayyim al-Jauzi, puasa merupakan sarana yang ampuh untuk pengobatan jasmani dan rohani. Jika orang yang berpuasa mematuhi segala berbagai aturan mengenai puasa, maka hati dan tubuhnya akan menerima manfaat puasa. Tubuh akan membebaskan dan menolak zat-zat asing berbahaya yang mudah menjangkiti tubuh serta menghilangkannya dari tubuh.¹⁵

¹⁴ Abu Nashr al-Sarraj, *al-Luma’...*, hlm. 216

¹⁵ Ibn al-Qayyim al-Jauziyah, *Tibb al-Nabawi...*, hlm. 404

Dari segi fisiologi puasa pada bulan ramadhan adalah suatu upaya untuk mengistirahatkan sistem pencernaan selama 1 bulan yang telah bekerja selama 11 bulan. Puasa yang dilakukan pada bulan Ramadhan sebenarnya identik dengan *cleansing* (pembersihan) atau *detoksifikasi* (upaya pengeluaran racun dari dalam tubuh). Orang sehat pada umumnya menyimpan 3-5 pounds—menurut Dr. Valerie Saxon (sekitar 1,3-2,2 kg)—kotoran di dalam ususnya, dengan berpuasa pada bulan ramadhan maka puasa bisa membersihkan usus dari semua kotoran tersebut.¹⁶

Istilah yang sering digunakan dalam proses detoksifikasi dengan cara berpuasa adalah autolysis (*auto-digestion*) yang secara sederhana dapat diartikan sebagai proses pengeluaran sisa metabolisme dan zat-zat yang tidak dibutuhkan tubuh dalam jumlah berlebih, dan ini pula yang para ahli anggap sebagai dasar teori dari proses detoksifikasi, yang merupakan proses pembersihan terhadap racun atau sisa zat lain yang berbahaya.

Namun pada saat proses *autolisis/auto-digestion*, karena menggunakan material sisa-sisa di dalam tubuh termasuk racun dan lain-lain bersirkulasi di dalam tubuh, hal tersebut dapat menyebabkan sakit kepala, mual, pusing, lelah, lemas dan beberapa orang mengalami diare dan gejala fisik lainnya. Hal inilah yang dirasakan beberapa orang pada awal puasa yang memang tidak terbiasa berpuasa. Penyebabnya adalah racun mulai dilepaskan sel tubuh ke dalam aliran darah. Hal ini tentunya adalah pertanda yang baik, jadi tidak benar jika menyalahkan puasa, tetapi perhatikan bagaimana pola makan anda selama ini.

Hal ini pun dapat menyebabkan nafas dan keringat menjadi bau, air seni berwarna pekat kuning, selama puasa. Walaupun kedengarannya

¹⁶ <http://kesehatan.kompasiana.com/medis/2013/07/10/puasa-dan-manfaatnya-untuk-kesehatan-575580.html>

tidak baik, tetapi hal ini akan lebih baik jika anda nikmati dan alami saja, daripada sisa metabolisme dan racun tersebut tinggal didalam tubuh, karena akan menyebabkan kerusakan sel dan penuaan dini. Beberapa orang kemudian terkadang membatalkan puasanya karena alasan ketidaknyamanan ini dan proses *auto-digestion* akan berhenti setelah makan.

Karena itu, para sufi biasanya selalu memegang sabda Nabi Muhammad yang mengatakan, "*puasa adalah benteng.*" (H.R. al-Nasa'i, dari Mu'ad bin Abu Ubaidah, al-Baihaqi dari Jabir, Ahmad dan al-Bukhari dari Abu Hurairah).¹⁷ Dalam hadis tersebut Nabi tidak pernah menjelaskan benteng dari apa. Karenanya bisa jadi selain ia merupakan benteng dari api neraka (sebagaimana yang diyakini oleh para sufi) ia juga merupakan benteng dari segala penyakit.

3. Terapi Zikir

Zikir dan doa merupakan teknik utama dalam penyembuhan sufistik (*sufi healing*). Pada ranah tasawuf, zikir merupakan sarana untuk membuka hijab dari kegelapan menuju cahaya Ilahi. Al-Quran menyebutkan bahwa zikir sebagai gerbang kepada pengetahuan *ma'rifatullah*, sebagaimana disebutkan dalam ayat, "*Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan Ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, Maka peliharalah kami dari siksa*

¹⁷ Abu Nashr al-Sarraj, *al-Luma'...*, hlm. 217

*neraka.*¹⁸

Kalimat "*yazkurūnallāh*" orang-orang yang mengingat Allah, di dalam tata Bahasa Arab berkedudukan sebagai *ma'tūf* (tempat bersandar) bagi kalimat-kalimat sesudahnya, sehingga zikrullah merupakan dasar atau azas dari semua perbuatan peribadatan baik berdiri, duduk dan berbaring serta merenung (kontemplasi). Dengan demikian, praktik zikir termasuk ibadah yang bebas tidak ada batasannya. Bisa sambil berdiri, duduk, berbaring, atau bahkan mencari nafkah untuk keluarga sekalipun bisa dikatakan berzikir, jika dilandasi karena ingat kepada Allah. Juga termasuk kaum intelektual yang sedang meriset fenomena alam sehingga bisa menemukan sesuatu yang bermanfaat bagi manusia lainnya.

Al-Qusyairi mengatakan bahwa zikir adalah rukun yang sangat kuat dalam perjalanan menuju *al-Haqq*, bahkan keberadaannya merupakan tiang. Tidak akan sampai seseorang menuju Allah kecuali dengan melanggengkan zikir. Zikir, menurutnya, terbagi dua macam, yakni zikir lisan dan zikir hati. Zikir lisan bagi seorang hamba dengan teknik tertentu dapat mengantarkannya pada kelanggengan zikir hati. Zikir lisan ini memiliki pengaruh pada zikir hati. Jika seorang hamba berzikir dengan lidah dan hatinya secara sekaligus, maka dia adalah seorang ahli zikir yang sempurna dalam sifat dan keadaan laku spiritualnya. Zikir pada Allah dengan hati adalah pedang bagi para *murid*. Dengan pedang itu mereka berperang melawan musuh-musuh dan menghalau beberapa penyakit yang mencoba menggangukannya.¹⁹

Menurut Syaikh Hakim Mu'inuddin Chisyti, dalam penyembuhan

¹⁸ Q.S. Ali Imran/3: 190-191

¹⁹ Imam Abu al-Qasim Abdul Karim al-Hawazin al-Qusyairi, *al-Risālah al-Qusyairiyah*. (t.tp: t.t.p, 2000), hlm. 122. Bandingkan pula dengan Muhammad Amin al-Kurdi, *Tanwīr al-Qulūb fī Mu'āmalat 'Allām al-Guyūb*, (t.tp: Syirkah Nur Asia, t.th), hlm. 508

spiritual dilakukan dengan berdzikir, caranya, pertama *lā ilāha illa Allāh*. *Pertama-tama* kita harus punya wudhu, dimulai dengan posisi duduk seperti dalam shalat, kaki dilipat dibawah badan, dapat menghilangkan “rasa waswas” dalam hati. *Kedua*, ketika sedang membaca kepala digerakkan mengikuti gerakan busur, mulai dengan pipi kiri berhenti di atas bahu kiri kemudian kepala diayunkan ke bawah melewati dada, lalu berhenti dengan wajah menoleh ke atas, ini dilakukan ketika mengucapkan *la ilāha*. Kemudian ketika mengucapkan suku kata *illa*, kepala dijatuhkan dengan agak kuat ke arah hati, pembacaan diakhiri dengan mengangkat kepala lagi, dengan menoleh ke bawah sambil mengucapkan *Allāh*.²⁰

Dalam dzikir ini berguna untuk mengusir kekuatan-kekuatan jahat dan mengalahkannya, mendatangkan keridhaan Allah. Mendatangkan nafkah menjadikan kepribadian yang mengesankan dan berwibawa. Bila berdzikir dengan jumlah yang banyak akan menghasilkan efek-efek dalam berdzikir, yaitu mencegah perbuatan jahat, mendorong untuk berbuat baik, dan melakukan hal-hal yang berguna serta bermanfaat, menghilangkan kegelisahan hati, mengubah aib sifat buruk, mengobati semua penyakit hati. Dengan cara shalat, seseorang harus berkonsentrasi, konsentrasinya itu bisa membuat ketenangan hati dan pikiranpun akan terpusat. Itulah cara yang riil untuk menyatukan seseorang dengan seluruh umat manusia. Serta melakukan hal-hal yang telah diperintahkan Allah pada umatnya, agar dalam penyembuhannya akan mudah didapat.²¹

Alasan zikir sangat efektif dalam penyembuhan adalah karena suara vokal panjang kata *lā ilāha illa Allāh* terutama beresonansi dalam hati, menyebabkan penyebaran yang luar biasa dari atribut ilahi dalam waktu

²⁰ Hakim Abu Abdullah Moinuddin Chisty, *The Book of Sufi Healing...*, hlm. 144-145

²¹ *Ibid.*, hlm. 145

yang sangat singkat. Selain itu, nafas dikompresi dan kental dengan cara yang menghasilkan tingkat tinggi panas, yang dengan sendirinya membakar banyak kotoran fisik dalam tubuh. Hal ini umum untuk melihat para sufi bermandi keringat pada akhir acara zikir.²²

Agar zikir ini lebih efektif, seseorang harus terlebih dahulu memahami beberapa titik-titik energi dalam tubuhnya sehingga zikir yang dilakukan dapat mengaktualkan potensi energi dalam tubuhnya, energi ini yang oleh para mursyid tarekat Naqsyabandiyah disebut sebagai *laṭā'if* (jamak dari *laṭīfah*). *Laṭā'if* ini merupakan titik-titik halus potensi energi maksimum dalam tubuh manusia dan sangat penting penting untuk selalu diseimbangkan di antara mereka di dalam tubuh. Penyakit akan terjadi jika antar *laṭā'if* ini tidak seimbang di dalam tubuh. Dalam sistem yang sehat, *laṭā'if* ini berputar dalam irama yang disesuaikan dengan yang lainnya, membuat energi dari medan energi universal merasuk ke dalam pusatnya untuk digunakan oleh tubuh.²³ Rasa sakit dapat sepenuhnya disembuhkan dengan meditasi dan zikir, di mana energi aktif dari tubuh yang sakit diaktifkan oleh pengapian spiritual yang dihasilkan oleh proses meditasi dan zikir. Proses spiritual ini menggunakan tujuh titik fokus berbeda dalam tujuh lapisan, yakni *laṭā'if*.²⁴

Karena itu, zikir merupakan sarana yang sangat penting yang tidak pernah ditinggalkan oleh seorang sufi. Ia bukan hanya sebagai sarana komunikasi spiritual, tetapi juga sebagai penyeimbang energi dalam tubuh. Penyeimbang energi dalam tubuh inilah yang digunakan sebagai sarana penyembuhan.

²² *Ibid.*, hlm. 146

²³ Hisyam Muhammad Kabbani, "Spiritual Healing in the Islamic Tradition" dalam <http://nurmuhammad.com/Meditation/EnergyHealing/harvardhealinglecture.htm> diakses 14 Juni 2013

²⁴ *Ibid.*,

4. Terapi *Aḥwāl* dan *Maqāmāt*

“*Maqāmāt* dan *Aḥwāl*” adalah dua kata kunci yang menjadi icon untuk dapat mengakses lebih khusus ke dalam inti dari sufisme. Yang pertama berupa tahapan-tahapan yang mesti dilalui oleh calon sufi untuk mencapai tujuan tertinggi, berada sedekat-dekatnya dengan Tuhan, dan yang kedua merupakan pengalaman mental sufi ketika menjelajah *maqāmāt*. Dua kata ‘*maqāmāt* dan *aḥwāl*’ dapat diibaratkan sebagai dua sisi mata uang yang selalu berpasangan. Namun urutannya tidak selalu sama antara sufi satu dengan yang lainnya.

Maqāmāt adalah bentuk jamak dari kata *maqām*, yang secara terminologi berarti *tingkatan, posisi, stasiun, lokasi*. Secara terminologi *maqāmāt* bermakna kedudukan spiritual atau stasiun-stasiun yang harus dilewati oleh para pejalan spiritual (*sālik*) sebelum bisa mencapai ujung perjalanan. Istilah *maqāmāt* sebenarnya dipahami berbeda oleh para sufi. Secara terminologis kata *maqām* dapat ditelusuri pengertiannya dari pendapat para sufi, yang masing-masing pendapatnya berbeda satu sama lain secara bahasa. Namun, secara substansi memiliki pemahaman yang hampir sama.

Menurut al-Qusyairi (w. 465 H) *maqām* adalah *tahapan adab (etika) seorang hamba dalam rangka wushul (sampai) kepadanya dengan berbagai upaya, diwujudkan dengan suatu tujuan pencarian dan ukuran tugas*.²⁵ Adapun pengertian *maqām* dalam pandangan al-Sarraj (w. 378 H) yaitu kedudukan atau tingkatan seorang hamba dihadapan Allah yang diperoleh melalui serangkaian pengabdian (ibadah), kesungguhan melawan hawa nafsu dan penyakit-penyakit hati (mujahadah), latihan-latihan spiritual (riyadhah) dan mengarahkan segenap jiwa raga semata-

²⁵ Imam Abu al-Qasim Abdul Karim al-Hawazin al-Qusyairi, *al-Risālah al-Qusyairiyyah...*, hlm. 39

mata kepada Allah.²⁶

Bentuk *maqāmāt* adalah pengalaman-pengalaman yang dirasakan dan diperoleh seorang sufi melalui usaha-usaha tertentu; jalan panjang berisi tingkatan-tingkatan yang harus ditempuh oleh seorang sufi agar berada sedekat mungkin dengan Allah. Tasawuf memang bertujuan agar manusia (sufi) memperoleh hubungan langsung dengan Allah sehingga ia menyadari benar bahwa dirinya berada sedekat-dekatnya dengan Allah. Namun, seorang sufi tidak dapat begitu saja dekat dengan Allah. Ia harus menempuh jalan panjang yang berisi tingkatan-tingkatan (*stages* atau *stations*).

