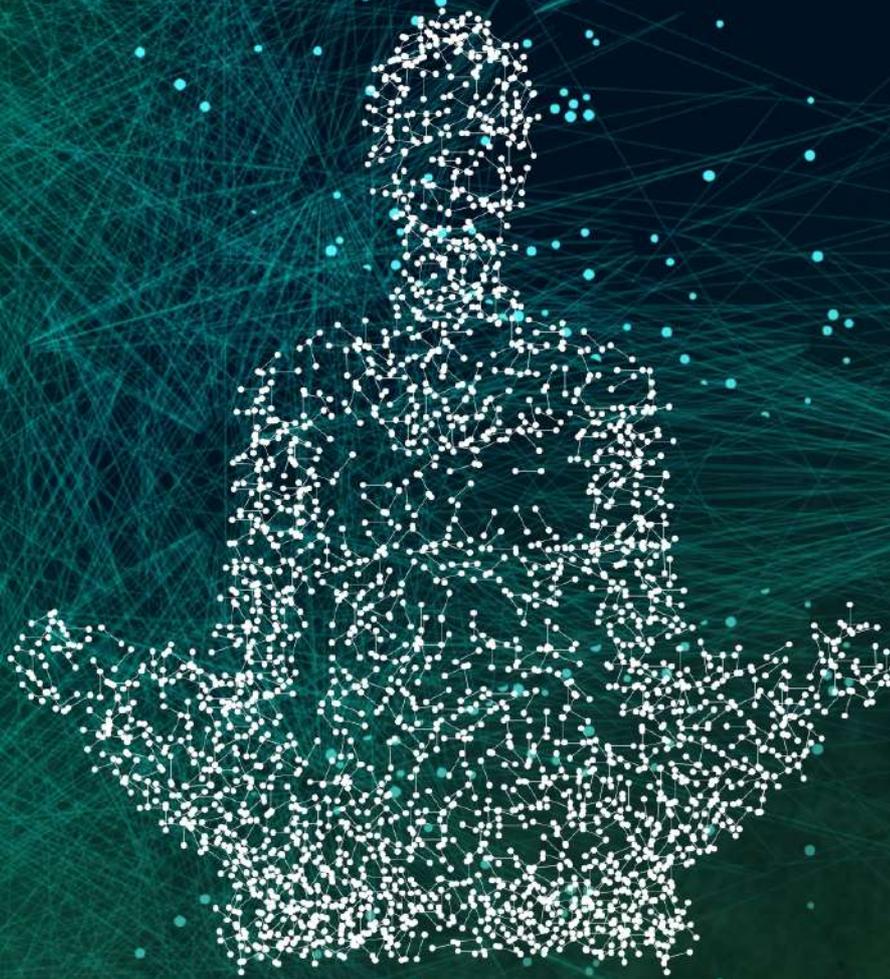


Prof. Dr. KH. Syamsul Bakri, S.Ag., M.Ag.
M. Agus Wahyudi, S.Ag., M.Psi.

Quantum Sufi



TRANSFORMASI DIRI DENGAN ENERGI ILAHI

QUANTUM SUFI

TRANSFORMASI DIRI DENGAN ENERGI ILAHI

Prof. Dr. KH. Syamsul Bakri, S.Ag., M.Ag.

M. Agus Wahyudi, S.Ag., M.Psi.

QUANTUM SUFI

TRANSFORMASI DIRI DENGAN ENERGI ILAHI

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

QUANTUM SUFI
TRANSFORMASI DIRI DENGAN ENERGI ILAHI

Penulis :

Prof. Dr. KH. Syamsul Bakri, S.Ag., M.Ag.

M. Agus Wahyudi, S.Ag., M.Psi.

Penyunting :

Anang Harris Himawan

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang. All Rights Reserved
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa
izin tertulis dari Penerbit

—Bandung: 2021
X+117 hal.; 155x230 mm
ISBN:

Cetakan I: November 2021

Diterbitkan oleh
Penerbit Nusa Media
PO Box 137 Ujungberung, Bandung

Disain cover: Nusamed Studio
Tata Letak: Nusamed Studio

PRAKATA

Alhamdulillah Wasy-Syukru Lillah, Wash-Shalatu Was-Salamu 'ala Rasulillah, buku Quantum Sufi dapat diselesaikan penulisannya, meskipun ini bukanlah capain final dalam pembahasan Quantum Sufi. Wacana Quantum Sufi akan selalu mengalami transformasi mengikuti perkembangan zaman. Buku ini merupakan hasil dari pengumpulan dari berbagai disiplin ilmu yang meliputi ilmu agama, psikologi, tasawuf, filsafat, serta pengalaman spiritual yang dialami oleh penulis.

Quantum Sufi ingin mempertegas bahwa dibalik semua yang terlihat (materi) terdapat energi yang disebut dengan istilah *kuanta* (quantum). Apa yang dilakukan oleh manusia merupakan manifestasi dari getaran energi (kuanta). Terdapat kekuatan besar dalam diri manusia yang masih jarang disadari. Tidak dipungkiri, manusia adalah makhluk yang terbatas namun melalui penemuan Quantum Sufi, penulis menawarkan cara praktis untuk membuka “batas-batas” yang menghalangi kekuatan besar dengan pendekatan teknologi sufistik.

Secara garis besar, penulis ingin membumikan nilai-nilai tasawuf dalam kehidupan sehari-hari melalui pendekatan Quantum Sufi. Sehingga tasawuf mampu diaplikasikan secara praktis oleh khalayak, tasawuf mampu menyentuh siapapun dan memberikan transformasi diri yang positif, meskipun orang tersebut tidak memahami secara mendalam tentang ilmu tasawuf.

Buku ini juga dapat dikategorikan sebagai *Spiritual Science*

Motivation, yang mengajak para pembaca bukan hanya sekedar berpikir positif, namun bagaimana kita mengakses energi besar yang disediakan oleh Tuhan untuk menghadapi berbagai problem dalam kehidupan. Di dalamnya juga diberikan panduan bagaimana kita dapat mempraktikkan cara kerja Quantum Sufi. Semoga buku ini dapat memberikan kontribusi di dalam dunia keilmuan akademisi dan memberikan solusi alternatif bagi masalah kehidupan masyarakat. Buku ini jauh dari sempurna, dan selamat membaca, dan selamat bertransformasi diri dengan kekuatan Ilahi. *Bi Idznillah. Amin.*

Darul Afkar Institute Klaten, 14 Desember 2020

Penulis

Daftar Isi

PRAKATA	V
Daftar Isi	VII

BAGIAN I

MEMAHAMI QUANTUM SUFI	1
A. Mengenal Quantum.....	3
B. Urgensi Sufi: Spiritualitas Islam	5
C. Energi Quantum.....	9
D. Mengakses Kebahagiaan Dengan Quantum Sufi.....	9
1. Hidup itu Dipilih dan Memilih	11
2. Kebahagiaan Hakiki	13
3. Mengapa Susah Bahagia?	14
4. Mengakses Kebahagiaan	15
E. SENI HIDUP ALA SUFI.....	15

BAGIAN II

MEMBUMIKAN NILAI-NILAI TASAWUF DALAM PRAKTIK QUANTUM SUFI	19
A. MAQAMAT: TEKNOLOGI SUFI	21
1. Quantum Syukur	22
2. The Power of Syukur.....	24
3. Quantum Tawakal	25
4. The Power of Tawakal.....	27

5. Quantum Sabar	30
6. Quantum Ihlas.....	32
7. Quantum Zikir	33
B. SPIRITUALPRENEURSHIP	35
C. PSIKOLOGI SUFI: Tasawuf sebagai Terapi	39

BAGIAN III

MEKANISME TEKNOLOGI QUANTUM SUFI.....	45
A. PROSES DITEMUKAN ENERGI QUANTUM SUFI.....	45
B. PENGIJAZAHAN (ATTUNEMENT, INISIASI).....	46
C. TAHAP-TAHAP INISIASI (ATTUNEMENT)	47
D. TINGKATAN-TINGKATAN QUANTUM SUFI	48
E. TEKNIK SELF HEALING QUANTUM SUFI.....	51

BAGIAN IV

ZIKIR DAN MEDITASI DALAM QUANTUM SUFI	57
A. Zikir Quantum Sufi.....	60
B. Zikir Meditasi Grounding	61
C. Zikir Kundalini.....	65
D. Meditasi <i>Fi Dzikrillah</i>	68
E. Meditasi Zikir <i>an-Nur</i> (cahaya)	71

BAGIAN V

POLA PENGAKSESAN ENERGI QUANTUM SUFI.....	73
A. Membaca <i>Ta'awudz</i> (Permohonan Perlindungan Diri).....	73
B. Peneguhan Hati.....	75
C. Niat (<i>intention</i>).....	75
D. Transfer Energi.....	77
E. Kekuatan Afirmasi	78

