

BAB III

PRAKTIK ILMU PERNAFASAN DENGAN KALIMAT *LAILAHAILLALLAH* DAN RANGKAIAN AYAT-AYAT DALAM AL-QUR'AN

A. Tata Laksana kegiatan Ilmu Pernafasan

Kegiatan pelatihan Ilmu Pernafasan merupakan rutinitas bagi semua kalangan santri yang mengikutinya. Rutinitas ini dengan maksud untuk mendidik para santri supaya tetap konsisten dalam menjaga kebugaran jasmani dan rohani. Secara jasmani, tubuh diberi nutrisi dengan berolahraga secara rutin. Secara Rohani, tubuh diberi nutrisi dzikir dengan maksud untuk menetralkan antara kesehatan jasmani dan rohani. Sebab, manusia hidup di dunia selamanya akan bergantung kepada-Nya. Supaya kehidupan yang dijalani senantiasa mendapatkan kemudahan dan berkah dari-Nya.

Ada beberapa teknis dalam pelatihan Ilmu Pernafasan, mulai dari pra-latihan, proses pelatihan, dan pasca latihan. Antara lain:

1. Pra-latihan Ilmu pernafasan

Sebelum latihan, peserta dianjurkan untuk wudhu sebelum kegiatan pelatihan dilaksanakan. Hal ini dengan maksud untuk membersihkan jasmani dan kerohaniannya dalam keadaan suci. Suatu ilmu akan mudah masuk jika secara jasmani dan rohani disucikan. Secara jasmani tubuh menjadi sehat, karena setiap basuhan air yang dikombinasi dengan bacaan ala islami akan menjadikan tubuh menjadi sehat. Secara rohani jiwa juga menjadi bersih dan suci, karena wudhu merupakan salah satu cara untuk menghilangkan kotoran-kotoran buruk yang melekat pada diri manusia,

sehingga jika jiwa dalam keadaan suci akan mempermudah manusia ke jalan yang diridhai-Nya.¹

Setelah dalam keadaan suci, peserta dianjurkan untuk shalat hajat dan witr secara berjama'ah, guna dalam penempuhan kerohanian bisa berjalan dengan lancar tanpa ada suatu halangan apapun. Seperti yang dikatakan oleh saudara Viki,²

“Kegiatan shalat hajat dan witr sebelum latihan merupakan tradisi dari guru Jombang, kalau saya pribadi ya diambil positifnya saja, yakni supaya proses penempuhan kerohanian diberi petunjuk oleh-Nya. Dan hajat kita dalam proses mencari ilmu senantiasa diberi kemudahan oleh-Nya.”

Kegiatan shalat hajat dan witr merupakan hasil rangkaian para guru-guru senior Ilmu Pernafasan Al-Muslimun di Jombang. Walaupun kegiatan ini tidak diwajibkan, para peserta ilmu pernafasan ber-*positif thinking* jika ajaran yang diajarkan oleh guru-gurunya akan mengantarkannya menuju kemudahan menuju kerohanian.



Gambar 3. 1 Kegiatan pra-latihan Ilmu Pernafasan. Ket: Gambar diambil pada sesi latihan pada tanggal 11 April 2019 di area Pondok Pesantren Al-Kamal

¹ Data ini diperoleh dari observasi pada pelatihan rutin malam Kamis tanggal 11 April 2019

² Wawancara dengan saudara Viki pada tanggal 11 April 2019

Selesai shalat hajat dan witr, peserta berkumpul menghadap pelatih dengan duduk bersila. Pelatih mengintruksikan anak-anaknya untuk memejamkan mata dan konsentrasi (jiwa dalam keadaan tenang), menghindari jauh fikiran-fikiran yang aneh dalam diri manusia. Jika fikiran dan hati sudah tenang pelatih mengintruksikan untuk menundukkan kepala sebagai bentuk rendah diri kepada Allah dan dilanjutkan berdo'a sesuai dengan keyakinan masing-masing. Setelah do'a dipanjatkan peserta langsung penampungan empat arah dan dilanjutkan dengan ikral³.



Gambar 3.2 Proses penampungan empat arah ilmu pernafasan. Ket: data ini diperoleh dari pelatihan rutin malam Kamis di area Pondok Pesantren Terpadu Al-Kamal.

Dalam proses penampungan, fikiran dan hati harus *balance*. Fikiran harus benar-benar dikosongkan dan hanya tertuju pada satu titik, yakni Allah Swt. Seperti yang dikatakan saudara Viki,⁴

“Penampungan harus dilakukan secara fokus, jangan memikirkan hal yang lain selain Allah SWT. Dan hati selalu dalam keadaan dzikir.”

³ Ikral merupakan salah satu niat suci dengan sungguh-sungguhnya untuk mencari ilmu secara murni, tidak dengan tujuan lain. Ada do'a khusus dalam ilmu pernafasan ini sebelum latihan fisik dimulai. Do'a tersebut dibimbing langsung oleh wakil pelatih.

