

BAB III

SULUK

A. Pengertian Suluk

Sebelum penulis menjelaskan apa itu suluk pada tarekat Naqsyabandiyah, penulis ingin terlebih dahulu menjelaskan apa itu tarekat Naqsyabandiyah. Tarekat (*ath-Thariqah*, jamaknya *thara'iq*) secara etimologis berarti: 1). Jalan, cara (*Al-Kaifiyyah*), 2). Metode, system (*Al-Uslub*), 3). Madzhab, aliran, haluan (*Al-Madzhab*), 4). Keadaan (*Al-Halah*), 5). Pohon kurma yang tinggi (*An-Nakhlah at-Thawilah*), 6). Tiang tempat berteduh, tongkat payung (*'Amud al-Mizallah*), 7). Yang mulia, terkemuka dari kaum (*Syarif al-Qaum*), 8). Goresan pada sesuatu (*al-Khatt fi Sya'i*).¹

Sedangkan menurut istilah tasawuf, tarekat berarti perjalanan seorang salik (pengikut tarekat) menuju Tuhan dengan cara menyucikan diri atau perjalanan yang harus ditempuh oleh seseorang untuk dapat mendekatkan diri sedekat mungkin dengan Tuhan. Adapun menurut Ali al-Jurjani, tarekat adalah metode khusus yang dipakai oleh salik (para penempuh jalan) menuju Allah Swt melalui tahapan (*maqamat*).² Istilah tarekat terkadang kemudian digunakan untuk menyebut pembimbingan pribadi dan perilaku yang dilakukan oleh seorang mursyid kepada

¹A. Aziz Masyhuri, *Ensiklopedi 22 AliranTarekatdalamTasawuf*, (Surabaya: Imtiyaz, 2011), h. 1.

²SamsulMunir Amin, *IlmuTasawuf*, (Jakarta: Amzah, 2014), h. 312-313.

muridnya. Pengertian terakhir inilah yang lebih banyak dipahami oleh banyak kalangan, ketika mendengar kata tarekat.

Adapun kata Naqsyabandi menurut Syekh Najmuddin Amin al-Kurdi dalam kitabnya, *Tanwir al-Qulub*, yang dikutip dari buku A. Fuad Said kata *Naqsy* yang berarti ukiran atau gambar yang dicap pada sebatang lilin atau benda lainnya, dan kata *band* yang berarti bendera atau layar besar. Jadi Naqsyabandi artinya ukiran atau gambar yang terlukis pada suatu benda, melekat, tidak terpisah lagi, seperti tertera pada sebuah bendera atau spanduk besar. Dinamakan dengan Naqsyabandiyah, karena Syekh Bahauddin pendiri tarekat ini senantiasa berzikir mengingat Allah berkepanjangan, sehingga lafaz “Allah” terukir atau melekat ketat dalam kalbunya.³

Senada dengan pendapat di atas, penisbahan Naqsyabandi pada tarekat ini, merupakan suatu penghormatan kepada pendirinya, Syekh Bahauddin Ibn Muhammad al-Naqsyaband (w. 1388 M), yang berasal dari desa Qasyar ‘Arifan di Bukhara, Asia Tengah. Sebab ia dikenal sebagai seorang sufi yang amat pandai melukiskan kehidupan gaib kepada pengikutnya dengan amat menarik, sehingga bergelar “*Naqsyaband*” (pelukis).⁴

Jadi tarekat Naqsyandiyah ini dinisbahkan kepada seorang sufi besar yang hidup antara tahun 717 H/1317 M – 791 H/1388 M di kota Bukhara, wilayah Yugoslavia sekarang. nama lengkapnya ialah

³A. Fuad Said, *Hakikat Tarekat Naqsyabandiyah*, (Jakarta: Pustaka al-Husna, 1993), h. 6.

⁴Hafidz Dasuki. (ED), *Ensiklopedi Islam*, (Jakarta: PT Ichtiar Baru Van Hoeve, 1994), vol 3, h. 10.