BAGIAN VI

MANFAAT ENERGI QUANTUM SUFI.....	79
A. PENYEMBUHAN PASIEN.....	79
B. PEMBERSIHAN ENERGI DALAM RUANGAN	82
C. MENETRALISIR MAKANAN DAN BINATANG	83
D. MEMBUMIKAN CITA-CITA	85

E. MENINGKATKAN KESADARAN.....	86
A. SULUK KUNDALINI: PENCERAHAN RUHANI.....	87
B. AURA DAN CAKRA	104
C. Cakra.....	108
Referensi.....	113

BAGIAN I

MEMAHAMI QUANTUM SUFI

Buku Quantum Sufi akan menjelaskan dan mengajak kita berproses, mengeser paradigma, bahkan langsung melakukan transformasi diri dalam pengembangan potensi diri. Manusia tidak sekedar memiliki keahlian dalam masalah berpikir, namun juga memiliki kekuatan besar dalam perasaan. Kita sering mendengar istilah *positive thinking* (berpusat dalam otak), disamping itu terdapat istilah *positive feeling* (berpusat dalam hati). Kondisi yang sebelumnya hanya sekedar pada zona *positive thinking* (berpikir positif) sebenarnya tanpa sadar telah menjadikan manusia sebagai tumpuan satu-satunya, sehingga menjadikan manusia masih kuwalahan dalam menghadapi problem kehidupan.

Maka, selain berpikir positif (*positive thinking*) juga diperlukan adanya perasaan positif (*positive feeling*) sebagai keseimbangan dengan melibatkan intervensi campur tangan Tuhan untuk menciptakan sebuah kesuksesan, kemakmuran, dan kedamaian hidup. Kekuatan teknologi Quantum Sufi mengandalkan kekuatan diri (manusia) dan Tuhan, sehingga menghasilkan energi power full untuk menciptakan kesuksesan dan kemudahan di setiap variabel hidup yang sedang kita jalani. Maka, mulai saat ini silahkan geser paradigma Anda yang sebelumnya hanya mengandalkan kekuatan pribadi, kini ada kekuatan Tuhan yang selalu membersamai Anda. Sadarilah hal tersebut sebaik-baiknya.

Quantum sufi merupakan studi yang belum banyak dibicarakan oleh kalangan sarjanawan, maka untuk mempermudah kita dalam

memahami “Quantum sufi” akan dipaparkan terlebih dahulu mengenai istilah Quantum dan sufi secara umum sebelum menarik kesimpulan tentang Quantum sufi. Max Planck menggunakan istilah *kuanta* (Quantum) dengan mengkaitkannya pada sebuah energi dan partikel-partikel sangat kecil. Quantum dapat dikatakan sebagai partikel kecil yang tidak dapat disaksikan kasat mata, yang menjadi bagian alam semesta. Tuhan memang tidak main-main dalam menciptakan alam semesta beserta seluruh isinya. Seluruh ciptaan-Nya memiliki interaksi dan interkoneksi, tidak luput dari partikel-partikel yang ada dalam alam semesta ini, seperti elektron, proton, neutron, atom, quark, sampai partikel Tuhan (*God Particle*). Partikel Tuhan biasanya disebut dengan istilah Quantum karena sifatnya yang sangat kecil namun memiliki kekuatan dahsyat. Adapula yang menyebutnya sebagai energi Ilahi, keberadaannya tidak terlihat namun memiliki rasa, getaran dan dampak yang nyata dan dapat terjadi interkoneksi dengan manusia.

Dalam tasawuf terdapat studi yang mengintegrasikan antara tasawuf dengan dunia kesehatan dan penyembuhan disebut dengan sufi healing (penyembuhan ala sufi). Penyembuhan sufi berupaya untuk mengobati diri melalui berbagai hal yang bekerja pada berbagai elemen dalam tubuh manusia dengan mengintegrasikan dimensi-dimensi fisik, mental, emosional, serta spiritual, dengan tujuan memperbaiki keseimbangan, keutuhan, dan kesatuan dalam dunia fisik maupun metafisik (Wahyudi, 2018). Linda O’ Riordan, R.N. dalam karyanya *The Art of Sufi Healing*, untuk memunculkan penyembuhan sufi yang sejati, seseorang harus memahami segala aspek tentang dirinya sendiri. Oleh karena itu, dalam literatur tasawuf terdapat ungkapan, siapa yang mengenal dirinya maka akan mengenal Tuhannya.

Manusia sebagai khalifatullah di muka bumi ini memiliki elemen vital yang kerap diremehkan oleh para ilmuwan, bahkan ada yang menolaknya. Elemen dalam diri manusia yang dimaksud adalah jiwa rabbani. Jiwa rabbani memiliki sumber dan berasal dari ruh Ilahi yang ditiupkan, bukan diciptakan, oleh Allah ke dalam tubuh manusia. Di dalam Qs. As-Sajdah ayat 7 - 9 disebutkan manusia diciptakan berasal dari tanah, lalu Allah menjadikan proses keturunannya dari sperma yang terpilih, dan lebih hebat lagi, disempurkanlah dengan ditiupkan ruh-Nya ke dalam diri manusia.

Agama Islam memiliki tiga tingkatan yaitu *islam*, *iman*, dan *ihsan*. Tasawuf merupakan menifestasi dari tingkatan ihsan atau aspek esoteris (batiniah) dalam Islam. Ruh menjadi salah satu ruang lingkup yang dikaji dalam ilmu tasawuf, karena ruh menjadi sumber kehidupan manusia sekaligus dapat menjadikan manusia menemui kematian. Pembahasan mengenai ruh tidak akan pernah final, sifatnya yang metafisik dan sumber dari Islam pun dibatasi-Nya (menjadi rahasia-Nya) telah membuat kita tidak mampu mencapai hakikat ruh, melainkan hanya akan mengantarkan pada taraf gejala-gejala yang berasal dari ruh yang terkoneksi dengan aspek- dalam diri manusia baik yang bersifat jasmani maupun rohani seperti jiwa, hati, akal, dan nafsu.

“Segala sesuatu adalah energi. Ada semesta, galaksi kita, planet kita, kemudian pribadi-pribadi, dan di dalam tubuh ini terdapat sistem organ, kemudian sel, kemudian molukel, kemudian atom, kemudian kuantum atau yang disebut dengan energi. Memang banyak aras untuk berpikir, tetapi segala sesuatu di semesta adalah energi”

Dr. Ben Johnson

A. Mengenal Quantum

“Tidak luput dari pengetahuan Tuhan-mu, biarpun sebesar atom yang ada di bumi ataupun di langit”

QS. Yunus: 61

Kata Quantum berasal dari bahasa Latin *quantus*, yang berarti “betapa hebat”. Dasar dari mekanika Quantum adalah energi yang bersifat tidak kontinyu, tapi diskrit (terpisah) berupa “paket” atau “kuanta”. Konsep revolusioner ini bertentangan dengan fisika klasik yang berasumsi bahwa energi itu berkesinambungan. Landasan mekanika Quantum dan fisika Quantum adalah model gelombang, dimana suatu atom adalah inti bermuatan positif yang amat kecil dan rapat namun masih dapat dibelah lagi menjadi elektron, proton, dan neutron bahkan terdapat partikel yang lebih kecil lagi, ada yang menyebutnya energi, partikel Tuhan, dan juga *kuanta*. Berbeda dengan teori yang selama ini dianut bahwa inti atom merupakan bagian terkecil dari suatu atom yang tidak dapat dibelah lagi.

Dalam fisika Quantum diketahui bahwa energi dan materi merupakan dua entitas yang saling berganti satu sama lain. Fisika Quantum diartikan sebagai studi tentang perilaku materi dan energi pada tingkat molekuler, atom, nuklir, dan juga tingkat mikroskopis, dan bahkan lebih kecil lagi. Sebelum membahas Quantum sufi, ilmu fisika telah lebih awal membuat studi mengenai "Quantum" sebagai bentuk kegelisahan para fisikawan modern terhadap fisika klasik, lalu munculah fisika Quantum sebagai modernisasi ilmu fisika.

Pada tahun 1900, Max Planck, fisikawan asal Jerman membuat gebrakan baru dan memaparkan hasil studinya mengenai efek radiasi terhadap benda hitam. Dari sini teori Quantum dalam fisika modern dilahirkan. Melalui eksperimen fisika, Planck mendemonstrasikan energi, pada situasi tertentu, dapat menunjukkan karakteristik zat fisik. Menurut teori fisika klasik, energi adalah semata-mata fenomena yang terus berkelanjutan seperti gelombang, dia mandiri terhadap karakteristik zat fisik. Namun, teori Planck mengatakan bahwa energi radian terbuat dari komponen-komponen dari pertikel-partikel yang sangat kecil. Max Planck mampu menjelaskan permasalahan bencana ultraviolet yang sebelumnya tidak mampu dijelaskan oleh ilmuwan-ilmuwan sebelumnya. Menurutnya, radiasi elektromagnetik yang dipancarkan suatu benda terbagi-bagi, atau diskret ke dalam paket-paket energi yang disebut Quantum. Besarnya energi ini bergantung pada besarnya frekuensi gelombang elektromagnetik.