⁴ Wawancara dengan saudara Viki pada tanggal 21 April 2019

Dalam proses penampungan memang harus ada bimbingan dari pelatih, tidak bisa dipelajari secara otodidak. Setiap nafas yang dimasukkan ke dalam perut harus diimbangi dengan dzikir kalimat *tayyibah*. Ada beberapa makna yang terkandung dalam setiap nafas yang diiringi dengan dzikir, menurut Abi,⁵

*“Energi yang masuk dalam tubuh memompa kalori yang ada dalam tubuh, dan setiap energi yang masuk dalam tubuh terfilter dengan dzikir kalimat tayyibah. Maka asam laktat yang ada dalam tubuh dan toksin-toksin yang ada dalam tubuh keluar bersama dengan keringat. Jika asam laktat yang ada dalam tubuh dikeluarkan bersama keringat maka bisa membuat kebugaran tubuh. Semakin kuat nafas dan dzikir yang masuk ke dalam tubuh, energi yang terpompa akan semakin besar, yang dimasukkan ke dalam wulu, kulit, daging, darah, otot, balung, dan sumsum. Maka seluruh tubuh manusia terisi dengan kalimat *Lāilaha illallāh*. Sehingga secara jasmani dan rohani telah terisi nutrisi kalimat tersebut.”*

Ada beberapa makna menurut Abi dalam setiap nafas yang dikombinasi dengan kalimat *Lāilaha illallāh*, secara jasmani menyaring asam laktat dan toksin-toksin yang ada dalam tubuh, sehingga tubuh senantiasa dalam keadaan sehat. Seperti lemak-lemak yang ada dalam tubuh jika disaring dengan nafas yang diiringi dengan kalimat *tayyibah*, maka lemak tersebut keluar bersama kalori yang bercampur dengan keringat keluar dari pori-pori tubuh. Maka kebugaran tubuh senantiasa terjaga dalam keadaan sehat. Secara rohani tertanamnya kalimat *Lāilaha illallāh* dalam jiwa manusia. Sehingga baik secara jasmani maupun rohani sama-sama terisi nutrisi.

⁵ Wawancara dengan Abi Mukhtarom sebagai guru besar Ilmu Pernafasan pada tanggal 11 Mei 2019

Penampungan empat arah pada dasarnya merupakan simbolis. Ada makna tersendiri mengenai nafas empat arah bagi salah satu peserta Al-Muslimun.⁶ *Pertama*, penampungan arah kanan, yakni langkah awal dalam proses penampungan hati dan fikiran tertuju kepada Allah, sebab kanan merupakan simbol positif. *Kedua*, penampungan arah kiri, yakni membuang fikiran-fikiran yang kotor dan menjernihkan jasmani dan rohani dengan tumpukan dzikir. *Ketiga*, Penampungan pada arah atas, yakni seluruh energi yang diserap adalah milik Allah. Energi tersebut hanya Allah yang memiliki. Simbol atas merupakan proses penyerapan energi Allah setinggi-tingginya. *Ke-empat*, penampungan arah bawah, yakni tunduk dengan setunduk-tunduknya jika yang memberikan kelebihan dan kekuatan hanyalah Allah, bukan manusia ataupun makhluk yang lain.

Kegiatan dilanjutkan dengan senam fisik seperti halnya olahraga beladiri yang lainnya. Setelah kalori dalam tubuh dibakar, masing-masing tingkatan dipisah sesuai dengan tingkatannya.⁷

⁶ Wawancara dengan mas vikki, peserta ilmu pernafasan, tanggal 25 April 2019.

⁷ Setiap tingkatan dalam lembaga ini dipegang langsung oleh pelatih. Setiap pelatih membimbing para peserta Al-Muslimun tidak semata-mata berdasarkan keinginannya sendiri, akan tetapi berdasar keputusan dari guru besar.



Gambar 3.3 Pernafasan ongkong-ongkong, guna untuk memperkuat pernafasan dan menampung energi dalam tubuh. Ket: data ini diperoleh dari pelatihan rutin malam Kamis di Area Pondok Pesantren Al-Kamal Blitar

1. Proses Pelatihan Ilmu Pernafasan

Ada beberapa tingkatan dalam pelatihan ilmu pernafasan, dalam setiap sesi latihan beberapa tahap.⁸ antara lain:

a. Tingkatan pertama

Tahap pertama merupakan tingkat yang paling dasar. Tahap ini merupakan pondasi pembinaan gerakan jurus. Pondasi yang dibangun dalam tingkatan pertama harus benar-benar kokoh. Sebab tahap pertama juga mempengaruhi pada tahap selanjutnya, yakni tahap kedua. Pada tingkatan pertama terdiri dari 10 jurus. Diantaranya:⁹

- 1) jurus pertama, yakni penampungan. Fungsi penampungan ini adalah mengumpulkan semacam energi dalam diri manusia. Penampungan merupakan inti untuk menuju ke beberapa tingkat selanjutnya. Pondasi awal yang

⁸ Tahap pertama, kedua, dan ketiga merupakan tingkat yang paling dasar. Wawancara dengan Abi Mukhtarom sebagai guru besar Ilmu Pernafasan pada tanggal 11 Mei 2019

⁹ Data ini diperoleh berdasarkan observasi dan wawancara dengan saudara Viki pada pelatihan ilmu pernafasan di area Pondok Pesantren Al-Kamal pada tanggal 24 April 2019

ditekankan dalam ilmu pernafasan adalah proses penampungan.