Muhammad Ibn Muhammad Bahauddin al-Uwaisi al-Bukhari al-Naqsyabandi. Ia dilahirkan di desa Hinduan yang terletak beberapa kilometer dari kota Bukhara, di sini pula ia wafat dan dimakamkan.⁵

Secara bahasa kata suluk berasal dari kata Arab yaitu “*salaka*” yang berarti memasuki, melalui jalan dan bertindak.⁶ Jadi yang dimaksud dengan suluk ini adalah metode perjalanan melalui berbagai keadaan dan kedudukan, di bawah bimbingan seorang guru spritual.

Suluk merupakan metode pembinaan spritual untuk para pengikutnya, yang teknis pelaksanaannya sangat filosofis sekaligus cukup berat, karena itu, membutuhkan kesabaran dan ketekunan yang cukup serius.⁷

Adapun suluk secara istilah, menurut para ahli adalah sebagai berikut:

1. Annemarie Schemmel menyebut Suluk adalah pengembaraan seorang melalui berbagai maqam, cepat atau lambat akhirnya ia mencapai tujuannya yaitu tauhid sempurna yakni pengakuan berdasarkan pengalaman bahwa Tuhan adalah satu.⁸
2. Djalaluddin, dalam buku *Suluk dan Kesehatan Mental* menjelaskan bahwa suluk adalah perjalanan yang ditentukan bagi orang yang

⁵Abu Bakar Aceh, *Pengantar Ilmu Tarekat*, (Semarang, Ramadhani, 1984), h. 47.

⁶A. Munawir, *Kamus al-Munawir Arab-Indonesia Terlengkap* “dalam buku *Suluk dan Kesehatan Mental*” (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997) h. 26.

⁷Sy. Dt. Parpatih, *Suluk dan Kesehatan Menta*, (Padang: Hayfa Press, 2011), h. 6.

⁸Annemarie Schimeel, *Dimensi Mistik dalam Islam*, “dalam buku *Suluk dan Kesehatan Mental*” (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1986), h. 27.

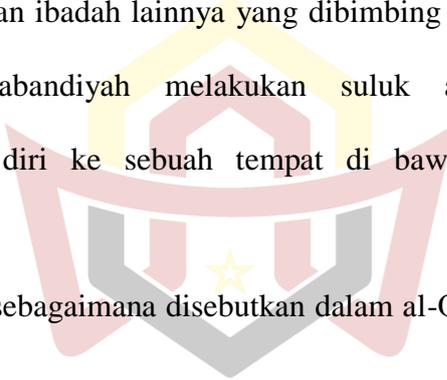
berjalan kepada Allah, melalui beberapa maqam dan naik ke martabat yang tinggi.⁹

3. Imron Abu Amar, dalam buku *Suluk dan Kesehatan Mental* berpendapat bahwa suluk ialah mengosongkan jiwa dari sifat-sifat buruk (maksiat lahir dan maksiat batin) dan mengisinya dengan sifat-sifat yang terpuji.¹⁰

Dari pengertian di atas dapat dipahami bahwa suluk merupakan suatu praktek atau latihan yang dilaksanakan pada waktu tertentu dalam bentuk dzikir dan ibadah lainnya yang dibimbing oleh mursyid. Penganut tarekat Naqsyabandiyah melakukan suluk atau *khalwat* dengan mengasingkan diri ke sebuah tempat di bawah bimbingan seorang mursyid.

Hal ini sebagaimana disebutkan dalam al-Qur'an surat al-Ma'idah:

35



 يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ
 لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan carilah jalan yang mendekatkan diri kepada-Nya, dan berjihadlah pada jalan-Nya, supaya kamu mendapat keberuntungan.”(Q.S al-Ma'idah: 35)

⁹Djalaluddin, *Sinar Keemasan*, “dalam buku *Suluk dan Kesehatan Mental*” (Ujung Pandang: Ppti, 1987), h. 27.

¹⁰Imron Abu Amar, *Di Sekitar Masalah Tarekat Naqsyabandiyah*, “dalam buku *Suluk dan Kesehatan Mental*”, (Kudus: Menara, 1980), h. 27.