Selain Quantum fisika juga terdapat studi dalam dunia pendidikan yang bersifat konstruktivisme yang dinamai Quantum learning, yakni petunjuk, atau strategi dalam seluruh proses belajar yang dapat mempertajam pemahaman dan daya ingat, serta membuat belajar sebagai suatu proses yang menyenangkan dan bermanfaat (De Porter, 2013). Metode pembelajaran Quantum learning merupakan metode belajar yang mengajak siswa belajar dalam suasana yang lebih nyaman dan menyenangkan, sehingga menjadikan siswa akan lebih bebas dalam menemukan berbagai pengalaman baru dalam belajarnya. Kegiatan tersebut merupakan hal kecil dan sederhana namun memiliki dampak yang luar biasa.

Dengan demikian, Quantum dapat diartikan sebagai pertikel-pertikel kecil, energi alam semesta yang diciptakan Tuhan untuk

mahluk-Nya, bagi mereka yang dapat memahami dan mengaksesnya. Quantum bersifat kecil dan halus, namun memiliki pengaruh yang besar dan kuat. Sehingga energi Quantum dapat berjabat tangan dan melakukan kolaborasi dengan energi-energi yang lain. Mekanisme Quantum yang tak terlihat merupakan bagian dari intervensi kekuatan Tuhan yang sebenarnya sedang bekerja.

B. Urgensi Sufi: Spiritualitas Islam

Istilah sufi pada umumnya dipahami sebagai seseorang yang melakukan praktik spiritualitas dalam Islam (tasawuf), atau orang yang mengikuti tarekat dalam tasawuf, biasanya dapat dijumpai di pesantren-pesantren. Dalam buku ini, sufi diartikan sebagai upaya tidak berkesudahan yang dilakukan oleh setiap orang dalam membersihkan hati untuk mendekati diri kepada Tuhan. Sufi bukan seperti gelar dalam dunia pendidikan yang dapat diraih ketika mampu menyelesaikan pendidikannya. Sufi merupakan istilah yang disematkan bagi orang yang selalu berjuang menundukan hawa nafsunya dan menghiasi diri dengan akhlak terpuji. Zikir salah satu ritual khas yang melekat pada diri sufi, zikir merupakan kondisi diri yang selalu mengingat Tuhan, yang selaras dengan perasaan, pikiran, perkataan, dan perbuatan kita untuk menuju kesadaran spiritual puncak.

Manusia diciptakan menurut gambaran Diri-Nya, itu berarti manusia merupakan representatifnya Tuhan, satu-satunya ciptaan yang mampu mencerminkan sifat-sifat Tuhan (Schoun, 1970). Al-Qur'an menjelaskan, "*Sungguh, Kami ciptakan manusia dalam sebai-baik (ahsan taqwim). Kemudian, Kami kembalikan ia ke derajat yang serendah-rendahnya (asfal safiliin).*" (QS. At-Tiin [95]: 4-5). Dalam memahami istilah "ahsan taqwim" dalam al-Qur'an, Kamaluddin Husayn Kashifi (sufi abad ke-15 SM) mengungkapkan, Tuhan mencipta manusia sebagai alamat Tuhan yang paling lengkap dan sempurna, sehingga dengan begitu ia mampu menjadi pembawa amanat Tuhan dan sumber dari pancaran Tuhan yang tidak terbatas. Semua itu merupakan anugerah yang diberikan Tuhan kepada manusia, jika ia tidak mampu mempertahankan maka akan kembalikan-Nya pada derajat yang rendah (asfal safilin). Para pelaku tasawuf dalam upaya menjaga dan

merawat anugerah tersebut dengan cara melakukan *taskiyatun nafs* (pembersihan diri).

Sufi merupakan seseorang yang meniti di jalan tasawuf. Tasawuf berasal dari kata *shafa* (bersih) atau *shuf* (bulu domba). Istilah *Shofa* menunjuk pada adanya pola spiritualitas untuk pembersihan jiwa. Sedangkan *Shuf* (pakainan wool dari bulu domba) merupakan pakaian khas kaum asketis (*zahid*) klasik sebagai simbol kesederhanaan (Faridi, 1993). Seorang sufi artinya orang yang kehidupannya diisi dengan perjuangan dan penyucian jiwa untuk pemurnian hati (*al-qalbu*). Kesederhanaan yang dilambangkan dengan pakainan wool dari bulu domba dimaksudkan sebagai pola hidup dalam kesucian yang tidak terkontaminasi oleh energi negatif dari aspek-aspek keduniawian. Energi-energi negatif dalam bentuk nafsu dan vibrasi setan merupakan hal utama yang harus ditekan. Energi negatif inilah yang membuat jiwa menjadi kotor hingga hijab antara manusia dengan Tuhan semakin tebal hingga terjatuh dalam *dzulumat* (kegelapan).

Untuk mengeluarkan energi negatif ini, maka di dalam tasawuf diajarkan *qiyamullaili* (*the night vigil*) atau sholat malam dan zikir-zikir dengan teknik khusus. Sholat dan zikir malam merupakan cara muraqabah (meditasi) yang paling ampuh untuk mengusir pengaruh vibrasi setan dan getaran nafsu tubuh sehingga dapat menjadikan seseorang merasa segar dalam kondisi kejiwaan yang baik. Sholat dan zikir malam merupakan olah ruhani yang akan memiliki implikasi positif yang sangat luar biasa bagi perkembangan tubuh fisik, psikis, dan spiritual.

Dalam perkembangannya tasawuf merupakan reaksi atas faham intelektualisme agama yang menjadikan agama sebagai komoditas intelektual, reaksi terhadap formalisme (faham serba formal) yang menjadikan agama kering tanpa penghayatan, dan reaksi terhadap faham serba materi (keduniawian) yang mementingkan aspek fisik duniawi (kekayaan, harta, pangkat, jabatan dan sebagainya). Sebagai jalan ruhani, tasawuf bersumber mata air dari firman Allah SWT dan nada-nada nubuwah, walaupun tidak dipungkiri adanya pengaruh dari praktek-praktek mistis dari berbagai tradisi masyarakat, baik tradisi Yunani, tradisi Timur, bahkan tradisi Barat.

Komponen tasawuf begitu luas, terdapat istilah tasawuf akhlaqi (menitik beratkan pada moralitas). Tasawuf akhlaqi menekankan jalan penyucian jiwa agar bersih guna menuju kesempurnaan. Dalam konteks ini, tasawuf diawali dengan takhalli (pembersihan jiwa dari unsur energi negatif), tahalli (penghiasan diri dengan energi Ilahi/positif) sampai pada tajalli (tersingkapnya nur gaib bagi hati yang bersih. Tajalli merupakan keadaan terbukanya hati sehingga dapat melihat cahaya Ilahi (Majeed. 1994). Dengan laku-laku moral-spiritual ini, praktisi melakukan ritual-ritual spiritual untuk menangkap cahaya-Nya yang begitu besar dan menakjubkan dalam rangka melakukan evolusi eksistensial.

Disamping perbaikan akhlak, tasawuf juga menekankan ajaran-ajaran jalan mistik (spiritual, esoteris) menuju kepada Yang Ilahi. Tasawuf yang demikian disebut tasawuf 'Amali. 'Amali artinya bentuk-bentuk perbuatan yaitu sejenis laku-laku menempuh perjalanan spiritual yang sering disebut thariqat (tarekat, perjalanan spiritual). Dalam konteks ini dikenal adanya murid (santri), mursyid (guru, Syaikh) dan juga alam kewalian. Laku thariqat dimaksudkan untuk melakukan perluasan kesadaran dari kesadaran nafsu ke kesadaran ruhaniah yang lebih tinggi.

Semakin manusia dapat menaiki jenjang spiritual ke arah tingkatan kehidupan yang lebih tinggi maka semakin dapat menemukan pengetahuan esoterik (Trimingham, 1973). Oleh karena itu maka dikenal istilah maqamat (stasion-stasion spiritual) yaitu sebuah kesadaran spiritual (sebuah kesadaran jiwani) dimana seorang sufi sudah dapat mencapainya.

Tasawuf merupakan penempaan jiwa untuk menguatkan energi dalam rangka evolusi spiritual menuju Absolutitas Ilahiyah (Khaja Khan, 1992). Proses penempaan ini sangat efektif untuk pembersihan hati dari berbagai penyakit hati yang tersembunyi. Implikasinya, tubuhpun akan menjadi sehat karena jiwa yang bersih. Pada tahap lanjut tasawuf sebagai sebuah metode berkembang dalam banyak varian. Tarekat adalah pengembangan tasawuf untuk tujuan peningkatan spiritualitas disamping peningkatan moralitas.