- 2) Jurus kedua adalah pukulan, fungsi jurus ini adalah memukul lawan dari arah depan. Sehingga lawan jika terkena jurus ini akan terpelanting ke depan. Nafas dan do'a harus seimbang jika ingin mendapatkan power yang kuat.
- 3) Jurus ketiga adalah lemparan, fungsi jurus ini adalah untuk melempar lawan. Jurus masih berkaitan dengan jurus pertama, jika memiliki power yang kuat dan memiliki kepekaan rasa yang memadai, sedangkan lawan juga dalam keadaan emosi dan melawan, maka jika jurus lemparan ini difungsikan yang terjadi adalah lawan akan terlempar. Jika yang menggunakan jurus ini memiliki power yang sedang, jurus lemparan yang digunakan hanya menancap ke organ pernafasan lawan, sehingga lawan merasa sesak dan tidak bisa bernafas. Dengan kata lain, jurus ini memang digunakan untuk proses pengobatan.
- 4) Jurus keempat adalah buka, fungsi jurus ini adalah jika ada pasien yang mengalami kesurupan salah satu media yang digunakan untuk mengatasinya yakni dengan jurus buka. Apabila jurus ini digunakan, alangkah baiknya

sebelum digunakan dikombinasi dulu dengan menggunakan jurus tutup, jurus tutup ini digunakan untuk membentengi diri-sendiri, agar terhindar dari sesuatu yang tidak diinginkan.

- 5) Jurus kelima adalah lempar samping, jurus ini digunakan untuk melempar lawan ke samping. Jadi kala lawan terkena jurus ini seakan-akan tubuh lawan terpelanting ke samping sesuai dengan jurus yang digunakan.
- 6) Jurus keenam adalah pukulan bawah, jurus ini digunakan untuk menjatuhkan lawan menjadi tengkurap, dan lawan jika terkena pukulan bawah seakan-akan langsung tidak terpedaya, karena seluruh tubuh terkunci.
- 7) Jurus ketujuh adalah tarik, jurus sesungguhnya untuk menarik lawan, sehingga ketika jurus ini digunakan lawan akan berputar sesuai dengan arah tarikan.
- 8) Jurus kedelapan adalah tusukan, ini merupakan jurus yang paling berbahaya dari beberapa jurus yang lain. Sasaran pada jurus ini adalah mengarah ke jantung. Sehingga pelatih mewanti-wanti untuk berhati-hati menggunakan jurus ini. Jika lawan terkena jurus ini jika tidak bisa terhindar akan langsung meninggal di tempat.
- 9) Jurus kesembilan adalah tarik dan pukul. Jurus ini berfungsi menarik lawan dan kemudian dipukul. Jurus

ini sebetulnya membuat lawan terpontang-panting, sehingga jika lawan sudah lemah dieksekusi dengan pukulan.

10) Jurus kesepuluh adalah penampungan. Jurus ini hampir sama dengan jurus satu tingkatan pertama. Perbedaannya, jika jurus satu untuk pondasi awal, sedangkan jurus kesepuluh menyerap energi alam jagad raya yang dimiliki Allah. Sehingga, jika peserta tidak bisa menahan jurus ini, akan terpontang-panting kemana-mana. Jurus ini membutuhkan ketenangan dan fokus kepada sang pencipta alam jagad raya.

Jurus pada tingkatan pertama mayoritas menggunakan satu tangan. Pada tingkatan pertama, jurus ini masih murni dari guru ke guru, sehingga belum ada perubahan atau modifikasi dari masing-masing generasi.

b. Tingkatan kedua

Tahap kedua merupakan lanjutan dari tahap pertama. Tingkat kedua merupakan jurus pematangan dari tingkat pertama. Tingkat ini sama dengan tingkatan pertama. Perbedaan pada tingkat pertama terletak pada jurus. Secara kuantitas,

tingkatan kedua sama dengan yang pertama, yakni 10 jurus.

Antara lain:¹⁰

- 1) Jurus pertama adalah penampungan. Jurus ini hampir sama dengan jurus pertama, perbedaannya pada gerakan tangan. Fungsi dari jurus ini sama dengan jurus pertama, yakni sebagai pondasi. Dengan istilah lain, masing-masing tingkatan memiliki pondasi untuk meningkatkan *power* atau energi. Dan kunci dari beberapa tingkatan pada jurus pertama.
- 2) Jurus kedua adalah pukulan ganda kedepan. Jurus ini sama dengan jurus kedua pada tingkatan pertama, perbedaannya pada pasang (teknik kuda-kuda). Perbedaan lainnya, jurus ini menggunakan pukulan dua tangan. Sehingga *power* yang digunakan jauh lebih besar daripada jurus kedua pada tingkatan pertama. Secara fungsi sama dengan jurus kedua pada tingkatan pertama.
- 3) Jurus ketiga adalah pukulan ganda ke bawah, Jurus ini tidak sama pada tingkatan pertama, jurus ini menggunakan pukulan dua tangan. Sehingga *power* yang digunakan jauh lebih besar daripada jurus kedua pada tingkatan pertama. Secara fungsi sama dengan jurus ketiga pada tingkatan pertama.