Jumlah maqam yang harus dilalui oleh seorang sufi ternyata bersifat relatif. Artinya, antara satu sufi dengan yang lain mempunyai jumlah *maqām* yang berbeda. Ini merupakan sesuatu yang wajar mengingat *maqāmāt* itu terkait erat dengan pengalaman sufi itu sendiri.

Terlepas dari perdebatan mengenai jumlah dan urutan *maqāmāt* dalam tasawuf, yang pasti para sufi mendapatkan manfaat dari usahanya untuk mencapai maqam tertentu sebagai proses penyembuhan yang sangat ampuh.

Beberapa *maqām* yang dapat dijadikan sebagai teknik penyembuhan di antaranya adalah sebagai berikut:

➤ Tobat

Perintah untuk tobat ini banyak dijumpai dalam ayat-ayat al-Quran, salah satu di antaranya adalah firman Allah yang artinya, “*Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang taubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.*” (Q.S. Al Baqarah/2: 222). Juga dikuatkan dengan sabda

²⁶ Lihat, Abu Nashr al-Sarraj, *al-Luma'...*, hlm. 65-67

nabi SAW yang tertuang dalam *Shahih al-Bukhari*, yang artinya, “*Wahai manusia! Bertobatlah kepada Allah, maka demi Allah sesungguhnya aku telah bertobat kepada Allah lebih dari tujuh puluh kali dalam sehari*” (H.R. al-Bukhari).

Rasulullah bersabda, “*Allah telah berfirman, ‘Wahai hamba-hamba-Ku, setiap kalian pasti berdosa kecuali yang Aku jaga. Maka beristighfarlah kalian kepada-Ku, niscaya kalian Aku ampuni. Dan barangsiapa yang meyakini bahwa Aku punya kemampuan untuk mengampuni dosa-dosanya, maka Aku akan mengampuninya dan Aku tidak peduli (berapa banyak dosanya).’*” (HR.Ibnu Majah, Tirmidzi).

Imam Qatadah berkata, “*Al-Qur'an telah menunjukkan penyakit dan obat kalian. Adapun penyakit kalian adalah dosa, dan obat kalian adalah istighfar.*”²⁷

Dalam tasawuf, tobat merupakan awal perjalanan yang harus dilakukan seorang sufi. Hakikat tobat menurut ahli bahasa adalah “kembali”. Menurut Ibn al-Qayyim al-Jauzi, tobat adalah kembalinya seorang hamba kepada Allah, menjauhkan diri dari jalan yang dibenci dan sesat, dan itu tidak akan berhasil kecuali atas hidayah Allah, menuju jalan yang lurus, *shirāt al-mustaqīm*”.²⁸

Al-Junayd mengatakan bahwa tobat memiliki tiga makna, *pertama*, penyesalan; *kedua*, tekad meninggalkan apa yang dilarang oleh Allah; dan *ketiga*, berusaha memenuhi hak-hak orang yang pernah dianiaya olehnya. Al-Junayd juga pernah ditanya seseorang perihal tobat, lalu ia menjawab, “hendaknya kamu melupakan dosamu”. Sahl bin Abdullah mengatakan

²⁷ Imam al-Ghazali, *Ihya Ulumiddin*, jilid I (Semarang: Toha Putra, t.th), hlm. 410

²⁸ Ibn al-Qayyim al-Jauzi, *Madarij al-Salikin bayn Manazil Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*, (Beirut: Dar al-Kitab al-Ilmiyyah, t.th), juz I, hlm. 199

bahwa tobat adalah meninggalkan penundaan (tidak menunda-nunda tobat).²⁹

Abu Nashr al-Sarraj mengomentari pernyataan-pernyataan di atas. Menurutnya, statemen Sahl bin Abdullah menunjukkan beberapa keadaan orang yang hendak bertobat yang seringkali justru terhalang oleh proses tobatnya. Sedangkan al-Junayd memaksudkan pada tobat orang-orang yang memiliki kesungguhan, yakni ahli hakikat. Mereka ini ketika bertobat tidak lagi mengingat dosa-dosanya karena kehadiran keagungan Allah dan keberlangsungan zikir kepada-Nya senantiasa mendominasi hatinya.³⁰

Lebih lanjut al-Qusyairi mengatakan bahwa tobat memiliki sebab sebagai latar belakang masalah, tata tertib, dan pembagiannya. Proses pertama yang mengawali tobat adalah keterjagaan hati dari keterlelapan lupa dan kemampuan *salik* melihat sesuatu pada dirinya yang hakikatnya merupakan bagian dari keadaannya yang buruk. Proses awal yang mengantarkan pada tahapan ini lepas dari peran taufik. Dengan taufik Allah, *salik* mampu mendengarkan suara hati nuraninya tentang larangan-larangan *al-Haq* yang dilanggarnya.³¹

Jika dengan hatinya seseorang berfikir tentang keburukan perilakunya dan melihat kenyataan-kenyataan negative di dalamnya, maka dalam sanubarinya timbul kehendak untuk tobat, tekad melepaskan diri dari semua perilaku buruk, dan *al-Haq* menyongsongnya dengan siraman cayaha keteguhan, tarikan dalam rengkuhan pengembalian, dan penyiapan sebab-sebab yang mengantarkannya pada realisasi tobat. Dalam realisasi ini, langkah pertama adalah hijrah atau meninggalkan kawan-kawannya yang buruk, karena jika tidak, mereka akan

²⁹ Imam al-Qusyairi, *al-Risalah al-Qusyairiyyah...*, hlm. 57

³⁰ Abu Nashr al-Sarraj, *al-Luma'...*, hlm. 68

³¹ Imam al-Qusyairi, *al-Risalah al-Qusyairiyyah...*, hlm. 56

membawanya pada penolakan tujuan tobat serta mengacaukan konsentrasi dan tekadnya. Upaya demikian ini tidak akan sempurna kecuali konsisten dan secara terus-menerus *musyahadah* (kesaksian dan pengakuan atas dosa-dosanya) yang membuat kehendaknya untuk bertobat selalu bertambah kuat dan mampu mendesak untuk lebih menyempurnakan tekad tobatnya dalam bentuk penguatan rasa takut dan harap (*khawf wa raja*).³²

Dosa secara psikologis merupakan beban bagi seseorang yang melakukannya. Akibat dari dosa yang dilakukannya, tak jarang mengakibatkan stress/depresi yang pada gilirannya mendatangkan penyakit. Hal ini dapat dimaknai dari pemahaman tentang *al-ran* (noktah/titik hitam), yang secara fisik dapat dimaknai sebagai bakteri atau bibit penyakit. Dengan demikian dosa adalah bibit penyakit, baik secara fisik maupun psikis.

Cara ampuh untuk menghilangkan bibit penyakit itu, tidak lain kecuali dengan tobat. Halini senada dengan pendapatnya Amir al-Najjar, bahwa tobat merupakan salah satu kunci dalam pengobatan penyakit jiwa, bahkan dikatakan sebagai media pengobatan yang paling penting dalam rangka membersihkan jiwa dan hati serta dapat mengembangkan rasa dan cita-cita di dalamnya setelah dihancurkan oleh gejala dan kerancuan atau setelah dipotong oleh keputusan.³³

➤ Wara'

Dalam tradisi sufi, yang dimaksud dengan *wara'* adalah meninggalkan segala sesuatu yang tidak jelas atau belum jelas hukumnya

³² *Ibid.*,

³³ Amir al-Najjar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, (Bandung: Hikmah, 2004), hlm. 236

(*syubhat*).³⁴ Hal ini berlaku pada segala hal atau aktivitas kehidupan manusia, baik yang berupa benda maupun perilaku seperti makanan, minuman, pakaian, pembicaraan, perjalanan, duduk, berdiri, bersantai, bekerja, dan lain-lain.

Di samping meninggalkan segala sesuatu yang belum jelas hukumnya, dalam tradisi sufi *wara'* juga berarti meninggalkan segala hal yang berlebihan, baik berwujud benda maupun perilaku. Lebih dari itu juga meninggalkan segala hal yang tidak bermanfaat, atau tidak jelas manfaatnya.³⁵

Adapun yang menjadi dasar *wara'* adalah sabda nabi, yang artinya, “*Sebagian dari kebaikan tindakan keislaman seseorang adalah bahwa dia menjauhi sesuatu yang tidak berarti.*” Juga ada hadis lain yang artinya, “*Bersikaplah wara' dan kamu akan menjadi orang yang paling taat beribadah.*”³⁶

Lebih lanjut para ahli tasawuf juga membagi *wara'* pada dua bagian. Yaitu *wara'* yang bersifat lahiriah dan *wara'* batiniah. *Wara'* lahiriah berarti meninggalkan segala hal yang tidak diridhai oleh Allah, sedangkan *wara'* batiniah berarti tidak mengisi atau menempatkan

³⁴ Pandangan ini dijelaskan secara eksplisit oleh abu al-Daqqaq. Lihat Imam al-Qusyairi, *al-Risalah al-Qusyairiyyah...*, hlm. 65. Meninggalkan *syubhat* dalam pandangan sebagian ahli merupakan tingkatan *wara'* yang paling dasar atau tingkatan *awwam*. Adapun pada tingkatan berikutnya adalah meninggalkan apa yang menjadi keinginan kalbu, yang merupakan tingkatan *khawas*. Dan ketiga adalah *wara'*-nya para ahli ma'rifat, yakni tingkatan yang tertinggi, *khawas al-khawas*. Lihat Ibn al-Qayyim al-Jauzi, *Madarij al-Salikin...*, juz II, hlm. 26-27

³⁵ Hal ini sebagaimana dinyatakan oleh Ibrahim bin Adham. Lihat Imam al-Qusyairi, *al-Risalah al-Qusyairiyyah...*, hlm. 65

³⁶ Dikutip dari Imam al-Qusyairi, *al-Risalah al-Qusyairiyyah...*, hlm. 65. Adapun redaksi hadisnya secara berurutan sebagai berikut:

قال رسول الله ص.م.: من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه
قال رسول الله لأبي هريرة: كن ورعا تكن أعبد الناس

sesuatu di hatinya kecuali Allah.³⁷

Seorang sufi yang *wara'* akan senantiasa menjaga kesucian baik jasmani maupun rohaninya dengan mengendalikan segala perilaku dan aktivitas kesehariannya. Ia hanya akan melakukan sesuatu jika sesuatu itu bermanfaat, baik bagi dirinya maupun bagi orang lain. Ia tidak akan menggunakan sesuatu hal yang belum jelas statusnya. Dengan demikian, maka raga dan jiwanya senantiasa terjaga dari hal-hal yang tidak diridhai oleh Allah.

Jika dikaji lebih mendalam, apa yang dilakukan oleh seorang sufi dengan sikap *wara'*-nya, seorang sufi tidak melihat suatu benda atau perilaku seseorang dari wujud kasarnya atau keelokan rupanya. Namun seorang sufi melihat segala sesuatu baik benda, perilaku, maupun gagasan atau pemikiran dari nilai yang terkandung di dalamnya, tanpa melihat bentuk fisiknya. Para sufi menjadikan nilai sebagai hal yang substansial. Sementara kekayaan, gelar, kepangkatan, status sosial, keelokan wajah dan bentuk tubuh, bagi seorang sufi bukanlah hal yang menentukan kualitas seseorang di mata Allah. Yang menentukan derajat seseorang adalah sejauh mana segala hal tersebut mengandung nilai.³⁸

Nilai yang dapat mensucikan diri seseorang dari kotoran yang telah menjauhkannya dari kodrat asal penciptaannya yang paling sempurna dibanding makhluk lain, atau mengembalikannya pada fitrah kejadiannya.

Ibn al-Qayyim al-Jauzi membagi secara rinci *wara'* dalam tiga

³⁷ Qamar Kailani, *Fi al-Tashawwuf al-Islam*, (Kairo: Dar al-Ma'arif, 1969), hlm. 32

³⁸ Dalam psikologi transpersonal (*transpersonal psychology*) dikenal ada tiga tingkatan pengalaman manusia, yakni tingkatan pertama adalah fakta (*fact*); kedua, arti (*meaning*); dan yang ketiga—yang tertinggi—adalah nilai (*value*). Jika yang menjadi ukuran perilaku manusia adalah nilai, maka berarti ia sudah mencapai tingkat yang tertinggi. Lihat Marvin Gawryn, *Reaching High: the Psychology of Spiritual Living*, (Berkeley: Spiritual Renaissance Press, 1980), hlm. 31

tahapan. Yakni tahapan meninggalkan kejelekan, tahap menjauhi hal-hal yang diperbolehkan namun dikhawatirkan akan jatuh pada hal yang dilarang, dan terakhir tahap menjauhkan dari hal-hal yang dapat membawanya kepada selain Allah.³⁹

Secara psikologis, seseorang yang banyak melakukan dosa atau pelanggaran etik dan moral akan menjadikan dirinya dihantui oleh perasaan cemas dan takut, yang dalam istilah psikoanalisa disebut *moral anxiety* (kecemasan moral).⁴⁰ Selanjutnya hal ini akan berdampak negative atau menimbulkan penyakit, baik fisik maupun psikis. Karena perasaan ini senantiasa akan terpendam dalam alam bawah sadarnya.

Untuk menjaga diri seseorang dari penyakit di atas tidak lain adalah dengan menjauhkan diri dari perbuatan dosa atau pelanggaran etika. Yakni dengan mengendalikan segala hasrat, keinginan, dan nafsu (*id*) serta pengaruh lingkungan di sekitarnya (*ego*). Selanjutnya hanya mengikuti apa yang didorongkan oleh hati nuraninya (*super ego*).