Beberapa ahli tasawuf memberi tafsiran lain terhadap ayat di atas. Di antaranya ada yang memberi arti “*maka bersuluklah kamu....*” dan menjadikannya sebagai salah satu dasar bagi ajaran tasawuf.

Kemudian hakikat suluk itu sendiri dalam ilmu tasawuf adalah mengosongkan diri dari sifat *mazmumah* (buruk) yaitu dari maksiat lahir dan batin, dan mengisinya dengan sifat-sifat yang *mahmudah* (terpuji). Dalam bersuluk disyari’atkan untuk melakukan sebuah perjalanan spritual yang panjang dengan berbagai maqamnya, yang akhirnya akan memperoleh tujuan yang dikehendaki, yakni kesempurnaan iman.

Suluk berarti perjalanan ruhani seorang hamba dengan tujuan untuk mendekatkan diri, memohon ampunan dan berkehendak mendapat ridho Allah SWT. dengan melalui tahapan-tahapan penyucian jiwa yang dipraktikkan ke dalam latihan-latihan ruhani (*riyadhah ruhaniah*) secara istiqamah dan *mudawamah*.¹¹

Orang yang melaksanakan suluk itu wajib di bawah pimpinan seorang yang telah ma’rifat, dalam hal ini adalah Syekh Mursyid. Mursyid adalah seorang laki-laki yang memimpin tarekat dan persulukan di daerah tertentu. Tugas mursyid selain mengajar, membimbing, mendidik mereka supaya senantiasa berkekalan mengingat Allah dan mempunyai *akhlakul karimah*.¹²

Setiap orang yang suluk meyakini, bahwa dirinya akan menjadi bersih dan tobatnya akan diterima oleh Allah SWT. Sehingga ia menjadi

¹¹Aboe Bakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tarekat Uraian tentang Mistik*, (Solo: Ramadhani 1996), h. 276.

¹²A. Fuad Said, *Hakikat Naqsyabandiyah*, (Jakarta: Pustaka al-Husna Baru, 2005), h. 95.

taqarrub, dekat diri kepada-Nya. Menurut Syekh Amin al-Kurdi dalam bukunya *Tanwir al-Qulub fi Muamalatil 'Allam al-Guyuub* mengatakan:

*“tidak mungkin seseorang itu sampai kepada makrifatullah dan hatinya bersih serta bercahaya, sehingga dapat musyahadah kepada yang mahub, yang dicintai yaitu Allah SWT. kecuali dengan jalan suluk atau berkhalwat”. Dengan cara inilah seorang salik yang menghambakan dirinya kepada Allah SWT. semata-mata, bisa sampai kepada yang dimaksud.*¹³

Dari beberapa pengertian di atas dapat dipahami bahwa suluk merupakan suatu praktek atau latihan yang dilaksanakan pada waktu tertentu dalam bentuk dzikir dan ibadah lainnya yang dibimbing oleh mursyid. Penganut tarekat Naqsyabandiyah melakukan suluk atau khalwat dengan mengasingkan diri ke sebuah tempat, di bawah bimbingan seorang mursyid. Adapun lama waktunya ada yang 10 hari, 20 hari, dan 40 hari. Menurut Najmuddin Amin al-Kurdi dalam kitabnya *Tanwir al-Qulub fi Muamalatil 'Allam al-Guyuub*, sekurang-kurangnya suluk 3 hari, kemudian 7 hari, kemudian 1 bulan sesuai dengan perbuatan Nabi dan sepenuhnya 40 hari, berdasarkan sabda Rasulullah SAW.

مناخلص لله اربعينصاحاتفجرتينايبعالحكمة منقلبتهللسانه

(رواهاحمد)

Artinya:”Barangsiapa (beramal) dengan ikhlas karena Allah selama 40 hari, niscaya terpancarlah sumber-sumber hikmah dari hatinya ke lidahnya,”

¹³Najamuddin Amin Al-Kurdi, *Tanwir al-Qulub fi Muamalatil 'Allam al-Guyuub*, (Beirut: Dar al-Fikr), h. 79.