¹⁰ Data ini diperoleh berdasarkan observasi dan wawancara dengan saudara Viki pada pelatihan ilmu pernafasan di area Pondok Pesantren Al-Kamal pada tanggal 24 April 2019

- 4) Jurus keempat adalah buka. Jurus ini sesungguhnya hampir sama dengan jurus keempat pada tingkatan pertama, perbedaannya terletak pada pasang. (teknik kuda-kuda). Secara fungsi sama dengan jurus keempat pada tingkatan pertama.
- 5) Jurus kelima adalah pukulan samping. Jurus ini hampir sama dengan jurus pertama, perbedaannya terletak pada pasang. (teknik kuda-kuda). Secara fungsi sama dengan jurus keempat pada tingkatan pertama.
- 6) Jurus keenam adalah pukulan bawah. Jurus ini sama dengan jurus keenam pada tingkatan pertama, perbedaannya pada pasang (teknik kuda-kuda). Perbedaan lainnya, jurus ini menggunakan pukulan dua tangan. Sehingga *power* yang digunakan jauh lebih besar daripada jurus kedua pada tingkatan pertama. Secara fungsi sama dengan jurus kedua pada tingkatan pertama.
- 7) Jurus ketujuh adalah tarik. Jurus ini sama dengan jurus ketujuh pada tingkatan pertama, perbedaannya pada pasang (teknik kuda-kuda). Perbedaan lainnya, jurus ini menggunakan pukulan dua tangan. Sehingga *power* yang digunakan jauh lebih besar daripada jurus kedua pada tingkatan pertama. Secara fungsi sama dengan jurus kedua pada tingkatan pertama.

- 8) Jurus kedelapan adalah pukulan tusuk ganda. Jurus ini sama dengan jurus kedelapan pada tingkatan pertama, perbedaannya pada pasang (teknik kuda-kuda). Perbedaan lainnya, jurus ini menggunakan pukulan dua tangan. Sehingga *power* yang digunakan jauh lebih besar daripada jurus kedua pada tingkatan pertama. Secara fungsi sama dengan jurus kedua pada tingkatan pertama.
- 9) Jurus kesembilan adalah tarik dan pukul. Jurus ini sama dengan jurus kesembilan pada tingkatan pertama, perbedaannya pada pasang (teknik kuda-kuda). Perbedaan lainnya, jurus ini menggunakan pukulan dua tangan. Sehingga, *power* yang digunakan jauh lebih besar daripada jurus kedua pada tingkatan pertama. Secara fungsi sama dengan jurus kedua pada tingkatan pertama.
- 10) Jurus kesepuluh adalah penampungan. Jurus ini sesungguhnya hampir sama dengan jurus satu tingkatan pertama dan jurus kesepuluh tingkatan pertama. Perbedaannya, terletak pada gerakan tangan yang seakan-akan mau mengambil energi alam jagad raya dengan proses pelipatan kedua tangan ke atas.

c. Tingkatan ketiga

Tahap ketiga merupakan tahapan terakhir pada tingkat dasar. Tingkatan ini merupakan pematangan dari tingkat

pertama dan kedua. Hanya saja dalam tingkatan ini terdapat tiga jurus. Antara lain:¹¹

- 1) Tingkatan pertama adalah penampungan. Jurus ini hampir sama dengan jurus pertama, perbedaannya pada gerakan tangan. Fungsi dari jurus ini sama dengan jurus pertama, yakni sebagai pondasi. Dengan istilah lain, masing-masing tingkatan memiliki pondasi untuk meningkatkan power atau energi. Dan kunci dari beberapa tingkatan pada jurus pertama.
- 2) Tingkatan kedua adalah pukulan depan, samping kanan, kiri, dan putar.
- 3) Tingkatan ketiga adalah jurus tahlil kalimat *Lāilaha illallāh*. Jurus ini membutuhkan konsentrasi yang sangat tinggi antara ucapan, nafas dan gerakan, jurus ini tidak berarti menulis kalimat *Lāilaha illallāh* dengan kaki, melainkan sebagai simbol jika antara jasmani dan rohani sudah menyatu, dan fokus untuk terus mengingat Allah SWT.

¹¹ Data ini diperoleh berdasarkan observasi dan wawancara dengan saudara Viki pada pelatihan ilmu pernafasan di area Pondok Pesantren Al-Kamal pada tanggal 24 April 2019



Gambar 3.4. Teknik penyerapan energi Allah yang dimasukkan dalam tubuh. Nafas dan dzikir harus seimbang, dan fikiran fokus pada dzikir. Ket: Gambar ini diperoleh pada saat pelatihan rutin pada malam Kamis di area Pondok Pesantren Terpadu Al-Kamal

2. Pasca pelatihan Ilmu Pernafasan

Pada sesi akhir latihan, peserta disuruh untuk mempraktikkan amalan yang telah ditempuhnya, seperti belajar sabung, pengobatan, ataupun melatih kepekaan rasa. Setelah sesi latihan, pelatih menghadirkan semacam wejangan wawasan mengenai pengamalan ilmu pernafasan dalam kehidupan sehari-hari, dan memberikan semacam dorongan terkait dengan amalan yang telah diberikan oleh penasehat untuk segera di khatamkan. Pelatih memberikan semacam arahan jika target setiap amalan yang diamalkan harus serentak dan kompak, mengingat dalam proses pengisian nanti tidak mengalami kendala.

