BAB II

SUFI HEALING DAN MEDITASI

Dalam meneliti sebuah ajaran pencak silat khususnya Pernapasan hendaknya menggunakan beberapa sudut pandang, sehingga makna, maksud dan tujuan dapat diketahui dengan baik. Di antara sudut pandang yang peneliti gunakan adalah dengan teori *sufi healing* dan meditasi *vipassana*. Dibawah ini akan sedikit diuraikan secara garis besar teori-teori tersebut.

A. *Sufi healing*

1. Pengertian *Sufi healing*

Istilah *sufi healing* terbentuk dari dua kata yaitu *Sufi* dan *Healing*. Kata *sufi* sendiri dirujuk pada pengertian seorang atau lebih, dari hamba Allah yang sedang berupaya untuk mengupayakan orang lain untuk merasakan lezatnya berhubungan langsung dengan tuhan. Sedangkan *healing*, berasal dari kata *heal* dalam Bahasa inggris yang memiliki tiga makna, yaitu: Pertama, membuat utuh atau sempurna, memulihkan kesehatan, bebas dari penyakit. Kedua, menuju suatu akhir atau konklusi (misalnya konflik-konflik antar perseorangan, kelompok dan sebagainya, yang menyebabkan adanya pemulihan persahabatan akibat konflik tersebut), menenangkan, rekonsilasi. Ketiga, bebas dari sifat-sifat buruk, membersihkan, memurnikan.[37] Kata *heal* dalam hal ini ialah suatu penyembuhan yang tidak terbatas pada suatu penyakit fisik saja, namun juga pada penyakit psikis.

[37]Syukur, *Sufi Healing*, 71.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sufi healing (pengobatan sufi) merupakan salah satu cara yang digunakan oleh para sufi dalam pengobatan dan penyembuhan, dimana pengobatan dan penyembuhan tersebut menggunakan metode-metode yang berdasarkan keagamaan yaitu dengan mbangkitkan potensi keimanan kepada Tuhan, lalu menggerakkannya ke arah pencerahan batin atau pencerahan rohani yang pada akikatnya menimbulkan kepercayaan diri bahwa Tuhan yang maha esa adalah satu-satunya kekuatan penyembuh dari penyakit yang dideritanya.[38]

Psikoterapi Islam (Psikoterapi Sufi) diartikan sebagai suatu proses pengobatan dan penyembuhan penyakit atau gangguan mental atau kejiwaan, spiritual (agama), moral maupun fisik dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunnah Nabi Saw.[39] Hal ini dapat dipahami bahwa *sufi healing* (terapi sufistik) menggunakan Al-Qur'an dan As-Sunah sebagai landasan utamanya. Sementara, para kaum sufi mengartikan terapi sufistik ialah pengobatan dan penyembuhan terhadap penyakit fisik, mental, atau kejiwaan, rohani atau spiritual dengan kerangka pemikiran tasawuf.[40]

Menurut Amir An-Najar bahwa pengobatan sufistik (*Aththib aṣ-ṣufi*) bukan sekedar teori, tetapi juga bersifat praktis. Mereka menjelaskan kepada para pasien tersebut jalan menuju kesempurnaan jiwa dengan membangkitkan ruh keimanan dalam jiwa yang lemah, mengajak mereka membersihkan niat, memperkuat tekad, menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT dan takwa kepada-Nya. Para sufi juga menganjurkan mereka untuk memenuhi jiwa

[38]Gusti Abd. Rahman, *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2012), 5.
[39]M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004), 228.
[40]Rahman, *Terapi Sufistik*, 5.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan kejujuran, hati dengan keikhlasan, dan perut dengan barang halal. Kemudian mengajak mereka untuk menerapi jiwa-jiwa yang resah melalui *dhikir* yang benar, yang dapat menentramkan jiwa yang lemah dan depresi.[41]

Sementara, Amin Syukur mendefinisikan *sufi healing* sebagai suatu pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan dengan menggunakan konsep sufi. *Sufi healing* ini bertujuan untuk menjadikan seseorang lebih percaya diri dan untuk meningkatkan kondisi spiritual seseorang. Dalam proses penyembuhannya *sufi healing* menggunakan teori tasawuf sebagai metode penyembuhannya, yakni: tasawuf akhlaqi yaitu teori yang berorientasi pada tataran *akhlāq* (tingkah laku), tasawuf amali yaitu teori yang berorientasi pada cara untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, dan tasawuf falsafi yaitu suatu teori yang memadukan visi intuitif dan visi rasional dengan menggunakan metode menggunakan perasaan (*dhawq*).[42]

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *sufi healing* atau terapi sufistik ialah suatu bentuk pengobatan dan penyembuhan terhadap penyakit fisik, mental, atau kejiwaan, rohani atau spiritual dengan metode keagamaan dan juga menggunakan teori tasawuf sebagai metode penyembuhannya, yakni; tasawuf akhlaqi yaitu teori yang berorientasi pada tataran *akhlāq* (tingkah laku), tasawuf amali yaitu teori yang berorientasi pada cara untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, dan tasawuf falsafi yaitu

[41]Amir An-Najar, *Psikoterapi Sufistik Dalam Kehidupan Modern*, (Jakarta: Hikmah, 2004), 1.
[42]Syukur, *Sufi Healing*, 13.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

suatu teori yang memadukan visi intuitif dan visi rasional dengan menggunakan metode menggunakan perasaan (*dhawq*).

2. Metode *Sufi healing*

Sufi healing memiliki metode-metode yang bisa digunakan dalam melakukan proses pengobatan atau penyembuhan, berkaitan dengan hal ini ada beberapa tokoh yang berpendapat tentang metode-metode *sufi healing* (pengobatan sufi) diantaranya yaitu:

a. Menurut Linda O'riordan metode *sufi healing* meliputi[43]:

1. Kosentrasi dan Meditasi

Metode ini dilakukan dengan menenangkan pikiran, merilekskan tubuh dan mencapai pemahaman spiritual dapat diperoleh melalui praktek-praktek konsentrasi dan meditasi yang dapat dilakukan secara mandiri. Tehnik-tehnik ini mengembangkan pola perilaku tidak sadar yang menghasilkan efek-efek positif yang berpengaruh luas pada fungsi-fungsi psikologis maupun fisiologis.

2. Do'a

Menurut Dadang Hawari mendefinisikan do'a sebagai salah satu bentuk komitmen keagamaan seseorang. Do'a merupakan permohonan yang dimunajatkan kepada Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa, Maha Pengasih, Maha Penyayang, dan Maha Pengampun. Selain itu, do'a juga suatu amalan dalam bentuk ucapan ataupun dalam hati yang

[43]Mahfudz Fauzi, "Studi Kritis Psikoterapi Sufistik Dalam Seni Penyembuhan Sufi Karya Linda O'riordan RN", (Skripsi tidak diterbitkan, Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo, 2005), 55-56.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berisikan permohonan kepada Allah SWT, dengan selalu mengingat nama-Nya dan sifat-Nya.[44]

3. *Dhikir*

Menurut Aboe Bakar Atjeh yang merupakan salah seorang tokoh ulama' Indonesia menyatakan bahwa *dhikir* ialah ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat akan tuhan dengan hati, dengan ucapan atau ingat yang mempersucikan tuhan dan membersihkannya dari sifat-sifat yang tidak layak untukNya, selanjutnya memuji dengan puji-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat-sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian.[45] Sementara, menurut Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shidieqi, *Dhikir* adalah menyebut Allah dengan membaca *tasbīh* (*Subhānallāh*), membaca *tahlīl* (*Lāilāhaillallāhu*), membaca *tahmīd* (*Alhamdulillāhi*), membaca *taqdīs* (*Quddūsun*), membaca *takbīr* (*Allāhuakbar*), membaca *hauqalah* (*Hasbiyallāhu*), membaca *basmalah* (*Bismillāhirrahmānirrahīm*), membaca *Al-Qurānul majīd* dan membaca do'a-do'a *ma'thur*, yaitu do'a-do'a yang diterima dari Nabi S.A.W.[46]

4. Kesadaran dan Keawasan

Kesadaran atau keawasan dapat digambarkan sebagai praktik konsentrasi dari waktu ke waktu. Praktik ini melibatkan oleh

---

[44]Syukur, *Sufi Healing*, 79.
[45]M. Afif Anshori, *Dhikir Demi Kedamaian Jiwa Solusi Tasawuf Atas Problema Manusia Modern*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003). 19.
[46]Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Pedoman Dhikir dan Do'a, (*Semarang: Pustaka Rizki Putra, 1997), 36.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kemampuan kita untuk terus awas dalam masa sekarang. Latihan keawasan yang digunakan tasawuf menghasilkan relaksasi yang dalam, restorasi, tubuh dan pikiran, pemahaman diri dan pengendalian-diri.