Dengan kata lain, untuk menghindarkan diri dari penyakit, baik fisik maupun psikis, seseorang harus mampu mengontrol keinginan dan nafsunya serta tidak melakukan sesuatu hanya karena mendatangkan kesenangan dan menghindari kesusahan, atau hanya karena mengharap imbalan. Namun melakukan sesuatu hanya karena memang sesuatu tersebut sudah selayaknya dilakukan.⁴¹

³⁹ Ibn al-Qayyim al-Jauzi, *Madarij al-Salikin...*, juz II, hlm. 24

⁴⁰ Sigmund Freud membagi kecemasan (*anxiety*) dalam tiga bagian; *reality anxiety* (kecemasan realitas) kecemasan dari bahaya yang datang dari luar diri seseorang; *neurotic anxiety* (kecemasan neurosis) yang berasal dari pengalaman masa lalu; dan *moral anxiety* (kecemasan moral). Lihat Pulus Budiharjo (ed.), *Mengenal Teori Kepribadian Mutakhir*, (Yogyakarta: Kanisius, 1997), hlm. 22-23

⁴¹ Jalaluddin Rahmat, *Renungan-Renungan Sufistik*. (bandung: Mizan, 1997), hlm. 104-105

➤ Zuhud

Dalam pandangan para sufi, dunia dan segala isinya merupakan sumber segala kemaksiatan dan kemungkarannya yang dapat menjauhkannya dari Tuhan. Karena hasrat, keinginan dan nafsu seseorang pada dasarnya berpotensi untuk menjadikan kemewahan dan kenikmatan duniawi sebagai tujuan hidupnya, sehingga memalingkannya dari Tuhan. Oleh karena itu, seorang sufi dituntut untuk terlebih dahulu memalingkan seluruh aktivitas jasmani dan ruhaninya dari hal-hal yang bersifat nafsu duniawi.

Dengan demikian segala apa yang dilakukannya dalam kehidupan tidak lain hanyalah dalam rangka mendekatkan diri kepada Tuhan. Perilaku seperti inilah yang dalam terminologi sufi disebut dengan *zuhd*. Meskipun banyak pengertian yang diberikan para ulama tentang *zuhd*. Namun, seluruh ungkapan para sufi mengarah pada pengertian di atas.⁴²

Dalam tradisi tasawuf, *zuhud* merupakan *maqam* yang sangat menentukan. Sehingga hampir seluruh ahli tasawuf selalu menyebutkan *zuhud* sebagai salah satu dari *maqāmāt*-nya.⁴³ Dapat dikatakan pula bahwa pengertian *zuhud* yang diungkapkan oleh para ahli hampir

⁴² Hal ini dapat dilihat dalam banyak ungkapan para ahli tasawuf. Antara lain al-Junaid menyebutnya sebagai kekosongan hati dari sesuatu yang tangan tidak memilikinya. Syaikh Abu Ali al-Daqqaq mengungkapkan, “Zuhud adalah hendaknya anda meninggalkan dunia sebagaimana adanya ia.” Ibn Jalla’ mengungkapkan, “Zuhud adalah sikap anda memandang dunia ini hina di mata anda, maka berpaling darinya akan menjadikan mudah bagi diri anda,” Abdullah ibn al-Mubarak menyatakan, “Zuhud adalah tawakkal kepada Allah dipadu dengan kecintaan kepada kefakiran.” Lihat Dr. Abdul Mun’im al-Jifni, *Mu’jam Musthalahat al-Shufiyyah*. (Beirut: Dar al-Mashirah, t.th), hlm. 121

⁴³ Hal ini karena para sufi hampir bisa dipastikan memiliki pengalaman spiritual. Pengalaman spiritual yang mereka rasakan bisa jadi berbeda antara satu sufi dengan sufi lainnya sehingga berpengaruh pada jumlah *maqamat* dan ataupun urutannya. Tetapi dari perbedaan tersebut, *zuhud* merupakan *maqam* yang hampir selalu disebutkan/dilalui oleh para sufi. Karena itu pula bisa jadi pembahasan mengenai makna *zuhud* dari masing-masing sufi juga berbeda.

menyerupai pengertian *maqam-maqam* yang lainnya. Bahkan lebih dari itu, seluruh *maqāmāt* yang disebut oleh para sufi merupakan pengejawantahan dari sikap zuhud. Hal ini dapat dilihat dari ungkapan-ungkapan para ahli tasawuf tentang zuhud.

Al-Junaid mengatakan bahwa zuhud adalah kosongnya tangan dari pemilikan dan kosongnya hati dari pencarian.⁴⁴ Sufyan al-Tsauroi mengatakan, “Zuhud terhadap dunia adalah membatasi keinginan untuk memperoleh dunia, bukannya memakan makanan kasar dan bukan pula memakai pakaian mantel yang kusut.” Orang yang zuhud (*zahid*) tidak akan bangga dengan kenikmatan dunia dan tidak akan mengeluh karena kehilangan dunia. Sedangkan menurut Abu Utsman, yang dimaksud zuhud adalah meninggalkan kenikmatan dunia dan tidak mempedulikan orang yang dapat menikmatinya.⁴⁵

Dalam *al-Mizan al-Hikmah* 4: 241, sebagaimana dikutip oleh Jalaluddin Rahmat, jika merasakan kehidupan akhirat dan tidak terpukau dengan kehidupan dunia—seperti yang telah dirasakan oleh para sahabat Nabi—maka para malaikat akan turun menyertai. Tirai kegaiban akan disingkapkan. Mereka akan menyalami sambil mengatakan, “*Kami akan melindungi kalian di dunia dan di akhirat!*”⁴⁶ Sebagai makhluk gaib yang wajib kita imani keberadaannya—seringkali kita tidak menyadari keberadaannya karena kita terlalu terbuai dengan hiruk-pikuknya realitas material yang mengelilingi kita—sehingga kita tidak dapat merasakan kenikmatan dan keindahan yang datang dari realitas lain yang bersifat spiritual. Lingkup kita yang terbatas pada sesuatu yang dapat diamati, menyebabkan kita terlepas dari pengalaman gaib yang bersifat spiritual.⁴⁷

⁴⁴ ‘Abd al-Hakim Hasan, *al-Tashawwuf fi Syi’r al-‘Arabi*. (Mesir: al-Anjal al-Mishriyyah, 1954), hlm. 42

⁴⁵ Imam al-Qusyairi, *al-Risalah al-Qusyairiyyah...*, hlm. 67-68

⁴⁶ Q.S. Fushshlat/41: 31

⁴⁷ Jalaluddin Rahmat, *Renungan-Renungan Sufistik...*, hlm. 116

Bagi sufi, pengalaman spiritual adalah lebih bersifat esensial daripada kenikmatan material atau duniawi yang bersifat nisbi.⁴⁸

Ali bin Abi Thalib pernah mengatakan kepada Abu Dzar, “Barangsiapa yang zuhud dalam dunia, tidak sedih karena kehinaan (dunia), tidak terlalu berambisi untuk memperoleh kemuliaannya, Allah akan memberinya petunjuk tanpa melewati petunjuk makhluk-Nya. Dia akan mengajari ilmu tanpa ia mempelajarinya. Allah akan mengokohkan hikmah dalam hatinya dan mengeluarkan hikmah melalui lidahnya.”⁴⁹

Sulaiman al-Darani menyatakan, zuhud adalah menjauhkan diri dari apapun yang memalingkan kamu dari Allah.⁵⁰ Fudhail bin ‘Iyyadh mengatakan, “Allah menempatkan seluruh kejahatan dalam satu rumah, dan menjadikan kecintaan terhadap dunia sebagai kuncinya serta meletakkan segala macam kebaikan dalam satu rumah dan menjadikan zuhud sebagai kuncinya.”⁵¹

Jalaluddin Rahmat membagi zuhud dalam dua karakter. *Pertama*, tidak menggantungkan kebahagiaan hidupnya pada apa yang dimilikinya.⁵² Ia mengungkapkan pandangan psikologi eksistensial yang membagi pola hidup manusia dalam dua bagian, yakni “memiliki” (*to have*) dan “menjadi” (*to be*). Orang yang berpola hidup “memiliki” akan merasa bahagia jika ia memiliki rumah megah, mobil mewah, kekayaan

⁴⁸ Ibrahim bin Adham bertanya kepada seorang laki-laki, “lebih senang mana kamu antara punya uang banyak dalam mimpi, dengan memiliki uang sedikit dalam keadaan bangun?” Laki-laki tersebut menjawab, “lebih senang uang sedikit tapi dalam realitas (bukan mimpi).” Ibrahim bin Adham berkata, “kamu bohong!” Karena sesuatu yang kamu senangi di dunia adalah seperti kamu menyenangi dalam mimpi, sedangkan apa yang tidak kamu senangi di akhirat adalah seperti apa yang tidak kamu senangi dalam keadaan bangun. Abu hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali, *Mukasyafat al-Qulub*. (Beirut: Dar al-Fikr, t.th), hlm. 107

⁴⁹ *Ibid.*, hlm. 113

⁵⁰ Imam al-Qusyairi, *al-Risalah al-Qusyairiyyah...*, hlm. 68

⁵¹ *Ibid.*,

⁵² Jalaluddin Rahmat, *Renungan-Renungan Sufistik...*, hlm. 114

yang melimpah, status sosial tinggi, atau memiliki apapun yang ingin dimilikinya, dan akan menderita jika kehilangan itu semua. Orang seperti ini tidak ubahnya seperti anak kecil yang menyuruh temannya untuk membakar petasan yang ia beli dan menutup telinganya ketika petasan itu meledak. Tetapi ia senang karena petasan itu miliknya. Sebagaimana juga halnya orang kaya yang memiliki rumah megah di perbukitan dengan fasilitas lengkap, seperti kolam renang, lapangan tenis, dan tempat tidur yang lux, sementara ia sendiri tinggal di kota dan jarang sekali singgah di rumahnya yang megah itu. Sedangkan yang menempati rumah megahnya adalah pembantunya yang juga dibayar untuk menikmati segala fasilitas yang ada di dalamnya. Namun ia bahagia karena rumah itu miliknya. Baginya, yang menjadi persoalan bukanlah penggunaan, tetapi pemilikannya.

Pola hidup semacam ini sama sekali bertentangan dengan pola hidup zuhud. Karena pola hidup semacam ini sangat merendahkan martabat manusia. Pola hidup “memiliki” semacam ini menjadikan keberadaan manusia ditentukan oleh lingkungan atau benda-benda yang ada di sekelilingnya, bukan oleh dirinya sendiri. Hati dan perasaannya digantungkan pada benda-benda yang dimilikinya. Seorang zahid tidak melepaskan apa yang dimiliki namun menjadikannya sebagai alat untuk mengembangkan diri dalam rangka mencapai kebahagiaan spiritual.⁵³

Kedua, kebahagiaan seorang zahid (orang yang zuhud) bukan lagi tergantung pada hal-hal yang bersifat material tapi spiritual, yang dalam pandangan psikoanalisis merupakan strata tertinggi dari perkembangan kepribadian seseorang.⁵⁴

Abu al-Wafa al-Taftazani menyatakan bahwa zuhud bukanlah

⁵³ *Ibid.*, hlm. 113-116

⁵⁴ *Ibid.*,

kependetaan yang menyebabkan terputusnya kehidupan duniawi, akan tetapi merupakan hikmah pemahaman yang mengarahkan pandangan seseorang tentang duniawi secara khusus. Seorang zahid tetap menjalankan aktivitas keduniaannya secara aktif, namun hal itu tidak membelenggu kalbunya, sehingga membuat mereka mengingkari Tuhan.⁵⁵

Berdasarkan pengertian-pengertian mengenai zuhud yang sudah disampaikan di atas, maka jelaslah bahwa sikap zuhud ini dapat dijadikan sebagai sarana penyembuhan bagi penyakit jiwa. Penyakit jiwa yang dimaksud tentu saja merupakan penyakit jiwa yang disebabkan oleh keinginan yang kuat terhadap materi, atau upaya berlebihan terhadap materi sehingga melupakan segalanya, bahkan dirinya sendiri. Contoh kasus yang sederhana adalah seorang *workaholic* (orang yang gila kerja) yang bekerja siang-malam untuk mendapatkan materi yang diinginkan.

Karenanya ia mencurahkan segala pikiran dan tenaganya untuk mencari materi tanpa menghiraukan kemampuan tubuh untuk menopangnya, apalagi ibadahnya. Pada akhirnya, materi yang ia inginkan tak kunjung tercukupi dan hampir tak akan pernah puas seberapa pun yang ia dapat, Allah pun ia tinggalkan, dan ia tak mendapatkan apa-apa kecuali kekecewaan dan penyakit lahir (seperti diabetes, stroke, patah tulang, liver, migraine, dan lain-lain) dan bisa juga menyebabkan penyakit psikis (seperti stress dan depresi). Dalam hal ini, sikap zuhud akan dapat menjadi obat yang mujarab dalam mengatasinya.

➤ Sabar

Pada dasarnya kehidupan manusia di dunia adalah perjalanan jauh menuju Allah. Sebelum melakukannya, manusia telah ditempatkan oleh Allah dalam wilayah asalnya yang suci. Wilayah di mana manusia telah

⁵⁵ Abu al-Wafa al-Ghanimi al-Taftazani, *Madkhal ila Tashawwuf al-Islami*. (Kairo: Dar al-Saqafah, 1970), hlm. 25

melakukan perjanjian primordial dengan persaksian bahwa ia adalah hamba Allah yang diciptakan untuk melakukan tugas dalam wujud pengabdian kepada-Nya. Dan manusia telah menerima perjanjian itu dengan sepenuhnya. Perjanjian primordial ini diabadikan dalam al-Quran,

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ

أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ ۖ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا أَن تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ

هَذَا غَافِلِينَ ﴿١٧٢﴾

Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak Adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berfirman): "Bukankah Aku Ini Tuhanmu?" mereka menjawab: "Betul (Engkau Tuhan kami), kami menjadi saksi". (Kami lakukan yang demikian itu) agar di hari kiamat kamu tidak mengatakan: "Sesungguhnya kami (Bani Adam) adalah orang-orang yang lengah terhadap Ini (keesaan Tuhan)", (Q.S. al-A'raf/7: 172)

Sebagaimana pula sabda Nabi Muhammad, *"Setiap anak yang dilahirkan adalah dalam keadaan suci. Maka kedua orangtuanya lah yang akan membentuknya menjadi Yahudi dan Nasrani."*⁵⁶

Dari kedua dalil tersebut secara implisit mengisyaratkan bahwa dalam diri manusia terdapat potensi untuk menjadibaik maupun buruk. Potensi baik telah ada dalam diri manusia dalam wujud kesucian jasmani dan rohani sejak ia diberi ruh oleh Allah. Dalam ruh inilah potensi berfikir

⁵⁶ Imam Muslim, *Shahih Muslim*. (Beirut: Dar al-Fikr, 1987), jilid II, hlm. 225

itu diciptakan. Manusia dengan potensi akalinya diberi kemampuan oleh Allah untuk membedakan antara kebaikan dan keburukan/kejahatan. Potensi seperti inilah yang secara religious berkemampuan untuk mengetahui realitas ketuhanan atau *tauhid*.

