

Sabilus Salikin (102): Tata Cara Zikir Tarekat Histiyyah (4)

Ditulis oleh Redaksi pada Senin, 21 Januari 2019



Perlu kiranya mengetahui beberapa hal lagi tentang zikir menahan napas. Syekh Kalimullah Jahânâbâdi mengatakan bahwa dalam beberapa tarekat, menahan napas dipandang sebagai prinsip paling manjur untuk menghilangkan kemunafikan dalam jiwa. Para Syaikh dalam Tarekat Hisytiyyah, Kubnawiyyah, Syattâriyyah, dan Qadiriyyah menjadikannya sebagai syarat untuk menghilangkan kemunafikan dalam hati serta untuk kefanaan diri.

Akan tetapi, para syaikh dalam Tarekat Naqsybandiyyah tidak memandangnya sebagai sebuah syarat apa pun. Namun, mereka tidak menafikan kemujarabannya. Bertolak belakang dengan mereka, para syaikh dalam Tarekat Suhrawardiyyah menganjurkan agar napas hendaknya jangan ditahan. Sebagai akibatnya, Syaikh Bâhâ'uddin 'Umar dan Syaikh Zaynuddin Khawafi, pendukung Tarekat Suhrawardiyyah, juga berpandangan serupa.

Syekh Kalimullah menegaskan bahwa ada dua hal yang mesti dicamkan. Yang satu ialah menahan napas, dan yang lain adalah menghentikan napas (*habs al-nafs dan hashr al-nafs*). Ada dua macam menahan napas: mengosongkan dan mengisi. Yang dimaksud dengan mengosongkan (*takhalliyyah*) ialah menarik napas dalam lambung dan menarik pusat menuju punggung, dan menahan napas dalam dada, dan menurut sebagian orang

dalam otak.

Untuk mencegahnya, sebagian orang menutup lubang hidung, telinga dan mata mereka dengan jari-jemari. Hanya saja, ini tidak perlu. Konon, Khidhr menyuruh Syaikh ‘Abdul-Khaliq Ghijduwâni untuk menenggelamkan diri dalam sebuah bak air dan mengamalkan yang demikian itu.

Pengalaman para sufi ialah bahwa menahan napas banyak memberikan manfaat. Umpamanya saja, kemunafikan dalam jiwa bisa dihilangkan. Perasaan gembira dan bahkan ekstase bisa dialami.

Baca juga: Sufi dalam Bahaya

Yang dimaksud dengan “mengisi lambung” (*tamli’ah*) adalah bahwa napas mesti ditarik dan ditahan dengan menggelembungkan perut. Dalam keadaan seperti ini, pusat lantaran perut menggelembung terpisah dari punggung. Dengan mengosongkan perut napas, panas yang dibutuhkan dalam suluk pun meningkat, dan dengan mengisi, makanan pun bisa dicernakan.

Menghentikan napas (*hashr an-nafs*), sering kali dilakukan oleh para yogi, ialah memutuskan napas dari kedua sisi, yakni secara berangsur-angsur mengurangi panjangnya menghirup dan menghembuskan napas sampai napas ranar-benar berhenti. Tak pelak lagi bahwa tindakan ini menghasilkan panas dalam hati. Akan tetapi, panas yang dihasilkan dengan menahan napas jauh lebih besar ketimbang yang dihasilkan dengan menghentikan napas.

Bisa diperhatikan bahwa tujuan menahan napas dalam zikir dua dari empat *dharb dan zikir Haddadi* serta yang lainnya ialah menghasilkan panas dalam hati sang hamba. Pada gilirannya, ini menimbulkan semangat dan menyiapkan dirinya untuk mencintai Allah. Zikir ini juga mengipasi api cinta serta mengembangkan kemabukan spiritual dan kegembiraan bergejolak dalam diri sang hamba.