5. Keseimbangan Resonansi Magnetik

Keseimbangan Resonansi Magnetik adalah sebuah sistem latihan yang memanfaatkan kombinasi konsep-konsep berdasar-energi untuk memperkuat medan elektromagnetik dan untuk meraih keadaan ekuilibrium yang paling menguntungkan.

6. Visualisasi

Visualisasi adalah penggunaan pikiran dengan sengaja untuk menciptakan dan memperluas realitas seseorang. Hal ini juga merupakan metode mengembangkan kesadaran diri dan kendali terhadap fungsi-fungsi otonomis tubuh, yang membantu dalam proses penyembuhan. Dalam ilmu tasawuf, tingkat visualisasi adalah aspek visual mengenali Tuhan dari pengalaman pribadi seseorang. Dalam meditasi dan doa, kita dapat memohon pertolongan dan petunjuk dalam melihat, menemui, dan mendengarkan Tuhan dengan bahasa hati. Penyingkapan sejati terjadi ketika diingatkan tentang ada apa didalam dunia batin seseorang. Saat penyingkapan ini terjadi, maka seseorang akan tahu tentang siapa diri kita sebenarnya dan tahu tentang Ilahi dari pengalaman diri kita sendiri

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

7. Ekspresi Diri Kreatif

Ekpresi diri dan kreatifitas yang dimunculkan dalam diri seseorang merupakan suatu bentuk penyangkalan diri yang menyebabkan sakit, baik secara fisik maupun psikis. ekspresi diri dapat mencegah adanya penyakit, khususnya kemurungan, depresi, dan pesimis. Ekspresi adalah lawan dari depresi. Dan bila ekspesi muncul, kita menerima hubungan dengan arus kreatif kita, dan memungkinkan diri kita menjadi sebuah kendaraan untuk kekuatan kreatif

b. Menurut Hakim Mu'inuddin Chisyti.[47]

1. Puasa

Puasa merupakan salah satu bentuk ibadah keagamaan yang dilakukan sebagai upaya untuk mendekatakan diri kepada Allah Swt. Selain itu puasa juga memiliki fungsi untuk melatih diri agar tetap terkendali dari sifat-sifat emosi, sombong dan sifatsifat buruk yang berkaitan dengan rohani dan untuk manfaat puasa pada fisik adalah menjaga dari naiknya kadar lemak dan zat asam dalam tubuh, dan dapat mengobati berbagai penyakit yaitu: menghilangkan kelebihan lemak dalam badan, kencing manis, mengurangi ketegangan urat saraf, mengurangi sakit sendi.

[47]Puji Lestari, 2004, "Terapi Sufistik, Menurut Syaikh Hakim Mu'inuddin Chisyti Dalam Karyanya The Book Of Sufi Healing", (Skripsi tidak diterbitkan, JurusanTasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo, 2004), 39-46.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Shalat

Menurut Amin Syukur, shalat ialah aktivitas fisik dan psikis. Artinya ialah apabila seseorang melakukan ibadah shalat, berarti ia memadukan antara aktivitas fisik dan psikis secara bersamaan. Ketika tubuh bergerak, maka otak memegang kendali, dan ingatan akan tertuju pada bacaan dan jenis gerakan, dan dalam waktu yang sama pula hati mengikuti dan membenarkan tindakan tersebut.[48]

3. Do'a

Kata do'a, menurut bahasa artinya permohonan atau panggilan. Sedangkan menurut istilah *shar'i*, berarti meminta pertolongan kepada Allah SWT, berlindung kepada-Nya dan memanggil-Nya, demi mendapatkan manfaat atau kebaikan dan menolak gangguan atau bala'.[49]

4. Membaca Al-Qur'an

Metode ini dilakukan sebagai media olah pernapasan, menurut Syaikh Ghulam Moinuddin yang dikutip Mustamir Pedak dalam bukunya *Qur'anic Super Healing*, yang menyatakan bahwa alam pernapasan memiliki hubungan penting dengan kesehatan:[50]

a. Napas adalah perantara yang dengan kehendak Allah kita dilahirkan.

---

[48] Syukur, *Sufi Healing*, 82.
[49]Ibid., 79
[50]Pedak, Mustamir, *Qur'anic Super Healing Sembuh dan Sehat Dengan Mukjizat Al-Qur'an*, (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2010), 80.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Napas tanggung jawab terhadap penyampaian sifat-sifat Tuhan dari jantung ke berbagai pusat pikiran, tubuh dan jiwa.

c. Napas menciptakan keseimbangan dan keharmonisan temperatur tubuh.

d. Napas membawa unsur-unsur pendukung kehidupan dari luar tubuh ke fungsi-fungsi fisiologis dalam tubuh.

5. *Dhikir*

Secara etimologi, *dhikir* berasal dari bahasa Arab, yaitu *dhakara, yadhkuru, dhikran* yang berarti menyebut, mengingat.[51] Sedangkan, dalam kamus besar Bahasa Indonesia, *dhikir* mempunyai arti puji-pujian kepada Allah yang diucapkan secara berulang.[52] Secara sederhana, *dhikir* dapat diartikan sebagai upaya untuk mengingat hAllah (*Dzikrullah*) dengan menyebut *asma'* Allah secara berulang-ulang.

c. Amin Syukur dalam bukunya *Sufi healing* menyebutkan bahwa metode *sufi healing* diantaranya yaitu:[53]

1. *Dhikir*

Dhikir berarti mengingat, menyebut, mengucapkan, mengagungkan dan mensucikan. Maksud dari mengingat, menyebut, mengucapkan, mengagungkan dan mensucikan Allah dengan

[51]Baidi Bukhori, *Zikir Al-Asma' Al-Husna; Solusi Atas Problem Agresivitas Remaja*, (Semarang: Syiar Media Publishing, 2008), 50.
[52]Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka. Cet III. 1990), 1.018.
[53]Syukur, *Sufi Healing*, 72-87.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengulan-ulang salah satu nama-Nya atau kalimat keagungannya. *Dhikir* yang hakiki adalah sebuah keadaan spiritual dimana seseorang yang meningat Allah (*Dhakir*) memusatkan segenap kekuatan fisik dan spiritualnya kepada Allah, sehingga seluruh wujudnya bisa bersatu dengan Yang Maha Mutlak. Ini adalah amalan dasar dalam menempuh jalan sufi.[54]

Menurut Aqil Siroj *Dhikir* berorientasi pada penataan hati atau *qolb*. *Qolb* memegang peranan dalam kehidupan manusia karena baik dan buruknya aktivitas manusia sangat tergantung pada kondisi *qolb*.[55] Menurut Amin Syukur, ada beberapa macam cara ber*dhikir*, yaitu *dhikir ẓahir* (suara keras), *dhikir sirr* (suara hati), *dhikir ruh* (suara roh/sikap *dhikir*), *dhikir* afirmasi, dan *dhikir* pernapasaan. Model *dhikir* yang terakhir ini bermanfaat untuk proses penyembuhan penyakit fisik.[56]

2. Do'a

Menurut Dadang Hawari, do'a adalah permohonan yang dimunajatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa, Maha Pengasih, Maha Penyayang, Maha Pengampun dan Maha Penyembuh.[57]

