

Sabilus Salikin (101): Tata Cara Zikir Tarekat Histiyyah (3)

Ditulis oleh Redaksi pada Minggu, 20 Januari 2019



Anggota-anggota Tarekat Hisytiyyah mengamalkan *dzikr pas-i-anfas* atau “zikir menjaga napas” sebagai berikut: Sang *dzâkir* mengucapkan *la ilâha* dalam napas yang dihembuskan, dari *illallah* dalam napas yang dihirup dengan lidah hati. Artinya, penafian dilakukan ketika napas keluar, dan penegasan dilakukan ketika napas masuk. Selama keluar-masuknya napas ini, pandangan diarahkan kepada pusat. Zikir ini mesti sering diulang-ulang agar pernapasan itu sendiri menjadi *dzâkir*, entah sang *dzâkir* itu tidur atau terjaga.

Zikir menjaga napas bisa juga dilakukan dengan nama dzat (*Allah*). Caranya ialah memperpanjang sedikit huruf terakhir *h*, agar ada huruf *u*, yakni sang *dzâkir* mestilah, dengan lidah hati, mengucapkan *Allah* dengan napas yang masuk, serta *hu* dengan napas keluar.

Jika bunyi dihasilkan dari lubang hidung dalam zikir menjaga napas, entah itu dilakukan

dengan *la ilâha illallah* atau dengan *Allah*, maka yang demikian ini disebut *dzikir Arra-Bini*. *Zikir* ini menimbulkan keresahan dan perasaan terbakar. *Zikir* ini membuat otak jadi panas dan kering. Dalam keadaan seperti ini, para sufi mengusapkan minyak buah badam di kepala mereka.

Sang *dzâkir* mesti berusaha sebaik mungkin untuk mencapai kesempurnaan dalam zikir ini, dan kesempurnaan pun dicapai manakala pernapasan itu sendiri sudah menjadi *dzâkir*, tanpa kemauan dan kesadaran sang *dzâkir*. Mula-mula, zikir ini dilakukan seribu kali sesudah shalat ‘Isyâ’, dan lima ratus kali sesudah shalat Subuh. Jumlahnya semakin meningkat dan bertambah hingga zikir ini terucap dengan sendirinya.

Baca juga: Sabilus Salikin (89): Safar Tarekat Suhrawardiyah

Diriwayatkan oleh Jabir, mengenai para penghuni surga, bahwa Nabi Muhammad SAW.. bersabda: “*Tasbih* (Maha suci Allah) dan *Tahmid* (Segala puji bagi Allah), bagi mereka, sama biasanya seperti bernapas.

Dengan menjaga napas demikian, kondisi yang sama pun bisa diciptakan, dan sang *dzâkir* menjadi aktif dengan setiap tarikan napas. Sebab, dengan amalan yang berlebih, ketika kebiasaan zikir itu terbentuk dalam setiap tarikan napas, maka zikir akan menjadi otomatis, dan bahkan sebelum kematian datang menjemput, keadaan seseorang akan sama seperti keadaan para penghuni surga. Diturunkan kepada kita bahwa, pada “hari perhitungan” kelak, setiap orang akan ditanya ihwal bagaimana ia menggunakan setiap tarikan napasnya.

Jika tarikan napas seseorang digunakan untuk mengingat Allah, maka ia bakal peroleh keselamatan. Itulah sebabnya Syaikh al-Akbar mengatakan: Rentang waktu kehidupan sangatlah singkat. Setiap tarikan napas adalah segala sesuatu yang baik. Apa yang sudah keluar tidak akan pernah kembali lagi.

Dari seorang penyair sufi mengatakan:

Setiap tarikan napas yang keluar adalah sepenggal masa,

Yang nilainya akan diperoleh di dunia dan di akhirat,

Janganlah memilih menghancurkan perbendaharaan ini,

Kalau tidak, engkau akan masuk kubur laksana orang Miskin terlunta-lunta dengan tangan kosong!

