

NAFAS KESADARAN DAN MENGHIDUPKAN SPIRITUALITAS MELALUI INTEGRASI TASAWUF DAN PSIKOLOGI

M. Iqbal Irham

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

E-mail: muhammadiqbal1192@yahoo.com

Abstract: This article explains about an effort of livening up spirituality in one's self based on religious understanding, namely through the doctrines and values of Sufism in order to get close to God (*taqarrub ilâ Allâh*). It aims to reach spiritual theistic using a method of "the Breath of Consciousness". The method uses breath, i.e. inhaling and exhaling, as we usually do. The method consists of three important steps, are: breathing calmly, breathing deeply, and breathing gently. The key to the success of this method is consistent implementation (*istiqamah*) and simultaneous practice. "The Breath of Consciousness" should be done through seven sequential steps and stages, namely *breathing in consciousness, looking in consciousness, feeling in consciousness, moving in consciousness, walking in consciousness, speaking in consciousness, and presence in consciousness*. The expected contribution of the method is providing the society, especially the Muslim community, an easy technique to get close to God. Moreover, the method—when implemented correctly—will result in healthy body, pure mind, quiet soul, and peaceful heart. In doing so, the article aims to elaborate the integration of psychology and Sufism as an approach to the study of soul and consciousness.

Keywords: Breath of consciousness; sufism, psychology; spirituality.

Pendahuluan

Bernafas merupakan hal yang sangat sederhana dengan proses yang sederhana pula. Mulai menghirup udara sampai menghembuskannya kembali, mungkin hanya memerlukan waktu 3-5 detik saja, bahkan ada yang lebih cepat atau lebih lambat. Karena kesederhanaannya, seringkali orang tidak menyadari bahwa sebuah proses yang sangat hebat sedang berlangsung. Mereka menganggap itu

sebagai hal yang wajar, otomatis dan tidak perlu dipikirkan karena berlangsung secara alamiah. Sebagian yang lain—karena terlalu sibuk dan tergesa-gesa dengan berbagai urusan—seringkali tidak pernah menghayati dan merasakan bagaimana cara bernafas yang benar, sehingga tidak berjalan sebagaimana mestinya. Padahal bernafas yang tidak dilakukan secara benar dan sehat, akan menyebabkan banyak resiko kesehatan seperti rusaknya ginjal, paru-paru yang keropos, serta otak yang tidak maksimal fungsinya.¹ Paru-paru kita mempunyai kapasitas sekitar 6000 cc, di mana saat bernafas normal kita hanya memompa sekitar 600 cc udara setiap kali bernafas ke paru-paru. Dengan bernafas secara dalam, maka paru-paru akan lebih banyak memompakan udara. Pada saat bernafas biasa, seseorang bernafas sebanyak 15-18 kali per menit, sedangkan dengan teknik bernafas dalam, maka seseorang hanya bernafas sebanyak empat sampai delapan kali per-menitnya.

Pada sisi yang lain, banyak sekali permasalahan yang menimpa seseorang dalam aktivitas kesehariannya. Masalah ini seakan datang silih berganti tanpa henti. Hampir 99% masalah yang dihadapi oleh seseorang ternyata bersumber pada dua hal, antara lain: *pertama*, berasal dari perhatian murni yang diracuni oleh kenangan masa lalu berupa rasa sesal, rasa bersalah, rasa menyayangkan yang sudah terlanjur, trauma, dan luka batin. Hal ini menunjukkan adanya pikiran yang terbawa kepada masa lalu yang buruk. Dalam bahasa al-Qurʾān, ini disebut *huẓn*. *Kedua*, muncul dan berasal dari khayalan masa depan yang sesungguhnya belum tentu terjadi seperti ketakutan, kekhawatiran, pesimis, optimis, cemas, gelisah, panik,antisipasi, dan harapan. Al-Qurʾān menyebutnya *kehamf*.² Untuk itu diperlukan sebuah metode cepat dan sederhana dalam mengatasi persoalan yang sedang dihadapi, sehingga tidak bertumpuk-tumpuk di dalam pikiran hingga menyebabkan stres. Dalam hal ini, metode pernafasan yang baik akan menjadi sebuah solusi sederhana dan mudah.

Salah satu bentuk atau cara bernafas yang benar, sehat, dan menghasilkan rasa spiritual adalah metode nafas dengan sebuah kesadaran terukur yang penulis sebut dalam satu istilah “nafas kesadaran”. Metode sederhana ini telah dilakukan dalam bentuk pelatihan (*spiritual training*) sejak tahun 2009 di daerah Jadebotabek dan

¹ Lihat Wuryanano, “Latihlah dengan Benar Cara Bernafas Anda”, dalam <http://wuryanano.blogspot.com> diakses 3 Mei 2011.

² Lihat QS. al-Baqarah [2]: 112,

Sumatera Utara. Melalui langkah-langkah yang jelas, terukur dan berjenjang, metode ini menjadi mudah untuk dilakukan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Di antara bentuk implikasi metode ini adalah pikiran menjadi tenang, jiwa menjadi tenteram, dan kalbu menjadi khusuk. Bahasan tentang “nafas kesadaran” inilah yang akan dijelaskan oleh penulis dengan suatu pendekatan studi integratif antara psikologi dan tasawuf. Untuk masuk pada pemahaman pendekatan yang digunakan, maka tulisan ini diawali dengan upaya menjelaskan menjelaskan tentang terminologi “nafas” dan kaitannya dengan terminologi tasawuf dan psikologi.

Hubungan Nafas, *Nafs*, dan *al-Hayâh*

Secara umum, kata *nafs* (jiwa) menunjuk pada aspek terdalam (*inside*) manusia yang memiliki sisi positif, yakni potensi baik (*taqwâ*) dan sisi negatif yakni potensi buruk (*fujûr*). *Nafs* dalam al-Qur’ân tersebut dalam bentuk tunggal sebanyak 116 kali, dan dalam bentuk plural (*anfus* dan *nufûs*) sebanyak 155 kali. Menurut Ibn Qayyim al-Jawzîyah, kata *nafs* dalam al-Qur’ân tidak disebutkan untuk substansinya sendiri yakni terikat oleh badan. *Nafs* bersifat seperti tanah dan api.³ Ia diciptakan Allah dalam keadaan sempurna yang berfungsi menampung serta mendorong manusia berbuat kebaikan atau keburukan.⁴ Karena itu, sisi dalam manusia inilah yang dianjurkan al-Qur’ân untuk diperhatikan secara saksama. *Nafs* merupakan sinar horizontal. Artinya, cahaya (*nûr*) Tuhan telah menyatu pada tubuh manusia yang bersifat *nasûtiyah* (kemanusiaan) dan menimbulkan tingkah laku. Ia merupakan sinergi antara fisik dan *rûh* (psikis).⁵ Secara tegas Ibn ‘Arabî menjelaskan mengenai hal ini:

³ Ibn Qayyim al-Jawzîyah, *Kitâb al-Rûh*, Sayyid Jamîlî (ed.) (Beirut: Dâr al-Kitâb al-‘Arabî, Cet. Ke-4, 1986), 212-214.

⁴ Lihat QS. al-Shams [91]: 7-9.

⁵ Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam* (Jakarta: PT Raja-Grafindo Persada, 2007), 56. Jim Morris, “Know Yourself”, Symposium Ibn ‘Arabî di Worcester College Oxford Mei 2006. Morris membedakan antara jiwa (*soul*) dengan ruh (*spirit, self*). Ia juga mengutip Suhrawardi dengan ungkapan “Go back to yourself”. Lihat dalam <http://www.beshara.org/reading/workingtogether.html>/diunduh 26 Februari 2015. Muhammad Baqir tampaknya sejalan dengan pandangan ini mengenai klasifikasi konseptual trialistik. Ia menjelaskan: *Basically, man’s existence consists of the corporeal body, the soul and the spirit. Each of these “elements” are not the same level but represent a hierarchical existensial structure. The three elements are in a way integrated in each other. And each of these elements possesses a faculty or even various faculties which through them, man may have a kind of existensial connection with objects or entities outside his “microcosmic existence”.* Lihat selengkapnya dalam Muhammad Baqir, “An Approach

إعلم أن هذه النشأة الإنسانية بكمالها روحاً وجسماً ونفساً⁶

“Ketahuilah bahwa pertumbuhan manusia secara sempurna adalah dari segi ruh, fisik dan jiwa”.