Gerakan (jurus) dalam ilmu pernafasan ini sebenarnya hanya sebagai konsep dasar untuk membangun sebuah pondasi dasar, supaya antara jasmani dan rohani seimbang, kuat, kokoh dan sehat dalam menuju ke tingkatan yang sesungguhnya. Sebab, gerakan ini diibaratkan mengamalkan syari'at Allah, dan jiwanya mengamalkan

hakikat Allah, karena manusia hidup dengan dua mata kehidupan, yakni mata *syari'ah* dan mata *hakikat*. Dalam firman-Nya:

wa man kāna fī hāzihi a'mā fahuwa fi al-ākhirati a'mā wa adallu sabīlā (“*dan barangsiapa buta (hatinya) di dunia ini, maka di akhirat dia akan buta dan tersesat jauh dari jalan(yang benar)*”)

Ayat di atas mengandung beberapa pesan berupa tuntunan kepada manusia untuk senantiasa menggunakan ke dua mata kehidupan tersebut dengan seimbang. Kedua mata kehidupan tersebut tidak bisa dipisahkan, apabila salah satu dari kedua mata tersebut tidak digunakan dalam kehidupan, tentu hidup manusia tidak akan seimbang. Karena dengan ke dua mata kehidupan inilah manusia bisa sukses dan harmonis di dunia maupun di akhirat.

B. Pengamalan Kalimat *Lāilaha illallāh* dengan Ayat-ayat Al-Qur'an

Di zaman modern, teknologi bisa mempermudah manusia dalam menciptakan fasilitas hidup. Manusia bisa meningkatkan kemakmuran materialistik sedemikian rupa dengan perangkat yang dibuatnya sendiri. Tapi, jika semakin teknologi dan pengetahuan semakin canggih, maka tantangan dan cobaan akan semakin banyak. Semakin manusia mengandalkan jasmani, akal dan rasionalnya tanpa diimbangi dengan kerohanian, maka secara hakikatnya manusia tersebut telah mati, atau dalam istilah jawa disebut dengan orang yang kaya *mati keluwen*.¹² Hal ini memiliki makna tersendiri bagi para penganut perguruan pernafasan, jika hidup tanpa diimbangi dengan kerohanian maka jiwa yang ada dalam diri manusia akan

¹² Dalam istilah jawa *keluwen* disetarakan dengan *kaliren*, yakni lapar yang bersifat raga/ fisik. Jika ditafsirkan secara filosofis, orang kaya mati *keluwen* bisa bermakna orang yang kelaparan rohani. Lihat: Gesta Bayuadhy, *Wong Sugeh Mati Keluwen: Falsafah kearifan Jawa di Tengah Zaman Edan*, (Yogyakarta: Diva Press, 2014), hlm. 38

kelaparan. Apabila jiwa dalam diri manusia lapar dan tidak segera diberi nutrisi, hal tersebut dapat menyebabkan kematian hati.

Manusia jika lapar secara rohani dan kenyang secara jasmani, secara fisik orang melihat hidupnya nyaman, tenang dan harmonis. Akan tetapi pada hakikatnya hidupnya susah dan banyak masalah. Orang yang lapar secara rohani, jiwa akan kosong dan tentunya bisa merusak secara keseluruhan. Jiwa yang tidak terisi nutrisi bisa merugikan diri-sendiri dan orang lain. Orang yang kelaparan rohani, fikiran tidak tenang, emosi, bertindak senonoh, dan perbuatan yang dilakukan berdampak negatif. Beda dengan orang yang secara jasmani dan rohani sama-sama terpenuhi nutrisinya, dalam kehidupan orang pasti memiliki perilaku baik, sabar, tenang dan selalu memperbanyak berbuat baik daripada keburukan.

Itulah salah satu binaan yang diajarkan dalam ilmu pernafasan Al-Muslimun, secara jasmani dan rohani harus terpenuhi, orang yang secara rohani kuat, tetapi jasmani tidak sehat, tentunya dalam berhubungan dengan manusia dan alam juga tidak bisa maksimal. Begitu juga dengan orang yang kaya jasmani, secara rohani tidak sehat, maka hidup tidak ada gunanya.

Setiap tingkatan dalam proses menempuh kerohanian, guru besar memberikan semacam bekal berupa amalan. Bekal ini tidak diberikan secara instan tinggal dikasihkan terus diamalkan, akan tetapi melalui prosedur dari tingkat yang paling dasar ke tingkat yang paling tinggi. Dalam tingkat dasar, pondasi yang perlu dibangun yakni menguasai penampungan kalimat *Lā ilāhā illallāh*. Jika penampungan masih belum bisa, maka dari beberapa tingkatan akan terkendala. Berdasarkan arahan penasehat, penampungan merupakan inti dari menanamkan

nutrisi jasmani dan rohani. Jika dalam diri manusia sudah tertanam kalimat *Lā ilāha illallāh* tanpa melalui dzikir *jahr* dan *sirri* (tingkatan dasar) maka bekal yang sudah didapat akan bisa berkombinasi dengan efektif.¹³ Menurut Abi,¹⁴

“Semua amalan merupakan wasilah, Allah tempat bergantung dalam segala urusan. Manusia tidak bisa berbuat apa-apa tanpa bergantung pada-Nya, salah satu lantaran manusia meminta petunjuk dan pertolongan-Nya dengan do’a. Karena do’a adalah perintah Allah. Orang yang tidak berdo’a kata Allah termasuk orang yang sombong.”