Nafsu (*nafs*) memiliki kecenderungan untuk memaksakan hasrat-hasratnya dalam upaya memuaskan diri. Sedangkan akal berperan sebagai kekuatan pengendali dan penasihat yang senantiasa memberikan pertimbangan kepada nafsu tentang tindakan-tindakan positif yang seharusnya dilakukan dan tindakan-tindakan negatif yang seharusnya ditinggalkan.⁵⁷

Seluruh manusia akan senantiasa menggunakan kedua potensi tersebut dalam setiap gerak dan langkahnya. Sebagian orang, karena kealpaannya, terlalu didominasi oleh nafsunya. Sedangkan sebagian lainnya didominasi oleh akalinya. Seseorang yang didominasi oleh nafsunya akan cenderung berlaku jahat. Sedangkan orang yang didominasi oleh akalinya akan dapat mengendalikan keinginan atau hasrat nafsunya. Sehingga nafsunya akan senantiasa mengarah pada hal-hal yang positif, sebagaimana fitrahnya.⁵⁸

Agar manusia senantiasa menempatkan akal sebagai dorongan yang mendominasi kehendak dan perilakunya, maka diperlukan kesabaran (*shabr*). Dengan kata lain, kesabaran adalah kendaraan bagi orang-orang yang menghendaki kebaikan. Sahabat Ali bin Abi Thalib a.s. menyatakan, "Allah menyayangi seseorang yang menggunakan kesabaran sebagai kendaraan." Artinya, jika seseorang menghendaki perjalanannya sampai

⁵⁷ Javad Nurbakhsy, *Psikologi Sufi*. Terj. Arif Rakhmat. (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 1998), hlm. 4

⁵⁸ *Ibid.*, hlm .5

ke tujuan, yakni Allah, maka diperlukan kesabaran sebagai alatnya.⁵⁹

Sedemikian pentingnya sabar dalam kehidupan sehari-hari, maka para sufi menempatkannya sebagai *maqam* yang teramat penting untuk dilalui dalam perjalanan spiritualnya (*suluk*). Ada banyak ungkapan para sufi mengenai makna kesabaran (*shabr*). Al-Ghazali mengatakan bahwa sabar adalah, "memilih untuk melakukan perintah agama ketika datang desakan nafsu."⁶⁰ Sabar juga bermakna ketundukan secara total terhadap kehendak Allah.⁶¹ Lebih lanjut al-Ghazali mengatakan bahwa sabar adalah kondisi jiwa yang timbul karena dorongan keimanan.⁶²

Suatu ketika al-Sarraj bertanya tentang sabar kepada Ibn Salim, dan ia menjawabnya dengan tiga jawaban, *pertama*, orang yang berusaha untuk bersabar (*mutashabbir*), *kedua*, orang yang sabar (*shabir*), dan *ketiga*, orang yang sangat bersabar (*shabbar*). Maka orang yang berusaha bersabar adalah orang yang sabar demi Allah (*fillah*), suatu saat ia bersabar atas hal-hal yang tidak diinginkan tapi di saat yang lain ia tak sanggup bersabar. Tingkatan ini juga—masih menurut al-Sarraj—pernah ditanyakan kepada al-Qannad. Kemudian ia menjawab, "sabar adalah senantiasa melakukan yang wajib dalam meninggalkan apa yang dilarang dan tekun melakukan apa yang diperintahkan.

Orang yang sabar adalah orang yang sabar pada Allah dan karena Allah. Ia tidak pernah gelisah dan tidak memperkenankan ada kesempatan gelisah dan harapan untuk mengeluh."⁶³

⁵⁹ Jalaluddin Rahmat, *Renungan-Renungan Sufistik...*, hlm. 123

⁶⁰ Uraian panjang mengenai sabar menurut al-Ghazali, lihat Abu hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali, *Ihya Ulumiddin...*, jilid IV, hlm. 65

⁶¹ Amatullah Armstrong, *Khazanah Istilah Sufi: Kunci Memasuki Dunia Tasawuf*. Terj. MS. Nasrullah & Ahmad Baiquni. (Bandung: Mizan, 1996), hlm. 256

⁶² Abu hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali, *Ihya Ulumiddin...*, jilid IV, hlm. 66

⁶³ Abu Nashr al-Sarraj, *al-Luma'...*, hlm. 76-77

Terlepas dari beragam pandangan para ulama ataupun para sufi mengenai makna sabar, pada dasarnya kesabaran adalah wujud dari konsistensi diri seseorang untuk memegang prinsip yang telah ia pegang sebelumnya. Kesabaran merupakan suatu kekuatan yang membuat diri seseorang dapat bertahan dari segala macam dorongan dan gangguan yang datang dari luar dirinya. Di mana pengaruh yang datang dari luar tersebut akan dihantarkan oleh nafsunya. Jika seseorang berhasil mengekang hawa nafsunya, maka ia akan tetap pada pendiriannya atau dalam bahasa agama disebut, *fitrah*. Sikap seperti ini akan tercermin dalam sikap hidup sehari-hari yang penuh ketundukan atas perintah-perintah Allah yang pada gilirannya akan melahirkan sikap yang sopan santun dalam pergaulan sehari-hari. Sikap semacam ini menuntut kebersihan hati dan kelapangan jiwa dalam menerima berbagai ketetapan dan ketentuan Allah terhadap diri seseorang.

Dengan demikian, maka sabar dapat dijadikan sebagai sarana penyembuhan yang ampuh. Ketika mendapat cobaan berupa sakit, maka seseorang dapat menggunakan kesabarannya dalam menahan serangan rasa sakit dengan mengembalikannya kepada Allah. Sabar atas segala keputusan-Nya sehingga rasa sakit justru menjadi sarana untuk mendekati diri kepada Allah dan memahami betapa besar kekuasaannya. Pada gilirannya, sakit fisik tidak akan menambah sakit psikis—dan sebaliknya—jika semuanya dikembalikan kepada Allah Yang Maha Penyembuh.

➤ Tawakkal

Tawakkal pada dasarnya merupakan konsekuensi logis dari *maqam shabr*. Oleh karenanya, seseorang yang mencapai derajat *shabr*, dengan sendirinya adalah seseorang yang telah mencapai derajat *tawakkal*.

Ada banyak pendapat mengenai makna tawakkal. Antara lain

pandangan yang menyatakan bahwa tawakkal adalah memotong hubungan hati dengan selain Allah. Sahl bin Abdullah menggambarkan seorang yang tawakkal di hadapan Allah adalah seperti orang mati di tangan yang memandikannya, yang dapat membalikannya ke manapun ia mau.

Menurut Hamdun al-Qashshar, yang dimaksud tawakkal adalah berpegang teguh kepada Allah. Sedangkan al-Qusyairi dalam hal ini mengingatkan bahwa lokus dari tawakkal adalah hati. Gerakan yang dilakukan dengan anggota lahir tidak akan meniadakan tawakkal yang dilakukan dengan anggota hati. Lebih-lebih seorang hamba yang menyatakan bahwa ketentuan hidup semata-mata dari Allah. Apabila ada sesuatu yang sulit, maka itu adalah ketentuan Allah dan apabila sesuatu itu relevan, maka itu juga karena kemudahan dari-Nya.⁶⁴

Sementara itu, al-Sarraj membagi orang-orang yang bertawakkal menjadi tiga bagian. *Pertama*, tawakkalnya orang mukmin, di mana syaratnya ada tiga macam sebagaimana yang dikemukakan oleh Abu Thurab al-Nakhsyabi ketika ditanya perihal tawakkal, "Tawakkal adalah melemparkan diri dalam penghambaan (*'ubudiyyah*), ketergantungan hati kepada Sang Maha Memelihara (*rububiyyah*), dan tenang dengan kecukupan. Jika diberi akan bersyukur, dan jika tidak diberi akan tetap bersabar serta rela dengan takdir yang telah ditentukan.

Kedua, adalah tingkatan tawakkalnya orang-orang khusus (*khawash*) sebagaimana yang dikatakan oleh Abu al-'Abbas Ahmad bin 'Atha' al-Adami, "Barangsiapa bertawakkal kepada Allah bukan karena Allah, maka sebenarnya ia belum bertawakkal kepada Allah sampai ia bertawakkal kepada Allah, dengan Allah dan karena Allah. Ia hanya akan bertawakkal kepada Allah dalam tawakkalnya, bukan karena faktor atau

⁶⁴ Imam al-Qusyairi, *al-Risalah al-Qusyairiyyah...*, hlm. 92

sebab lain.

Ketiga, adalah tawakkalnya orang-orang kelas paling khusus (*khash al-khawash*). Ini sebagaimana yang pernah dikatakan oleh al-Syibli tatkala ditanya tentang tawakkal, “Anda selaku milik Allah hendaknya sebagaimana Anda tidak ada. Sementara Allah terhadap anda sebagaimana tidak pernah sirna.”⁶⁵

Seseorang yang ada pada *maqam tawakkal* akan selalu merasakan ketenangan dan ketenteraman. Ia senantiasa merasa mantap dan optimis dalam bertindak. Di samping itu juga akan mendapatkan kekuatan spiritual serta keperkasaan luar biasa yang dapat mengalahkan segala kekuatan yang bersifat material. Karena itu, sikap tawakkal yang selalu mengajarkan *positive thinking* ini biasanya selalu dijadikan sebagai terapi kesehatan karena dapat membuat orang sakit merasa nyaman dan tenang, sehingga penyakit yang ia derita dapat sembuh dan jika ia sedang dalam taraf pemulihan maka pemulihan kesehatannya akan dapat dicapai dengan cepat.

➤ Ridha

Ridha merupakan buah dari sikap tawakkal. Ketika seorang sufi sudah sampai pada *maqam tawakkal* maka dengan sendirinya ia naik juga pada *maqam ridha*.⁶⁶ Sebagian ulama berpendapat bahwa ridha termasuk pada salah satu *ahwāl*, bukan *maqāmāt*. Pendapat tersebut didasarkan pada anggapan bahwa ridha tidak bersifat *kasbi* (keberadaannya karena diupayakan). Namun ia adalah karunia yang didapat seseorang karena pemberian Allah sebagai buah dari *tawakkal*.⁶⁷

Sikap ridha menjadikan hati seseorang merasa tenang di bawah

⁶⁵ Abu Nashr al-Sarraj, *al-Luma'...*, hlm. 78-79

⁶⁶ Ibn al-Qayyim al-Jauzi, *Madarij al-Salikin...*, hlm. 179.

⁶⁷ Lihat Imam al-Qusyairi, *al-Risalah al-Qusyairiyyah...*, hlm. 107

kebijakan hukum Allah. Al-Qannad pernah ditanya tentang ridha, ia menjawab bahwa ridha adalah tenangnya hati atas berlakunya takdir. Hal senada juga diungkapkan oleh Dzun Nun al-Mishri.⁶⁸ Adapun tandatandanya adalah mempercayakan hasil pekerjaan sebelum datangnya ketentuan, tidak resah sesudah terjadi ketentuan dan cinta yang membara ketika ditimpa malapetaka.⁶⁹

Al-Sarraj membedakan orang-orang yang ridha pada tiga kondisi. *Pertama*, orang yang berusaha mengikis rasa gelisah dari dalam hatinya sehingga hatinya tetap stabil dan seimbang terhadap Allah atas kebijakan-kebijakan hukum yang diberikan-Nya, baik kesenangan ataupun kesengsaraan. *Kedua*, orang yang tidak lagi melihat ridhanya kepada Allah, karena ia hanya melihat ridha Allah kepadanya sebagaimana dinyatakan dalam al-Quran (Q.S. al-Maidah/5: 119). Sehingga ia tidak menetapkan bahwa dirinya lebih dahulu ridha kepada-Nya sekalipun kondisi spiritualnya tetap stabil dalam menyikapi kesulitan dan bencana maupun hal-hal yang menyenangkan.

Ketiga, adalah orang yang melewati batas-batas itu. Ia sudah tidak lagi melihat ridha Allah kepadanya atau ridhanya kepada Allah. Sebab, Allah telah menetapkan lebih dahulu ridha-Nya kepada makhluk. Dalam tingkat ketiga ini, ridha dianggap sebagai keniscayaan eksistensial.⁷⁰ Ridha merupakan akhir dari beberapa tingkatan dan kedudukan spiritual (*maqāmāt*). Kemudian setelah itu mengharuskan pada beberapa kondisi spiritual (*aḥwāl*) orang-orang yang mampu mengendalikan hati nuraninya (*arbab al-qulub*).

⁶⁸ Abu Nashr al-Sarraj, *al-Luma'...*, hlm. 80

⁶⁹ Ibrahim Basuni, *Nashaih al-Tashawwuf al-Islam*. (Kairo: Dar al-Ma'arif, 1969), hlm. 139-142

⁷⁰ Abu Nashr al-Sarraj, *al-Luma'...*, hlm. 80-81

Dari uraian tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa ridha adalah tingkatan kondisi kejiwaan atau sikap mental yang senantiasa menerima dengan lapang dada atas segala karunia yang diberikan atau bencana yang ditimpakan kepadanya. Ia akan senantiasa merasa senang dalam setiap situasi yang meliputinya. Sikap mental semacam ini merupakan *maqam* tertinggi yang dapat dicapai seorang sufi.⁷¹ Karena itu, sebagaimana sikap tawakkal, sikap ridha juga dapat dijadikan sebagai terapi penyembuhan bagi beberapa penyakit psikis maupun psikosomatis. Sifatnya yang menerima ketentuan menyebabkan dampak positif bagi tubuh karena merasa tenang dan nyaman dalam menjalani hidup.