Adapun mengenai sejarah lahirnya suluk, agak sulit untuk menjelaskannya karena buku menceritakannya tidak banyak. Namun, ada satu buku yang menjelaskannya yaitu buku *Hakikat Tarekat Naqsyabandiyah* yang menjelaskan bahwa yang mula-mula memasukkan khalwat dan suluk ke dalam tarekat ialah Syekh Khalid Kurdi (lahir tahun 1193 H) seorang ahli tarekat Kurdistan. Sedangkan yang mula-mula mengadakan zikir *latha'if* adalah Syekh Faruqi Sirhindi (lahir tahun 971 H) seorang ahli tarekat di India. Jadi khalwat dan suluk dimulai pada abad ke XII H sedangkan zikir *latha'if* telah dimulai abad ke X dan XI H.¹⁴

B. Dasar Ajaran Suluk

1. Q.S al-Maidah: 35

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ
لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan carilah jalan yang mendekatkan diri kepada-Nya, dan berjihadlah pada jalan-Nya, supaya kamu mendapat keberuntungan.” (Q.S. al-Ma’idah : 35)

2. Q.S al-Fajr: 27-28

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ
رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾

¹⁴Sy. Dt Parpatih, *op.cit.*, h. 27-28.

Artinya: “*Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridai-Nya.*” (Q.S. al-Fajr: 27-28)

3. Q.S al-Kahfi: 11-14

فَضَرَبْنَا عَلَىٰ آذَانِهِمْ فِي الْكَهْفِ سِنِينَ عَدَدًا ﴿١١﴾ ثُمَّ بَعَثْنَاهُمْ
لِنَعْلَمَ أَيُّ الْحَزْبَيْنِ أَحْصَىٰ لِمَا لَبِثُوا أَمَدًا ﴿١٢﴾ نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ
نَبَأَهُمْ بِالْحَقِّ إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاَهُمْ هُدًى ﴿١٣﴾ وَرَبَطْنَا
عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ إِذْ قَامُوا فَقَالُوا رَبُّنَا رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ لَن نَدْعُو
مِنْ دُونِهِ إِلَهًا لَقَدْ قُلْنَا إِذًا شَطَطًا ﴿١٤﴾

Artinya: “*Maka Kami tutup telinga mereka beberapa tahun dalam gua itu, kemudian Kami bangunkan mereka, agar Kami mengetahui manakah di antara kedua golongan itu yang lebih tepat dalam menghitung berapa lamanya mereka tinggal (dalam gua itu). Kami ceritakan kisah mereka kepadamu (Muhammad) dengan sebenarnya. Sesungguhnya mereka itu adalah pemuda-pemuda yang beriman kepada Tuhan mereka dan Kami tambahkan kepada mereka petunjuk; dan Kami telah meneguhkan hati mereka di waktu mereka berdiri lalu mereka berkata: "Tuhan kami adalah Tuhan langit dan bumi; kami sekali-kali tidak menyeru Tuhan selain Dia, sesungguhnya kami kalau demikian telah mengucapkan perkataan yang amat jauh dari kebenaran".*” (Q.S al-Kahfi: 11-14)

C. Zikir dalam Suluk

Pelaksanaan zikir sebagai media utama untuk menuju kedekatan dengan Allah, memiliki lima tingkatan, seorang salik tidak boleh pindah tingkat tanpa ada izin dari guru mursyid. Kelima tingkatan itu ialah *zikir ismu zat, zikir lathifah, zikir nafi isbat, zikir wukuf, dan zikir muraqabah*. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1. *Zikir Ismu Zat*

Zikir Ismu Zat yaitu melakukan zikir atau mengingat Allah SWT. di dalam hati dengan menyebut kalimah “Allah, Allah, Allah” sebanyak 70.000 (tujuh puluh ribu) sehari semalam. Zikir ini bertujuan untuk menjaga hati agar tetap selalu bertawajjuh dengan Tuhannya dan juga bertujuan untuk melatih hati dan pikiran selalu hadir bersama Allah. sebelum zikir hendaklah murid yang muhtadi melihat suratan zikir Allah, Allah dalam hati sanubari, dan ingat akan makna-Nya zat Allah yang tidak ada seumpama-Nya, serta mengetahui syarat-syarat zikir Allah, yang mana syarat-syaratnya yaitu:

- a. Lidah ditegakkan ke langit-langit dan hati sanubari menyebut Allah, Allah terus menerus.
- b. Mata dipejamkan dan mata hati melihat suratan zikir Allah.
- c. Telingga dipekakkan dan telinga hati mendengar gerakan zikir Allah.
- d. Hati nurani *musyahadah* (memandang) kepada zat Allah dengan penglihatan iman dan yakin.
- e. Zikir Allah, Allah itu dipalukan dengan keras ke dalam hati sanubari, bilik sebelah kiri, tempat hawa nafsu, kasih kepada dunia, setan dan iblis, dan bilik kanan tempat iman, Islam, tauhid, dan makrifah.
- f. Mengucapkan zikir Allah, Allah hendaklah hadirkan maknanya, yaitu zat Allah yang disembah, rohani yang menyembah lagi berhinan diri dan khusuk.
- g. Mengucapkan zikir itu dengan ikhlas, maksudnya kita menyebut Allah Allah itu tidak mengharap dunia dan akhirat, dunia dan akhirat ditinggalkan, hanya semata-mata Allah yang dimaksud dan dituntut.¹⁵

¹⁵Djalaluddin, *Sinar Keemasan*, “dalam buku *Suluk dan Kesehatan Mental*”, (Ujung Pandang: Ppti, 1987), h. 23-24.

2. *Zikir Lathifah*

Zikir Lathifah yaitu bilik darah pada tujuh tempat dalam diri yang sangat vital sekali, yang disebut juga dengan *lathaif*, yaitu bahagian yang halus dalam diri tempat berpusatnya semua kehidupan manusia. Yang meliputi: hati jantung, paru, limpa, empedu, otak dan seluruh tubuh manusia. Lafaz zikir masih sama dengan *zikir Ismu Zat*, Allah, Allah, Allah yanghanya diingat dalam hati tanpa suara, dengan jumlah 11.000 kali dalam sehari semalam, pembagiannya yaitu:

a. *Lathifatul Qalbi*

Yaitu menyebut “Allah-Allah” sebanyak 5000 kali. Cara melakukannya adalah murid duduk tawarruk terbalik menghadap kiblat, mata dipejamkan, lidah ditegakkan ke langit-langit, bibir, gigi, dan geraham dirapatkan sehingga tidak masuk angin dan setan ke dalam mulutnya, kepala ditekurkan ke bawah susu kiri, badan dilunak-lunakkan dan dilembut-lembutkan. Lalu di dalam hati sanubari kalimah “Allah-Allah” sekurang-kurangnya 5000 kali sehari semalam selama hidupnya. Jika murid masuk khalwat atau suluk zikirnya 70.000 siang dan 70.000 malam.

b. *Lathifatur Roh*

Lathifatur Roh yaitu menyebut kalimah Allah sebanyak 1000 kali dalam sekali duduk.

c. *Lathifatus Siiri*

Lathifatus Sirri yaitu menyebut kalimat Allah sebanyak 1000 kali.

d. *Lathifatul Khafi*

Lathifatul Khafi yaitu menyebut kalimah Allah sebanyak 1000 kali dalam sekali duduk.

e. *Lathifatul Akhfa*

Lathifatul Akhfa yaitu menyebut kalimah Allah sebanyak 1000 kali dalam sekali duduk, tempatnya berhubungan dengan empedu jasmani, kata lain letaknya pada buah pinggang, letaknya di tengah-tengah dada agak ke atas. Wilayah Rasulullah SAW. cahayanya hijau, tempat lahirnya sifat rububiyah yaitu takabbur, sombong, tinggi hati, ria, 'ujub dan ingin dipuji.

f. *Lathifatu Nafsin Nathiqah*

Lathifatu Nafsin Nathiqah yaitu menyebut kalimah Allah sebanyak 1000 kali dalam sekali duduk, tempatnya batin otak benak, letaknya di tengah-tengah kening antara ke atas dua mata. Wilayah Nabi Nuh, cahayanya kelabu, tempat pikir yaitu panjang angan-angan, banyak agak-agak dan was-was.

g. *Lathifah Kullu Jasad*

Lathifah Kullu Jasad yaitu menyebut kalimah Allah sebanyak 1000 kali dalam sekali duduk, tempatnya untuk seluruh

badan meliputi jasmani. Cahayanya gilang gemilang tempaj jahil dan lalai.