Sinergi psikofisik ini menimbulkan tingkah laku, baik lahir maupun batin.⁷ Fenomena atau gejala *nafs* ini dapat diketahui melalui pemikiran dan perenungan yang mendalam. *Nafs* baru muncul dalam arti memiliki entitas, tatkala jasad sudah disempurnakan oleh Tuhan dan kemudian Dia menghembuskan sebagian ruh-Nya kepada jasad.⁸

Nafs memiliki hubungan yang sangat erat dengan nafas. Secara etimologis, *nafs* berasal dari kata *n-f-s* yang berarti “bernafas”, yakni nafas yang keluar dari rongga. Arti kata tersebut selanjutnya berkembang sehingga ditemukan aneka arti seperti “menghilangkan”, “melahirkan”, “bernafas”, “jiwa”, “ruh”, “darah”, “manusia”, “diri” dan “hakikat”. Namun keanekaragaman arti itu tidak menghilangkan arti asal, misalnya ungkapan bahwa Allah menghilangkan kesulitan dari diri seseorang digambarkan dengan ungkapan *naffas Allāh kurbatab*, karena kesulitan seseorang itu hilang bagaikan hembusan nafasnya. *Nafs* juga diartikan sebagai “darah”, karena bila darah sudah tidak beredar lagi di badan, dengan sendirinya nafas juga akan hilang. Sementara itu, wanita yang sedang menstruasi (*ḥayḍ*) dinamakan *al-nufasā*, karena ketika itu ia sedang mengeluarkan darah sehingga kalimat *nafisat al-mar’ah gbulāman* diartikan sebagai “wanita itu melahirkan”.⁹

Abū Bakr b. al-Bāqilānī menjelaskan bahwa *nafs* itu adalah nyawa. Apabila ia keluar maka jadilah ia “nafas”,¹⁰ sehingga nafas adalah nyawa atau jiwa dalam kehidupan manusia. Nafas juga diartikan sebagai udara yang keluar dan masuk dalam tubuh manusia, untuk memompa darah dan membuat manusia dapat bertahan hidup. Semua

to the Understanding of Religious Experiences”, *Kanz Philosophia, A Journal for Philosophy, Mysticism and Religious Studies*, Vol. 1, No. 1 (2011), 31.

⁶ Muḥy al-Dīn b. ‘Arabī, *Fuṣūṣ al-Ḥikām*, ed. ‘Āsim Ibrāhīm al-Kayyālī (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyah, t.th.), 152.

⁷ Titus Burckhardt, *An Introduction to Sufi Doctrine*, terj. Azyumardi Azra (Jakarta: Pustaka Jaya, 1984), 32.

⁸ QS. al-Ḥijr, [12]: 29.

⁹ M. Quraisy Shihab dkk., *Ensiklopedia Al-Qur’an: Kajian Kosakata* (Jakarta: Lentera Hati, September 2007).

¹⁰ Khayr al-Dīn al-Zarkalī (ed.), *Iḥwān al-Ṣafā’, Rasā’il Iḥwān al-Ṣafā’ wa Khalān al-Wafā’*, Vol. 3 (Kairo: al-Maṭba‘ah al-‘Arabiyah bi Miṣr, 1957), 295.

mahluk hidup, khususnya manusia pasti bernafas karena kehidupan tidak dapat dilepaskan dari aktivitas pernafasan. Pernafasan ini adalah pergerakan terus menerus berganti-ganti antara penarikan dan penghembusan udara yang dilakukan agar seseorang tetap hidup. Dapat dikatakan bahwa nafas adalah hal pertama dan terakhir yang dilakukan dalam kehidupan ini. Artinya, perjalanan hidup ini terjadi di antara nafas pertama dan nafas terakhir.¹¹

Allah menyempurnakan manusia dengan “meniupkan” ruh ke dalam jasad. Kata “tiup” sangat erat kaitannya dengan “nafas”, yang memberikan gambaran bahwa Allah menggunakan “nafas”-Nya untuk mengikat atau menyatukan jasad dan ruh. Ilustrasi ini meyakinkan bahwa nafas bukan suatu pemberian yang sama dengan pemberian lain. Manusia dapat saja tidak makan dan minum selama sehari-hari dan tetap hidup, namun ia tidak dapat meninggalkan aktivitas bernafasnya meskipun lima menit saja. Jadi, nafas yang keluar dan masuk ke dalam tubuh merupakan anugerah besar yang tidak pantas untuk disia-siakan. Nafas membawa oksigen ke dalam aliran darah untuk kelangsungan hidup. Ia memiliki energi dan kekuatan (*power*) yang sangat dahsyat. Nafas adalah simbol kehidupan yang memegang peranan sangat penting dalam *al-hayâh*. *Al-hayâh* yang dimaksud adalah daya, tenaga, energi atau vitalitas hidup (*vitality of life*) yang karenanya manusia dapat bertahan hidup.¹² Ketika bernafas, seseorang sedang menjernihkan pikiran dan jiwa (aspek *psycho*), ini otomatis akan membantu keselarasan saraf dan otak (aspek *neuro*) yang kemudian berakibat lebih seimbang sistem kelenjar dan hormon (aspek

¹¹ Reshad Feild, *The Last Barrier: a Journey into the Essence of Sufi Teachings*, terj. Syarifah Levi (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2004), 88.

¹² *Al-hayâh* adalah daya, tenaga, energi atau vitalitas hidup (*vitality*) yang karenanya manusia dapat bertahan hidup. Menurut Abdul Mujib, *al-hayâh* terbagi dua, jasmani dan rohani. Jasmani yang intinya berupa nyawa atau energi fisik (*al-tâqab al-jismîyah*) disebut juga ruh-jasmani. Bagian ini sangat tergantung pada susunan sel, fungsi kelenjar, alat pencernaan, susunan syaraf sentral yang dapat ditampilkan dengan tanda-tanda fisiologis pembawaan dan karakteristik yang kurang lebih konstan sifatnya. Rohani yang intinya berupa amanat dari Tuhan (*al-amânah al-ilâhîyah*) disebut juga ruh-rohani. Amanah merupakan energi psikis (*al-tâqab al-rûhânîyah*) yang membedakan manusia dengan makhluk lain. Melalui dua bagian ini maka vitalitas manusia menjadi sempurna. Tanpa nyawa maka jasmani manusia tidak dapat hidup, dan tanpa amanah maka rohani manusia tidak bermakna. *Al-hayâh* tidak sekadar menghidupkan manusia, tetapi juga menjadi esensi (*al-haqîqah*) bagi kehidupannya. Mujib, *Kepribadian*, 44.

endocrino). Efek domino ini akhirnya akan bermanfaat untuk memperkuat daya tahan tubuh seseorang (aspek *immuno*).

Secara ilmiah, dapat diketahui bahwa nafas yang masuk berupa oksigen bukan nafas yang keluar berupa karbon dioksida. Nafas yang keluar tidak lagi untuk manusia, melainkan untuk tumbuh-tumbuhan. Ketika berada dalam rahim, seorang bayi bernafas dengan bantuan kekuatan nafas ibunya. Selama berbulan-bulan dalam kegelapan, diselimuti dengan berlapis-lapis membran. Ia tetap dapat hidup tanpa luka berkat nafas tersebut. Reshad Feild menggambarkan nafas seperti angin yang bertiup dan membawa unsur-unsur yang cukup ringan dari bumi untuk disebarluaskan. Ia menghantarkan harumnya bunga, membawa dedaunan ketika berguguran dari pepohonan, dan menerbangkan benih tanaman ke tempat di mana benih itu tumbuh dan berkembang. Ada pesan yang tersirat di sini, seseorang lahir ke dunia dengan nafas dan meninggalkan kehidupan ini dengan nafas pula.¹³ Kebanyakan orang—karena menjalani hidupnya secara mekanis—melupakan segala sesuatu mengenai pernafasan yang baik saat ia berjuang mengisi paru-parunya dengan udara dan menggenggam sisa-sisa terakhir dari apa yang ia kenal sebagai kehidupan di dunia hingga kematiannya.