---

[54]Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2004), 79.
[55]Said Aqil Siroj, *Tasawuf Sebagai Kritik Sosial, Mengdepankan Islam Sebagai Inspirasi Bukan Aspirasi*, (Bandung: Mizan, 2006), 87-88.
[56]Syukur, *Sufi Healing*, 4-5.
[57]Dadang Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Ksehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT. DANA HAKTI PRIMA YASA, 2004), 117.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Shalat

Menurut A. Hasan Ash-Shiddieqy (1983) bahwa prkataan shalat dalam bahasa Arab berarti do'a memohon kebajikan dan pujian, sedangkan secara hakekat mengandung pengertian "berhadap" hati (jiwa) kepada Allah dan mendatangkan takut kepada-Nya, serta menumbuhkan dalam jiwa rasa keagungan, kebesaran- Nya dan kesempurnaan kekuasaan-Nya.[58]

4. Membaca *ṣalāwat*

Ṣalāwat adalah bentuk pertalian kasih sayang kita kepada Nabi Muhammad SAW, sekaligus ucapan terima kasih kita kepada beliau atas jalan terang dari Allah SWT yang telah beliau tunjukkan. Jika kita ber *ṣalāwat* kepada beliau, maka kita akan termasuk orang-orang yang akan dido'akan dan dilindungi oleh beliau diakhir nanti. Dan hal inilah yang sering disebut dengan *syafā'at* yang artinya pertolongan. *Ṣalāwat* juga bisa diartikan sebagai bentuk *dhikir* dengan cara lain, yaitu dengan jalan memohonkan ampun dan rahmat bagi Rasulullah SAW.[59]

5. Mendengarkan musik

Musik yang dimaksud dalam *sufi healing* ini ialah nada-nada yang indah dalam rangka mengagungkan Allah SWT. Dalam hal ini, bacaan ayat-ayat suci Al-Qur'an, suara azan, dan *dhikir jahr* dikategorikan sebagai terapi musik. Hal ini dijelaskan oleh Ahmad al-

[58]Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat Kajian Aspek-Aspek Psikologis Ibadah Shalat*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005), 35.
[59]Syukur, *Sufi Healing*, 35.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Ghazali bahwa dengan mendengarkan musik (*al-sama'*) dapat memberikan beberapa manfaat, diantaranya yaitu:[60] pertama, dapat menghilangkan sampah batin dan sekaligus dapat melahirkan dampak penyaksian terhadap Allah di dalam hati. Kedua, dapat menguatkan hati (*qalb*) dan cahaya rohani (*sir*). Ketiga, dapat melepaskan seorang sufi dari berbagai urusan yang bersifat lahir serta membuat seorang sufi cenderung untuk menerima cahaya dan rahasia-rahasia batin. Keempat, mendengarkan musik dapat menggembirakan hati dan roh. Kelima, mendengarkan musik dapat menyebabkan ekstasi dan tertarik kepada Allah serta dapat menampakkan rahasia-rahasia ketuhanan.

Menurut Amin Syukur, selain dari kelima metode tersebut ada pula amalan-amalan lain yang dijadikan sebagai metode *sufi healing* seperti puasa dan olah spiritual yang dilakukan oleh para sufi dalam *maqāmat* dan *ahwāl*nya. Menurut Abu Nasr ath-Thusi (w.378 H/988 M) dalam Huda menjelaskan bahwa *maqāmat* ialah kedudukan seorang hamba di hadapan Allah yang berhasil diperolehnya melalui ibadah, perjuangan melawan hawa nafsu (*jihād an-nafs*), sebagai latihan spiritual (*riyāḍah*), dan penghadapan segenap jiwa raga (*intiqā'*) kepada Allah.[61] Menurut Al-Qusyairi, dalam bukunya "*Ar-Risālah Al-Quṣairiyyah*" membagi tingkatan *maqāmat* sebagai berikut: *taubah, mujāhadah, khālwah, uzlah, taqwā, warā', zuhūd, khauf, rajā', qanā'ah,*

[60]Abdul Muhaya, *Bersufi Melalui Musik Sebuah Pembelaan Musik Sufi Oleh Ahmad al-Ghazali*, (Yogyakarta: Gama Media, 2003), 95-97.
[61]Sokhi Huda, *Tasawuf Kultural Fenomena Shalawat Wahidiyah*, (Yogyakarta: PT. LKIS Pelangi Aksara, 2008), 58.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tawakāl, *shukūr*, *ṣabr*, *murāqabah*, *riḍā*, *ikhlās*, *dhikir*, *faqr*, *mahabbah*, dan *shauq*. Sedangkan menurut al-Ghazali merumuskan maqamat sebagai berikut: *taubah*, *ṣabr*, *shukūr*, *khauf*, *rajā'*, *tawakāl*, *mahabbah*, *riḍā*, *ikhlās*, *muhāsabah*, dan *murāqabah*.

Ahwāl ialah bentuk jama dari *Hāl* yang artinya keadaan mental (*mental states*) yang dialami oleh para sufi di sela-sela perjalanan spiritualnya. *Ahwāl* merupakan anugerah dan rahmat dari Tuhan. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa *maqāmat* dapat diperoleh melalui usaha manusia, sedangkan *ahwāl* merupakan suatu anugerah dan rahmat dari Allah SWT. Dalam hal ini, istilah-istilah dalam ahwal ialah *khauf* (takut), *rajā'* (optimis), *shauq* (rindu), dan *uns* (keakraban atau keintiman), *mahabbah* (cinta), *yaqīn* (percaya).[62]

Menurut kaum sufi dalam mencapai *maqāmat* dapat ditempuh melalui tiga fase kesufian diantaranya yaitu: pertama, fase *takhallī* ialah mengosongkan atau membersihkan diri dari sifat-sifat tercela dari maksiat lahir dan batin. Diantara sifat-sifat tercela yang dapat mengotori jiwa (hati) manusia ialah *hasad* (dengki), *hiqd* (rasa mendongkol), *sū'uẓẓan* (buruk sangka), *takabbūr* (sombong), *'ujūb* (membanggakan diri), *riyā'* (pamer), *bukhl* (kikir), dan *ghadab* (pemarah). Kedua, fase *tahallī* ialah mengisi atau menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji dengan taat lahir dan batin. *Tahallī* juga membiasakan diri untuk menghiasi dengan jalan yang membiasakan diri dengan sifat

[62]Ahmad Bangun Nasution dan Rayani Hanum Siregar, *Akhlak Tasawuf Pengenalan, Pemahaman, dan Pengaplikasiannya*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), 58.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan sikap serta perbuatan yang baik. Usaha yang dapat dilakukan ialah dengan melaksanakan shalat, puasa, zakat, haji, dan lain sebagainya. Ketiga, fase *tajallī* ialah terungkapnya nur gaib untuk hati. Fase *tajallī* ini termasuk kesempurnaan kesucian jiwa. Menurut kaum sufi bahwa kesempurnaan kesucian jiwa seseorang hanya dapat ditempuh dengan satu jalan, yaitu dengan cinta kepada Allah dan memperdalam rasa kecintaan kepada Allah.[63]

Selain daripada itu, Amin Syukur juga menjelaskan bahwa dari macam-macam metode *sufi healing* tersebut yang menjadi metode utama dalam *sufi healing* ialah *dhikir*, sebab *dhikir* merupakan landasan awal dari setiap bentuk *sufi healing*.[64]

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa metode yang dapat gunakan dalam melakukan *sufi healing* (pengobatan sufi) diantaranya yaitu: kosentrasi dan meditasi, do'a, *dhikir*, kesadaran dan keawasan, keseimbangan resonansi magnetik, visualisasi, dan ekspresi diri kreatif. Selain itu ada pula metode lain yang digunakan dalam melakukan *sufi healing* yaitu metode *dhikir*, do'a, sholat, membaca *ṣalāwat* dan mendengarkan musik, puasa, serta *maqāmat* dan *ahwāl* sebagaimana yang telah diamalkan oleh para kaum sufi.