Amalan atau do’a merupakan salah satu lantaran sebagai pegangan untuk diri sendiri maupun untuk membantu oranglain. Seperti yang dikatakan Abi,¹⁵

“Do’a itu sekaligus sumpah, seperti mengucap: bismillāhi kelawan nyebut asmane Allah allazi lā yadurru kang ora biso ngalahno ma’asmihī sertane nyebut asmane Allah syaiun sewiji-wiji fil arđi ing dalem bumi walā fi as-samā’i lan ora ono ing dalem jerone langet wahuwa utawi Allah samī’un ‘alīm dzat kang moho ngrungu lagi mengetahui. Pada intinya jika diringkas, sakmarine aku nyebut asmane Allah mangka sak mlumahe bumi lan duwure langit ora ono seng iso ngalahna Aku (Allah).”

Berdasarkan penjelasan Abi, Allah telah memberikan sumpah-Nya (janji) jika manusia berdo’a dengan menyebut asma Allah, maka segala sesuatu yang diinginkannya dikabulkan oleh-Nya. Semua amalan atau do’a merupakan wasilah, Allah lah tempat bergantung, Allah yang memberi kekuatan, Allah tempat berlindung, dan semua apa saja harus melalui kekuasaan Allah. Dalam firman-Nya:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ

“Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu.” (Al-Ghāfir: 60)

¹³ Wawancara dengan KH. Ahmad Hasanudin selaku Pembina Ilmu pernafasan pada tanggal 14 April 2019

¹⁴ Wawancara bersama Abi Mukhtarom pada tanggal 17 april 2019

¹⁵ Wawancara bersama Abi Mukhtarom pada tanggal 17 april 2019

Dalam hadis Nabi juga dijelaskan,

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : الدعاء سلاح المؤمن و عماد الدين و نور السماوات و الأرض¹⁶

“Rasulullah SAW bersabda:”Do’a itu ialah senjata orang mu’min, asas bina bagi agama, dan cahaya pelita langit dan bumi”.

Ada beberapa bekal yang diberikan oleh guru besar dalam menempuh kerohanian, antara lain:

1. Kalimat *Lā ilāhā illallāh* dengan surah al-hadid(57): 25(amalan keselamatan)

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم. بسم الله الرحمن الرحيم. وأنزلنا الحديد فيه بأس شديد ومنافع للناس وليعلم الله من ينصره ورسله بالغيب إن الله قوي عزيز.

Artinya:” Saya berlindung kepada Allah dari godaan setan yang terkutuk. Dengan menyebut Asma Allah yang Maha Pengasih lagi Maha penyayang. Dan Kami ciptakan besi yang padanya terdapat kekuatan yang hebat dan berbagai manfaat bagi manusia. (Supaya mereka mempergunakan besi itu) dan supaya Allah mengetahui siapa yang menolong (agama) Nya dan rasul-rasul-Nya padahal Allah tidak dilihatnya. Sesungguhnya Allah Maha Kuat lagi Maha Perkasa. (Surat Al-Hadid: 25)

Do’a keselamatan merupakan amalan 1 pada tingkatan 2. Cara mengamalkannya dengan berpuasa 3 hari berturut-turut, dan selama berpuasa do’a tersebut dibaca 3 kali *ba’da shalat maktubah*, apabila digunakan cukup dibaca 1 kali. Doa’ ini memiliki inti dari beberapa amalan yang ada dalam ilmu pernafasan. Keselamatan merupakan tujuan semua orang. Jika dianalogikan, manusia memiliki kekuatan besar, biasa mengobati orang, tahan pukul, tahan

¹⁶ Muhammad bin Abdullāh Abū Abdullāh Al-Hākīm An-Naisaburi, *Al-Mustadrak Ala As-Sahihaini*, (Beirut: Darul Kutub Al-Ilmiah, 1990), juz 1, hlm. 669

bacok. Akan tetapi jika hal tersebut tidak bisa menyelamatkan manusia di dunia maupun di akhirat hanya sia-sia.¹⁷

Seperti yang dikatakan Pelatih,¹⁸

“Abi meletakkan do’a keselamatan di awal pada tiap tingkatan dengan maksud untuk memberikan perlindungan dan keselamatan pada setiap peserta al-Muslimun supaya dalam setiap aktivitas yang dilakukan selalu mendapat perlindungan Allah dimanapun berada.”

Doa’ keselamatan yang terdapat dalam surah ini jika digunakan dalam setiap aktivitas yang dijalani dengan izin Allah akan senantiasa mendapat perlindungan oleh-Nya dimanapun dan kapanpun. Selama do’a ini tetap digunakan secara konsisten dengan diimbangi ketulusan hati yang kuat pada diri manusia.