Selama periode ini, sang hamba diperintahkan untuk menjauhi makanan-makanan yang banyak mengandung kelembaban. Demikian juga, ia tidak boleh memakan makanan yang asam atau pedas. Ketika napas di hembuskan sesudah ditahan, maka napas itu mestilah dihembuskan pelan-pelan melalui hidung dan jangan melalui mulut. Jika tidak demikian,

maka yang demikian itu sangat berbahaya.

Baca juga: Tanda-tanda Lailatul Qadr Menurut Buya Hamka

Lagi-lagi, zikir ini jangan dilakukan ketika perut sedang penuh terisi makanan, atau ketika seseorang itu lapar. Menahan napas dengan segenap tindakan pencegahan ini diperlukan di awal *suluk*. Akan tetapi, ketika sang hamba mencapai kesempurnaan, ia boleh mengamalkannya atau tidak sama sekali. Syekh Kalimullah menyatakan bahwa kaum Sufi mempelajari praktik ini dari para pertapa Hindu.

Para Sufi terkemuka juga berpandangan bahwa ketika diri manusia terlepas dari segenap kesenangan inderawi, dan wujud batiniahnya makin bertambah kuat dengan mengingat Allah, maka terjalinlah sebuah hubungan antara dirinya dengan alam ruhani. Disebabkan adanya hubungan ini, hati sang hamba pun tercerahkan, dan ia pun melihat Zat Allah serta mengetahui perintah-perintah dan keridhaan Allah. Kini cahaya pun terpantul dari pandangan batin pada mata lahir dan ia pun mulai melihat dengan indera-indera lahiriah berbagai alam spiritual batiniah. Pada tahap ini, ia sudah terlepas dari alam lahiriah dan batiniah.

Zikir juga memungkinkan sang hamba melihat berbagai ragam cahaya. Warna berbagai cahaya ini terkadang putih, terkadang hijau, dan kadang-kadang merah. Akhirnya, muncul warna hitam, yang disebut “cahaya kebingungan dan “cahaya zat”. Cahaya yang terlihat dekat dengan bahu kanan dipandang sebagai cahaya malaikat pencatat sebelah kanan.

Jika ini terputus, maka yang demikian ini dipandang sebagai cahaya syaikh, dan jika muncul di hadapan sang *dzakir*, maka hal itu dipandang sebagai cahaya Nabi Muhammad. Begitu juga, jika ia muncul dekat dengan bahu sebelah kiri, maka yang demikian adalah cahaya malaikat pencatat di sebelah kiri; dan jika terputus, maka hal itu dipandang sebagai tipu daya setan. Sama halnya, jika ada suatu bentuk muncul di sisi sebelah kiri, maka hal itu juga dipandang sebagai tipudaya setan. Jika cahaya itu muncul dari belakang dan atas kepala, maka hal itu dipandang sebagai cahaya malaikat-malaikat penjaga.

Baca juga: Sabilus Salikin (85): Adab Salik terhadap Mursyid Tarekat Rifa'iyah

Jika cahaya itu muncul tanpa arah, dan sang *dzâkir* ketakutan olehnya, dan tidak dirasakan adanya kehadiran Allah sesudah cahaya itu lenyap, maka yang demikian itu juga harus dipandang sebagai tipu daya setan. Jika kehadiran Allah dirasakan ketika cahaya itu muncul dan timbul perasaan berpisah dan rindu kepada Allah sesudah cahaya itu lenyap, maka ia mesti memahami bahwa itulah cahaya Zat Mahabena yang dicari.

Jika cahaya itu muncul di dada, dan di atas pusar, maka lagi-lagi yang demikian ini dipandang sebagai tipuan setan. Jika cahaya muncul dalam hati, maka hal itu dipandang sebagai cahaya yang dihasilkan dengan menyucikan hati.

Akan tetapi, sang pencari sejati Allah semestinya tidak perlu memperhatikan cahaya-cahaya ini, juga tidak boleh merasa puas dengannya, sebab kesemuanya itu bukanlah tujuan yang ingin diraihinya. Penghambaan sang pencari Allah yang menimbulkan cahaya dipandang sebagai yang paling aman, dan ia bisa berharap lebih jauh untuk mencapainya.