3. *Zikir Nafi Isbat*

Zikir Nafi Isbat yaitu membaca kalimah *la ilaha illa Allah* di dalam hati. Penamaan zikir nafi isbat didasarkan pada kalimah zikir itu mengandung pengertian *naif* (meniadakan) dan *isbat* (menetapkan). *La ilaha* artinya meniadakan semua yang berhak menjadi Tuhan, sedangkan lafaz *illa Allah* berarti menetapkan bahwa hanya Allah sajalah yang wajib disembah, diimani dan diyakini serta ditaati.

Tata cara pelaksanaan zikir ini ialah, mata dipejamkan, bibir dipertautkan, gigi atas dirapatkan ke gigi bawah, lidah ditegakkan ke langit-langit, nafas ditahan, lalu dibaca kalimah *la ilaha illa Allah* dalam hati, dan nafas dilepaskan pada bilangan ganjil. Mula-mula diucapkan satu kali dalam senafas, setelah itu tiga kali dalam senafas, begitulah seterusnya sampai bisa membaca 21 kali dalam senafas, apabila telah bisa mencapai 21 kali dalam senafas janganlah ditambah lagi, walaupun nafas masih panjang. Setelah sampai bilangan 21 kali dibaca kalimah *Muhammadur Rasulallah Ilahi anta maksudi wa ridhaka mathlubi* sebelum nafas dilepaskan.

Zikir Nafi Isbat diucapkan perlahan disertai dengan pengaturan nafas, kalimah *la ilaha illa Allah*, yang dibayangkan seperti mengambar jalan (garis) melalui tubuh. Bunyi *la* permulaan digambar dari daerah pusar terus ke atas sampai ke ubun-ubun. Bunyi *ilaha* turun

ke kanan dan berhenti di ujung bahu kanan. Di situ, kata berikutnya illa dimulai dan turun melewati bidang dada, sampai ke jantung, dan ke arah jantung inilah kata terakhir Allah dihujamkan sekuat tenaga. Zikir ini dimaksudkan untuk mengingat maut, karena bila nafas berhenti maka hati akan datang. Lebih jauh dikatakan oleh ulama Naqsyabandiyah orang-orang yang dapat memelihara zikir Nafi Isbat ini tidak akan keluh kesah atau resah ketika sakratul maut datang menjemputnya.

4. Zikir Wukuf

Zikir Wukuf yaitu zikir dengan membacala *ilaha illa Allah* juga dalam bentuk *sirri* (tanpa suara) yang memantapkan hati bahwa Allah selalu hadir atau wuquf bersama di mana dan kapan saja. Maka dengan demikian hati dan pikiran orang yang sedang berzikir tidak akan pernah lalai sedikitpun dari Tuhannya. Wuquf itu ada tiga macam, yaitu:

Pertama, Wuquf Zamani, yaitu memusatkan pikiran mengingat masa yang telah dilewati dan setiap saat harus diisi dengan perbuatan yang akan menyampaikan kepada Allah dan tidak boleh lengah walaupun sekejap. *Kedua, Wuquf 'Adady*, yaitu mengingat kalimat tauhid dalam hati sambil menahan nafas dan menghitung berapa kali ia dapat membaca kalimah itu dalam satu nafas, satu, tiga, tujuh sampai 21 kali (dengan bilangan ganjil). *Ketiga, Wuquf Qalby*, yaitu selama berzikir hati, hati tetap tertuju kepada Allah, tanpa memperhatikan atau

melihat kepada yang lain sedikitpun, sehingga hatinya selalu hadir bersama Allah.