5. Terapi Air

Dalam tubuh manusia, 75% terdiri dari air. Otak 74,5% air. Darah 82% air. Tulang yang keras pun mengandung 22% air. Air merupakan sumber kehidupan. Dalam al-Quran Allah mengatakan, "*Dan Kami ciptakan dari air segala sesuatu yang hidup.*"⁷² Karena itu, air merupakan media yang sangat sering digunakan oleh para sufi untuk menyembuhkan dirinya maupun orang lain. Di Jepang, Dr. Masaru Emoto dari Universitas Yokohama dengan tekun melakukan penelitian tentang perilaku air.

Air murni dari mata air di Pulau Honshu didoakan secara agama Shinto, lalu didinginkan sampai -5oC di laboratorium, lantas difoto dengan mikroskop elektron dengan kamera kecepatan tinggi. Ternyata molekul air membentuk kristal segi enam yang indah. Percobaan diulangi dengan membacakan kata, "Arigato (terima kasih dalam bahasa Jepang)" di depan botol air tadi. Kristal kembali membentuk sangat indah. Lalu

⁷¹ Qamar Kailani, *Fi al-Tashawwuf al-Islam...*, hlm. 35-54

⁷² Q.S. al-Anbiya'/21: 30

dicoba dengan menghadapkan tulisan huruf Jepang, "Arigato". Kristal membentuk dengan keindahan yang sama. Selanjutnya ditunjukkan kata "setan", kristal berbentuk buruk. Diputarakan musik Symphony Mozart, kristal muncul berbentuk bunga. Ketika musik heavy metal diperdengarkan, kristal hancur. Ketika 500 orang berkonsentrasi memusatkan pesan "peace" di depan sebotol air, kristal air tadi mengembang bercabang-cabang dengan indahnya. Dan ketika dicoba dibacakan doa Islam, kristal bersegi enam dengan lima cabang daun muncul berkilauan.

Dr. Emoto akhirnya berkeliling dunia melakukan percobaan dengan air di Swiss, Berlin, Prancis, Palestina, dan ia kemudian diundang ke Markas Besar PBB di New York untuk mempresentasikan temuannya pada bulan Maret 2005 lalu. Ternyata air bisa "mendengar" kata-kata, bisa "membaca" tulisan, dan bisa "mengerti" pesan. Dalam bukunya *The Hidden Message in Water*, Dr. Masaru Emoto menguraikan bahwa air bersifat bisa merekam pesan, seperti pita magnetik atau compact disk.⁷³

Terlepas dari benar ataupun tidak penelitian tersebut, Nabi Muhammad mengatakan dalam satu hadis yang dikutip oleh Ibn al-Qayyim al-Jauziyah, "*Zamzam lima syuriba lahu*", "Air zamzam akan melaksanakan pesan dan niat yang meminumnya".⁷⁴ Barangsiapa minum supaya kenyang, dia akan kenyang. Barangsiapa minum untuk menyembuhkan sakit, dia akan sembuh. Pantaslah air zamzam begitu berkhasiat karena dia menyimpan pesan doa jutaan manusia selama ribuan tahun sejak Nabi Ibrahim a.s.

⁷³ Baca Masaru Emoto, *The True Power of Water*. (New York: Beyond World Publishing, 2005)

⁷⁴ Sebagian ulama mengatakan bahwa hadis ini lemah karena adanya perawi bernama Abdullah al-Mu'ammal yang meriwayatkan dari Muhammad bin Muslim. Baca Ibn al-Qayyim al-Jauziyah, *Tibb al-Nabawi...*, hlm. 475

Semakin kuat konsentrasi pemberi pesan, semakin dalam pesan tercetak di air. Air bisa mentransfer pesan tadi melalui molekul air yang lain. Barangkali temuan ini bisa menjelaskan, kenapa air putih yang didoakan bisa menyembuhkan si sakit. Dulu ini kita anggap mistik bahkan musyrik, atau paling sedikit kita anggap sekadar sugesti, tetapi ternyata molekul air itu menangkap pesan doa kesembuhan, menyimpannya, lalu vibrasinya merambat kepada molekul air lain yang ada di tubuh si sakit.

Ibn al-Qayyim lebih lanjut menjelaskan bahwa air bersifat dingin dan basah, meredam panas, menjaga kondisi tubuh agar tetap lembab, meremajakan sel-sel tubuh yang rusak dan melembutkan nutrisi makanan sehingga dapat dengan mudah terserap pembuluh darah.⁷⁵

Selain penyembuhan air dengan dikonsumsi, adakalanya juga air digunakan sebagai metode penyembuhan dengan percikan. Terdapat hadis yang belum dipastikan keshahihannya mengatakan bahwa memercikkan air dapat menyembuhkan sakit mata. Obat yang disebutkan dalam hadis tersebut hanya bermanfaat bagi sakit mata panas. Karena air bersifat dingin maka ia akan dapat mendinginkan panas yang menyertai sakit mata. Inilah sebabnya ketika isteri Abdullah bin Mas'ud sakit mata, suaminya berkata, "jika engkau melaksanakan apa yang biasa Rasulullah lakukan, maka itu akan lebih baik bagimu dan akan mempercepat kesembuhan matamu, yakni percikkanlah air pada matamu sambil mengucapkan:⁷⁶

⁷⁵ *Ibid.*,

⁷⁶ *Ibid.*, hlm. 147

أذهب البأس ربَّ الناسِ اشْفِ أنتَ الشافي لا شفاءَ إلا شفاؤك شفاءً لا
يغادر سقماً

"Sembuhkanlah penyakitku, wahai Tuhannya manusia! Berikanlah kesembuhan, hanya Engkau pemberi kesembuhan dan tak ada kesembuhan kecuali yang Engkau berikan. Berikanlah penyembuhan yang dapat menghilangkan setiap penyakit."

6. Terapi Herbal dan Ramuan

Cara penyembuhan selanjutnya adalah dengan menggunakan obat-obatan dapat berupa ramuan-ramuan, ramuan itu diformulasikan sesuai dengan sifat panas dan dingin masing-masing bahan, dan bekerja menyumbangkan kembali tempramen dari satu atau beberapa esensi tubuh, yang disesuaikan dengan dosis, aturan pakai serta cara penyimpanannya.⁷⁷

Chisty mencontohkan ramuan herbal untuk penyembuhan beberapa penyakit, seperti:

1. **Anemia.** Dalam penyembuhan penyakit anemia, yang ditandai dengan pucatnya tubuh, ada cekungan di kelopak mata, dengan indikasinya badan terasa lemas, pusing, kehilangan selera makan bahkan diare. Untuk penyembuhannya disarankan untuk diet ringan, mengkonsumsi buah-buahan segar dan makanan seperti sup ayam hangat, ekstrak hati, bit, wortel, bayam, dan hindari makanan yang berlemak. Adapun obat herbal yang bisa digunakan sebagai berikut:

Racikan 1. 6 sendik teh biji adas, dilumatkan; 6 sendok teh kelopak

⁷⁷ Hakim Abu Abdullah Moinuddin Chisty, *The Book of Sufi Healing...*, hlm. 65

mawar merah. Semua bahan tersebut direbus dalam ukuran satu gelas air sambil diaduk. Ramuan ini dikonsumsi dua kali sehari.

Racikan 2. 4 sendok teh kayu manis; 1 sendok teh madu; dan 1 cangkir jus delima. Caranya: Larutkan kayu manis dan madu dalam jus delima. Dosis: 2 sendok teh dalam 1/2 cangkir air, sesuai kebutuhan⁷⁸

2. Asma. Sedangkan untuk penyakit asma, Chisty mengatakan bahwa asma terjadi dalam serangan spasmodik yang membuat sulit untuk bernapas. Ketika seseorang mengalami asma, ia harus duduk maju dengan kepala bertumpu pada tangan dan siku pada lutut. Wajah menjadi pucat, dan ada suara mengi dalam napas. Biasanya, setelah lama batuk, orang biasanya memancarkan sejumlah kecil dahak.

Petunjuk: Hindari paparan udara dingin. Hindari makanan dingin dan asam.

Pengobatan eksternal: Gosok dada dengan minyak almond manis.

Sedangkan untuk *racikannya*: 1 sendok teh bubuk jahe. Caranya: Tuangkan 1 sendok teh bubuk jahe pada 1 1/2 gelas air panas. Tunggu sampai suam-suam kuku, dan diminum sebelum tidur di malam hari.⁷⁹

3. Colic. Sedangkan untuk sakit Colic, biasanya diiringi dengan nyeri akut di perut dan sembelit, Abdomen yang melebar. Perut kembung dan dibarengi dengan adanya gemericik suara yang di dalam perut. *Pengobatan eksternal:* pijat tubuh dengan minyak mawar atau minyak almond manis. *Rekomendasi Makanan:* sup kacang hijau, sup ayam.

Racikan 1: 2 sendok teh basil liar; caranya: giling basil tersebut kemudian dicampur dengan air hingga terbentuk pasta, dan usapkan pada

⁷⁸ *Ibid.*, hlm. 68

⁷⁹ *Ibid.*, hlm. 70

perut.

Racikan 2: 1 tetes minyak peppermint atau 1 sendok teh daun peppermint; caranya: campurkan minyak peppermint dalam 6-8 ons air, atau merebus daun peppermint dalam 1 gelas air selama tiga menit. Minum segelas dua kali sehari.

Racikan 3: 6 ons air mawar, air madu, atau air adas. Minum satu kali per hari.⁸⁰

4. Diabetes. Diabetes mellitus atau kencing manis terjadi karena kadar gula dalam darah meningkat akibat gangguan sistem metabolisme dalam tubuh, di mana organ pankreas tidak mampu memproduksi hormon insulin sesuai kebutuhan tubuh. Glukosa sangat penting bagi kesehatan karena merupakan sumber energi utama bagi otot dan jaringan.

Jika anda memiliki diabetes tipe apapun, itu berarti anda memiliki terlalu banyak glukosa. Terlalu banyak glukosa dalam darah akan menyebabkan masalah yang serius. Diabetes kronis terdiri dari diabetes tipe 1 dan tipe 2. Gejala pada tipe 1 adalah: sering buang air kecil, banyak minum, berat badan berkurang, dan mudah lelah. Sedangkan gejala pada tipe 2: berat badan turun dengan cepat, sering kesemutan, luka yang sulit sembuh.

Untuk penyakit diabetes, menurut Chisty, hindari permen, buah-buahan dan makanan yang manis. Hindari karbohidrat seperti kentang putih, ubi jalar, dan nasi. Disarankan untuk olahraga ringan.

Sedangkan pengobatannya adalah dengan membuat bubuk dari biji Cumin. Cara mengkonsumsinya adalah $\frac{1}{2}$ sendok teh bubuk Cumin

⁸⁰ *Ibid.*, hlm. 72-73

dicampur air kemudian diminum dua kali sehari.⁸¹

Dan masih banyak lagi macam-macam obat herbal yang ditulis oleh Moinuddin Chisty. Obat-obatan herbal tersebut sudah lama dipraktikkan oleh para sufi, sebagaimana Moinuddin Chisty dari tarekat Chistiyyah. Selain itu, Ibn al-Qayyim al-Jauziyyah juga menulis buku *Tibb al-Nabawi*, yang di dalamnya juga menuliskan beberapa herbal (buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian) yang dapat dijadikan sebagai obat penyakit tertentu.⁸²

7. Terapi Ta'widz dan Wifq

Inti dari segala pengobatan para sufi adalah menjalankan perintah dan larangan dalam Islam. Memakan makanan yang disarankan nabi adalah jenis penyembuhan yang sangat baik, dan doa merupakan jenis penyembuhan yang paling utama, sebab ia tak hanya sebagai prose penyembuhan, tetapi juga proses komunikasi vertical dengan Tuhan yang menciptakan manusia dan penyakit itu sendiri.

Selain berbagai doa yang dilakukan oleh para Sufi setiap hari, mereka memiliki pengetahuan tentang ayat-ayat tertentu al-Qur'an dan nama-nama berbagai atribut Allah yang dikombinasikan dengan cara tertentu sebagai bentuk pengobatan yang memberikan efek penyembuhan. Bentuk penyembuhan ini disebut sebagai ilmu *ta'widz*. Kata ini berasal dari kata kerja *'ādza*, "melarikan diri kepada Allah untuk berlindung." Metode *ta'widz* untuk efek penyembuhan ini bekerja mengkombinasikan

⁸¹ *Ibid.*, hlm. 75

⁸² Lihat Ibn al-Qayyim al-Jauziyyah, *Tibb al-Nabawi*. (t.tp: Maktabah Muhammadiyah, 2001)

seluruh dari ketiga aspek, yakni doa, pernafasan, dan suara.⁸³

Biasanya, dalam metode ini ayat-ayat al-Quran dan huruf-hurufnya selalu diakaitkan dengan angka-angka perolehan dan nilai-nilainya dalam rumusan angka. Sehingga dapat juga dikatakan bahwa *ta'wīdz* ini merupakan penggabungan dari sistem huruf Arab dan numerology. Banyak sufi sudah menulis ilmu *ta'wīdz* ini, misalnya kitab *al-Awḥāq*, *Ṭibb al-Rūḥānī* keduanya karya al-Ghazali, *Syams al-Ma'ārif Kubrā* karya al-Buni, *al-Awḥāq* karya Ibn Sina, kitab *Mujarrabāt al-Dayrabī al-Kabīr* karya al-Dayrabi, dan lain-lain.