Tarekat (thariqat) adalah sebuah jalan spiritual yang di dalamnya terkandung teknik dan cara pembersihan hati dari kotoran-kotoran

yang menjadi penyekat atau tabir (hijab) untuk mengenal Allah (Al-Ghazali, 1995). Bersihnya hati mengindikasikan adanya daya tangkap manusia yang terdalam, halus dan tinggi yang bergetar setelah menerima energi Ilahi dalam penghayatan Ilahiyah yang tak terukur dan tak dapat dijelaskan dengan kata-kata. Dalam pengertian ini, tasawuf disamping bagian dari esoterik agama Islam, nilai-nilai tasawuf juga memiliki dimensi energi Ilahi yang dapat kaitkan dengan komponen-komponen kehidupan manusia yang dapat aplikatif.

Tasawuf juga dikembangkan dalam bentuk penyembuhan (sufi healing). Penyembuhan dengan metode tasawuf sudah berkembang dalam waktu yang sangat panjang. Bahkan menjadi pola penyembuhan alternative yang banyak diminati masyarakat. Zikir-zikir dan laku-laku tasawuf secara umum akan memunculkan energi positif yang datang dari Allah yang sangat bermanfaat bagi kesehatan, penyembuhan dan spiritualitas. Sufi healing merupakan salah satu bagian dari hasil pengintegrasian nilai-nilai tasawuf dalam kehidupan terkait penyembuhan fisik, psikis, dan gangguan spiritual.

Buku ini tidak membahas definisi tasawuf secara panjang lebar, tetapi lebih difokuskan pada muatan-muatan spiritualitasnya dalam memberi warna bagi kehidupan Anda. Tasawuf yang menekankan pada kondisi komunikasi kepada Allah akan berimplikasi pada kesucian hati, kebersihan pikiran dan kebahagiaan jiwa. Kondisi psikologis yang selaras dan seimbang tersebut akan memunculkan se-tidak-tidaknya tiga hal yaitu, kesehatan, kemampuan luar biasa dan transendensi spiritual. Dari perspektif inilah, penulis bermaksud memasukkan nilai-nilai moral tasawuf dalam aspek-aspek kehidupan. Sehingga tasawuf tidak sekedar dijadikan barang koleksi diri, namun juga memiliki kontribusi nyata untuk kita dan semua dalam praktek kehidupan yang lebih baik untuk menuju kebahagiaan dunia dan akhirat. Penulis sendiri membuktikan bahwa praktek-praktek moral tasawuf telah memberikan dampak kehidupan luar biasa dalam meningkatkan kualitas hidup (*quality of life*).

Quality of life memiliki kaitan erat dengan kesehatan mental (*healthy life*), jika Anda memiliki *healthy life* yang baik maka akan tercipta kualitas hidup yang baik (*quality of life*). Quality of life ialah bagaimana

kualitas seseorang apabila dilihat dari interaksi dengan kehidupan di sekitarnya. Sedangkan Healthy life merupakan suatu kondisi optimal yang menyangkut sisi intelektual, emosional, dan sosial tanpa mengalami gangguan. Kondisi optimal tersebut terjadi apabila keberadaan seseorang tidak mengganggu lingkungannya, khususnya di lingkungan sosial. Sebagai contoh, jika seseorang punya tingkat intelektual yang hebat dan tinggi, namun digunakan untuk melakukan perbuatan yang menghancurkan lingkungan demi kesenangannya, itu tidak bisa dikatakan sehat, dan jatuh derajatnya pada tingkat insan yang “rendah”, dalam tasawuf kondisi ini menempati posisi nafsu *al-ammarah bi suu'* yakni nafsu yang menyeru pada keburukan.

C. Energi Quantum

Di dunia ilmu fisika terdapat dua pandangan: fisika klasik dan fisika Quantum. Pada level quantum sebenarnya semua benda tidak ada yang bersifat “padat”. Sedangkan, getaran (vibrasi) energi terhalus yang dinamakan *quanta* yang bersifat tidak tampak (non-materi) merupakan bahan baku dasar dari semua benda yang tampak (materi) dengan segala perwujudannya.

Penjelasan di atas merupakan struktur singkat yang ada di alam semesta. Benda terdiri dari kumpulan molekul. Molekul terdiri dari kumpulan atom. Atom terdiri dari kumpulan partikel. Partikel merupakan kumpulan quanta yang terdiri dari getaran-getaran (vibrasi) energi halus yang tidak mampu dijangkau oleh indra manusia.

D. Mengakses Kebahagiaan Dengan Quantum Sufi

Berdasarkan pemaparan yang disampaikan di atas, maka Quantum Sufi merupakan getaran (vibrasi) energi Ilahi (energi dari Tuhan) yang berada di alam semesta dan tubuh setiap orang. Dalam Quantum Sufi, telah ditemukan bahwa dibalik semua yang ada di dunia (materi) terdapat energi getaran (vibrasi) yang disebut dengan istilah “kuanta”. Apa yang dilakukan oleh manusia merupakan manifestasi dari getaran energi (kuanta). Manusia memiliki sifat materi (aspek biologis), dan sifat yang lebih tinggi (aspek Ilahiah) dalam jiwa dan ruhnya yang mewujudkan di dalam alam pikiran (*thinking*) dan perasaan (*feeling*) manusia. Dalam pembahasan berikutnya akan

dibahas mengenai bagaimana *positif thinking* dan *positif feeling* dalam meraih kebahagiaan.

Dengan memiliki pemahaman bahwa semua yang ada dalam alam pikiran dan perasaan (hati) manusia itu mengandung suatu energi quanta (energi Ilahi), maka setiap proses yang terjadi dalam pikiran dan perasaan kita dapat diprogram dengan dilandasinya dengan hal yang bersifat positif. Seperti halnya rasa damai, penerimaan diri, kasih-sayang, cinta-kasih, rasa syukur, serta keikhlasan, maka akan menjadikan apa yang menjadi tujuan dan keinginan kita dapat dicapai dalam bentuk kesuksesan. Sehingga kita memiliki kemudahan dalam menjalankan tugas sebagai manusia yang berada di dunia maupun kelak di akhirat.

Manusia diciptakan terdiri dari aspek materi dan non-materi, dalam mekanisme tubuh manusia terdapat pertikel-partikel berupa kasih-sayang dan cinta-kasih, dan itu semua merupakan anugerah dari Tuhan. Jika hal tersebut disadari dan diyakini dalam hati, maka akan mewujudkan dalam bentuk perasaan yang damai, mudah bersyukur, tawakal (menyerah urusan kepada Tuhan setelah kita berusaha dengan maksimal). Sehingga kita tidak memaksakan kehidupan ini ini selalu berjalan sesuai dengan harapan kita. Sebab manusia bebas berharap apapun, tapi perlu diingat bahwa ada Tuhan yang memiliki kehendak atas segalanya.

Pemahaman ini dapat menghindarkan dari perasaan hampa (*emptiness*), merasa sendirian (*loneliness*), dan kesedihan (*sadness*). Sebuah kondisi yang sering melanda manusia mulai dari kalangan kelas bawah sampai kalangan paling top (kelas eksekutif). Jika diantara kalian ada yang merasakan kondisi seperti yang disebutkan di atas, Anda tidak sendirian, di luar banyak juga yang mengalami kondisi-kondisi perasaan negatif (*insecure*). Hanya saja yang mereka melakukan transformasi diri agar terbebas dari kondisi tersebut, sedangkan Anda hanya diam sambil mengutuk diri. Buku ini tidak akan menghilangkan rasa sedih, hampa, tersendiri, dan perasaan-perasaan negatif lainnya yang Anda alami, namun buku ini akan membawa Anda pada posisi dimana anda memiliki hak untuk bahagia disetiap kondisi yang sedang dialami.

Pun, hal positif yang hanya didiamkan, akan berevolusi menjadi hal yang bersifat negatif. Sesuatu yang didiamkan bagaikan air dalam genangan yang menjadi sarang bagi penyakit. Alih-alih air tersebut membawa kebaikan, justru mendatangkan penyakit atau marabahaya. Begitu juga ketika Anda merasakan adanya hal negatif dalam diri, maka jangan hanya didiamkan, namun segera lakukan transformasi diri dari zona negatif menuju zona positif untuk meraih kebahagiaan.