Manusia hidup di dunia hanya bergantung kepada-Nya. Menurut pengikut ilmu pernafasan Al-Muslimun, Ada keyakinan jika aktivitas yang dilakukan dengan menyebut asma’ Allah, maka segala rintangan dan tantangan yang dihadapi akan selalu mendapat keselamatan dan perlindungan dari-Nya.

Jika ditinjau dari maksud ayat di atas, Allah menciptakan besi (*al-hadīd*) yang memiliki kekuatan yang hebat guna untuk melawan kedzaliman dan juga dapat dimanfaatkan ke hal yang bermanfaat.¹⁹ Dari segi bahasa, الحديد (*al-hadīd*) berarti besi atau juga tembaga. Akar kata dari *al-hadīd* adalah *hā’- dāl-dāl*, artinya berkisar pada dua hal, yaitu mencegah atau menolak dan pucuk sesuatu. Besi dikatakan *hadīd* karena kerasnya, sehingga bisa melepas dirinya dari

¹⁷ Data yang diambil amalan yang diberikan dari guru (KH.Hasan) ke murid ilmu pernafasan Al-Muslimun pada tanggal 24 April 2019

¹⁸ Wawancara dengan Ustadz Zainudin pada tanggal 16 April 2019

¹⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, kesan dan keserasian Al-Qur’an*, Cet. Ke-7, Vol. 14 (Tangerang: Lentera Hati, 2007), hlm. 47

serangan musuh. Hukuman terhadap seorang yang berbuat dosa disebut *had*, karena bisa melepaskannya dari mengulangi kembali kesalahan.²⁰

Dengan lantaran do'a keselamatan inilah manusia bisa terhindar dari sifat dzalim, berperilaku kasar, dijauhkan dari perbuatan dosa, berbuat kesalahan kepada orang lain dan secara kontinu kehidupannya selalu menegakkan keadilan dan mencegah kerusakan. Sekali lagi, do'a merupakan salah satu bentuk sumpah kepada-Nya jika manusia hidup tempat bergantungnya adalah Allah. Dialah yang memudahkan segala urusan manusia, seperti yang dikatakan penasehat Al-Muslimun,²¹

“ Segala urusan harus diserahkan kepada Allah, kita sebagai manusia hanya berikhtiar tercapai tetaplah berusaha dan berdo'a. Orang yang melakukan suatu usaha semaksimal mungkin. Walaupun hasil yang dicapai belum sepenuhnya yang spesial itu harus dibayar dengan yang spesial, itulah Allah. Manusia yang terus-menerus berusaha maka hadiahnya adalah bayaran yang spesial.”

2. Kalimat *Lā ilāhā illallāh* dengan surah asy-syu'arā' (26): 130 (amalan do'a pukul)

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم. بسم الله الرحمن الرحيم. وإذا بطشتم بطشتم جبارين إن بطش ربك لشديد.

Artinya:” Saya berlindung kepada Allah dari godaan setan yang terkutuk. Dengan menyebut Asma Allah. Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Dan apabila kamu menyiksa, maka kamu menyiksa sebagai orang-orang kejam dan bengis. Sesungguhnya adzab Tuhanmu benar-benar keras.

Do'a di atas merupakan amalan ke 2 pada tingkatan 1 dalam ilmu pernafasan. Cara mengamalkannya adalah puasa selama 3 hari berturut-turut. Selama berpuasa, do'a dibaca 3 kali sehabis shalat fardhu. Apabila hendak digunakan pada kondisi tertentu cukup dibaca 3 kali.

²⁰ Depag, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, (Jakarta: Lentera Abadi, 2010), jilid 9, hlm. 693

²¹ Wawancara dengan KH. Ahmad Hasanudin pada tanggal 14 April 2019

Amalan ini bisa digunakan dalam keadaan terdesak dikala suatu tempat ada tindakan yang bersifat membahayakan diri-sendiri maupun orang lain. Ada beberapa fungsi lain yang terdapat pada amalan ini, diantaranya untuk memukul perkara-perkara buruk dalam diri-sendiri, seperti sifat sombong, iri, dengki, marah, ghibah dan lainnya. Fungsi lain dari amalan ini untuk memukul ciptaan Allah berupa jin yang sifatnya mengganggu manusia.

Amalan atau do'a ini bisa dikombinasikan pada jurus pukul pada tingkatan pertama, kedua dan ketiga. Pelatih memberikan pesan kepada murid-muridnya jika amalan ini jangan digunakan untuk pamer, sombong, dan adu kekuatan. Ilmu itu jika diselimuti dengan perbuatan buruk walaupun itu ampuh dan mujarab, tapi imbasnya kepada diri-sendiri, yakni akan semakin jauh dengan Allah. Karena fungsi mengamalkan do'a ini tidak untuk pamer kekuatan, akan tetapi untuk bekal supaya selamat di dunia dan akhirat.