Ayat al-Qur'an sebagai bentuk lahiriah al-Qur'an, ditulis dengan huruf Arab, di mana 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. Dengan membaca surat *al-Fātiḥah* dengan dibaca tidak putus-putus dan berulang-ulang, bisa digunakan untuk penyembuhan penyakit jiwa, caranya membaca *basmalah* sebanyak 11 kali. Cara itu banyak digunakan oleh para sufi, dan atas izin Allah.⁸⁴

Beberapa contoh bentuk *ta'wīdz* yang ditulis Chisty sebagai berikut:⁸⁵

⁸³ Hakim Abu Abdullah Moinuddin Chisty, *The Book of Sufi Healing...*, hlm. 131

⁸⁴ *Ibid.*,

⁸⁵ *Ibid.*, hlm. 136-140

Untuk sakit kepala, dikenakan di leher,

٢٨٦

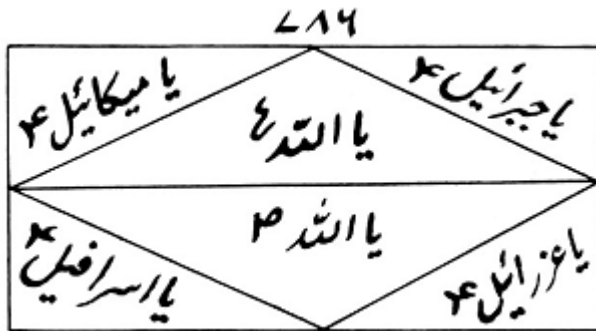
يا الله	يا الله	يا الله
يا الله	يا الله	يا الله
يا الله	يا الله	يا الله

Untuk bayi yang terkena campak dan cacar air, dikalungkan di leher,

٢٨٦

يا الله	يا الله	يا الله	يا الله	يا الله
يا الله	٢	١	٨	يا الله
يا الله	٦	٥	٣	يا الله
يا الله	٢	٩	٢	يا الله
يا الله	يا الله	يا الله	يا الله	يا الله

Untuk sakit mata, diusapkan di bagian mata yang sakit,



Untuk gangguan jin, disimpan di pakaian,

٤٨٦

ياهو	ياهو	ياهو	ياهو
ياهو	ياهو	ياهو	ياهو
ياهو	ياهو	ياهو	ياهو
ياهو	ياهو	ياهو	ياهو

Untuk wanita hamil yang kesulitan untuk melahirkan, caranya: ditulis dengan tinta organic, dibasuh dan airnya diminum, berikut tulisannya:

٤٨٤

ساعة	ساعة	ساعة	ساعة	ساعة	ساعة	ساعة
ساعة	ساعة	ساعة	ساعة	ساعة	ساعة	ساعة
ساعة	ساعة	ساعة	ساعة	ساعة	ساعة	ساعة
ساعة	ساعة	ساعة	ساعة	ساعة	ساعة	ساعة
ساعة	ساعة	ساعة	ساعة	ساعة	ساعة	ساعة

Dan inilah beberapa ilustrasi bentuk-bentuk *ta'wīdz*,⁸⁶

				٤٨٤					
				يا بدوح ٨	يا بدوح ١١	يا بدوح ١٣	يا بدوح ١٤	يا بدوح ١٥	يا بدوح ١٦
				يا بدوح ١٣	يا بدوح ٣	يا بدوح ٥	يا بدوح ١٣	يا بدوح ١٣	يا بدوح ١٣
				يا بدوح ٣	يا بدوح ١٢	يا بدوح ٩	يا بدوح ٤	يا بدوح ٤	يا بدوح ٤
				يا بدوح ١٠	يا بدوح ٥	يا بدوح ٣	يا بدوح ١٥	يا بدوح ١٥	يا بدوح ١٥
٤٨٤				٤٨٤					
و	و	و	و	ياقوت ياقوت ياقوت ياقوت	ياقوت ياقوت ياقوت ياقوت	ياقوت ياقوت ياقوت ياقوت	ياقوت ياقوت ياقوت ياقوت		
و	و	و	و	ياقوت ياقوت ياقوت ياقوت	ياقوت ياقوت ياقوت ياقوت	ياقوت ياقوت ياقوت ياقوت	ياقوت ياقوت ياقوت ياقوت		
و	و	و	و	ياقوت ياقوت ياقوت ياقوت	ياقوت ياقوت ياقوت ياقوت	ياقوت ياقوت ياقوت ياقوت	ياقوت ياقوت ياقوت ياقوت		
٤٨٤				٤٨٤					
الوان	الوان	الوان	الوان	الوام	سليمان	٣	الوام		
الوان	الوان	الوان	الوان	الوام	ياسليمان	٣	الوام		
الوان	الوان	الوان	الوان	الوام	سليمان	٣	الوام		
الوان	الوان	الوان	الوان	الوام	سليمان	٣	الوام		
									
ملوساة ٢		ملوساة		جلوساة		جلوساة ٢			
ملوساة		ملوساة		جلوساة		جلوساة ٢			

⁸⁶ *Ibid.*, hlm. 136-140

Mengenai *ta'wīdz* ini ada kisah dari al-Marwazi yang berkata bahwa Abu Abdullah (Ahmad bin Hanbal) diberitahu bahwa al-Marwazi menderita demam dan ia meminta menulis untuknya sebuah doa untuk penyembuhan penyakit demam, doa tersebut berbunyi:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ, بِاسْمِ اللَّهِ, وَبِاللَّهِ, مُحَمَّدَ رَسُولِ اللَّهِ, قَلْنَا يَا نَارَ كُونِي
بردا وسلاما علي إبراهيم, وأرادوا به كيدا, فجعلناهم الأخرين, اللهم
ربّ جبريل وميكائيل وإسرافيل اشف صاحب هذا الكتاب بحولك وقوتك
وجبروتك إله الخلق. امين

“Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, dengan nama Allah, dan bersama Allah, dan Muhammad utusan Allah, Kami (Allah) berfirman, ‘Wahai api jadilah engkau dingin dan selamatkanlah Ibrahim. Mereka ingin mencelakakannya, namun Kami menjadikannya sebagai orang-orang yang peling merugi.’⁸⁷ Ya Allah, Tuhannya Jibril, Mikail dan Israfil, sembuhkanlah orang ini melalui doa ini dengan kekuasaan, kekuatan, dan keperkasaan-Mu, wahai Tuhan Sang Pencipta. Amin”⁸⁸

Imam Ahmad bin Hanbal tidak keberatan ketika ditanya tentang memakai kalung rajah/*wifq* setelah tertimpa suatu musibah. Al-Khallal juga meriwayatkan bahwa Abdullah bin Ahmad memberitahukan bahwa ayahnya (Ahmad bin Hanbal) biasa menulis beberapa doa dalam kalung rajah/*wifq* untuk orang-orang yang memiliki ketakutan dan untuk penyembuhan demam atau setelah terkena musibah.⁸⁹

Ibn al-Qayyim dalam bukunya, *Tibb al-Nabawi*, mencatat banyak sekali rajah, doa atau *wifq*, untuk berbagai penyakit. Namun dalam

⁸⁷ Q.S. al-Anbiya’/21: 69-70

⁸⁸ Lihat Ibn al-Qayyim al-Jauziyah, *Tibb al-Nabawi...*, hlm. 435

⁸⁹ *Ibid.*, hlm. 436

penelitian ini, penulis tidak perlu menuliskan semuanya di sini, cukuplah beberapa sebagai contoh. Rajah/*wifq* untuk sakit bisul misalnya, Ibn al-Qayyim menuliskan bahwa bisul yang bernanah dapat diobati dengan menulis ayat di bawah ini dan meletakkannya di atas penyakit tersebut, adapun ayatnya adalah:⁹⁰

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْجِبَالِ فَقُلْ يَنْسِفُهَا رَبِّي نَسْفًا ﴿١٠٥﴾ فَيَذَرُهَا قَاعًا

صَفْصَفًا ﴿١٠٦﴾ لَا تَرَى فِيهَا عِوَجًا وَلَا أَمْتًا ﴿١٠٧﴾

Dan mereka bertanya kepadamu tentang gunung-gunung, Maka Katakanlah: "Tuhanku akan menghancurkannya (di hari kiamat) sehancur-hancurnya. Maka dia akan menjadikan (bekas) gunung-gunung itu datar sama sekali. Tidak ada sedikitpun kamu lihat padanya tempat yang rendah dan yang tinggi-tinggi. (Q.S. Thaha/20: 105-107)

Selain itu, suatu bunga juga sangat bermanfaat untuk penyembuhan seperti bunga mawar, dimana bunga mawar yang mempunyai bau wangi itu bisa sebagai aroma, dan sari ruh bunga mawar sebagai minyak untuk menyembuhkan penyakit fisik dan spiritual. Selain bunganya, daun bunga mawar yang sudah kering dibentuk tulisan Allah, dengan dibantu bacaan ayat Al-Qur'an dan dibacakan bismillah sebanyak 706 kali, bisa digunakan untuk penyembuhan. Dan dapat menggunakan ramuan tumbuhan lain yang mempunyai aroma wangi, seperti kayu manis, bunga melati, kayu

⁹⁰ *Ibid.*, hlm 437

cendana, dan (bunga) pacar.⁹¹

C. Quo Vadis dan Pengembangan *Sufi Healing*

Kondisi jaman yang semakin materistik dan pola pikir yang positivistik telah membawa manusia pada kemajuan di bisang teknologi namun tanpa diimbangi dengan kepuasan hati dan ketentraman batinnya. Hal inilah yang kemudian menyimbang banyak penyakit mental, jiwa dan moral bagi manusia modern.

Pola pikir positivistik telah membawa duni kedokteran pada kerangka berfikir bahwa manusia adalah makhluk mekanik sehingga pengobatan dapat dilakukan sebagaimana perbaikan mobil di bengkel yang diperbaiki secara mekanik. Hal demikian, misalnya, tertulis pada buku *the Extreme Future* karya Dr. James Canton yang mencatat bahwa beberapa tahun mendatang dunia kedokteran akan mengalami “perkembangan” pesat dengan teknologi *nano-tech* yang akan mengubah manusia menjadi manusia abadi. Perkembangan menurut Dr. James adalah membuat manusia lebih berumur panjang karena bagi mereka yang berpenyakit jantung akan disembuhkan dengan cangkok jantung dan jantung buatan. Artinya, manusia tak lain hanya dilihat dari segi mekaniknya, sehingga para dokter—dalam hal ini—menganggap manusia sebagaimana mobil. Dan banyak penyakit manusia bahkan sel-sel yang mengalami penuaan akan diremajakan dengan metode mekanik khas yang diciptakan seorang dokter.⁹²

⁹¹ Hakim Abu Abdullah Moinuddin Chisty, *The Book of Sufi Healing...*, hlm. 131.,

⁹² Baca lebih lanjut James Canton, *The Extreme Future: 10 Tren Utama yang Membentuk Ulang Dunia 20 Tahun ke Depan*. Terj. Inyik Ridwan Muzir. (Jakarta: Alvabet, 2009).

Mungkin benar dalam satu segi—secara jasmani—manusia bisa dikatakan sebagai makhluk jasmani sehingga apa yang terdapat dalam tubuhnya bisa diremajakan. Tetapi mereka lupa bahwa dalam diri manusia terdapat unsur-unsur halus yang justru lebih berpengaruh pada kehidupannya, yakni jiwa dan ruh. Jiwa dan ruh ini lah membuat manusia merasa senang, tenang dan nyaman dalam menjalani kehidupan.

Bagi seorang sufi, manusia harus dilihat dari ketiga unsur utamanya, yakni tubuh, jiwa dan ruh secara keseluruhan, tidak boleh dipisah-pisah. Sehingga dalam pengobatan dan penyembuhan sekalipun, bagi sufi, harus dipertimbangkan ketiga anatomi utama manusia tersebut, itulah yang disebut sebagai penyembuhan holistik. Jadi penyembuhan yang dilakukan oleh sufi atau penyembuhan sufistik (*sufi healing*) merupakan penyembuhan holistik yang sejati karena menggabungkan penyembuhan fisik, psikis dan ruhani secara bersamaan.

Untuk masuk ke dalam mekanisme tersebut, menurut Muhammad Zuhri, membutuhkan empat tahap transformasi kesadaran dengan berteladan pada uswah yang terpuji yaitu Rasulullah SAW. Dua tahap yang pertama bersifat Eksistensial dan dua tahap berikutnya bersifat Esensial.

1. Tahap transformasi yang pertama adalah untuk mencapai *kesadaran jagad-roya* yang dengannya kita mendapatkan hak berada di tengah alam semesta. Untuk itu kita perlu mengenakan jubah kebesaran yang dikenakan oleh setiap warga alam, yang berupa *sifat Ikhlas* menjadi dirinya sendiri dengan segala muatan (hak) dan beban (kewajiban) yang telah ditentukan. Jika tidak, kita akan menjadi sengsara hidup di dalamnya. Langkah pertama adalah mencari hingga menemukan identitas diri kita yang paling final, yaitu sebagai hamba Allah. Untuk menumbuhkan kesadaran

tersebut, kita membutuhkan penghayatan sebagai hamba yang berupa Shalat. Setelah sifat ikhlas terkondisi di dalam diri, semua persaksian kita tentang kenyataan akan sama dengan persaksian setiap warga alam yang lain, yaitu *jujur (Siddiq)*.

2. Tahap transformasi yang kedua adalah untuk mencapai *kesadaran umat (sosial)*, supaya kita mendapatkan hak di tengah ummat sebagai warganya. Untuk itu kita perlu melakukan *kebaktian sosial (al-Birr)* dengan menunaikan Zakat, infaq, dan shodaqoh. Pengamalannya akan mengangkat nilai keberadaan diri kita di tengah lingkung umat, dan puncaknya adalah tumbuhnya kesadaran bahwa semua milik yang ada hanyalah *titipan Allah (Amānah)*.
3. Tahap transformasi yang ketiga adalah untuk mendapatkan kemampuan atau potensi ilahi (*Qodratullāh*) dengan *bertaqwa* kepada-Nya. Untuk itu kita butuh menunaikan ibadah Puasa. Dengan demikian kita akan mendapatkan potensi-ekstra dari Robbul-'alamin, sebagai supporting-power yang mampu menguakkan terobosan (makhrojan) buat semua stagnasi. Kebahagiaan spiritual yang kita rasakan dari perolehan tersebut membuat kita perlu menyampaikannya kepada pihak lain supaya dapat ikut serta menghayatinya (*Tabligh*).
4. Tahap transformasi keempat adalah untuk menundukkan iradah insaniah kita di bawah iradah Allah (Iradatullah) dengan menunaikan apapun yang diperintahkanNya tanpa komentar (*Tawakkal*). Meskipun di dalam menunaikannya kita harus meninggalkan semua yang kita cintai, seperti keluarga, tanah air, segala fungsi dan peran kita di tengah lingkungan dengan ibadah Haji. Lenyapnya kehendak insani di dalam Amr (Perintah) Illahi mengantarkan kita pada kenyataan baru di dalam diri kita,

sehingga apa yang kita amalkan pasti akan terwujud, karena bukan kita yang melakukannya melainkan Allah-lah pelakunya (*Faṭānah*).⁹³

Jika tahapan-tahapan tersebut telah dilalui maka kesembuhan adalah *irādah* Allah. Dia lah yang menciptakan penyakit, maka Dia pulalah yang akan menyembuhkannya. Ketika seseorang telah sampai pada tahapan ini maka tidak ada yang tidak mungkin dalam kekuasaan Allah. Demikianlah cara-cara sufi dalam melakukan penyembuhan terhadap berbagai penyakit, yang juga dapat dilakukan oleh orang awam, atau dikenal sebagai metode penyembuhan sufistik (*sufi healing*).