---

[63]Asmaran, *Pengantar Studi Tasawuf*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1994),66-71.
[64]Syukur, *Sufi Healing*, 100.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Fungsi *Sufi healing*

Berkaitan dengan fungsi dari sufi healing, Hamdani Bakhran (mengemukakan bahwa ada lima fungsi utama terapi sufistik diantaranya yaitu:[65]

a. Fungsi Pemahaman (*Understanding*)

Memberikan pemahaman tentang manusia dan problematikanya dalam kehidupan, serta bagaimana mencari solusi dan dan problematika tersebut dengan baik, benar dan mulia, terlebih terhadap gangguan mental kejiwaan, spiritual, dan moral serta problematikanya. Selain itu, juga memberikan pemahaman bahwa ajaran Islam yang bersumber Al-Qur'an dan As-Sunnah merupakan sumber yang paling benar dan suci untuk menyelesaikan problem yang berkaitan dengan pribadi yang meliputi hubungan manusia dengan tuhannya dan hubungan manusia dengan lingkungan keluarga dan lingkungan sosialnya.

b. Fungsi Pengendalian (*Control*)

Mengarahkan potensi yang dapat membangkitkan aktivitas setiap hamba Allah agar tetap terjaga dalam pengendalian dan pengawasan-Nya, sehingga tidak akan keluar dari hal yang benar dan baik, serta hal yang bermanfaat.

c. Fungsi Peramalan atau Analisis Kedepan (*Prediction*)

Sikap peramalan yang dimiliki oleh seseorang akan berpotensi untuk melakukan analisis kedepan tentang segala peristiwa, kejadian dan

[65] Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi*, 51-54.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perkembangan. Dengan mengetahui sesuatu yang akan terjadi, seseorang akan dapat mempersiapkan dirinya untuk melakukan tindakan antisipasi terhadap peristiwa yang nantinya akan mendatangkan manfaat atau tidak, baik atau tidak. Sehingga pada akhirnya, semua itu akan mendatangkan hikmah dan kebaikan bagi kehidupan manusia.

d. Fungsi Pengembangan (*Development*)

Mengembangkan ilmu keislaman, khususnya tentang manusia dan seluk-beluknya, baik yang berhubungan dengan problematika ketuhanan menuju keinsanan, baik yang bersifat teoritis, aplikatif maupun empiris. Bila seseorang mempelajari maupun mengaplikasikan ilmu ini, berarti seseorang tersebut melakukan proses pengembangan eksistensi keinsanannya menuju esensi yang sempurna.

e. Fungsi Pendidikan (*Education*)

Pendidikan berfungsi untuk meningkatkan sumber daya manusia. Sebagaimana allah mengutus nabi untuk memberikan pendidikan kepada seluruh umatnya agar pandai, kritis, serta brilian. Sebab dengan potensi tersebut, seseorang akan menjadi pribadi yang unggul dan sempurna (insan kamil) di mata Tuhannya.

Disamping fungsi utama tersebut, ada pula terapi sufistik (*sufi healing*) secara spesifik yaitu:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Fungsi Pencegahan (*Prevention*)

Dengan mempelajari, memahami serta mengaplikasikan terapi sufistik, seseorang akan terhindar dari hal-hal yang dapat membahayakan diri, jiwa, mental, spiritual, atau moralnya.

b. Fungsi Penyembuhan

Terapi sufistik dapat membantu seseorang melakukan pengobatan dan penyembuhan terhadap gangguan atau penyakit khususnya terhadap gangguan mental spiritual dan kejiwaan. Yaitu melalui *dhikir* sebab dengan *dhikir* hati dan jiwa seseorang menjadi terang dan damai. Dengan berpuasa akal pikiran, hati nurani, jiwa dan moral akan menjadi bersih. Dengan melaksanakan sholat dan membaca *ṣalāwat* akan menumbuhkan spirit dan etos kerja yang suci dari gangguan setan.

c. Fungsi Penyucian dan Pembersihan (*Sterilisasi* atau *Prefication*)

Terapi sufistik merupakan suatu upaya untuk mesucikan diri dari dosa dan kedurhakaan dengan penyucian najis (*istinja'*), penyucian yang kotor (mandi), dan penyucian yang bersih (*wuḍu*), penyucian yang suci atau fitri (shalat taubat) dan penyucian Yang Maha Suci (*dhikrullah*).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa secara umum *sufi healing* (terapi sufistik) memiliki beberapa fungsi diantaranya yaitu fungsi pemahaman, fungsi pengendalian, fungsi peramalan atau analisis kedepan, fungsi pengembangan dan fungsi pendidikan. Sedangkan secara khusus, *sufi healing* memiliki tiga fungsi, yaitu, fungsi pencegahan, fungsi penyembuhan dan fungsi penyucian atau pembersihan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Meditasi

1. Pengertian Meditasi

Akar kata meditasi berasal dari bahasa Latin *meditat*, berinfleksi menjadi *meditasi*, dari kata *med* yang berarti "*pikiran*" atau "*perhatian*".

"Meditasi" didefinisikan oleh Webster's *New World Dictionary* sebagai:

a. Tindakan bermeditasi: pikiran yang terus mendalam.Refleksi yang mendalam tentang
b. berbagai hal sebagai tindakan kebaktian keagamaan (ibadah).

"Bermeditasi" (*Mediate*) didefinisikan:

a. Oleh *The Oxford Advanced Learnary* sebagai: yaitu berpikir tentang; mempertimbangkan; menggerakkan diri pada pikiran serius.
b. Oleh *The Oxford Universal Dictionary On Historical Principles* sebagai: merenungkan tentang; mempelajari; mempertimbangkan dengan hati-hati; meneliti dengan intens; memikirkan sampai berulang kali; merancang secara mental; memikirkan; melatih pikiran (terutama untuk kebaktian keagamaan) atau kontemplasi.[66]

Dalam kamus lengkap psikologi, meditasi (*meditation*) berarti suatu upaya yang terus menerus pada kegiatan berpikir, biasanya semacam kontemplasi (perenungan dan pertimbangan religius) dan meditasi juga berarti refleksi mengenai hubungan antara orang yang tengah bersemedi(meditator)

[66]Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi Dalam Diri: Melesatkan Kecerdasan Bathin Lewat Dhikir dan Meditasi*, ter. Cecep Ramli Bihar Anwar, (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2003), 25-26.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan Tuhan.[67] Sedangkan dalam agama meditasi berarti menggunakan pikiran secara terus-menerus untuk merenungkan beberapa kebenaran, misteri atau obyek penggormatan (*ta'dzim*) yang bersifat keagamaan, sebagai latihan ibadah.[68]

Pengertian meditasi menurut Suryani adalah suatu proses yang dilaksanakan secara sadar yang hasilnya tidak bisa dirasakan secara instan karena memerlukan proses. Disiplin, kebutuhan untuk bermeditasi, dan relaksasi adalah kunci keberhasilan merasakan manfaatnya dalam menjalani keharmonisan hidup. Meditasi relaksasi merupakan sebuah proses yang dilaksanakan secara sadar untuk memusatkan banyak titik perhatian kesatu titik perhatian. Pada keadaan meditasi akan mencapai taraf keseimbangan di mana dengan mengeluarkan seluruh energi tubuh seminim mungkin sehingga semua sistem yang ada pada diri akan aktif bekerja secara maksimum. Ketika berada dalam keadaan meditasi, akan tercapai *trance*, hening, suatu tingkat kesadaran tinggi di mana seseorang akan mampu mengontrol emosi, maupun memahami apa yang harus dilakukan dan mampu menguasai situasi yang ada dalam diri. Pada keadaan itu, seseorang akan memunculkan kecerdasan emosional yang dimiliki sehingga bisa terus mengembangkan tingkat pengalaman yang diperoleh.[69]

Meditasi juga merupakan disiplin ilmu. Keberadaannya menciptakan perubahan dalam seluruh lapisan yang ada dalam diri manusia, termasuk fisik,