Kematian, kehidupan, kegelisahan, dan ketenangan manusia juga diisyaratkan oleh nafas. Dari hembusan nafas setiap manusia dihidupkan, dengan hembusan nafas manusia menjalani dan mengakhiri kehidupan. Saat mengalami kesusahan, ketakutan dan kesedihan, dengan menarik nafas secara dalam-dalam, tenang, perlahan, lembut dan menghembuskannya dengan cara yang sama akan dapat meringankan apa yang terasa sesak dalam dada. Seolah-olah nafas memiliki jari-jari yang lebar dan mampu meraup segala rasa buruk atau negatif dalam dada, lalu mengeluarkannya. Karena itu, sebuah pernafasan yang baik akan memberikan pengaruh terhadap vitalitas atau energi. Ia dapat meningkatkan vitalitas sehingga tubuh penuh energi dan tentu akan menjadi sehat. Pernafasan juga memiliki hubungan dengan pikiran atau otak, yang merupakan pusat komando dari berbagai gerakan motorik tubuh, termasuk gerakan bernafas. Bila pikiran cemas, gerakan bernafas menjadi kacau, cenderung cepat dan pendek-pendek. Jika pikiran kacau, nafas juga akan menjadi kacau, sehingga oksigen yang diserap tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh.

¹³ Feild, *The Last Barrier*, 90.

Hal ini tentu akan mengacaukan sistem tubuh. Bila berlangsung terus menerus, pasti akan membahayakan integritas fisik, pikiran, dan jiwa.¹⁴

Pola bernafas sangat menggambarkan kondisi batin dan hati seseorang. Coba perhatikan bagaimana pola nafas berubah ketika batin seseorang sedang merasa emosi, tenang, marah, lega, merasa nikmat atau sedih. Karena itu, pola bernafas terkait erat dengan emosi dan keadaan pikiran seseorang. Pada saat seseorang cemas, bernafas dengan tenang dan dalam adalah sebuah kondisi yang sulit. Pada saat seseorang marah, nafas seseorang akan menjadi berat dan cepat secara spontan. Pada saat tergesa-gesa, maka nafas pun akan cepat dan tersengal-sengal. Sebaliknya, saat dalam keadaan tenang, maka nafas akan lebih melambat, mendalam, dan memerlahan. Dengan demikian, melakukan pernafasan secara sadar akan membantu aliran gerakan dan menolong seseorang untuk memusatkan perhatian pada masa sekarang dan pada gerakan fisik yang harus dilakukan, sehingga melakukan pernafasan secara sadar akan membantu seseorang lebih fokus dan penuh konsentrasi.¹⁵ Dengan kata lain, nafas yang terbaik untuk melepas stres, mendamaikan hati, dan menjernihkan pikiran adalah nafas yang dilakukan dengan sengaja dan penuh kesadaran. Bernafas dengan sadar ini juga bagaikan menekan tombol *reset* pada sistem tubuh, pikiran, rasa dan jiwa seseorang. Sebagaimana komputer yang sedang *hang*, bernafas dengan cara ini mengembalikan posisi nol pada setiap sistem informasi dalam diri seseorang.

Dalam dunia ilmiah, mekanisme pernafasan manusia merupakan hal yang sangat menakjubkan. Proses bernafas yang dilakukan tanpa henti selama 24 jam sejak manusia lahir ke dunia ini merupakan salah satu misteri kehidupan yang terus menerus diupayakan manusia untuk diungkapkan. Penemuan baru-baru ini yang dilakukan oleh *National Institute of Health* Amerika Serikat menyatakan bahwa pernafasan memegang kunci dalam rahasia keteraturan tekanan darah. Menurut teori ini, dengan menurunkan sejumlah hirupan dan hembusan nafas per menit selama periode kecil setiap hari, maka seseorang dapat terhindar dari resiko tekanan darah tinggi. Hasil penelitian mereka terhadap para pasien tekanan darah tinggi menunjukkan terjadinya penurunan angka tekanan dalam beberapa hari setelah pasien mampu mengatur pernafasannya dengan baik. Penemuan di atas semakin

¹⁴ Lihat Wuryanano, "Latihlah dengan Benar".

¹⁵ Anonim, "Pranayama: Nafas Untuk Kedamaian dan Kesehatan", dalam <http://griyalarasati.blogspot.com> diakses, 3 Mei 2010.

melegitimasi praktik-praktik latihan pernafasan yang sering dilakukan masyarakat saat ini, seperti meditasi, latihan pernafasan tenaga dalam, yoga dan sebagainya. Latihan-latihan ini pada dasarnya menitikberatkan pada kemampuan seseorang untuk mengontrol jalannya pernafasan untuk tujuan-tujuan tertentu.

Saat ini, fenomena ketertarikan orang pada latihan pernafasan dan pelatihan sejenis juga semakin meningkat. Fenomena ini bisa jadi disebabkan karena tingkat stres yang dialami oleh individu dalam masyarakat semakin meningkat. Berbagai permasalahan sosial ekonomi dan politik muncul silih berganti, semuanya tentu saja perlu dicarikan jalan keluarnya secara baik. Di berbagai kota besar dunia termasuk Indonesia, latihan pernafasan ala meditasi, yoga dan *thai chi* begitu marak dilakukan. Produk-produk “impor” dari negeri China ini sangat digandrungi masyarakat. Belum lagi pelatihan ala penyembuhan seperti Reiki yang menitikberatkan pada penyembuhan. Sayangnya, sebagai anugerah Tuhan yang tak terhitung harganya, banyak manusia yang melupakan dan meremehkan potensi pernafasan yang ia miliki. Padahal, pernafasan yang baik akan melahirkan kesehatan jasmani dan mental. Seseorang yang melakukannya dengan tepat akan mampu memiliki tingkat ketenangan luar biasa dalam mengatasi berbagai masalah dalam kehidupan. Oleh karena itu, nafas menjadi sumber vital kehidupan dan anugerah Tuhan yang sangat penting kepada manusia. Ia merupakan rahasia besar dalam kehidupan ini. Karena tanpa nafas, tidak akan ada apapun di alam semesta yang menjadi tempat tinggal makhluk.

Hubungan Nafas dengan *Dhawq*

Dalam tradisi Islam, khususnya tasawuf ditemukan beberapa ajaran dan praktik yang menggunakan cara-cara pengaturan nafas yang dapat menghasilkan *dhawq* (rasa spiritual atau rasa rohani), di antaranya zikir (*dhikr*) dan tafakur (*tafakkur*). Kedua hal ini akan dijelaskan secara singkat, kemudian akan dihubungkan dengan upaya menghidupkan spiritualitas.

Menurut Abû Hâmid al-Ghazâlî, zikir merupakan hal yang penting bahkan sebagai satu-satunya teknik yang dipakai untuk memusatkan hati (*qalb*) hanya kepada Allah. Bagi ‘Aws b. ‘Abd Allah, *dhikr Allâh* itu merupakan sinar bagi hati. Dalam praktiknya, zikir pada tahap awal ini dimulai dengan penyebutan *asmâ*-Nya dengan lisan secara perlahan dan berulang-ulang selama jangka waktu tertentu sampai dirasakan memadai dan cukup. Selanjutnya, pengulangan

dengan lisan ini pada waktunya akan dihentikan dengan penutupan mulut dan tanpa menggerakkan lidah, sehingga akan turun dan berubah menjadi zikir kalbu atau ingatan hati. Zikir kalbu ini akan semakin memenuhi seluruh bagian tubuh termasuk nadi, darah dan syaraf-syaraf dengan cara mendengarkan zikir tersebut dengan tenang melalui hati. Setelah ketenangan dan kenyamanan yang dirasakan berubah menjadi sebuah kesadaran, maka zikir kalbu menjadi semakin dalam dan beralih menjadi zikir ruh. Inilah zikir yang dilakukan dengan sebuah kesadaran lahir dan batin, tanpa bacaan, tanpa suara dan huruf.