1. Hidup itu Dipilih dan Memilih

Hidup yang dipilih disini diartikan sebagai takdir Tuhan, sebab manusia tidak mampu memesan takdir yang menjadi hak mutlak Tuhan. Sedangkan hidup memilih diartikan sebagai nasib, sebab nasib memiliki kaitan erat dengan usaha manusia dalam menjalani kehidupannya, Tuhan memberikan kesempatan manusia melalui akal yang berikan-Nya agar manusia dapat menjadi makhluk yang baik di muka bumi. Takdir merupakan sebai-baiknya peristiwa yang terjadi, penerimaan akan takdir wajib dimiliki oleh setiap manusia.⁶³⁶³³³⁶

Pembahasan takdir sebelumnya tidak pernah didiskusikan secara mendalam entah pada masa Nabi maupun sahabat. Prof. Quraish Shihab pernah menceritakan, bahwa, pada masa Umar bin Khattab ada orang yang mempertanyakan soal takdir, namun Umar bin Khattab memilih untuk tidak membicarakan hal tersebut. Setelah Ali bin Abi Thalib wafat. Muncul masalah baru dengan menggunakan takdir sebagai dalih pembenaran. Mereka berkata, kuasa ini berjalan atas takdir Tuhan. Bahkan takdir dijadikan untuk dijadikan alasan. Melihat kejadian ini, sebagian kelompok menolak legitimasi takdir. Mereka menganggap takdir tidak ada. semuanya berjalan di atas kuasa manusia.

Dari sedikit cerita diatas, bahwa pemahaman takdir dan nantinya pemahaman mengenai nasib yang tidak tepat akan menciptakan kesalahan besar yang merugikan diri sendiri bahkan orang lain. Begitu sebaliknya, pemahaman takdir dan nasib secara tepat dan benar, akan menghantarkan kita menjadi manusia yang berhasil dalam menjalankan tanggung jawab sebagai khalifah di planet bumi.

Takdir secara bahasa artinya ukuran. Dalam al-Qur'an dikatakan, *Kullu Syai'in Khalaqnahu bi-Qadar*. Bahwa Tuhan telah

menurunkan segala sesuatu berdasarkan ukuran. Lebih mudahnya, kita contohkan: Ada motor dengan cc 150 dan cc 250, ketentuan atau takdir motor 150 cc tidak bisa melewati, dan dia bisa lari cepat selama tidak melewati 200. Begitu pun dengan motor 250 cc, kecepatannya tidak akan bisa lebih dari 250 cc.

Dari sini dapat kita pahami, ukuran yang sudah ditetapkan Tuhan untuk manusia adalah takdir. Sedangkan hasil yang diterima manusia adalah nasib. Takdir pada dasarnya tidak diketahui, sementara nasib adalah hasil yang dapat dilihat dan dirasakan. Karena tidak ada manusia yang tahu nasibnya, maka Nabi Muhammad mewajibkan kita untuk selalu berusaha (ikhtiyar). Nabi Muhammad percaya semua ada ukuran, tetapi tidak menjadikan beliau tidak bekerja. Beliau berjuang, berkorban, dan pada saat yang sama juga berdoa (Shihab, 2021).

Perlu diketahui, takdir merupakan hak prerogatif Tuhan, namun nasib memiliki hubungan erat dengan usaha manusia dan nasib tercipta melalui perasaan dan pikiran manusia. Nasib, karakter, kebiasaan, dan tindakan merupakan sesuatu “yang tampak”. Sedangkan pikiran dan perasaan manusia merupakan sesuatu “yang tidak tampak”. Pikiran dan perasaan merupakan kekuatan diri yang dapat bermanifestasi menjadi realitas atau kenyataan, entah itu pikiran positif maupun perasaan negatif. Apapun yang kita pikirkan akan direspon oleh hukum alam semesta. Bagaimana pikiran kita terhadap diri sendiri itulah gambaran diri kita untuk saat ini dan masa yang akan datang.

Kekuatan alam semesta merupakan kekuatan Anda dalam memilih pikiran Anda. Sebab, apapun yang Anda pikirkan akan di repon oleh alam semesta. Kualitas pikiran Anda akan menentukan kualitas hidup Anda. Maka, isilah pikiran Anda dengan pikiran-pikiran yang bersifat positif mengenai kelimpahan alam semesta yang luar biasa disekeliling Anda. Sehingga Anda akan mewujudkan ke dalam kehidupan Anda berbagai hal-hal baik yang dapat ditawarkan oleh kehidupan, berupa cinta dan tawa, kenikmatan dan kebahagiaan, kenyamanan dan kesuksesan, kepercayaan dan spontanitas, kesehatan, kebijaksanaan, kekayaan, dan segala pencapaian yang Anda inginkan (Valentine, 2003).

“Kehidupan Anda adalah jumlah dari semua pilihan yang Anda buat, baik secara sadar maupun tidak sadar”

2. Kebahagiaan Hakiki

Kebahagiaan merupakan kebutuhan dasar manusia. Tentu kebahagiaan sejati adalah kebahagiaan yang dapat mencakup dimensi duniawi dan ukhrawi. Lemahnya akal, menjadikan manusia tidak tepat memaknai kehidupan, terkhusus soal kebahagiaan. Ketidaktepatan dalam memaknai kebahagiaan akan menghambat datangnya kebahagiaan. Misal, beranggapan kalau kekayaan, pangkat, jabatan merupakan satu-satunya sumber kebahagiaan. Memang semua itu dapat memberikan kebahagiaan, meskipun tanpa itu semua kita juga tetap berhak memiliki kebahagiaan.

Perasaan bahagia sudah seharusnya dimiliki oleh setiap manusia, sebagaimana fitrahnya, manusia telah diciptakan secara “sempurna” dan berbagai kelebihan-kelebihan yang tidak dimiliki oleh makhluk lain. Salah satu kesempurnaan manusia terletak pada akalnya, dengan akal manusia dapat berpikir, merenung, merefleksi, dan memproduksi. Pikiran dan perasaan yang bersifat non-materi akan mewujudkan sebagai pemahaman, dan bermanifestasi menjadi tindakan dalam realitas.

Seorang filsuf, Aristoteles mengatakan bahwa kebahagiaan (*happines*) berasal dari *happy* yang memiliki arti *feeling good, having fun, having a good time*, atau sebuah kondisi yang membuat kita merasakan kesenangan (dalam, Veenhoven, 1995). Pakar psikologi, Diener mengatakan, kebahagiaan merupakan *life satisfaction* artinya keseluruhan evaluasi mengenai hidup termasuk semua kriteria yang berada dalam pikiran setiap individu mengenai bagaimana hidup agar menyenangkan. Ia juga menambahkan, bahwa kebahagiaan memiliki kaitan erat dengan kesehatan. Banyak diantara kita yang kurang bersyukur atas kesehatan yang sedang dimiliki, dan lebih cenderung mengkorbankan kesehatan diri untuk mendapatkan sesuatu yang belum dimiliki.

Kebahagiaan hakiki dapat diperoleh dari hal sederhana yang berada di sekitar kita bahkan sumber kebahagiaan itu ada dalam diri kita. Sebagaimana yang diungkapkan seorang sufi, Jalaluddin Rumi: *“Everything is within you, Ask all from yourself”*. Maksudnya, semuanya ada di dalam dirimu, maka tanyakan semua pada dirimu sendiri. Hal tersebut menguatkan akan kesempurnaan manusia dan merupakan karunia yang diberikan Tuhan.

Kebahagiaan hakiki akan diperoleh jika seorang individu memiliki sikap penerimaan diri atas segala kondisi dan keadaan yang sedang dialami. Sikap penerimaan diri yang dimaksud merupakan bentuk rasa syukur kepada Tuhan, diri sendiri, orang lain, alam semesta, bahkan situasi yang sedang dialami. Rasa syukur adalah kondisi batin (psikologis), sebagaimana yang dijelaskan pada bab sebelumnya bahwa kondisi psikologis berupa perasaan dan pikiran akan bermanifestasi menjadi sebuah tindakan bahkan realitas.

Maka berbahagialah sejak dalam pikiran maupun perasaan, agar kebahagiaan mencarimu bukan dirimu yang kerja keras mencari kebahagiaan. Dengan memiliki kondisi pikiran dan perasaan yang positif, secara otomatis hukum alam semesta (*law of attraction*) akan ikut membantu dalam merespon apa yang sedang kita rasakan dan pikiran. Bagaimana penerapan konsep *law of attraction* akan dibahas pada bab selanjutnya.

3. Mengapa Susah Bahagia?

Kita terkadang membuat definisi kebahagiaan berdasarkan pengamatan kita terhadap orang-orang disekitar, lalu membuat kesimpulan tentang arti kebahagiaan. Maka secara tidak langsung kita telah membuat ukuran kebahagiaan diri sendiri dengan kondisi orang lain yang kita bahagia. Misal, teman kita membeli mobil baru, menjadi PNS, membeli rumah, memiliki jabatan, dan lain-lain. Lalu kita mengatakan, *wah bahagia sekali mereka*, padahal belum tentu teman Anda bahagia dengan apa yang dimiliki dan dicapainya. Namun kita sudah membuat kesimpulan dan berkata pada diri sendiri, *seandainya saya bisa seperti itu pasti bahagia sekali*.