---

[67]Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, ter. Kartini-Kartono, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001), 294.
[68]Behbehani, *Ada Nabi*, 26.
[69]Suryani. L K, *Meditation and The Spiritual Dimension in Psyhoteraphy* (Indonesia: Jiwa Psychiat Quart Vol.29, 2004), 19.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mental, dan emosional. Meditasi juga mempunyai kekuatan untuk menyadarkan keberadaan spiritual sebagai manusia ciptaan Tuhan yang paling mulia. Meditasi membantu menemukan jati diri: *Siapa aku*, *Seperti apa aku*, *Apa yang dapat ku lakukan*, dan *Apa yang dapat kuraih*. Keberadaannya membawa pada suatu kondisi kesadaran diri yang tertinggi dalam sifat manusia. [70]

Meditasi bukan jalan menuju pencerahan, juga bukan metode mencapai sesuatu sama sekali. Meditasi adalah kedamaian dan kesejahteraan itu sendiri, meditasi adalah aktualisasi kebijaksanaan, kebenaran tertinggi dari perpaduan segala hal.[71]

Meditasi adalah melatih diri sendiri untuk membawa perhatian total yang sama, atau perhatian yang terfokus dengan tepat, pada segala sesuatu.[72] Seperti penjelasan di atas bahwa meditasi mempunyai kekuatan untuk menyadarkan keberadaan spiritual sebagai manusia ciptaan Tuhan yang paling mulia, maka dalam hal ini al-Qur`an menyebutkan dalam firman-Nya:

"Dan Sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkat mereka di daratan dan di lautan, Kami beri mereka rizki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan."[73]

---

[70]Sri Haryanto S. Nugroho, *Meditasi Bagi Para Eksekutif "Untuk Mencapai Sukses dalam Karier dan Hidup"* (M-KAM "Manajemen Kesehatan Alami Mandiri": 2009), 13.
[71]Lama Surya Das, *Awakening to The Sacred "Menggapai Kedalam Rohani dalam Kegalauan Sehari-hari"* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002), 196.
[72]Ibid., 215.
[73]Al-Qur'an, 17:70, 394.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Meditasi sama dengan perluasan kesadaran. Hasil akhir dari meditasi adalah keseimbangan. Setelah mencapai keseimbangan diri, maka tidak gelisah lagi, tidak khawatir lagi, tidak takut lagi, tidak cemas lagi. Dalam perjalanan mencapai keseimbangan diri ini, ada beberapa hal tentang diri yang harus diketahui, dan dipahami.[74]

Meditasi merupakan salah satu pendekatan psikologis yang berguna untuk mengendalikan pikiran dan perasaan. Dengan latihan meditasi seseorang dapat memecahkan masalah, mengendalikan pikiran dan melatih kosentrasi. Meditasi memberi kesempatan untuk mengenal diri sendri dan mendapatkan ketenangan hidup. Seseorang bisa mempertajam pandangan, analisis, dan kecedarsan emosi melalui meditasi. Meditasi hanyalah sebuah media untuk pencapaian spiritualitas, proses penyembuhan dan peningkatan kualitas hidup.

Dalam ajaran jawa meditasi lebih dikenal dengan sebutan *samadhi* atau *tapa brata atau tapa rasa sejati*, yakni bersemedi untuk mencapai keheningan batin (*bening-beningenna kalbu*)[75], dahulu orang beranggapan bahwa meditasi selalu beruhubungan dengan hal-hal mistis. Bahakan ada yang selalu mengaitkan praktek meditasi dengan praktek-prektek perdukunan dan klenik. Pemahaman seperti itu tidak lagi banyak dijumpai, tetapi masih ada dan kemungkinan juga masih berkembang, istilah dan pengertian latihan meditasi sekarang sudah di gunakan lebih luas, tanpa dikaitkan dengan masalah keagamaan maupun dengan dunia paranormal.

---

[74]Anand Krishna, *Seni Memberdaya Diri "Meditasi & Reiki untuk Manajemen Stres & Kesehatan Rohani dan Jasmani"* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013), 41.
[75]Purwadi, *Meditasi Jawa Kawruh satataning panembah menuju ketenangan jiwa dan ketentraman hati*, (Yogyakarta: gelombang pasang, 2006), 50.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada dasarnya meditasi itu dimulai saat pikiran dan emosi telah tenang. Suatu keadaan di mana kesadaran batin begitu intens, suatu keadaan di mana perhatian seseorang tidak lagi terikat pada parade kehidupan yang diwarnai masa lalu dan problema, melainkan sepenuhnya terikat pada pengalaman suprasadar (*superconscious experience*). Meditasi juga bisa didefinisikan sebagai latihan yang bertujuan untuk mencapai kesadaran suprasadar.

Ada tiga tingkatan kesadaran.

a. Tidak hanya sadar (*conscious*).
b. Di bawah sadar (*subconscious*-yang telah diketahui banyak orang).
c. Suprasadar (*superconscious*-yang hanya dikenal oleh sedikit orang).[76]

Pikiran sadar adalah keadaan atau tingkatan normal kesadaran seseorang. Keadaan itu hanya mewakili sebagaian kecil dari keseluruhan kesadaran. Jauh di dalamnya terletak bagian yang paling besar disebut di bawah sadar.

Sigmund Frued menjelaskan tingkatan bawah sadar merupakan bagaian yang tersembunyi namun sangat dominan dengan jiwa manusia. Pengalaman dari keadaan bawah sadar itu biasanya terjadi pada saat seseorang tidur. Namun keadaan bawah sadar itu juga aktif selama seseorang dalam keadaan sadar (bangun) yang ikut berpengaruh pada perilaku dan sikap dalam menjalani kehidupan.[77]

---

[76]J. Donald Walters, *Meditation for starters meditasi untuk pemula*, ter. Andre Wiriadi, (Jakarta: PT Elex Media Koputindo, 2000), 13
[77]Ibid., 14.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Cara untuk menyesuaikan diri dengan keadaan suprasadar kesadaaran (*superconsciousness*) adalah lewat meditasi. Sikap yang penting dalam melakukan meditasi secara benar adalah menyimak. Berbeda antara do'a dan meditasi bahwa saat berdo'a keadaan sedang mencurahkan isi hati atau memohon kepada tuhan, sedangkan saat bermeditasi yang esensinya adalah menyimak atau mendengarkan jawabanNYA.[78]

Pada umumnya, meditasi menyangkut pemusatan perhatian (konsentrasi) pada suatu objek tertentu seperti: napas, visualisasi, kata-kata/mantra, dan sebagainya untuk waktu yang lama, dengan harapan pada akhirnya mencapai suatu tujuan yang dicita-citakan. Dengan demikian, sifat umum dari kebanyakan jenis meditasi adalah suatu pencapaian, yang tentu saja dipahami akan tercapai di masa depan.

2. Manfaat Meditasi

Telah dikatakan bahwa melakukan meditasi akan membuka dan menjernihkan pikiran dan akhirnya akan mengantarkan meditator kepada pencerahan (*enlightenment*). Semua keadaan itu diperoleh melalui suatu proses, yaitu proses untuk masuk ke dalam diri sendiri. Itu sebabnya meditasi dapat pula dikatakan sebagai suatu perjalanan dan penjelajahan ke dalam diri sendiri. Suatu perjalanan yang tampaknya sangat dekat dan mudah, tetapi ternyata merupakan perjalanan yang jauh dan sulit yang menuntut kerja keras dan disiplin. Semuanya itu harus dilakukan dan dialami sendiri, tanpa pertolongan dari pihak manapun juga. Tidak ada seorang pun yang dapat membantu kita

[78]Ibid., 16.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

selain diri kita sendiri. Dalam meditasi peran seorang guru, kalau ada, hanya sebatas memberikan petunjuk atau mengarahkan saja, selebihnya usaha murid itu sendiri.

Dalam meditasi ternyata hukum sebab akibat juga berlaku. Kerja keras yang diterapkan untuk mengatasi berbagai hambatan dan kesulitan akan memberikan hasil yang tidak dapat dinilai dengan apa pun juga. Kebahagiaan kebijaksanaan, kewaspadaan, kejernihan berfikir, kelemah-lembutan, cinta kasih dan kedamaian baru merupakan sebagian kecil dari hasil yang dapat dinikmati oleh meditator yang setia dan tekun bermeditasi. Walaupun demikian bukan berarti setiap orang yang melakukan praktek meditasi akan langsung menikmati hal indah tersebut. Segala sesuatu pasti melalui tahap-tahap perkembangan.