Sejalan dengan ini, seorang sufi Mesir terkemuka, Ibn ‘Aṭā’ Allāh al-Sakandarī (w. 1309 M) menerangkan bahwa zikir adalah pembersihan jiwa (*nafs*) dari ketakkhuyukan serta kealpaan (*ghaflah*) dengan menghadapkan hati kepada Allah secara terus menerus.¹⁶ Zikir adalah sebuah proses yang bertingkat-tingkat dan semua tingkatan itu harus dilalui, dimulai dengan zikir lidah (*lisān*) sebagai bagian yang paling luar, lalu dilanjutkan dengan zikir jiwa, diteruskan dengan zikir hati (*dhikr qalb*) dan akhirnya menjadi zikir ruh (*dhikr sirr*). Tahapan tersebut akan menghasilkan berbagai kecerdasan serta kesadaran yang paling dalam yang disebut dengan kesadaran rohani.¹⁷ Inilah kondisi di mana spiritualitas sudah hidup dan nyata di dalam diri seseorang.

Zikir merupakan sebuah metode khusus dalam memuja dan memuji Tuhan, yang ditempatkan oleh kaum sufi pada masa awal sebagai sarana untuk mengenyampingkan berbagai gangguan pikiran dan hati, sekaligus upaya mendekatkan diri kepada Tuhan. Zikir dengan cara seperti ini dilakukan dengan *nafas ritmis* secara mental (*dhikr kbafī*) atau dengan suara (*dhikr jabr*). Zikir dengan pengaturan nafas ini, merupakan poros dalam spiritual Islam. Kepentingan tertinggi diberikan kepada nama-nama dan kata-kata, sebab dengan pelantunan Nama-nama dan kata-kata, energi ketuhanan memindahkan wujud sang pelantun (*dhâkir*) dan mengubahnya.¹⁸

Dalam tradisi Islam lain, ditemukan praktik yang menggunakan cara pengaturan nafas melalui tafakur (*tafakkur*). Tafakur berasal dari kata dasar *f-k-k-r*. *F-k-k-r* dan kata-kata yang seakar dengan *tatafakkar*,

¹⁶ Ibnu Athaillah al-Sakandari, *al-Hikâm* (Bandung: al-Ma’arif, t.th.), 40.

¹⁷ M. Iqbal Irham, *Meraih Ketenteraman Jiwa: Kiat Mencapai Hati Yang Sakinah* (Jakarta: Al-Ihsan Press, September 2007), 91.

¹⁸ J. Spencer Trimmingham, *The Sufi Orders in Islam*, terj. Luqman Hakim (Bandung: Pustaka, 1999), 201.

tatafakkarûn, *yatafakkar*, dan *yatafakkarûn* yang mengandung makna memikirkan atau berpikir yakni berpikir terhadap sesuatu yang bersifat abstrak namun dapat tergambar dalam benak. Makna ini kemudian diperluas menjadi mendayagunakan akal di dalam suatu urusan dan menyusun suatu masalah yang diketahui untuk mengetahui sesuatu yang sebelumnya belum diketahui. Penggunaan kata *f-kk-r* yang merupakan satu-satunya dalam al-Qur'ân, adalah dalam konteks pembicaraan tentang al-Walid Ibn al-Mughirah, karena ia telah memikirkan dan menetapkan, seperti ditegaskan pada QS. al-Muddaththir [74]: 18, *innahû fakkar wa qaddar (sesungguhnya dia telah memikirkan dan menetapkan (apa yang ditetapkannya))*". Dalam menafsirkan ayat ini M. Quraisy Shihab menyatakan secara pasti bahwa al-Walid dikutuk bukan karena ia berpikir (*tafakkar*), sebab al-Qur'ân sendiri menganjurkan setiap orang, Muslim atau non-Muslim, untuk selalu berpikir. Ajaran al-Qur'ân tidak menghalangi seorang Muslim untuk menerima hasil pemikiran non-Muslim yang baik dan bermanfaat. Akan tetapi, al-Walid dikutuk karena "cara" ia berpikir tidak disetujui oleh al-Qur'ân. Cara berpikirnya adalah memperturutkan syahwat keduniaan secara berlebih-lebihan dalam rangka memenuhi ambisi, memperoleh kedudukan atau harta benda, sehingga pada saat itu ia tidak lagi memiliki keseimbangan dalam proses berpikirnya. Dalam hal ini, al-Walid tidak lagi objektif di dalam berpikir dan tentu hasilnya tidak akan menyentuh kebenaran, sehingga tidak membawa rahmat. Cara berpikir semacam inilah yang dikecam oleh al-Qur'ân.¹⁹

Abû Hâmid al-Ghazâlî dalam *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn* mengemukakan bahwa yang dimaksud dengan *f-kk-r* adalah menghadirkan dua pengetahuan di dalam hati untuk mendapatkan pengetahuan ketiga sebagai hasil dari perpautan pengetahuan yang terdahulu. Kata *yatafakkarûn* disebutkan 11 kali dalam al-Qur'ân, dan salah satunya terdapat pada QS. Âli 'Imrân, 3:191 yang berbicara tentang tafakur terhadap penciptaan langit dan bumi. Menurut al-Shawkânî dan al-Şawî, tafakur terhadap kejadian langit dan bumi ini berarti memikirkan tentang zat-zat-Nya dan sifat-sifat-Nya yang bukan hanya sebagai totalitas, melainkan juga dalam makna parsial, yakni bagian-bagian dari alam ini, seperti bintang, matahari, bulan, laut, gunung, tumbuh-tumbuhan serta hewan yang memiliki keindahan dan keajaiban. Sementara itu, menurut al-Qâsimî dalam *Mahâsin al-Tâwîl* ketika

¹⁹ Shihab dkk., *Ensiklopedia Al-Qur'an*, 209.

menjelaskan *yatafakkar* dalam QS. al-Rûm [30]: 8 memberikan dua kemungkinan tafsir. *Pertama*, ayat ini memerintahkan agar manusia memikirkan keadaan dirinya sendiri, mulai dari tiada, kemudian dilahirkan, lalu dibesarkan, akhirnya kembali tiada. Dengan tafakur pada keadaan ini, manusia akan memperoleh pengetahuan yang sifatnya umum, yaitu bahwa Allah menciptakan alam ini disertai dengan ketentuan yang benar dan masa yang tertentu. *Kedua*, ayat ini memerintahkan agar manusia bertafakur dari pengetahuan yang umum bahwa kejadian alam ini semuanya disertai dengan tujuan dan masa tertentu. Dari sini, manusia akan sadar bahwa ia juga diciptakan Tuhan dengan tujuan dan ajal tertentu, karena ia sendiri juga bagian dari alam ini.²⁰ Dalam tafakur inilah, terdapat cara-cara pengaturan nafas sedemikian rupa, sehingga ia menjadi sangat penting untuk menenangkan diri, bahkan untuk mendapatkan pencerahan (*enlightment*).²¹

Pengendalian nafas ini merupakan suatu karakteristik awal dari tasawuf praktis yang merupakan hasil alami dalam upaya membumikan zikir dalam setiap aktivitas kehidupan. Abû Bakr al-Shiblî (w. 945) menyebutkan bahwa tasawuf adalah pengendalian fakultas dan pelaksanaan bernafas. Ini bermakna bahwa tasawuf itu terkait erat dan tidak dapat dilepaskan dari nafas. Bahkan secara lebih tegas, Abû Yazîd al-Bustâmî (w. 874 M) mengatakan bahwa bagi kaum *gnostik* (sufi), ibadah adalah bernafas.²² Pernyataan al-Bustâmî semakin menguatkan bahwa nafas itu ialah ibadah yang dapat membangkitkan sisi spiritualitas seseorang meskipun sering diabaikan.