Dengan demikian, *sufi healing* secara psikologis demikian kuat membantu proses penyembuhan medis. Tidak salah jika Dadang Hawari pernah berkata bahwa kekuatan spiritual sangat dibutuhkan dalam proses penyembuhan sebagai pendamping pengobatan medis.⁹⁴ Namun perlu ditambahkan bahwa pengobatan metode *sufi healing* yang disandarkan kepada Sang Pemilik kesembuhan tentu saja lebih kuat pengaruhnya ketimbang pengobatan medis yang disandarkan pada material farmasi dan teknologi. Sejarah membuktikan bahwa berabad-abad lamanya manusia mampu mengatasi berbagai penyakit dan stress tanpa adanya bantuan para dokter modern, teknologi, dan obat-obatan kimia. Fakta ini muncul karena insting manusia yang memiliki potensi untuk mengetahui bagaimana cara berjuang menghadapi penyakit asing dan menemukan cara yang cocok untuk menyesuaikan diri dan mempertahankan hidup. Namun melalui perpaduan keduanya, maka kemampuan-kemampuan

⁹³ Lihat Muh. Zuhri, "Sufi Healing" dalam www.pakmuh.com/pakmuh/tulisan/sufi-healing.htm, diakses tanggal 12 Juli 2013

⁹⁴ Dadang Hawari, *Doa dan Zikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*. (Jakarta: Dana Bakti Prima Yasa, 1999), hlm. 16

penyembuhan bisa dilakukan.⁹⁵

Dengan demikian jelaslah kiranya bahwa ada hubungan yang sangat erat antara ajaran tasawuf dengan dunia kesehatan. Metode dan teknik-teknik penyembuhan dalam tasawuf yang diajarkan maupun yang dilakukan oleh para sufi ini disebut sebagai *sufi healing* (penyembuhan sufistik). Penyembuhan sufistik mendapatkan bentuknya yang nyata pada ranah tarekat, yakni organisasi persaudaraan sufi. Dalam tarekat inilah teknik-teknik penyembuhan mendapatkan perkembangannya sehingga muncul berbagai teknik dan metode penyembuhan. Hal ini sangat diwajarkan karena kesehatan dan penyembuhan terhadap suatu penyakit adalah sesuatu yang sangat dibutuhkan. Tarekat sebagai organisasi persaudaraan seringkali menggunakan teknik penyembuhan untuk menyembuhkan para murid maupun diri sufi/mursyid itu sendiri, dan penyembuhannya dapat diajarkan kepada para murid tasawuf oleh para musryidnya.

Efektivitas penyembuhan sufistik sangat jelas, yakni tampak pada kelebihan utama spiritualitas yang menenangkan, dan mengajak para pasien untuk kembali pada fitrahnya, sebagai manusia yang terdiri dari unsur jasmani dan rohani. Sampai di sini, dapat dipastikan bahwa pada masa yang akan datang, bagi dunia kedokteran—yang saat inipun sudah terlihat nyata keinginannya untuk kembali kepada sistem pengobatan holistik—*sufi healing* akan menjadi rujukan utama, baik dalam arti secara utuh sebagai *sufi healing*, maupun dalam bentuk pendamping dalam dunia kedokteran modern. Bentuknya sebagai pendamping dunia kedokteran modern ini sudah terlihat nyata saat ini, bahkan di rumah sakit-rumah sakit di kota besar.

⁹⁵ R.N.L. O'riordan, *Seni Penyembuhan Alami: Rahasia Penyembuhan melalui Energi Ilahi*. Terj. Sulaiman al-Kumayl. (Bekasi: Gugus Press, 2002), hlm. 46

5

PENUTUP

A. Kesimpulan

Keberhasilan ilmu kedokteran modern memang sudah terlihat nyata manfaatnya bagi manusia, namun beberapa kalangan menilainya masih ada yang kurang. Ilmu kedokteran modern melihat manusia hanya dari sisi biologis dan fisiologis atau memandang manusia sebagai seonggok daging yang berjalan yang bisa diperbaiki jika ada yang rusak. Dokter dalam hal ini dinilai serupa dengan montir yang memperbaiki kendaraan rusak. Padahal, manusia adalah makhluk multidimensional yang sangat kompleks. Selain makhluk jasmani, manusia juga makhluk ruhani yang memiliki jiwa dan ruh yang turut serta mempengaruhi kondisi jasmaninya. Karena itu, terkadang masih ada penyakit yang tidak bisa didiagnosa oleh ilmu kedokteran modern dan hanya bisa ditelusuri dari segi rohaninya.

Bagi seorang sufi, manusia harus dilihat dari ketiga unsur utamanya, yakni tubuh, jiwa dan ruh secara keseluruhan, tidak boleh dipisah-pisah. Sehingga dalam pengobatan dan penyembuhan sekalipun, bagi sufi, harus dipertimbangkan ketiga anatomi utama manusia tersebut, itulah yang disebut sebagai penyembuhan holistik. Jadi penyembuhan yang dilakukan oleh sufi atau penyembuhan sufistik (*sufi healing*) merupakan penyembuhan holistik yang sejati karena menggabungkan penyembuhan fisik, psikis dan ruhani secara bersamaan.

Ada beberapa kesimpulan yang penulis dapatkan dari hasil pembacaan terhadap karya-karya para sufi mengenai konsep dan praktik penyembuhan mereka. Beberapa di antaranya sebagai berikut:

1. Para sufi meyakini penyembuhan penyakit terhadap pasien atau para muridnya yang mereka lakukan merupakan ekspresi penyejawantahan dari perintah Allah serta perwujudan dari “*rahmatan li al-‘alamin*”.
2. Karena itu, ada prinsip-prinsip utama yang mereka pegang teguh dalam penyembuhan:
 - a. Keimanan. Keimanan di sini bukan dalam konteks keimanan menurut para ahli kalam, tetapi keimanan yang berpusat di hati dan pengetahuan intuitif yang diperoleh melalui pendalaman laku tasawuf. Serta keyakinan bahwa Sang Penyembuh yang sesungguhnya adalah Allah, sedangkan mereka adalah mediator semata.
 - b. Keikhlasan. Suatu kualitas yang terhubung kepada kerinduan dan panggilan hati manusia dan kemanusiaan. Bekerja berdasarkan nurani tanpa berharap imbalan materi
 - c. Selalu bermuhasabah atau introspeksi diri

3. Pada dasarnya, *sufi healing* dan terapi sufistik memiliki prinsip prosedural yang hampir ada di setiap praktiknya, prinsip prosedural tersebut adalah:
 - a. Prinsip kesadaran eksistensial. Setiap penyembuhan yang dilakukan *oleh* sufi atau penyembuhan *ala* sufi dilakukan dengan memberikan pengertian dan kesadaran eksistensial kepada pasien atau murid-muridnya. Kesadaran eksistensial di sini maksudnya adalah menumbuhkan kesadaran eksistensi manusia di hadapan Allah dan kesadaran makna hidup, sehingga pasien dapat merasakan ketenangan batin karena mengetahui hakikat penciptaan sekaligus makna penyakit dan kesehatan baginya. Biasanya hal ini dilakukan dengan terlebih dahulu diberikan pengertian kemudian pasien diminta untuk menjalankan laku *sulūk*—seperti tobat, zuhud, sabar, syukur, tawakkal dan lain-lain—dalam proses *tazkiyat al-nafs* sehingga ketenangan batin pasien turut berpengaruh pada kesembuhan fisiknya.
 - b. Prinsip komunikasi. Setelah terapi kesadaran eksistensial, maka langkah yang selanjutnya adalah terapi komunikasi. Prinsipnya adalah orang yang sakit dan penyakitnya merupakan makhluk (ciptaan) Allah, dan satu-satunya yang dapat menyembuhkan adalah Sang Penyembuh sekaligus Pemberi penyakitnya, yakni Allah. Begitu juga “berkomunikasi” dengan penyakit itu sendiri, bukankah penyakit juga ciptaan Allah yang tidak mustahil bisa diajak berkomunikasi? Pada hakikatnya, zikir dan doa yang dipanjatkan seorang pasien merupakan bentuk komunikasinya dengan Allah, begitu juga pemberian obat dan media tertentu, seperti air, bekam dan lain-lain, juga merupakan bentuk komunikasi pasien terhadap penyakitnya.

4. *Sufi healing* dan terapi sufistik ini mendapatkan bentuknya yang nyata pada tradisi tarekat. Hal ini karena selama penelitian ini dilakukan tidak ada penyebutan pengkhususan bab tentang penyembuhan dalam literatur tasawuf awal, seperti dalam kitab *al-Luma'* karya al-Sarraj, *Qūt al-Qulūb* karya al-Makki, *Kasyf al-Mahjūb* karya al-Hujwiri, *al-Ta'arruf li Mazhab Ahl al-Taşawwuf* karya al-Kalabazi. Kitab-kitab tasawuf awal ini hanya berbicara mengenai konsep-konsep tasawuf. Meski begitu, konsep-konsep tasawuf yang tertuang dalam kitab-kitab tasawuf awal ini merupakan pijakan awal dan kerangka berpikir dari penyembuhan sufistik yang dirumuskan pada abad-abad belakangan yang memiliki bentuk nyatanya dalam tradisi tarekat.
5. Efektivitas penyembuhan sufistik sangat jelas, yakni tampak pada kelebihan utama spiritualitas yang menenangkan, dan mengajak para pasien untuk kembali pada fitrahnya, sebagai manusia yang terdiri dari unsur jasmani dan rohani. Sampai di sini, dapat dipastikan bahwa pada masa yang akan datang, bagi dunia kedokteran—yang saat inipun sudah terlihat nyata keinginannya untuk kembali kepada sistem pengobatan holistik—*sufi healing* akan menjadi rujukan utama, baik dalam arti secara utuh sebagai *sufi healing*, maupun dalam bentuk pendamping dalam dunia kedokteran modern. Bentuknya sebagai pendamping dunia kedokteran modern ini sudah terlihat nyata saat ini, bahkan di rumah sakit-rumah sakit di kota besar.

B. Saran dan Penutup

Meski memiliki peran yang sangat strategis dalam dunia kedokteran, penyembuhan sufistik masih saja menyimpan beberapa permasalahan

yang seharusnya diselesaikan. Misalnya, banyak sekali teknik-teknik dalam *sufi healing* yang tidak bisa dipelajari kecuali dengan proses ijazah sehingga memiliki kesan imu yang sangat eksklusif. Selain itu, beberapa teknik penyembuhan yang dilakukan pun masih banyak menyimpan keganjilan, apalagi dilihat dalam dunia kedokteran modern, namun sampai sekarang masih dipraktikkan, seperti penggunaan rajah/*wifq-wifq* tertentu. Hal lain yang tak kalah penting untuk diperhatikan adalah tidak adanya “pakem” atau standar yang jelas dalam model *sufi healing*, sehingga siapapun dapat mengklaim pengobatan apapun yang dilakukannya adalah metode *sufi healing*. Sehingga dengan begitu akan sangat rawan adanya kebohongan, pembodohan dan penipuan berkedok *sufi healing*. Untuk itu, ada beberapa hal yang perlu penulis sarankan dalam penelitian ini,

1. Perlu dilakukan penelitian lanjutan mengenai *sufi healing* dalam ranah praksis di lapangan saat ini. Hal ini dilakukan dengan menginventarisir beberapa praktik-praktik yang mengatasnamakan *sufi healing* atau yang memiliki indikasi *sufi healing treatment*, baik yang komersial maupun mereka yang melakukannya secara sukarela.
2. Perlu adanya uji laboratorium mengenai herbal dan makanan-makanan yang dijadikan obat dalam metode *sufi healing*. Hal ini dilakukan guna menjawab beberapa pertanyaan dan kesangsian banyak orang mengenai herbal dan makanan dalam metode *sufi healing*, mengingat orang-orang pada masa kini menuntut sesuatu yang rasional dan empiris sebagai sarana menambah keyakinan mereka terhadap herbal yang digunakan dalam *sufi healing*.
3. Perlu kebijaksanaan dan kehati-hatian para pasien terhadap iklan ataupun praktik-praktik pengobatan yang mengatasnamakan *sufi healing*. Mengingat banyaknya iklan dan praktik-praktik pengobatan yang mengatasnamakan *sufi healing* hanya untuk meraup untung

sebanyak-banyaknya namun jika dicermati secara mendalam banyak yang hanya sekadar “mengatasnamakan” saja, bahkan sebenarnya mereka juga tidak mengetahui kajian dan ajaran-ajaran para sufi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, Ari Ginanjar, *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ Power*. Jakarta: Arga, 2003
- Ahyadi, Abdul Aziz, *Psikologi Agama*. Cet. IV Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2001
- Alam, Sadiq M., "Spiritual healing in Islamic Sufi Tradition", dalam <http://www.mysticsaint.info/2008/07/spiritual-healing-in-islamic-sufi.html>, diakses pada 16 Agustus 2013
- Alavi, Seema, *Islam and Healing: Loss and Recovery of an Indo-Muslim Medical Tradition, 1600-1900*. New York: Palgrave MacMillan, 2008
- Aldridge, David, *Spirituality, Healing and Medicine: Return to the Silence*. London: Jessica Kingsley, 2000
- Ali, Yunasril, *Jalan Kearifan Sufi*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2002
- Arabi, Ibn, *Fuṣūṣ al-Ḥikam*, ed. Abū al-‘Alā ‘Afīfī. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Arabī, 1980
- Aranda, Maria P., "Relationship between religious involvement and psychological well-being: a social justice perspective," *Online Journal of Health and Social Work* 33, 1 (Feb 2008), www.galegroup.com diakses 9 November, 2012
- Armstrong, Amatullah, *Khazanah Istilah Sufi: Kunci Memasuki Dunia Tasawuf*. Terj. MS. Nasrullah & Ahmad Baiquni. Bandung: Mizan, 1996
- Arsilān, Al-Amīr Shakīb, *Limādha Taakhkhar al Muslimūn wa Limādha Taqaddama Ghairahum*. Beirut: Dar Maktabat al-Ḥayāh, 1930
- Asiyah, Siti Nur, *Peningkatan Imunitas pada Peserta Majelis Dzikir*. Disertasi di UNAIR tahun 2010 tidak diterbitkan
- Atkinson, Rita L. dkk, *Introduction to Psychology*, Terj. Widjayakusuma. Batam: Interaksara, tt
- Bakri, Syamsul, *The Power of Tasawuf Reiki: Sehat Jasmani Rohani dengan Psikoterapi Islami*. Yogyakarta: Galang Press, 2009