Meditator dituntut pula untuk bersabar, tidak perlu tergesa-gesa. Bagi mereka yang baru mulai dan baru menyentuh kulitnya saja, hasilnya tentu masih terbatas. Yang pasti bahwa di dalam dirinya telah terjadi perubahan ke arah yang lebih positif, mungkin sikap mental, tingkah laku, tutur kata, pandangan, dan sebagainya. Keadaan ini akan terus bersemi dan berkembang sejalan dengan kemajuan meditasinya. Satu hal yang perlu diperhatikan apabila bermeditasi jangan sekali-kali mengharapkan hasil, tetapi lakukanlah saja praktek meditasi sampai mencapai keadaan meditatif dan meditasi menjadi jalan hidup.[79]

[79]Soegoro, *Meditasi Triloka*, 35-36.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Telah banyak para ahli melakukan penelitian mengenai fungsi dan manfaat meditasi. Dr. Herbert Benson dan Dr. R. Keith Wallace. Mereka mendapati bahwa meditasi transendental (*transcendental meditation*), yang melibatkan perhatian pada mantra, bunyi atau suara dapat menurunkan kecepatan denyut jantung, memperlambat kecepatan napas, menurunkan konsumsi oksigen. Perubahan-perubahan ini disertai pula dengan perubahan kadar hormon dan peningkatan gelombang alfa dalam *cerebal cortex* dan restoratif ini sebagai *wakeful hypometabolic state* (keadaan terjaga hipometabolik), yang oleh Benson diistilahkan dengan *relaxation response* (respon relaksasi).[80]

Dalam keadaan meditasi, pikiran relaks dan kegiatan listrik di cerebal cortex otak pindah dari irama kesadaran harian (irama beta). Ia mengasumsikan irama baru yang dekat dengan keadaan tidur (irama delta) atau keadaan antara tidur dan bangun, yang dikenal sebagai irama alpha.[81] Ternyata, pola gelombang otak sewaktu meditasi menunjukkan dua kondisi pikiran secara bersamaan, yaitu kondisi kewaspadaan yang tinggi dan keadaan rileks.[82] Proses tubuh yang berada dalam kendali sistem syaraf otonom, seperti pernapasan dan detak jantung, menurun dengan cepat. Ini memungkinkan kesadaran berpindah dari tingkat fisik ke tingkat yang lebih halus dan

---

[80]Joan Borysenko dan Miroslau Borysenko, *Kekuatan pikiran untuk Menyembuhkan,* terj. (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka, 2002), 173-174.
[81]Jack Angelo, *Tuntunan Langkah demi langkah untuk Mengalirkan Energi Penyembuhan,* terj. Clara Herlina, Kardjo, (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2003), 156.
[82]Paul Wilson, *Teknik Hening Meditasi tanpa Mistik,* terj. G. Yeni Widjajanti S. Pd., (Jakarta: Erlangga, 2003), 18.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terhubung dengan kesadaran jiwa. Ini dialami sebagai keadaan bahagia oleh kebanyakan meditator.

Selain manfaat fisiknya, meditasi dikenal efektif dalam melepaskan stress dan sekarang merupakan unsur dalam program menejemen stress dan relaksasi. Efek positif ini bekerja pada tingkat pikiran dan emosi untuk melepaskan energi negatif dan energi tak diinginkan lainnya yang tersimpan.[83] Fenomena hayati yang luar biasa tersebut hanya terjadi pada saat kita sedang bermeditasi.

Fenomena ini juga turut menciptakan rasa damai yang agung, harmoni, dan rasa bahagia selama menjalani meditasi. Lebih jauh lagi, keadaan yang unik ini adalah lawan dari keadaan yang kita alami pada kondisi cemas dan marah. Meditasi menghasilkan keadaan yang berlawanan dari kondisi yang kita sebut sebagai sindrom *"bertarung atau kabur"*. Oleh karena itu pula, meditasi tersebut merupakan serangan balik yang paling efektif untuk melawan stress dan ketegangan.[84] Bagi para ahli spiritual tujuan dari meditasi adalah untuk mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa. Oleh karena itu banyak manfaat yang diperoleh ketika melakukan meditasi baik sesara jasmani maupun rohani.

C. Meditasi *Vipassana*

1. Biografi Mahasi Sayadaw

Mahasi Sayadaw dilahirkan pada tahun 1904 di Seikkhun, dan meninggal dunia pada tanggal 14 agustus 1982. Seikkhun adalah sebuah desa

[83]Angelo, *Tuntunan Langkah*, 156.
[84]Wilson, *Teknik Hening*, 18-19.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

besar, makmur dan indah yang terletak sekitar tujuh mil di sebelah barat kota Shwebon di Burma bagian atas. Orangtunya bernama U Kan Tan dan Daw Oke. Pada usia enam tahun, ia telah dikirim untuk menjalani pendidikan monastik di bawah bimbingan U Adicca, *bhikkhu*[85] kepala dari Vihara[86] Pyinmana di Seikkhun.

Pada usia dua belas tahun beliau ditahbiskan sebagai biksu pemula *(Samanera)* di bawah guru yang sama dan diberi nama Shin Sobhana (yang berarti "berkah"). Nama ini sesuai dengan sifatnya yang pemberani dan perilakunya yang terpuji. Ia terkenal sebagai murid yang cerdas khususnya pada pelajaran kitab suci Buddha. Ia juga berguru pada Sayadaw U Parama dari Vihara Thugyi-kyaung. Pada usia dua puluh tahun Beliau ditahbiskan penuh menjadi bhikkhu pada 26 November 1923, di bawah bimbingan Sumedha Sayadaw Ashin Nimmala. Dalam waktu singkat beliau menjadi terkenal sebagai seorang ahli kitab suci Buddhist dan lima tahun setelah penahbisan penuhnya, beliau mengajar sendiri kitab-kitab itu pada sebuah vihara di Moulmein.[87]

Pada tahun ke delapan setelah penahbisannya, beliau meninggalkan Moulmein untuk mencari metode yang jelas dan efektif dalam latihan meditasi. Di Thaton, beliau menemui instruktur meditasi yang terkenal, Yang Mulia U Narada, yang juga dikenal sebagai Mingun Jetawun Sayadaw. Beliau kemudian menjalani latihan intensif di bawah bimbingan Sayadaw tersebut.

---

[85]*Bhikkhu* dalam bahasa indonesia biksu yang artinya pendeta dari agama Buddha.
[86]*Vihara* atau Wihara merupakan tempat ibadah agama Budhda juga bisa dinamakan kuil.
[87]U Nyi Nyi, "Venerable Mahasi Sayadaw A Biographical Sketch", terj., http://www.buddhanet.net/mahabio.htm//(Rabu, 05 Mei 2016).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada tahun 1941, beliau kembali ke desa asalnya dan memperkenalkan latihan sistematik meditasi Vipassanà di daerah itu. Banyak orang, baik *bhikkhu* maupun umat awam, menjalani latihan tersebut dan mendapatkan banyak manfaat berkat pengarahan-pengarahan yang diberikannya secara saksama.

Pada tahun 1949, Perdana Menteri Burma, U Nu, dan Paduka U Thwin, anggota-anggota eksekutif Buddha Sasananuggaha Association, mengundang Y.M. Mahasi Sayadaw untuk memberikan pelatihan meditasi di Rangoon. Beliau memenuhi permintaan itu dan kemudian bertempat tinggal di Thathana Yeiktha Meditation Centre, di mana beliau terus memimpin pelatihan intensif meditasi *vipassana* hingga wafatnya pada tahun 1982. Beliau dikenal sebagai Mahasi Sayadaw. Mahasi berarti gentong besar, sebab Vihara dimana Ia menetap di dalamnya terdapat gentong besar.