Selanjutnya, semenjak abad ke-12 dan seterusnya terjadi perubahan yang cukup baik menuju pada pelengkapan mekanisasi pengalaman mistik, yakni munculnya sebuah kesadaran bahwa pengalaman mistik dapat ditumbuhkan dalam diri orang awam dalam waktu yang relatif pendek dengan latihan-latihan ritmis yang meliputi: postur, pengendalian nafas, gerakan-gerakan yang terkordinir dan pengulangan-pengulangan moral. Tujuan praktis tasawuf bagi kebanyakan orang adalah berupa pencapaian ekstase *wajd* dalam arti

²⁰ Ibid., 210.

²¹ Omar M. Burke, *Among The Darvishes* (London: The Ontagon Press, Cet. Ke-3, 1984). Lihat juga Widigdo Sukarman, "Bertasawuf di Era Modernisasi: Sebuah Pengalaman Pribadi", Ahmad Najib Burhani (ed.), *Manusia Modern Mendamba Allah: Renungan Tasawuf Positif* (Jakarta: Penerbit Hikmah, 2002), 121.

²² Farid al-Din al-Attar, *Warisan Para Aulia*, terj. Anas Muhyidin (Bandung: Pustaka, 1994).

faqd al-ihsās, yakni hilangnya kesadaran dan bukan merupakan *wajd* dalam arti perjumpaan dengan Tuhan. Ekstase dalam bentuk pertama ini dapat dicapai melalui pengulangan zikir pendek dengan gerakan-gerakan tubuh dan berbagai kecenderungan yang dikordinasikan dengan pengendalian nafas.²³ Inilah yang dikembangkan dalam metode *training* “Nafas Kesadaran”.

Karena itu, mengatur pernafasan dengan baik dan menjaga ritme jalannya pernafasan merupakan hal yang sangat penting bagi setiap orang yang ingin memperoleh spiritualitas atau kebaikan *rūḥānīyah*. Disamping itu, pengaturan nafas dengan baik dan benar akan membawa pada kesehatan fisik dan kesehatan mental. Pada saat bernafas secara dalam dan teratur, pernafasan akan melambat dari 15 kali bernafas menjadi empat kali bernafas dalam satu menit, sehingga denyut nadi dan jantung juga akan mengalami penurunan. Kondisi ini secara otomatis akan menurunkan tekanan darah. Jadi bernafas dengan tenang dan dalam sangat baik untuk menanggulangi stres yang berhubungan erat dengan masalah kesehatan. Semakin banyak oksigen yang dipasok setiap kali bernafas menjadikan pernafasan lebih bermanfaat bagi kesehatan. Bernafas secara dalam-dalam juga dapat menenangkan sistem syaraf, sehingga pikiran akan lebih damai dan tenang serta bisa menanggulangi masalah *insomnia*.

Lebih dari itu, nafas yang terjaga, yakni pernafasan yang saat masuk dan keluarnya disadari dengan sepenuh hati serta dirasakan melalui hidung akan menghasilkan sebuah struktur pengalaman keberagaman yang dirasakan oleh masing-masing individu. Pengalaman yang sangat bersifat pribadi ini terkadang disebutkan sebagai intisari atau hakikat dari sebuah agama. Dalam realitas agama terdapat suatu wilayah khusus yang bersifat pribadi, berupa pengalaman keagamaan (*religious experience*).²⁴ Hal ini tidak mungkin ditangkap dan dipahami secara mumpuni oleh orang-orang yang tidak pernah mengalaminya, termasuk oleh mereka yang tidak beragama. Pengalaman keagamaan ini bersifat intuitif dan tidak memiliki referensi konseptual apapun yang dapat didialogkan secara diskursif sebagaimana halnya filsafat. Di samping itu, *religious experience* ini tidak

²³ Trimmingham, *The Sufi Orders*, 205-206.

²⁴ *Religious experience* ini telah dibahas dengan cermat oleh para filsuf modern seperti William James (1842-1910), Richard M. Bucke, dan Walter Terence Stace (1886-1967). Lihat William James, *The Varieties of Religious Experience* (New York: t.tp., 1923), 12, dan W. T. Stace, *Mysticism and Philosophy* (Philadelphia: t.tp., 1960), 146-152.

menggunakan media fisik jasmani atau logika, melainkan intuisi. Ia lebih merupakan rasa perjumpaan dengan “sesuatu” yang supra dan mengatasi kefanaan dunia. Ia adalah “sesuatu” yang suci dan agung yang tidak dapat terjangkau oleh apapun melainkan melalui “rasa”.²⁵

Dalam khazanah spiritualitas Islam, pengalaman keberagamaan (*spiritual experience*) itu dikenal dengan rasa (*dhawq*) yang menjadi salah satu bagian penting dalam tasawuf. Bahkan menurut Mulyadhi Kartanegara, *dhawq* menjadi substansi tasawuf. Mengutip Jalâl al-Dîn Rûmî, ia menyebutkan bahwa jika kamu ingin memiliki pengetahuan yang sejati tentang air, maka ceburkanlah dirimu ke dalamnya. Atau bakarlah dirimu dengan api jika engkau ingin mengetahui hakikat api. Inilah yang dimaksud dengan *dhawq* (*dhawqî*), merasakan atau mengalami objek tersebut secara langsung dan bukan hanya sekadar mengetahuinya melalui tulisan atau analisis deskriptif. Jika metode ilmu biasa menurut Suhrawardî al-Maqtûl disebut *bahthî* atau diskursif, maka metode tasawuf disebut *dhawqî* yaitu rasa (*experiential*). Seseorang menyadari betapa besar perbedaan antara mawar di taman dengan mawar yang didiskusikan dalam buku atau diuraikan dalam kalimat. Betapapun banyak buku yang seseorang baca tentang rasa manis, ia akan sia-sia belaka. Dengan kata lain tidak pernah dapat dipahami makna sebenarnya. Namun bagi yang merasakannya, ia akan segera mengerti apa arti manis setelah mencicipinya. Ia dapat mengerti hakikat rasa manis tanpa definisi sekalipun atau bahkan ketika ia tidak mampu mendefinisikan rasa manis yang ia rasakan secara langsung.²⁶

Dengan demikian, nafas yang baik, teratur, dan disadari dengan sepenuh hati melalui metode tertentu, bukan saja membawa kesehatan lahir dan batin, namun juga akan menghasilkan sebuah struktur pengalaman keberagamaan yang dirasakan oleh masing-masing individu. Inilah yang disebut dengan rasa (*dhawq*), yang menjadi inti pengalaman keberagamaan sekaligus inti dari tasawuf yang dapat meningkatkan spiritualitas seseorang.

²⁵ Joachim Wach, “Perkembangan dan Metode Studi Agama”, dalam Ahmad Norma Permata (ed.), *Metodologi Studi Agama* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), 283.

²⁶ Mulyadhi Kartanegara, *Menyelami Lubuk Tasawuf* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006), 146.