Perlu diketahui, setiap ucapan, perasaan, dan perasaan terhadap diri sendiri maka bagian diri kita yang berada di alam bawah sadar akan merespon sebagaimana yang kita ucapkan atau pikirkan. Respon tersebut akan mewujudkan menjadi sebuah realitas. Alam bawah sadar tidak peduli terhadap pikiran atau ucapan itu bersifat negatif maupun positif. Karena tugasnya (alam bawah sadar) hanya mencatat dan merespon.

Jika kebahagiaan susah Anda temui, coba lakukan observasi diri terkait kebahagiaan yang Anda pahami selama ini. Bisa jadi pemahaman Anda tentang kebahagiaan tidak tepat, sehingga menghambat hadirnya

kebahagiaan dalam diri Anda. Berkemungkinan juga, kebahagiaan itu sudah bersama Anda namun tidak disadari, sebab kita mengukur kebahagiaan diri melalui kebahagiaan yang dimiliki oleh orang lain.

“Rawat dan cintai apa yang kamu miliki, jangan terlalu sibuk memikirkan sesuatu yang belum kamu miliki, sampai lupa bersyukur atas apa yang kamu miliki”

4. Mengakses Kebahagiaan

Melalui kekuatan pikiran dan perasaan kita dapat mengakses kebahagiaan dengan mudah. Bahagia merupakan bentuk dari emosi positif, bahagia dapat diciptakan sejak dalam alam pikiran dan perasaan. Setiap gerak dari pikiran dan perasaan mengandung vibrasi (getaran) yang terkoneksi dengan dunia realitas.

Jika kita memiliki kebahagiaan sejak dalam pikiran, maka akan memunculkan energi-energi kebahagiaan dalam diri kita dalam bentuk realitas. Memiliki perasaan senang atas segala yang kita miliki, adanya penerimaan, keihlasan, kebersyukuran, semua itu mengandung energi-energi yang luar biasa, sehingga memudahkan apa yang menjadi harapan dan keinginan, salah satunya harapan untuk memperoleh kebahagiaan. Bagaimana kebahagiaan yang lebih besar akan menghampiri kita, jika tidak ada rasa syukur atas apa yang sudah dimiliki.

Tuhan telah menyediakan energi-energi kebahagiaan di alam semesta ini, tugas manusia adalah membuka pintu-pintu kebahagiaan, dengan demikian kebahagiaan akan datang dengan sendirinya. Upaya-upaya dalam membuka pintu kebahagiaan diantaranya, rasa syukur yang dapat duwujudkan dalam bentuk berbagi (berbagi materi, kesempatan, maupun ilmu), rasa ihlas yakni memiliki penerimaan terhadap diri sendiri yang sedang dialami saat ini maupun yang sudah terjadi, dengan menyandarkan bahwa semua kejadian sedang terjadi dan telah dilalui merupakan rangkaian peristiwa yang sudah ditakdir Tuhan. Apa yang menjadi takdir Tuhan tidak ada yang sia-sia.

E. SENI HIDUP ALA SUFI

Manusia membutuhkan yang namanya harapan dalam menjalani kehidupan. Harapan merupakan cerita dalam alam pikiran yang menjadi faktor penggerak tingkah laku manusia. Ahli psikologi, Carl

Jung mengatakan bahwa pertumbuhan dan perkembangan manusia dipengaruhi oleh harapan di masa depan. Oleh karena itu, harapan menjadi faktor penting untuk manusia dalam menatap dan meratap kehidupan.

Dalam tulisan ini, Tuhan menjadi induk harapan dari segala harapan manusia. Jika dalam hukum sebab akibat, Tuhan menjadi induk sebab dari segala sebab. Disini, intervensi Tuhan lebih dominan pada setiap kejadian yang dialami oleh manusia. Sebab, manusia tidak akan mampu menembus tembok takdir kecuali atas berkehendak-Nya.

Sufi merupakan kekasih Tuhan, seorang insan yang berpakaian tawakal, iklas, ridho, zuhud, dan sabar. Tasawuf serangkaian alat para mistikus Islam (sufi) dalam menjalin hubungan dengan Tuhan, mulai dari membersihkan hati, menjaga hati dari gemerlapnya duniawi, sampai memiliki perilaku terpuji yang dihiasi pancaran cahaya Ilahi.

Kebahagiaan menjadi variabel penting dalam kehidupan manusia. Maka tidak heran jika manusia berlomba-lomba untuk mendapatkannya. Dalam tradisi Islam, kebahagiaan merujuk pada salah satu kata dalam bahasa Arab yang disebut *sa'adah*. Sa'adah adalah kata bentukan dari suku kata sa'ada, yang berarti bahagia.

Dalam khasanah sufi, Imam al-Ghazali dalam karyanya yang monumental *Ihya Ulumiddin*, bahagia merupakan sebuah kondisi batin-spiritual, saat manusia berada dalam satu puncak ketakwaan. Bahagia merupakan kenikmatan dari Tuhan, dan manifestasi berharga dari mengingat Tuhan.

Ada yang beranggapan kalau kebahagiaan bergantung kepada orang lain, sehingga individu mengantungkan kebahagiaannya pada lingkungan sekitar, kenyataannya hal tersebut hanya menjadikan mereka menari-nari di atas tabuhan gendang orang lain yang melelahkan dan tidak berujung pada kebahagiaan. Meningkatkan satu level, mereka beranggapan kebahagiaan berasal dari diri sendiri, sehingga kebahagiaan harus diciptakan sendiri. Pun hasilnya melelahkan tanpa berujung pada kebahagiaan.

Pada akhirnya, level kebahagiaan tertinggi terletak pada kondisi batin yang pasrah kepada-Nya. Inilah sikap para sufi dalam meraih kebahagiaan, yakni dengan membuka membuka pintu-pintu

kebahagiaan yang sudah dijamin oleh Tuhan. Sehingga manusia tidak mudah kelelahan dalam memenuhi aspek kebahagiaan dalam dirinya. Salah satu untuk pintu kebahagiaan adalah rasa syukur. “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu” (QS. Ibrahim: 7). Kebahagiaan seorang sufi terletak pada kondisi batin yang selalu terkoneksi dengan Tuhan. Zikir adalah alatnya. Seni hidup ala sufi diantaranya: *Pertama*, sufi menawarkan teori muraqobah, sebuah seni hidup yang selalu menghadirkan Tuhan dalam setiap langkah kehidupan, merasa selalu diawasi di setiap gerak-gerik hati dan perilakunya.

Dengan sikap muraqobah akan menjadikan kita lebih berhati-hati dalam menjalani kehidupan karena apa yang kita lakukan tidak pernah luput dari penglihatan-Nya. Sehingga perilaku kita tidak terkurung dalam keramaian dan pantauan manusia saja, akan tetapi dalam kondisi sepi pun kita akan konsisten melakukan kebaikan dalam rangka meningkatkan ketakwaan.

Sikap takwa akan menjadikan manusia dapat memelihara diri dari segala yang membahayakan dan menyengsarakan hidup. Bukanlah manusia selalu menghindari mara bahaya dan kesengsaraan hidup agar dapat mencapai suatu kebahagiaan. Maka, takwa menjadi variabel kehidupan yang dapat mempengaruhi kebahagiaan.

Kedua, seni muhasabah yakni introspeksi, mawas diri atau meneliti diri sendiri. Sebuah sikap yang mengevaluasi perbuatan diri pada tiap tahun, tiap bulan, tiap hari, bahkan setiap waktu. Imam al-Ghazali, muhasabah mencakup perincian perbuatan yang telah lalu dan yang akan datang. Oleh karena itu, kita dapat belajar dari pengalaman masa lalu dan menjadi pribadi yang lebih baik lagi untuk masa yang akan datang.

Lebih luas, seni muhasabah yang diajarkan oleh para sufi juga berindikasi agar kita dapat memiliki penerimaan diri. Dalam psikologi *self-acceptance* (penerimaan diri) merupakan aspek dasar agar manusia memiliki kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Individu yang memiliki *self-acceptance* maka ia lebih mengenal siapa dirinya. Dengan demikian kehidupannya akan lebih terarah, seperti memiliki tujuan hidup dan melakukan pengembangan diri.

Ketiga, seni mujahadah yakni berjihad melawan hawa nafsu dengan bersikap radikal kedalam (diri sendiri) yang berujung sikap toleran dengan yang lain. Para sufi menempuh jalan mujahadah untuk mengagungkan yang Maha Besar dan mengkerdilkan diri sebagai hamba. Serta sebagai sikap kehati-hatian agar mereka tidak terjebak dalam sikap keangkuhan yang tanpa sadar memuja diri dan menuhankan diri sendiri, karena beranggapan memiliki kebenaran mutlak.