Di bawah bimbingannya, ribuan orang telah mendapat pelatihan di Pusat Meditasi ini dan banyak pula yang telah mendapat manfaat dari metode latihan meditasinya yang jelas melalui tulisan-tulisannya dan pengajaran murid-muridnya. Lebih dari seratus cabang dari Pusat Meditasi Thathana Yeiktha telah didirikan di Burma dan metodenya telah menyebar luas ke negara-negara lain, Timur dan Barat.[88]

Mahasi Sayadaw juga memegang gelar kehormatan akademik tertinggi Burma, Agga Mahàpanóita, yang dianugerahkan kepadanya pada

[88]Mahasi Sayadaw, *Satipatthana Vipassana Insight ThroughMindfulness*, terj. Dharmasurya Bhûmi Mahathera &Muljadi Nataprawira, (Kandy: Buddhist Publication Society, 1990), 59.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tahun 1952. Selama Konsili Buddhist Ke enam, yang diselenggarakan di Rangoon dari tahun 1954 hingga 1956, beliau memikul tugas sebagai Penanya (*pucchaka*), suatu peran yang pada Konsili Buddhist Pertama diemban oleh Mahakassapa. Mahasi Sayadaw juga mengemban tugas sebagai anggota komisi eksekutif yang bertanggung jawab, sebagai otoritas terakhir, atas kodifikasi semua ayat yang disunting pada Konsili tersebut.[89]

Keberadaan Mahasi Sayadaw sebagai Guru meditasi yang tersebar ke seluruh penjuru negara Burma, sehingga para muridnya pun bertambah banyak. Kemasyhuran dan pengaruh Mahasi Sayadaw juga sampai pada negara-negara penganut agama Buddha aliran Theravada lainnya, seperti Thailand, Sri Langka, Laos, Kamboja dan India. Oleh karenanya pusat-pusat meditasi pun banyak berdiri di masing-masing negara tersebut. Pada perkembangannya murid-murid yang datang pada Mahasi Sayadaw juga berasal dari berbagai negara yang bukan dari aliran Theravada, seperti Jepang, termasuk dari Indonesia, bahkan berasal dari negara-negara Eropa.

Beberapa karya tulis dari Mahasi Sayadaw di antaranya yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris yaitu *Manual of Vipassana Meditation, Insight Through Mindfulness, Basic of Vipassana Meditation, Progress of Insight.*[90]

---

[89]Ibid., 60.
[90]www.Dhammadipa.com. Majalah *Dawai, Venerable Mahasi Sayadaw Ashin Shobhana,* Edisi 46, (Februari-April 2007), 44.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Teknik dan Orientasi Meditasi *Vipassana*

Menurut Mahasi Sayadaw meditasi adalah suatu keadaan pikiran yang tenang dan hening.[91] Meditasi juga dapat didefinisikan sebagai suatu bentuk latihan spiritual bagi umat Buddha yang dipandang sebagai satu-satunya jalan paling efektif untuk mematikan nafsu keinginan *(tanha)* yang menjadi sebab terjadinya penderitaan *(dukkha).* Oleh sebab itu, orientasi meditasi diarahkan Mahasi Sayadaw pada tercapainya Nirwana *(Nibbana)* yaitu sebuah kondisi batin atau pikiran yang telah terbebas dari kesengsaraan hidup usia tua, badan berpenyakit, kematian dan terbebas dari kelahiran *(tumimbal-lahir).*[92]

Teknik meditasi yang diajarkan oleh Mahasi Sayadaw yaitu meditasi *vipassana.* Metode meditasi *vipassana* dengan pemusatan perhatian pada naik turunnya rongga perut yang pertama kali dikenalkan oleh Mahasi Sayadaw. Meditasi *vipassana* sebenarnya bukanlah metode meditasi yang baru, sebab sebelumnya juga telah dipraktekkan bertahun-tahun oleh guru dari Mahasi Sayadaw sendiri yaitu Mingun Jetavan Sayadaw. Metode tersebut juga tidak bertentangan dengan sumber ajaran Buddha itu sendiri.[93]

a. Teknik Meditasi *Vipassana*

Meditasi *vipassana* adalah jenis meditasi yang bertujuan untuk mendapat Pandangan-Terang. Metode dasarnya adalah pengamatan

---

[91]Sayadaw, *Satipatthana Vipassana*, 2.
[92]Mahasi Sayadaw, *Purpose of Practising Kammattana Meditation (Perbedaan antara Samatha dan Vipassana)*, terj. Selamet Rodjali, (Dhamma cita, 2001), 1.
[93]U Nyi Nyi, *"Mahasi Disciple and Meditator",* (Yangon: Buddhasasana Nuggaha Association, 1978), 22-24.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(perenungan) pada beberapa objek, disertai pencatatan dalam batin. Objek pengamatan yang paling dasar adalah gerakan "timbul-tenggelam atau kembang kempisnya" perut.[94]

Mahasi Sayadaw menjelaskan bahwa untuk seseorang yang akan melatih *vipassana* hendaknya menunaikan beberapa syarat, baik secara kasar maupun halus maupun mendalam, pengetahuan mengenai kesunyatan makhluk hidup itu terdiri atas dua unsur utama, yakni bentuk lahir dan batin, bahwa kedua bentuk tadi dirangkaikan berdasarkan sebab dan akibat dan sebagaimana kedua unsur tadi selalu dalam keadaan berubah karenanya keduanya itu adalah ketidak-kekalan *(anicca)*, penderitaan *(dukkha)*, dan meniadakan diri *(anatta).*[95]

Kerangka latihan dasar *vipassana-bhavana* adalah *satipathanna* yaitu latihan-latihan konsentrasi meliputi, posisi-posisi, pemahaman jernih, dan unsur-unsur.[96] Pelatihan *satipathanna* bertujuan untuk memperkuat kesadaran dan konsentrasi.

Secara singkat, urain bentuk latihan dipaparkan sebagai berikut:

1. Posisi-posisi.

   Bagi pemula, latihan dilakukan dengan duduk tegak dengan kaki kiri di atas lantai dan kaki kanan membengkok di atasnya, dengan lutut kanan di atas kaki kiri dan kaki kanan di atas lutut kiri (sikap "pahlawan") atau duduk dengan "postur menyenangkan" yaitu lutut

[94]Sayadaw, *Satipatthana Vipassana*, 23.
[95]Ibid., 57.
[96]Mahasi Sayadaw, *Meditasi Vipassana Tuntunan Praktik & RujukanTahap Pemurnian*, terj. Lim Eka Setiawan, (Yayasan Penerbit Karaniya, 2006) 108.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kanan atau kedua kaki yang dilipat diletakkan rata di atas lantai. Tumit kaki kiri diantara dua kaki, jari-jari diantara lutut kaki kanan yang melipat, seakan-akan menjadi bingkai luar kaki kiri. Untuk selanjutnya latihan dapat dilakukan dengan berbagai posisi tubuh yang dari awal disadari, seperti duduk, berjalan, berbaring, tidur, bangun , mencuci dan makan, dan lain-lain.[97]

2. Pemahaman jernih.

Siswa melakukan perenungan (pengamatan) terhadap proses-proses tubuh dan batin/pikiran diri sendiri. Setelah mengalami langsung dari perenungan atas tubuh dan pikirannya sendiri, barulah siswa tersebut mengembangkan perenungannya pada proses-proses kehidupan makhluk lain. Untuk pemula, diutamakan untuk merenungi proses-proses tubuh/materi terlebih dahulu. Objek konsentrasi yang efektif adalah pengamatan "timbul (mengembang) dan tenggelamnya (mengempis)" perut, baik saat posisi duduk, berjalan, dan lain-lain.[98]

3. Unsur-unsur.

Didalam materi (tubuh) terdapat empat unsur yaitu tanah, air, api, dan udara. Udara adalah unsur yang paling kentara dan lebih kasat sehingga biasanya sering dipilih sebagai objek perenungan atau pengamatan atas tubuh (materi) di awal pelatihan, hal tersebut dapat