- Belzen, Jacob A., *Psychology of Religion*. Amsterdam: Universty of Amsterdam, 2011
- Borgini, Kalila, "Issues Treated in Therapy: Spirituality" dalam <http://www.goodtherapy.org/therapy-for-spirituality.html> diakses pada 22 September 2013
- Budiharjo, Pulus (ed.), *Mengenal Teori Kepribadian Mutakhir*, Yogyakarta: Kanisius, 1997
- Bukhori, Baidi, *Zikir Al-Asma' Al-Husna: Solusi Problem Agresifitas Remaja*. Semarang: Syiar Media, 2008
- Chisty, Hakim Abu Abdullah Moinuddin, *The Book of Sufi Healing*, New York: Inner Traditions International, 1991
- Connolly, Peter (ed.), *Aneka Pendekatan Studi Agama*. Yogyakarta: LKiS, 2002
- Corey, Gerald, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. California: Brooks Cole, 2005
- Dari, Septi Gumian, *Logoterapi Viktor E Frankle dalam Tinjauan Tasawuf*. Jakarta: Pasca sarjana, 2008
- Drever, James, *The Pinguin Dictionary of Psichology*. Middlesex, Harmond Sworth, Penguin Book, 1981
- Dzahabi, Al-, *Tibb al-Nabawī*. Kairo: t.p., 1961
- Emoto, Masaru, *The True Power of Water*. New York: Beyond World Publishing, 2005
- Fragar, Robert, *Hati, Diri, Jiwa: Psikologi Sufi untuk Transformasi*, Terj. Hasmiyah Rauf, Jakarta: Serambi, 2005
- Fromm, Erich, *Revolution of Hope*, Terj. Kamdani. Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 1996
- Gawryn, Marvin, *Reaching High: the Psychology of Spiritual Living*, Berkeley: Spiritual Renaissance Press, 1980
- Ghazālī, Abū Hāmid Muḥammad ibn Muḥammad al-, *Iḥyā' 'Ulūm al dīn*. Beirut: Dār al Fikr, 1993

- _____, *Mukasyafat al-Qulub*. Beirut: Dar al-Fikr, t.th
- _____, *Pengobatan Penyakit Hati: Membentuk Akhlak Mulia*, Terj. Muhammad Al Baqir, Bandung: Mizan, 1994
- Grayson, Stuart, *Penyembuhan Spiritual (Spiritual Healing)*. Semarang: Dahara Prize, 2001
- Green, Christ W., “Terapi Informasi”, dalam Suzana Murni dan Lusiana Aprilawati, *Terapi Alternatif*. Jakarta: Spiritia, 2004
- Gunawan, Weka, *Keren Tapa Narkoba*. Jakarta: Grasindo, 2006
- Hasan, ‘Abd al-Hakim, *al-Tashawwuf fi Syi’r al-‘Arabi*. Mesir: al-Anjal al-Mishriyyah, 1954
- Hasan, Ahmad, *Pintu Ijtihad Belum Tertutup*. Bandung: Pustaka, 1984
- Hasan, Maimunah, *Alqur’an dan Pengobatan Jiwa*, Yogyakarta: Bintang Cemerlang, 2001
- Hasani, Ahmad Ibn Muhammad ibn ‘Ajibah al-, *Īqāz al-Himam fi Syarḥ al-Hikam*, Singapura: al-Haramain, 1266 H
- Hawari, Dadang, *Dimensi Psikiater dan Psikologi Islam*, Solo: Amanah Bunda Sejahtera, 1997
- _____, *Dimensi Religi dalam Praktik Psikiatri dan Psikologi*. Jakarta: FKUI, 2002
- _____, *Doa dan Zikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*. Jakarta: Dana Bakti Prima Yasa, 1999
- Herr, Vincent V. “Jornal of Religion and Health” vol. 1, No. 2, 1962
- Hifni, Abd. Mun’im al-, *al-Mausū’ah al-Ṣūfiyyah*, Kairo: Dar al-Rashad, cet. 1, 1992
- Hornby, A.S., *English Oxford Advanced Learner’s Dictionary*. New York: Oxford University Press, 1995
- Hujwiri, Abu Utsman Ali al-Jullabi al-, *Kasyf al-Mahjūb*, Mesir: Maktabah al-Iskandariyyah, 1974

- Husaini, Muhammad Kasnazan al-, *Khawariq al-Syifa al-Shufi wa al-Thibb al-Hadits*, Beirut: Dar al-Qadiri, 2007
- James Canton, *The Extreme Future: 10 Tren Utama yang Membentuk Ulang Dunia 20 Tahun ke Depan*. Terj. Inyik Ridwan Muzir. Jakarta: Alvabet, 2009
- Jauziyah, Ibn al-Qayyim al-, *Tibb al-Nabawi*. t.tp: Maktabah Muhammadiyah, 2001
- _____, *Madarij al-Salikin bayn Manazil Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*, Beirut: Dar al-Kitab al-'Ilmiyyah, t.th
- _____, *Al-Rūh fī al-Kalam 'alā Arwāḥ al-Amwāt wa al-Aḥyā'*, Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1992
- Jerahi, Lexhixon Nur Al-, *Meditasi Secara Sufi: Sirr dan Adab al-Suluk dalam Perjalanan Spiritual*. Bandung: Marja', 2002
- Jifni, Abdul Mun'im al-, *Mu'jam Musthalahat al-Shufiyyah*. Beirut: Dar al-Mashirah, t.th
- Kabbani, Hisyam Muhammad, "Spiritual Healing in the Islamic Tradition" dalam <http://nurmuhhammad.com/Meditation/EnergyHealing/harvardhealthlecture.htm> diakses 14 Juni 2013
- Kailani, Qamar, *Fi al-Tashawwuf al-Islam*, Kairo: Dar al-Ma'arif, 1969
- Kalabadzi, Abu Bakr al-, *Kitab al-Ta'arruf li Madzhab Ahl al-Tashawwuf*, Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1993
- Kartanegara, Mulyadhi, *Menyelami Lubuk Tasawuf*. Jakarta: Erlangga, 2006
- Khan, Hazrat Inayat, "The Sufi Message of Hazrat Inayat Khan, volume IV: Healing, Mental Purification and and the mind World", dalam <http://www.sufimessage.com/health/health.html>. diakses tanggal 11 Agustus 2013
- _____, *The Heart of Sufism*, Terj. Andi Haryadi, Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002

- Kurdi, Muhammad Amin al-, *Tanwīr al-Qulūb fī Mu'āmalat 'Allām al-Guyūb*, t.tp: Syirkah al-Nur Asia, t.t
- Madjid, Nurcholish, *Bilik-Bilik Pesantren*. Jakarta: Paramadina, 1997
 _____, “Shalat”, dalam
<http://media.isnet.org/islam/Paramadina/Konteks/ShalatN1.html>
 diakses tanggal 23 Agustus 2013
- Makhija. “Spiritual Nursing”. Dalam *Nursing journal of India*. (June, 2002). Lihat selengkapnya pada http://findarticles.com/p/articles/mi_qa4036/is_%20200206/ai_n9120374. (diakses pada 22 Juni 2013).
- Mubarok ,Ahmad, *Pendakian Menuju Allah*. Jakarta: Khazanah Baru, 2002
- Mujib, Abdul, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001
- Muslim, Imam, *Shahih Muslim*. Beirut: Dar al-Fikr, 1987
- Nabhani, Syaikh Yusuf ibn Ismail al-, *Jawahir al-Bihar fī Dalail al-Nabiy al-Mukhtar*, juz II. Mesir: Maktabah Mustafa al-bab al-Halabi wa Awladuh, 1960
 _____, *Jami' Karamat al-Auliya*, juz I. Gujarat: Markaz Ahl al-Sunnah Barakat Reza, 2001
- Najani, M. Utsman, *Psikologi dalam Al-Quran”Terapi Qurani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*. Bandung: Pustaka Setia, 2005
- Najar, Amir al-, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*. Bandung: Hikmah, 2004
- Nashir, Haedar, *Agama dan Krisis Kemanusiaan Modern*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997
- Nasution, Muhammad Yasir, *Manusia Menurut al-Ghazali*. Jakarta: Rajawali Press, 1988

- Nicholson, R.A., *Tasawuf Cinta: Studi atas Tiga Sufi, Ibn Abi al-Khair, al-Jili dan al-Faridh*. Terj. Uzair Fauzan. Bandung: Mizan, 2003
- Nurbakhsy, Javad, *Psikologi Sufi*. Terj. Arif Rakhmat. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 1998
- O'riordan, R.N.L., *Seni Penyembuhan Alami: Rahasia Penyembuhan Melalui Energi Ilahi*. Terj. Sulaiman al-Kumayl. Bekasi: Gugus Press, 2002
- Pedak, Mustamir, *Mukjizat Terapi Al-Qur'an untuk Hidup Sukses*. Jakarta: Wahyu Media, 2009
- Perry, Potter, P.A & A.G. *Fundamental of Nursing: Concepts, Process, and Practice*. Eds 4. Jakarta: EGC, 2005
- Pujiastuti, Triyani. *Metode Psikoterapi Sufistik Abah Anom*. Jakarta: Tesis pada Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah, 2011
- Purkey, William Watson & Paula Helen Stanly, *The Self in Psychotherapy*. New York: Humanistic Psychotherapies: Handbook of Research and Practice British Library, 2002
- Qāsim, Maḥmūd Abd al Raūf al-, *al Kashfu 'an Haqīqati al Ṣūfiyyah*. Beirut: Dār al Ṣoḥābah, 1408H
- Qanuji, Al-, *Abjad al-'Ulūm al-Wāṣī al-Marqūm fī Bayāni Aḥwāl al-'Ulūm*, Beirut: Dar al-Khayr, t.t.
- Qusyairi, Imam Abu al-Qasim Abdul Karim al-Hawazin al-, *al-Risalah al-Qusyairiyyah*, t.t: t.p, 2000
- Rahmat, Jalaluddin, *Renungan-Renungan Sufistik*. Bandung: Mizan, 1997
- Razi, Muhammad Ibn Zakaria Al-, *Pengobatan Rohani*, Bandung: Mizan, 1994
- Rifa'i, Al-, *al-Ṣūfiyyah wa al-Taṣawwuf fī Daw' al-Kitāb wa al-Sunnah*, cet. I. Beirut: Dar al-Khayr, 1999
- Rusydi, Ahmad, *Religiusitas dan Kesehatan Mental "Studi Pada Aktivitas Jamaah Tabligh Jakarta Selatan"* Ciputat: Young Progrssive Muslim, 2012

- Satiadarma, Monty P., *Terapi Musik*, Jakarta: Milenia Populer, 2002
- Schimmel, Annemarie, *Mystical Dimension of Islam*. Nort Carolina: The University of Nort Carolina Press, 1975
- Shawwaf, Muhammad Mahmud al-, *Kitāb Ta'lim al-Shalāh*. Jeddah: al-Dar al-Su'udiyah li al-Nasyr, 1387 H/1967 M
- Shihab, Alwi, *Akar Tasawuf di Indonesia*. Terj, Muhammad Nursamad. Depok: Pustaka IIMaN, 2009
- Siddiqui, M.Z., *Studies in Arabic and Persian Medical Literature*, Calcutta, 1959
- Soleh Mohammad, *Terapi Shalat Tahajjud Menyembuhkan berbagai Penyakit*. Jakarta: Mizan, 2012
- Sulami, Abū 'Abdurrahmān al-, *Ṭabaqāt al-Ṣūfiyyah*, ditahqiq oleh Musthafa Abdul Qadir 'Atha, Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2003)
- Syukur, M. Amin, *Sufi Healing: terapi dengan Metode Tasawuf*. Jakarta: Erlangga, 2012
- Syukur, M. Amin dan Fatimah Usman, *Insan Kamil Kontemporer: Paket Pelatihan Seni Menata Hati (SMHI)*, Semarang: Bima Sejati, 2004
- Ṭūsī, Abū Naṣr al-Sarrāj al-, *al-Luma'*. Mesir: Dar al-Kutub al-Haditsah, 1960
- Taftazani, Abu al-Wafa al-Ghanimi al-, *Sufi Dari Zaman ke Zaman: Suatu Pengantar Tentang Tasawuf*. Terj. Ahmad Rofi'. Bandung: Penerbit Pustaka, 1997
- Takshisi, 'Abd al-Barra' Sa'ad ibn Muhammad al-, *Tazkiyat al-Nafs*, terj. Muqimudin Sholeh. Solo: Pustaka Mantiq, 1996
- Tim Penyusun, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: PPB-Kemendiknas, 1996

Valiuddin, Mir., *Zikir dan Kontemplasi dalam Tasawuf*. Bandung: Pustaka Hidayah, 2002

Wilson, Debra Rose, “Sprituality and culture are intertwined, ” *International Journal of Childbirth Education* 27, 3 (July 2012) www.galegroup.com diakses 5 Januari 2013

www.mukasyafah.dwipamedia.com

Zuhri, Muh., “Sufi Healing” dalam www.pakmuh.com/pakmuh/tulisan/sufi-healing.htm, diakses tanggal 12 Juli 2013