Target Nafas Kesadaran dan Langkah-langkah Nafas Kesadaran

Nafas Kesadaran sebagai sebuah metode memiliki sembilan sasaran atau target yang akan dicapai. *Pertama*, mengenal potensi pernafasan dengan baik. *Kedua*, meraih ketenteraman batin yang instan yang dapat dirasakan secara langsung saat pelatihan dan dapat ditingkatkan menuju tingkat yang konstan (permanen). *Ketiga*, meningkatkan kejujuran serta kesabaran. *Keempat*, menumbuhkan keikhlasan serta semangat dalam bekerja dan beraktivitas. *Kelima*, meredam emosi negatif dan mengembangkan emosi positif. *Keenam*, melenturkan ketegangan syaraf. *Ketujuh*, mengendalikan pikiran sehingga menjadi lebih fokus terhadap sesuatu yang sedang dilakukan serta mengarahkan pikiran menjadi lebih bersih, jernih (*genuine*) dan cerdas. Nafas kesadaran tidak akan mematikan intelektualitas (kecerdasan pikiran) seseorang. Bahkan sebaliknya, nafas kesadaran akan mengawal pikiran-pikiran liar agar tetap terarah, membersihkan pikiran-pikiran negatif agar tetap positif, sehingga mampu memunculkan pikiran-pikiran jernih, cerdas dan suci dalam diri seseorang. Dengan pikiran jernih dan suci inilah maka seseorang akan mampu bertindak tepat dan terarah, produktif serta terhindar dari stres dan beban pikiran yang kusut. *Kedelapan*, *self healing*. *Kesembilan*, menuju *kbushû'* dalam ibadah (salat, doa, haji dan umrah).

Dari beberapa tahun pelatihan spiritual dengan metode “Nafas Kesadaran”, penulis merangkum tujuh langkah aplikatif yang dapat diterapkan bagi setiap orang yang menyadari pentingnya spiritualitas dalam kehidupan sebagai berikut:

1. Bernafas dengan Sadar (*Breathing in Consciousness*)

Pernafasan sadar adalah proses bernafas yang dilakukan dengan menyadari setiap tarikan dan hembusan nafas serta merasakannya dengan lembut melalui hidung. Pernafasan dengan cara ini merupakan hal yang sangat penting untuk kualitas hidup karena dapat mengurangi pergolakan emosi, sehingga seseorang dapat bernafas lebih seimbang dan harmonis. Dalam bahasa Reshad Feild, bernafas dengan kesadaran berpeluang untuk mencapai keadaan batin yang merupakan diri sejati.²⁷ Bernafas dengan cara ini dapat bekerja langsung di pusat integrasi pikiran atau badan, sehingga mengintegrasikan pikiran dan badan secara baik. Ingatan menjadi bagian gerak pernafasan dan pernafasan terjalin dengan gerak ingatan.

²⁷ Feild, *The Last Barrier*, 90.

Pernafasan sadar membantu memusatkan perhatian pada masa sekarang (di sini-kini, *here-and-now*), dan gerakan fisik yang dilakukan membantu untuk lebih fokus dan penuh konsentrasi, sehingga seseorang akan hidup lebih utuh dan nyata. Namun, pada umumnya beberapa saat kemudian, baik seseorang sedang menghadapi badai ataupun tidak, pikiran yang lincah bagai monyet liar akan melompat lagi kesana kemari, ke masa lalu atau ke masa depan. Kalau seseorang sudah bisa menyadari kedua hal ini, yakni hebatnya nafas untuk membawa perhatian pulang ke sini-kini, dan liarnya perhatian seseorang yang sulit bermukim di sini-kini, maka itulah gerbang awal pencerahan.

Ada tiga kata yang melekat dengan proses pernafasan sadar ini yakni tenang, dalam, dan lembut. Tenang berarti bahwa pernafasan ini harus dilakukan dengan rileks, santai dan tidak terburu-buru. Halus berarti pernafasan ini dilakukan dengan cara yang lembut, tidak kasar, tanpa suara desah nafas atau suara lain yang muncul dari hidung dan tenggorokan, baik pada saat menarik nafas maupun saat mengeluarkannya. Dalam berarti pernafasan ini dilakukan dengan cara menarik nafas sedalam-dalamnya dan mengeluarkannya dengan cara yang sama.

Pada tahapan awal, metode ini dilakukan dengan mengambil posisi duduk yang santai dan nyaman, baik dengan cara bersandar pada dinding ataupun tidak. Posisi kepala sedikit ditundukkan, sementara pandangan mata melihat ke bawah, tidak melihat orang atau benda di depannya. Namun dapat pula dilakukan sambil berdiri atau bahkan berjalan setelah metode dasar ini dikuasai dengan baik.

Pernafasan sadar dilakukan dalam upaya menemukan rasa (*dhawq*) yang membawa pada kenyamanan dan ketenangan batin. *Dhawq* ini akan menghantarkan seseorang untuk lebih mengenal diri sendiri, mengakui kelemahan dan kekurangannya, untuk kemudian mengakui kebesaran, keagungan dan kemuliaan Tuhan, mendekati-Nya dan menumbuhkan kecintaan kepada-Nya. Pernafasan seperti ini akan membawa pada pencerahan diri dan semakin mendekatkan seseorang kepada Penciptanya dan mengikis kotoran-kotoran yang melekat pada *nafs* (emosional) menuju pada kesucian ruh.

Dalam praktiknya, latihan nafas kesadaran bisa saja akan melewati fase meditatif sebagaimana yang diperoleh seseorang setelah mengikuti pelatihan ala meditasi. Tapi, dalam tahap selanjutnya fase ini harus ditingkatkan untuk menjadikan pernafasan bukan sekadar

sarana kesehatan mental dan jasmani semata tetapi juga memperoleh rasa rohani. Dengan kata lain, Nafas Kesadaran merupakan latihan pernafasan hakiki dan berpuncak kepada Pencipta. Inilah yang membedakannya dengan latihan pernafasan fisik yang saat ini menjadi trend di masyarakat.

2. Melihat dengan Sadar (*Looking in Consciousness*)

Langkah kedua adalah “melihat ke dalam diri” dengan kesadaran penuh. Melihat ke dalam diri (*inward looking*) berarti melihat dan memperhatikan *dhawq* yang sudah ada di dalam diri dengan penglihatan yang lembut dan penuh ketenangan. Penglihatan yang dimaksud di sini tentu saja tidak dengan menggunakan mata fisik, melainkan dengan “mata rasa”. Tahapan ini seperti seseorang yang sedang berada di tepi pantai, di mana ia harus memperhatikan dengan saksama segala hal yang ada di sekitar wilayah tersebut, mulai pasir putih yang terhampar luas, pohon kelapa dan nyiur yang berjejer dan melambai, air laut yang berkejar-kejaran di bibir pantai, ombak yang rendah dan menggunung, buih putih yang indah laksana kapas, atau bahkan orang-orang yang hilir mudik berjalan dan berenang di pinggir pantai. Semua itu diperhatikan dengan jeli dan saksama.

Setelah melihat dan memperhatikan *dhawq* yang sudah ada di dalam diri, maka seseorang harus menghadirkan rasa syukur sekaligus pujian yang mendalam pada Tuhan atas apa yang telah diberikan-Nya pada seseorang. Syukur dan pujian ini adalah dua hal yang seiring. Syukur seorang hamba adalah memuji Dia dengan menuturkan kebaikan yang Dia berikan. Syukur adalah menggunakan seluruh nikmat baik dalam bentuk pendengaran, penglihatan, hati, ataupun yang lainnya sesuai dengan tujuan penciptaannya. Hakikat syukur menurut kaum penegas kebenaran (*ahl al-tahqiq*) adalah pengakuan atas nikmat dari Pemberi nikmat melalui ketundukan kepada-Nya.

Dengan merasakan kenikmatan yang sudah ada di dalam diri, maka seseorang kemudian akan terdorong untuk memohon kepada-Nya agar rasa ini tetap langgeng di dalam diri. Hal ini dilakukan agar rasa itu tidak hilang begitu saja, melainkan dapat bertahan untuk waktu yang cukup panjang, atau bahkan selamanya. Tentu saja ini dilakukan secara berkesinambungan agar terjaga kondisinya di dalam diri.

Selanjutnya pasca-*inward looking*, maka yang dilakukan berikutnya adalah melihat keluar (*outward looking*), yakni melihat sesuatu diluar diri, baik manusia maupun lingkungan sekitar, di mana sebelumnya

peserta hanya memandangi ke bawah. Cara ini harus dipastikan tidak mengganggu rasa atau bahkan menghilangkan rasa yang sudah ada. Hal ini dilakukan agar seseorang membiasakan diri tetap dalam *dhawq*, meskipun pandangan mata melihat apa saja yang ada di sekitar. Hasil yang diperoleh adalah, apa yang dilihat atau dipandang, tidak akan mempengaruhi perhatian seseorang. Hal ini karena “perhatian” ada di dalam, bukan pada sesuatu yang dipandang.