[97]Sayadaw, *Satipatthana Vipassana*, 42-48.
[98]Mahasi Sayadaw, *40 Mata Pokok Mula Dasar dalam Meditasi Budhist,* terj. M. U. Panasiri, (Surabaya: Budist Publication Press, 1982), 27.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diamati saat peristiwa kembang-kempisnya perut saat bernapas.[99] Tanda dari unsur udara yang dapat diamati adalah adanya "gerakan", getaran, dan tekanan.[100]

Pada prinsipnya, saat latihan paling mendasar dari *vipassana* dilakukan, seorang siswa harus benar-benar paham tentang "pengetahuan pembedaan materi dan mental" dengan mengalaminya secara langsung. Berikut contohnya: "pada momen menghirup napas, hanya ada tindakan timbul dari rongga perut dan mengetahui gerakan tersebut, tetapi tidak ada diri di luar itu. Pada momen menghembus napas yang ada hanya gerakan tenggelam dari rongga perut dan mengetahui gerakan tersebut, tetapi tidak ada di luar itu". Dengan memahami sedemikian itu dan melalui contoh-contoh lainnya, ia mengetahui dan melihat sendiri dengan mencatat seperti ini: "hanya ada pasangan tersebut, proses materi sebagai objek dan proses mental yang mengetahui".[101]

Jadi, yang dihasilkan pelatihan di atas adalah menguatnya kesadaran dan konsentrasi seseorang dalam setiap gerakan atau serangkaian kegiatan. Hal ini sangat membantu seseorang pada tahap latihan *vipassana* selanjutnya.

Tahap latihan *vipassana* lanjutan adalah mengamati objek meditasi apa pun baik yang ada di dalam diri maupun di luar, baik yang kasat/bentuk (rupa seperti: duduk, jalan, berdiri, makan, dan lain-lain)

[99]Ibid, 155.
[100]Sayadaw, *Satipatthana Vipassana*, 24.
[101]Sayadaw, *Meditasi Vipassana*, 110-111.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

maupun yang halus atau mental/pikiran (nama: seperti perasaan-perasaan yang muncul saat melakukan gerakan (perasaan yang muncul saat berjalan atau makan dicatat), objek cita-cita, sifat-sifat serakah, dan lain-lain), dengan melalui enam pintu indera.[102]

Sensasi melalui pintu indera baik yang berupa sensasi yang kasar maupun yang halus hendaknya selalu diberikaan "catatan" (pengamatan) yang berkesinambungan dengan "mencatat" ciri-ciri khusus dan ciri-ciri umumnya, kemudian menganalisisnya dengan tiga karakteristik eksistensi:

a. Kesementaraan atau "ketidakkekalan" *(anicca),*
b. Penderitaan *(dukkha),*
c. Tanpa-roh yang kekal / ketiadaan inti *(anatta).*

Ketika seorang siswa telah mendapat pemahaman mendalam dari pengalamannya bahwa dalam kehidupan yang ada ini, segalanya mengadung karakter kesementaraan, selalu berubah "tidak kekal", penuh penderitaan dan tidak memiliki inti, maka seiring waktu bersama dengan berlanjutnya pelatihan yang demikian akan menghasilkan Pandangan-Terang yang akan membawa pada pembebasan akhir *(nibbana).* Inilah tujuan dari meditasi dalam agama Buddha.[103]

b. Isi atau Content Meditasi *Vipasssana*

Mahasi Sayadaw mengaitkan isi atau content meditasi *vipassana* dengan ajaran Theravada mengenai pengetahuan tentang eksistensi dan jalan pelepasannya diantaranya:

[102]Sayadaw, *40 Mata*, 30.
[103]Sayadaw, *Purpose of*, 2.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Pengetahuan dan perenungan tentang "ketidakkekalan" *(anicca).*

   Setelah beberapa waktu melakukan latihan dengan cara yang diuraikan di atas, seseorang mungkin mengalami kemajuan dalam konsentrasi. Ia akan melihat bahwa pikiran tidak lagi mengembara tetapi tetap terpusat pada objek konsentrasinya. Bersamaan dengan itu, daya pemerhatiannya telah menguat secara berarti. Pada setiap saat pemerhatian, ia hanya memerhatikan dua proses, yakni proses jasmani dan proses batin: suatu himpunan rangkap dari objek (jasmani) dan keadaan mental (batin) yang memerhatikan objek, yang muncul bersama-sama.

   Selanjutnya, setelah beberapa waktu meneruskan latihan perenungan, ia menyimak bahwa tidak ada sesuatu yang tetap permanen, tetapi justru bahwa segala sesuatu dalam keadaan yang terus berubah. Hal-hal baru muncul setiap saat. Setiap dari hal-hal itu diperhatikan ketika muncul. Maka apa pun yang muncul serta merta lenyap dan serta merta pula hal lain muncul, yang juga diperhatikan dan kemudian lenyap. Demikianlah proses muncul dan lenyap berlangsung, yang secara jelas menunjukkan bahwa tidak ada sesuatu pun yang kekal. Maka ia menyadari bahwa "segala sesuatu tidak kekal" karena ia melihat bahwa mereka muncul dan serta merta lenyap. Ini merupakan pengetahuan atas ketidakkekalan (*anicca*).[104]

   Mahasi Sayadaw menjelaskan bahwa sementara melakukan perenungan dengan mencatat "timbul tenggelam" dan seterusnya, Yogi akan

[104]Sayadaw, *Satipatthana Vipassana*, 17.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memahami bahwa proses-proses ini timbul dan tenggelam satu demi satu susul menyusul dengan cepat, begitu seterusnya sampai akhir pencatatan. Kemudian seorang siswa meditasi mengetahui bahwa tidak ada yang permanen.

2. Pengetahuan dan perenungan tentang "Penderitaan" *(dukkha).*

Kondisi yang selalu berubah dari segala sesuatu ini adalah penderitaan dan tidak diinginkan. Berbagai perasaan sakit, tubuh dan pikiran, ini merupakan semata-mata suatu timbunan penderitaan. Dari sini didapatlah pengetahuan perenungan akan penderitaan. Ia lalu menyadari juga bahwa "fenomena muncul dan lenyap tidak dikehendaki." Ini merupakan pengetahuan atas penderitaan (*dukkha*). Di samping itu, orang biasanya banyak mengalami perasaan menyakitkan pada tubuh, seperti keletihan, kepanasan, kesakitan, dan ketika memerhatikan perasaan-perasaan ini, orang biasanya merasa bahwa tubuh ini merupakan kumpulan penderitaan. Ini juga merupakan pengetahuan atas penderitaan.[105]

3. Pengetahuan dan perenungan tentang "Tiada Inti / tanpa Roh *(anatta).*

Pada proses pencatatan unsur materi dan mental diketahui bahwa keduanya muncul berdasarkan sifat dan pengkondisian masing-masing. Sementara sedang sibuk dengan tindakan mencatat proses-proses ini, seorang yogi atau siswa meditasi mulai memahami bahwa proses-proses tersebut tidak dapat dikendalikan dan bahwa mereka bukanlah

[105]Ibid., 18.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

orang ataupun makhluk hidup ataupun diri. Sehingga didapatlah pengetahuan perenungan akan tanpa-diri.[106]

Menurut Mahasi Sayadaw bahwa ketika seorang siswa meditasi telah sepenuhnya mengembangkan pengetahuan ketidak-permanenan, ketidak-memuaskan atau penderitaan, dan tanpa-diri atau tanpa roh, maka ia akan meraih *nibbana.* Pengembangan pengetahuan tersebut akan dicapai melalui pengalaman langsung secara pribadi, tentunya setelah melakukan latihan perenungan yang sungguh-sungguh dan dengan keyakinan penuh.

Ketika *nibbana* dicapai maka mereka akan bebas dari pandangan salah tentang diri dan dari keraguan spiritual, dan mereka tidak akan lagi menjadi subjek dari lingkaran kelahiran di alam-alam menyedihkan seperti, neraka, alam binatang dan alam ghaib.[107]

[106]Sayadaw, *Meditasi Vipassana*, 60-61.
[107]Ibid., 63.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id