Dengan demikian, seni hidup ala sufi berkinginan mengajak manusia untuk kembali kepada jalan hidup yang lurus. Maksudnya kembali kepada titah manusia diciptakan di planet bumi ini. Menghidupi kehidupannya dengan baik, mewujudkan cita-citanya dengan cara yang benar, menghadirkan Tuhan pada setiap aspek-aspek kehidupan. Serta meletakkan sikap sabar, iklas, tawakal sebagai pondosi awal kehidupan, bukan dijadikan alasan ketika mengalami kegagalan hidup yang tidak sesuai keinginan.

BAGIAN II

MEMBUMIKAN NILAI-NILAI TASAWUF DALAM PRAKTIK QUANTUM SUFI

Tasawuf pada zaman dahulu memposisikan diri dalam Islam sebagai penghayatan keagamaan dengan pendekatan esoteris (pendekatan batiniyah). Dampak dari pendekatan esoteris ini adalah timbulnya kepincangan dalam aktualisasi nilai-nilai Islam. Oleh karena itu wajar apabila dalam penampilannya, kaum sufi tidak tertarik untuk memikirkan masalah-masalah sosial kemasyarakatan, bahkan terkesan mengarah ke privatisasi agama (Rohmanu, 2017).

Berangkat dari kenyataan di atas dapat dipahami bahwa dewasa ini sangat diperlukan “reaktualisasi” (menghidupkan kembali) ajaran-ajaran tasawuf dengan bentuk baru (*new form*) dan modern. Maksudnya, membawa tasawuf menuju zona baru yang sesuai dengan situasi, kondisi, toleransi, baik bidang pemberdayaan masyarakat, ilmu-ilmu modern seperti Psikologi, Fisika, Politik, Kebudayaan, Ekonomi dan bidang-bidang lain yang menjadi kajian keilmuan modern dewasa ini.

Quantum sufi sendiri merupakan internalisasi nilai-nilai tasawuf ke dalam quanta atau energi. Keduanya sangat bermanfaat bagi terciptanya manusia yang berkualitas yaitu manusia yang sehat secara fisik, sadar akan eksistensi psikisnya dan spiritualitas yang bertransenden. Fenomena semacam ini, meminjam istilah Fromn, dapat dikatakan sebagai fenomena *saintifik magis* karena spiritualitas agama digabungkan dengan teknologi spiritual untuk membuat rumusan tentang fenomena alam dalam kerangka menciptakan teknik-teknik bagi keberhasilan kehidupan (Fromn, 1988).

Quantum sufi bukanlah aliran semacam maqamat dalam ilmu tasawuf. Quantum Sufi lebih sebagai ide dan gerakan moral membumikan nilai-nilai tasawuf ke dalam kuantum untuk membantu kebutuhan manusia mulai dari aspek kesehatan, kesuksesan, kebahagiaan, kedamaian, dan peningkatan spiritualitas yang religius. Peneakan Quantum Sufi adalah memberikan muatan sufistik (moralitas dan spiritualitas Islam) agar religiusitas reiki semakin berkualitas. Maka, Quantum Sufi merupakan teknik dalam menyikapi problem kehidupan yang diberi muatan-muatan moralitas dan spiritualitas tasawuf untuk meningkatkan kualitas energi dan penghambaan kepada Allah SWT (*ta'abbud ilallah*). Ibadah sufistik erat kaitannya dengan praktek mistis-spiritual. Dalam kerangka ini, Quantum Sufi sekedar upaya membumikan misi profetis tasawuf dalam praktek olah bio-psiko-sosial-spiritual.

Quantum Sufi menekankan pada upaya membumikan tasawuf dalam praktek reiki, sehingga praktek spiritualitas reiki menjadi lebih memiliki bobot kualitas sufistik. Muatan-muatan spiritual tasawuf akan mengilhami dan memberi bobot pada praktek reiki sufistik tanpa harus keluar dari standar dasar praktek-praktek reiki. Nilai sufistik dalam praktek reiki merupakan nilai plus yang sangat bermanfaat bagi kesehatan (penyembuhan) dan spiritualitas, bahkan juga bermanfaat dalam peningkatan kemampuan psikis. Dengan demikian yang perlu ditekankan dalam praktek Quantum Sufi adalah kesadaran menghayati dan mengamalkan nilai-nilai tasawuf.

Dari perpektif Islam, Quantum Sufi diartikan sebagai upaya membumikan nilai-nilai tasawuf untuk memperteguh suasana hati yang komunikatif dengan *Ilahi rabbi* dalam kerangka menebar rahmat. Upaya memberi muatan sufistik dalam dalam quanta adalah tuntutan religiusitas yang ada pada diri seorang muslim tanpa harus mendekonstruksi pola-pola standar dalam tasawuf. Tasawuf diposisikan sebagai nilai spiritual religius yang akan mengisi pola-pola praktek Quantum Sufi dengan religiusitas dan spiritualitas yang berbasis pada ajaran dasar tasawuf.

Dari perspektif moral, Quantum Sufi dimaksudkan untuk menguatkan apa yang oleh Ibn Miskawaih disebut sebagai fakultas

berfikir dan berzikir (*al-quwwah al-natiqah*) agar dapat mengontrol fakultas amarah (*al-quwwah al-ammarah*), dan fakultas syahwat (*al-quwwah al-syahwiyah*). Jika dua kekuatan yang berorientasi jasmaniah itu dapat dikendalikan oleh fakultas *natiqah* maka akan sangat bermanfaat bagi kesehatan, keseimbangan psikis dan peningkatan spiritualitas. Kedua kekuatan tersebut yaitu nafsu binatang buas (*al-ammarah*) yang berpusat di perut (cakra pusat) dan nafsu binatang ternak (*al-syahwiyah*) yang berpusat di kemaluan (cakra sex) jika liar dan tidak terkendali, maka akan menjadi sumber penyakit lahir dan batin.

Kedua bentuk nafsu tersebut berorientasi pada kehidupan jasmaniah beserta seluruh kelezatan dan sifat-sifatnya yang secara keseluruhan bersumber dari emosi negatif di cakra dasar yang berada di ujung tulang ekor sebagai pusat kehidupan jasmaniah. Nafsu-nafsu tersebut tidak mungkin dimatikan karena yang demonian berarti melawan kodrat alam yang telah Allah SWT ciptakan. Kewajiban bagi manusia adalah mengontrol nafsu dan emosi-emosi rendah dengan *al-quwwah al-natiqah* yang berada di kepala (cakra mahkota) sebagai pusat tubuh spiritual agar nafsu-nafsu dan emosi-emosi tersebut dapat disalurkan ke jalan yang bermoral (Miskawaih, 1329 H).

A. MAQAMAT: TEKNOLOGI SUFI

Maqamat merupakan kedudukan atau dalam dalam ilmu tasawuf. Harun Nasution menerangkan bahwa maqamat merupakan stasiun dalam tasawuf yang harus ditempuh para salik untuk berada sedekat mungkin posisinya dihadapan Allah (Nasution, 1995). Secara praktis, maqamat dapat diartikan sebagai tingkatan spiritualitas para penempuh laku sufi.

Maqamat juga dimaknai sebagai posisi seseorang dalam beribadah kepada Allah. Maqamat hanya dapat dicapai dengan kesungguh-sungguhan spiritual (*mujahadah*) dan olah batin (*riyadloh*) secara kontinuitas. Selain itu para pelaku tasawuf dalam memudahkan perjalanan menuju posisi yang dekat dengan-Nya, perlu bersikap melepas semua semua kebergantungan selain kepada Allah (Kartanegara, 2006).

Referensi

- Al-Badr, Abd al-Razzaq. (1442 H). *Kitab al-Dzikr Wa al-Du'ai al-Kitab wa al-Sunnah*. Madinah: Maktabah al-Malik Fahd.
- Al-Ghazali. (1986). *Inner Dimensions of Islamic Worship*. London: The Islamic Foundation.
- Al-Ghazali. (1995). *Ihya' 'Ulumuddin*, Jilid I. Beirut: Dar al-Fikr.
- Al-Ghazali. (t.t) *al-Munqiz Min al-Dalal*. Beirut: al-Maktabah al-Syu'biyah.
- Ancok, Jamaluddin. 1994. *Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Annajar, Amin. 2004. *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Ansari, A. (2003). *Tasawuf Dalam Sorotan Nalar Modern*, terj. Ilyas Hasan. Bandung: Pustaka Hidayah.
- As-Sahmarani, A. (1987). *al-Tasawuf: Mansyauhu Wa Mushthalahatu*. Beirut : Dar al-Nafais.
- Bakri, S. & Ahmad Saifuddin. (2019). *Sufi Healing, Integrasi Tasawuf dan Psikologi dalam Penyembuhan Fisik dan Psikis*. Depok: PT. RajaGrafindo.
- Bakri, S. (2019). Pemikiran Filsafat Manusia Ibn Miskawaih: Telaah Kitab Tahdibz al-Akhlak. *Jurnal Al-A'raf*. XV, 01.