3. Merasakan dengan Sadar (*Feeling in Consciousness*)

Rasa yang sudah muncul dalam diri, pada tahapan selanjutnya akan “diedarkan” dan “diperjalankan” ke seluruh tubuh, sehingga setiap sendi merasakan keberadaannya. Perjalanan ini diawali dari jari-jari tangan kanan dan kiri, kemudian dibawa ke wajah, lalu ke kepala, dan akhirnya ke seluruh badan dan kaki. Proses ini dilakukan secara tenang dan perlahan, agar rasa tidak terlepas atau hilang. Setelah perjalanan ini dirasakan semakin baik, maka *dhawq* akan dirasakan secara serentak di seluruh tubuh. Inilah yang kemudian disebut merasakan seluruh tubuh.

Merasakan dengan sadar ini, jika dilakukan dengan baik dan benar, akan membangkitkan energi listrik yang memang sudah ada di dalam diri. Efeknya adalah bangkitnya hawa hangat dalam tubuh yang menjaga suhu tubuh agar tetap baik dan stabil. Tubuh akan terasa hangat dan merasakan getaran seperti tersetrum listrik. Demikian pula, tubuh akan terasa lebih *fresh* dan nyaman dari yang dirasakan sebelumnya.

4. Bergerak dengan Sadar (*Moving in Consciousness*)

Apabila kegiatan merasakan dengan sadar sudah memunculkan dan memperjalankan *dhawq* di seluruh tubuh, maka selanjutnya akan mulai dilakukan gerakan yang lebih banyak dan beragam. Gerakan ini dilakukan sambil tetap duduk di posisi awal, mulai dari menggerakkan tangan, kaki atau badan, termasuk juga berdiri dari posisi duduk sebelumnya. Semua gerakan ini dilakukan dengan satu syarat bahwa *dhawq* masih tetap bersemayam di dalam diri. Jika “rasa” itu berubah, maka seluruh gerakan harus diulang kembali.

Bergerak dengan sadar ini, jika dikombinasikan dengan ibadah, akan terlihat pada saat melakukan ibadah salat. Gerak takbir, berdiri, rukuk, iktidal, sujud dan duduk antara dua sujud, adalah contoh yang paling jelas mengenai hal ini.

5. Berjalan dengan Sadar (*Walking in Consciousness*)

Setelah gerakan-gerakan tubuh tidak mempengaruhi rasa, dalam arti bahwa *dhawq* masih tetap ada dalam diri, maka selanjutnya seseorang dapat melakukan gerakan yang lebih banyak, seperti melangkah, berjalan atau bahkan mengitari suatu benda atau ruangan. Cara ini dilakukan agar *dhawq* tetap eksis di dalam diri meski sedang melakukan aktivitas apa saja. Jika kondisi seperti ini makin stabil, maka apa yang dipahami mengenai zikir pada saat berdiri, duduk dan berbaring (QS. Âli Imrân [3]: 191) akan ditemukan dalam posisi ini. Tentu saja, zikir dalam kondisi ini adalah *dhiker sirr*, yakni zikir tanpa bacaan, suara dan huruf.

Seluruh gerakan ini pada awalnya akan terlihat sangat kaku, seperti gerakan robot. Hal ini bukanlah sesuatu yang harus dirisaukan atau terlalu menjadi perhatian, sebab semua hal yang baru tentu memerlukan adaptasi. Di sinilah perlunya latihan yang berulang-ulang, agar kesadaran dalam *dhawq* itu semakin melekat dalam diri.

6. Berbicara dengan Sadar (*Speaking in Consciousness*)

Pasca-melakukan gerak dengan langkah, seseorang dapat melakukan hal yang lebih jauh lagi yakni berbicara. Dalam tahap ini, berbicara dilakukan dalam dua kondisi, yakni monolog dan dialog. Monolog yang dimaksud adalah berbicara tanpa melibatkan orang lain. Bicaralah sendiri seperti sedang membaca, pidato, atau bahkan orasi. Setelah monolog dapat dilakukan, maka komunikasi dalam bentuk dialog juga dapat dilanjutkan. Semua bentuk komunikasi dengan orang lain dalam dialog ini tentu saja tanpa melepaskan *dhawq* yang sudah ada.

Berbicara dengan sadar akan mewujudkan ketenangan dan kepehaman yang baik bagi pendengar atau lawan bicara. Cara ini akan membuat pendengar menjadi lebih mudah menyerap apa yang disampaikan. Lebih dari itu, proses ini akan mewujudkan keyakinan dan kemantapan sehingga pembicara cukup percaya diri dengan apa yang dibicarakan dan disampaikan kepada orang lain.

7. Menghadirkan Kesadaran (*Presence in Consciousness*)

Tahapan terakhir yakni menghadirkan kesadaran merupakan tahapan akumulasi dari seluruh tahapan yang ada. *Dhawq* yang sudah meliputi seluruh tubuh akan berubah menjadi sebuah kesadaran yang lazim disebut kesadaran spiritual. Kondisi inilah yang merupakan awal terbangunnya spiritualitas dalam diri, di mana spirit (rohani) akan terhubung kepada Allah, dalam segala keadaan.

Terbangunnya spiritualitas ini akan menghidupkan sebuah kesadaran spiritual (kesadaran rohani) yang tidak dapat dicapai lewat pancaindra. Pada tingkat ini seseorang telah bergerak melampaui fisik dan emosi. Menurut Angha, sangat tidak mungkin bagi realitas sejati untuk menembus kesadarannya secara bebas dan murni, manakala masih ada jiwa hewani yang mewakilinya dengan pincang, gambaran yang cacat, diputar lewat lensa-lensa keadaan dirinya yang ada. Spiritualitas ini akan memberikan hasil yang lebih baik dalam memahami kenyataan. Kesadaran ini akan dapat menangkap “makna” yang tersimpan dalam kenyataan, makna yang terkandung dalam pesan Sang Pencipta. Inilah makna yang menjerus kepada adanya *Dhât* yang Tiada Berhingga, yang menampilkan kecerdasan tiada terkira.²⁸ Menurut Ibn ‘Arabî, kesadaran ini adalah salah satu dari sifat kemalaikatan, selain pencahayaan, kelembutan dan kesatuan.²⁹

Pada tingkat kesadaran spiritual, manusia memperoleh makna, ketika ia menggunakan hatinya sebagai sensor, dan memandang Allah dibalik segala kenyataan fisik yang dilihatnya. Ia merasakan “kehadiran” Allah di seluruh benda dan peristiwa. Ia takjub menemukan Allah hadir di manapun dan dengan kuasaNya terus menjaga keteraturan semesta, dan merasakan kehadiranNya di setiap tarikan dan hembusan nafas, kegiatan, bahkan pikirannya.³⁰

Kesadaran spiritual memunculkan kefahaman bahwa semua peristiwa di alam semesta ini hanya dikendalikan oleh Sosok Tunggal. Jika tidak, seluruh koordinasi akan menjadi kacau balau.³¹ Inilah kesadaran paling tinggi yang akan melahirkan kepasrahan (*taslîm*), kepada Allah. Dalam tingkatan ini, seseorang merasakan Dia hadir dalam setiap makhluk-Nya.³² Allah hadir di mana-mana, pada setiap yang dilihat, didengar, dipikirkan, dilakukan, dalam seujur tubuh manusia, mulai denyut jantung, tarikan nafas, geliat otot-otot, percikan sinyal-sinyal listrik di sel-sel saraf dan otak, serta di segala penjuru kehidupan. Seseorang yang telah mencapai Kesadaran

²⁸ Angha, *Molana al-Moaẓam Hazrat Shab Maqsoud: Manifestation of Thought* (Denham, MD: University Pres of America, 1988), 9. Lihat juga Lynn Wilcox, *Sufism and Psychology*, terj. Soffa Ihsan (Jakarta: Pustaka Cendikia Muda, 2007), 284.