5. Zikir Muraqabah

Zikir Muraqabah yaitu menjaga hati dari segala macam kata hati yang melintas, baik kata hati itu buruk maupun baik, serta mengharapkan limpahan nur dari hadirat Allah SWT. Muraqabah ini ada enam macam, yaitu:

Pertama, Muraqabah Mutlak, yaitu tanpa menjalankan zikir namun tetap mengheningkan hati dan pikiran, sambil mengharapkan limpahan dari Allah. Cara mengerjakannya, kita duduk bertafakur serta bersemedi dalam jangka waktu yang tidak dihindarkan, dan kita meyakini bahwa diri lahir dan batin dilihat oleh Allah dan segala perkataan didengar oleh Allah dan segala cita-cita diketahui oleh Allah. jika seseorang telah meresap ke dalam jiwa raganya, bahwa ia dilihat Allah, pastilah orang itu akan tetap mengerjakan segala suruhan Allah dan akan menghentikan larangan Allah.

Kedua, Muraqabah Ahdiyah al-Af'al yaitu memperkokoh keyakinan akan keesaan *fi'il* atau perbuatan Allah, sedangkan perbuatan manusia dapat terjadi karena perbuatan dan kehendak Allah juga. Cara mengerjakannya, kita duduk bertafakur/bersemedi dalam keadaan hening sambil mengintai/mengintip bahwa sesungguhnya Allah adalah zat yang berkuasa menggerakkan dan mendiamkan segala atom dalam seluruh alam ini. jika telah meresap dalam jiwa kita bahwa

segala gerak dan diam itu adalah perbuatan Allah semata-mata, maka orang itu sudah bisa memandang lawan sebagai kawan, musuh sebagai sahabat, apa yang didatangkan orang kepadanya diterimanya dengan dada lapang, sebab apa yang datang kepadanya pada hakikatnya datang dari Allah, sedang manusia dalam alam ini adalah wujud *majazi* bukan wujud hakiki.

Ketiga, Muraqabah al-Ma'iyah, yaitu memperkokoh keyakinan bahwa Allah selalu bersama kita. Caranya kita bertafakkur atau bersemedi sambil mengintip/mengintai, bahwa sesungguhnya Allah beserta kita di mana saja berada. Muraqabah ini dapat menentramkan hati dan menghilangkan keluh kesah dalam hati.

Keempat, Muraqabah al-Aqrabiyyah, yaitu untuk memantapkan keyakinan bahwa Allah sangat dekat dengan kita, bahkan lebih dekat dari urat nadi kita sendiri.

Kelima, Muraqabah al-Ahidiyat al-Zat, yaitu untuk memperkuat keyakinan tentang ke-Maha-Esaan zat Allah. Caranya kita bertafakkur atau bersemedi sambil mengintai atau mengintip bahwa sesungguhnya zat Allah itu adalah Esa. Jadi dalam muraqabah ini, Allah adalah zat yang satu, berarti satu yang ada, selain dari yang satu itu tidak ada. Apabila seseorang telah mendapat buah dari muraqabah ini, maka orang-orang itu dikatakan ahli tauhid, dan terlepaslah dari sifat syirik. Seandainya seseorang masih menganggap dirinya masih ada pada hakiki, maka orang itu telah menjadi syirik khafi.

Keenam, Muraqabah al-Zati al-Sharfi wa al-Bathi, yaitu kita bertafakkur dan mengintip bahwa sesungguhnya yang ada pada hakikatnya hanya satu zat yang suci semata-mata, yaitu zat Allah, sifat Allah, *af'al Allah* dan *asma Allah* meliputi seluruh alam. Muraqabah ini hampir sama dengan *muraqabah Ahadiyah Zat*, bedanya pada muraqabah ini kita tidak lagi merasa dirinya ada, sudah lenyap dan yang ada hanya wujud zat Allah semata-mata.¹⁶



¹⁶Sy. Dt. Parpatih, *op.cit.*, h. 45-54