Jika menjaga napas sudah bisa dilakukan, maka sang hamba termasuk ke dalam orang-orang “yang banyak mengingat Allah”, sebagaimana diperintahkan oleh Alquran kepada kita:

Baca juga: Mengenal Sufi Perempuan Mu'adzah

Wahai orang-orang beriman! Sebut dan ingatlah Allah sebanyak-banyaknya,

Zikir menjaga napas dilakukan dalam hati saja dan tidak dengan lidah jasmani. Sebagian ‘ulama fiqh menolak kesahihan zikir dalam hati (*dzikr al-Qalb*). Akan tetapi, *zikir* atau “mengingat Allah” dipertentangkan dengan kelalaian, yang karenanya hanya merupakan sebuah sifat khas hati. Oleh karena itu, tidaklah benar membatasi *zikir* pada mengingat Allah dengan lidah saja. Zikir mestilah dilakukan dengan lidah dan juga hati. Mengakui yang satu dan menolak yang lain jelas tidak benar sama sekali.

Dzikr Kasyf ar-Rüh (*zikir* menyingkap ruh) dilakukan Sebagai berikut: Pertama, sang *dzâkir* mesti mengulang-ulang *Ya Rabb* (Ya Tuhan) dua puluh satu kali. Kemudian ia mesti mengenakan *dharb Yâ Ruh ar-Ruh* (Wahai ruh dari segala ruh)! Kemudian ia mengangkat kepala tinggi-tinggi dan mengucapkan *Ya Ruh*. Sesudah menyelesaikan *zikir* ini, ia mesti merenungkan ruh-ruh yang sudah berpulang ke haribaan Allah. Ruh yang dikenangkan akan menampakkan diri, entah sang *dzâkir* tidur atau terjaga. Jika *zikir* ini diamalkan dua ribu kali, maka tujuan akan diraih dengan segera. *Zikir* ini sampai pada Sayyid Muḥammad Gisu Darâz dan Khwâja Nashiruddin Chirâgh Dehlavi.

Dzikr Kasyf al-Qubür (*Zikir* menyingkap kubur):

Sang *dzâkir* mesti duduk di dekat kuburan, menengadahkan kepalanya ke langit dan mengucapkan: *Aksyif li yâ Nûr* (singkapkan kepadaku, wahai Cahaya), kemudian mengulangi *aksyif li* (singkapkan kepadaku), mengetukkannya di hati, serta menghadap ke arah orang yang mati di kubur, mengetukkannya dan mengucapkan “*unbalihi*” (singkapkan keadaannya kepadaku). Keadaan orang yang mati akan tersingkap dan

terungkap baik dalam mimpi atau secara jelas ketika ia sedang terjaga.

Baca juga: Sabilus Salikin (46): Tarekat Malamatiyah (lanjutan)

Dalam Tarekat Hisytiyyah, *Dzikr al-ijâbat ad-Da'awât* atau “zikirpengabulan doa-doa” sangatlah bermanfaat. Zikir itu dilakukan sebagai berikut: Pertama, sang *dzâkir* mesti menerapkan *dharb: Yâ Rabb!* (Ya Tuhan) pada sisi sebelah kanan, kemudian menerapkannya pada sisi sebelah kiri dan kemudian pada hati. Lantas ia mesti mengucapkan *Yâ aAbbi* (Ya Tuhanku!). Zikir ini mesti diulangi sebanyak-banyaknya. Manakala sang *dzâkir* ingin menyelesaikan zikir ini, ia mesti mengangkat kedua tangannya dan mengucapkan: *Yâ Rabb*, sambil mencamkan tujuan yang ingin diraihinya. Zikir ini dituturkan dari Syaikh Muhyiddin Ibn Al-'Arabi.

Zikir berikut ini sangat efektif untuk mengobati berbagai macam penyakit: Sang *dzâkir* memukul sisi sebelah kiri dengan *Yâ Ahad* (Wahai Yang Maha Esa!), pada sisi sebelah kanan dengan *Yâ Shamad* (Wahai Zat tempat meminta) dan *Yâ Witr* (Wahai Yang Maha ganjil) pada hati.