- Bakri, S. (2020). *Akhlaq Tasawuf, Dimensi Spiritual dalam Kesejarah Islam*. EFUDEPRESS.
- Bakri, S., & Wahyudi, M. A. (2021). THE CONTRIBUTION OF SUFISM IN FACING COVID-19 PANDEMIC. *Spiritual Healing : Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, 1(2), 59-66.
- Bakri, Syamsul. 2009. *The Power of Tasawuh Reiki*. Yogyakarta: Pustaka Marwa.
- Basyuni, I. (t.t) *Nasyaatu al-Tashawwuf al-Islami*. Kairo: Dar al-Ma'arif.
- Bouyer, L. (1980). *Mysticism: An Essay on The History of The World" dalam Richard Wood, Understanding Mysticism*. New York: A Devision of Doubleday & Company.
- Byrne, R. (2016). *The Secret*. (Jakarta: PT. Gramedia).
- Califia, P. (1994). *Sensuous Magic*. New York: Mosquerade Books.
- Chishti, S.H.M. (1991). *The Book of Sufi Healing*. Singapura: Thinker Traditions International LTD.
- Chodjim, A. (2004). *Al-Falaq: Sembuh Dari Penyakit Batin Dengan Surah Subuh*. Jakarta: Serambi.
- Darmawan, R. (2004). *Kundalini Dharmayoga*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- De Porter, B & Hernacki, M. (2013). *Quantum Learning membiasakan belajar nyaman dan menyenangkan*. Terjemahan Alwiyah Abdurrahman. Bandung: Kaifa
- Denning, M. & Osborne Phillips. (1996). *Bela Diri Dengan Kekuatan Dalam*, terj. Meitasari Tjandrasa. Jakarta: Media Elex Komputindo.
- Echols, John dan Shadily, Hassan, 1992. *Kamus Inggris-Indonesia*. Jakarta: Gramedia.
- Effendi, I. (2003). *Reiki 2: Pemantapan dan Pemanfaatan dalam Hidup Sehari-Hari*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Effendi, I. (2004). *Kundalini*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Effendi, I. (2004). *Reiki: Tehnik Efektif Untuk Membangkitkan Kemampuan*

- Penyembuhan Luar Biasa Secara Seketika*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Effendi, T. (2004). *Aplikasi Reiki Dalam Penyembuhan Diri Sendiri dan Orang Lain*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Ernst, C.W. (1994). *Words Of Ecstasy in Sufism*. Kuala Lumpur: S. Abdul Majeed.
- Faridi, S. (1993). *Inner Aspects Of Faith*. Kuala Lumpur: AS. Noordeen.
- Flora, M.E. (1999). *Chakras: Key To Spiritual Opening*. Washington: CDM Publication.
- Fromn, E. (1988). *Psikoanalisa dan Agama*, terj. Choirul Fuad Yusuf & Prasetya Utama. Jakarta: Atisa Press.
- Gilani, Shaikh Muhyiddeen Abdul Qadir. (1990). *The Endowment of Divine Grace & The Spread of Divine Mercy (Al-Fathu Rabbani)*. Philadelphia: Pearl Publishing House.
- Green Chris W. dan Setyowati, Hertin. 2004. *Terapi Alternatif*. Jogjakarta: Yayasan Prima.
- Herrmann, A. (1991). "Heimatseite von Robert J. Mayer". *Weltreich der Physik*, GNT-Verlag. Archived from the original on 1998-02-09.
- Khan, Khan Sahib Khaja. (1992). *The Secret Of Ana'l-Haqq*. Lahore: SH. Muhammad Ashraf Publisher.
- M. Utsman Najati, 1997. *Al-Qur'an wa al-Nafs*, terj. Rof'i Usmani, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*. Bandung: Pustaka.
- Manson, M. (2019). *The Subtle Art of Not Giving a Fuck*. Harper One.
- Miskawaih, I. (1329 H). *Tahdzib al-Akhlaq*. Mesir: Kurdistan al-Ilmiyyah.
- MJ Klein, Max Planck dan Awal Mula Teori Quantum, *Arsip Sejarah Ilmu Eksakta 1* (1962).
- Mujib, Abdul. 2001. *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Persada.
- Murata, S. (1996). *The Tao Of Islam: Kitab Rujukan Tentang Relasi Jender Dalam Kosmologi dan Teologi Islam*. Terj. Rahmani Astuti dan Megawangi. Bandung: Mizan.

- Nakamura, K. (2004). *Metode Zikir Dan Do'a Al-Ghazali*. Terj. Uzair Fauzan. Bandung: Mizan.
- Ni'am, S. (2014). *Tasawuf Studies: Pengantar Belajar Tasawuf*. Yogyakarta: Ar-Ruz Media.
- Peter. C. (2002). *Aneka Pendekatan Studi Agama, terjemahan dari Approaches to the Study of Religion*. Yogyakarta: LkiS.
- Qadir I.A. (2005). *Hakekat Tasawuf*. Jakarta: Qisthi Press.
- R.N., Linda O' Riordan. (2000). *The Art of Sufi Healing*. MTO Shahmaghsoudi
- Rabbani, W.B. (1992). *Islamic Sufism*. Kuala Lumpur: AS Noordeen.
- Rahman, F. (1993). *Health And Medicine In Islamic Tradition*. Kuala Lumpur: S. Abdul Majeed & Co. Publishing.
- Rahmat, J. (2000). *Tafsir Shufi Al-Fatihah, Muqadimah*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rifa'i, M.A. (t.t). *Wijaya Kusuma Reiki: Natural Healing And Training Center*. Surakarta: Yayasan Wijaya Kusuma Reiki.
- Rusdi, A. (2016). *Tawakal dalam Psikologi Islam dan Konstruksi Alat Ukurnya*. Universitas Islam Indonesia.
- Schimmel, A. (1986). *Dimensi Mistik Dalam Islam*. Terj. Sapardi Djoko Damono et. al. Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Schuon, F. (1970). *Understanding Islam*. London. Lihat Seyyed Hossein Nasr. *Tasawuf Dulu dan Sekarang*. (Yogyakarta: IRCiSod, 2002).
- Sentanu, E. (2012). *Quantum Ikhlas*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Sjahdeini , Sutan Remy, *Hidup Sehat dengan Reiki & Energi-Energi Non-Reiki* (Jakarta: Grasindo, 2005).
- Slate, J.H. (2002). *Energi Aura*. Terj. Hermaya. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Smith, M. (t.t). *Al-Ghazali: The Mystic*. Lahore: Kazi Publication.
- Surahardja, Y.A. (1983). *Mistisisme*. Jakarta: Pradnya Paramita.

- Syukur, A. & Masharudin. (2002). *Intelektualisme Tasawuf*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Syukur, A. (1997). *Zuhud Di Abad Modern*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Syukur, A. 2002. *Tasawuf Kontekstual Solusi Problem Manusia Modern*. Yogyakarta: Pustaka.
- Trimingham, J.S. (1973). *The Sufi Orders In Islam*. New York: Oxford University Press.
- Umar, N. (2005). *Sinergi Alam Untuk Energi Manusia (Perspektif Al-qur'an*. Pengantar dalam Sutan Remy Sjahdeini, Hidup Sehat dengan Reiki & Energi-Energi Non Reiki. Jakarta: Grasindo
- Valentine, J. L. (2003). *Pure Power: Inti Pemberdayaan Pribadi Yang Luar Biasa*. Diterjemahkan Refina Indriasari. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Veenhoven. (1995). *New Directions in the Study of Happiness*. (Notre Dame: University of Natre Dame Press).
- Wahyudi, M. A. (2018). Psikologi Sufi: Tasawuf Sebagai Terapi. *Esoterik: Jurnal Ahklak dan Tasawuf*, 4(2). 387-397.
- Wahyudi, M. A. (2020). Psychological Well-Being Sufism Practitioners as A Sufistic Counseling. *Konseling Religi*, 11(1), 145–159.
- Wahyudi, M. A., & Bakri, S. (2021). Psikoterapi Sufistik dalam Pengobatan Reiki pada Masa Pandemi. *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 6(1), 63–73. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/syifa-al-qulub>
- Webster, R. (2002). *Membaca Aura Untuk Pemula*. Terj. Frans Kowa. Jakarta: Buana Ilmu Populer.
- Wilcox, L. (2018). *Criticism of Islamic Psychology*. Diterjemahkan Kumalahadi P. (Yogyakarta: IRCiSod).
- Wilcox, L. (2018). Psikologi Kepribadian, Menyelami Misteri Kepribadian Manusia. IRCiSoD.
- Yazdi, Mehdi Ha'iri, Ilmu Hudhuri, terjemahan Ahsin Muhammad (Bandung : Mizan, 1994)