²⁹ William C. Chittick, *The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-‘Arabî’s Metaphysics of Imagination*, terj. Achmad Nidjam, dkk. (Yogyakarta: Penerbit Qalam, 2007), 70.

³⁰ Ageng Sadnowo Refianto, “Rubrik Tarbiyatun Nafs: Tingkatkan Kesadaran Anda”, dalam <http://sunatullah.com>. (Di unggah, 12 Februari 2008).

³¹ QS. al-Anbiyâ’ [21] 22

³² QS. al-Baqarah [2] 115

Spiritual ini, akan menjadi begitu jernih melihat kehadirannya dalam hidupnya.³³

Kesadaran spiritual dalam bahasa Inggris disebut *ultra consciousness*, *expanded consciousness* atau *cosmic consciousness*. *Cosmic consciousness* atau kesadaran kosmis ini diperkenalkan oleh seorang Psikolog Kanada Richard M. Bucke dalam bukunya *Cosmic Consciousness*.³⁴ Bucke menggambarkan kesadaran kosmis sebagai modus transpersonal kesadaran, kesadaran pikiran yang universal dan menyatu dengan satu kesatuan dengannya (*a transpersonal mode of consciousness, an awareness of the universal mind and one's unity with it*). Karakter utama kesadaran kosmis ini adalah kesadaran tentang kehidupan dan ketertiban di alam semesta. Seorang individu yang mencapai kesadaran kosmis digambarkan sebagai orang yang telah memperoleh pencerahan (*enlightenment*) dan memiliki rasa keabadian. Di antara cirinya adalah pertama, adanya perubahan dalam fungsi kognitif atau pikiran; kedua, perubahan dalam suasana hati; ketiga, perubahan dalam persepsi atau cara memandang dunia luar; keempat, perubahan dalam persepsi atau kesadaran diri; kelima, perubahan perasaan tentang waktu, dan keenam, perubahan fungsi pancaindra.³⁵

Catatan Akhir

Metode sederhana “nafas kesadaran” tentu saja terbilang baru jika dibandingkan dengan metode yang sudah ada sebelumnya, baik dalam berbagai latihan olah nafas maupun dalam berbagai tarekat yang ada di nusantara. Meski terbilang baru, namun dalam perjalanan praktik dan pengembangannya sejak 2009, metode ini telah menunjukkan hasil yang cukup menggembirakan. Hal ini terbukti dari respon peserta dalam setiap *training*, setelah mereka mengalami dan merasakannya.

Dalam upaya pengembangan “Islam Nusantara” yang sedang marak saat ini, metode sederhana ini tentu dapat dipertimbangkan menjadi sebuah cara membangkitkan spiritualitas “ala nusantara” tanpa harus terlepas dari nilai-nilai Islam. Harapan besar dari metode ini adalah semakin banyaknya masyarakat yang memperoleh cara mudah untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Di samping itu, dengan merutinkan metode sederhana ini, tubuh akan menjadi lebih

³³ Refianto, “Rubrik Tarbiyatun Nafs”.

³⁴ Wilcox, *Sufism*, 285-286.

³⁵ Lihat “Catatan Meditasi Rizhosu: Program Pendekatan Ilmu Psikologi”, dalam <http://www.rizhosu.com/> diakses, 11 Maret, 2010.

sehat, pikiran akan menjadi lebih jernih, jiwa akan menjadi lebih tenang, hati akan menjadi lebih damai dan tenteram.

Daftar Rujukan

- ‘Arabî, Muhy al-Dîn B. *Fuṣūṣ al-Hikâm*, ed. ‘Âsim Ibrâhim al-Kayyâlî. Beirut: Dâr al-Kutub al-‘Ilmiyah, t.th.
- Jawzîyah (al), Ibn Qayyim. *Kitâb al-Rûb*, Sayyid Jamilî (ed.). Beirut: Dâr al-Kitâb al-‘Arabî, Cet. Ke-4, 1986.
- al-Attar, Farid al-Din. *Warisan Para Aulia*, terj. Anas Muhyidin. Bandung: Pustaka, 1994.
- al-Sakandari, Ibnu Athaillah. *al-Hikâm*. Bandung: al-Ma’arif, t.th.
- Angha. *Molana al-Moazzam Hazrat Shah Maqsood: Manifestation of Thought*. Denham, MD: University Pres of America, 1988.
- Anonim. “Pranayama: Nafas Untuk Kedamaian dan Kesehatan”, dalam <http://griyalarasati.blogspot.com> diakses, 3 Mei 2010.
- Baqir, Muhammad. “An Approach to the Understanding of Religious Experiences”, *Kanẓ Philosophia, A Journal for Philosophy, Mysticism and Religious Studies*, Vol. 1, No. 1, 2011.
- Burckhardt, Titus. *An Introduction to Sufi Doctrine*, terj. Azyumardi Azra. Jakarta: Pustaka Jaya, 1984.
- Burke, Omar M. *Among The Darvishes*. London: The Ontagon Press, Cet. Ke-3, 1984.
- “Catatan Meditasi Rizhosu: Program Pendekatan Ilmu Psikologi”, dalam <http://www.rizhosu.com>/diakses 11 Maret, 2010.
- Chittick, William C. *The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-‘Arabî’s Metaphysics of Imagination*”, terj. Achmad Nidjam, dkk. Yogyakarta: Penerbit Qalam, 2007.
- Feild, Reshad. *The Last Barrier: a Journey into the Essence of Sufi Teachings*, terj. Syarifah Levi. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2004.
- Irham, M. Iqbal. *Meraib Ketenteraman Jiwa: Kiat Mencapai Hati Yang Sakinah*. Jakarta: Al-Ihsan Press, September 2007.
- James, William. *The Varieties of Religious Experience*. New York: t.tp., 1923.
- Kartanegara, Mulyadhi. *Menyelami Lubuk Tasawuf*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006.
- Morris, Jim. “Know Yourself”, Symposium Ibn ‘Arabî di Worcester College Oxford Mei 2006. <http://www.beshara.org/reading/workingtogether.html>/diunduh 26 Februari 2015.
- Mujib, Abdul. *Kepribadian dalam Psikologi Islam*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006.

- Refianto, Ageng Sadnowo. “Rubrik Tarbiyatun Nafs: Tingkatkan Kesadaran Anda”, dalam <http://sunatullah.com/diunggah>, 12 Februari 2008.
- Shihab, M. Quraisy dkk. *Ensiklopedia Al-Qur’an: Kajian Kosakata*. Jakarta: Lentera Hati, September 2007.
- Stace, W. T. *Mysticism and Philosophy*. Philadelphia: t.tp., 1960.
- Sukarman, Widigdo. “Bertasawuf di Era Modernisasi: Sebuah Pengalaman Pribadi”, Ahmad Najib Burhani (ed.), *Manusia Modern Mendamba Allah: Renungan Tasawuf Positif*. Jakarta: Penerbit Hikmah, 2002.
- Trimingham, J. Spencer *The Sufi Orders in Islam*, terj. Luqman Hakim. Bandung: Pustaka, 1999.
- Wach, Joachim. “Perkembangan dan Metode Studi Agama”, dalam Ahmad Norma Permata (ed.), *Metodologi Studi Agama*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000.
- Wilcox, Lynn. *Sufism and Psychology*, terj. Soffa Ihsan. Jakarta: Pustaka Cendikia Muda, 2007.
- Wuryanano. “Latihlah Dengan Benar, Cara Bernafas Anda, dalam <http://wuryanano.blogspot.com> diakses, 7 Juli 2010.
- Zarkalî (al), Khayr al-Dîn (ed.). *Ikhwân al-Şafâ’, Rasâil Ikhwân al-Şafâ’ wa Khalân al-Wafâ’*, Vol. 3. Kairo: al-Maṭba‘ah al-‘Arabîyah bi Mişr, 1957.