Ada sebuah kasus dari peserta Al-Muslimun yang memiliki kelebihan dari pada peserta yang lain, akan tetapi ilmunya tidak digunakan untuk memperbaiki dirinya, introspeksi, dan mendekatkan diri kepada Allah. Akan tetapi justru untuk kepentingan duniawi, yakni pamer kekuatan. Atas izin Allah melalui lantaran guru besar, ilmu tersebut langsung hilang dan lenyap.²² Dalam bahasa Jawa: *sura dira jaya diningrat dening pangastuti* (Segala sifat picik, angkuh, keras hati hanya bisa dikalahkan dengan sifat bijak dan kebaikan). Seperti yang dikatakan Ustadz Zainudin,²³

²² Wawancara dengan Ustadz Zainudin pada tanggal 16 April 2019

²³ Wawancara dengan Ustadz Zainudin pada tanggal 16 April 2019

“Dulu ada salah satu murid yang ilmunya tidak digunakan dengan baik-baik, justru disalahgunakan untuk kepentingan yang kurang baik, sehingga guru besar mengetahuinya, dan pada akhirnya ilmu yang didaptkannya dari Al-Muslimun seketika langsung hilang.”

Do'a pukul ini merupakan semacam wasilah yang semata-mata bukan manusia yang hebat dan kuat. Akan tetapi atas izin Allah yang melindungi hambanya dari perbuatan buruk. Hal ini merupakan salah satu bentuk kasih sayang-Nya kepada hamba-Nya.

Jika ditinjau dari segi bahasa, do'a pukul pada kata *بطشتم* terambil dari kata *بطش*, yakni *menjatuhkan sanksi* atau *hukuman*. Sedangkan pada kata *جبارين* (*jabbārīn*) adalah bentuk jamak dari kata *جبار* (*jabbār*) yang terambil dari kata *جبر* (*jabara*). Kata ini mengandung makna keagungan, ketinggian dan istiqamah konsistensi. Ia juga mengandung makna keperkasaan sehingga penyandanginya memaksa siapapun yang tidak sependapat dengannya.²⁴

Allah Swt memiliki sifat *jabbār* (yang Maha Kuasa), sehingga mau tidak mau manusia harus tunduk dan patuh terhadap perintah-Nya. Jika dapat diambil kesimpulan, dengan lantaran do'a pukul inilah manusia bisa menyandang sifat-Nya, yakni menjadi orang yang terpuji. Jika manusia menjadi orang yang terpuji di mata Allah kala menghadapi bahaya antar sesama manusia atau golongan gaib, maka Allah senantiasa menjadikan umat-Nya menempati kedudukan yang lebih tinggi di mata manusia atau golongan jin dan syetan. Sehingga dengan do'a pukul inilah manusia berharap untuk memberi manfaat dan tidak menarik manfaat, mempengaruhi dan tidak dipengaruhi, diikuti dan tidak mengikuti.

²⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, hlm. 26

3. Kalimat *Lā ilahā illallāh* dengan surah an-naml (27): 30 (amalan do'a tarik)

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم. بسم الله الرحمن الرحيم. إنه من سليمان وإنه بسم الله الرحمن الرحيم ألا تعلوا علي وأتوني مسلمين.

Artinya: "Sesungguhnya surat itu dari Sulaiman dan sesungguhnya (isinya): Dengan menyebut Asma Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang. Bahwa janganlah kamu sekalian berlaku sombong terhadap-Ku, dan datanglah kepada-Ku sebagai orang-orang yang berserah diri.

Do'a di atas merupakan amalan kedua pada tingkatan pertama. Cara mengamalkannya yakni dengan berpuasa 3 hari berturut-turut. Do'a dibaca 3 kali apabila mau menarik lawan. Do'a ini bisa berkombinasi dengan do'a pukul dalam menghadapi lawan. Tehniknya, baca dan kemudian tarik (proses penarikan dengan energi kuat juga harus dikombinasikan dengan dzikir kalimat *tayyibah*, jika ingin menghasilkan *power full*) ke obyek yang dituju. Adapun teknik yang dipakai, antara lain:²⁵

- a. Tarik dari atas ke bawah, posisi leher ke perut (pusar). Tarik nafas kemudian plos (buang), teknik ini biasanya cukup untuk menarik pukulan.
- b. Jika cara (a) di atas tidak berhasil, lakukan tarik dari dua ujung (kepala dan kaki). Tekniknya, tarik dari kedua posisi ujung itu ke tengah perut (pusar).
- c. Jika cara (b) belum berhasil juga, lakukan tarik cara (b) dengan ditambah tarik dari dua sisi perut ke tengah (dikumpulkan). Caranya, tarik dari ujung ke tengah, jangan buang dulu, tarik pula dari dua sisi perut ke

²⁵ Data diambil dari Ijazah yang telah diberikan dari guru (KH.Hasan) ke murid di lembaga Ilmu Pernafasan pada tanggal 24 April 2019

pusar, dari pusar tarik lalu buang. Teknik a-c efisien untuk efek pukulan, namun kurang efisien untuk tarik Jin. Perlu diketahui jin masuk lewat jalur mata (pandangan) dan telinga (pendengaran), kemudian mempengaruhi imajinasi orang yang dimasuki, maka teknik tarikannya sebagai berikut:

- d. Tempelkan tangan pada kedua mata pasien, tarik lalu buang, kemudian,
- e. Tempelkan tangan pada kedua telinga, lalu tarik (telapak tangan jangan menghadap ke bawah) kemudian buang.

Penting diperhatikan, ketika posisi menarik, telapak tangan jangan menghadap ke tanah. Jika lengah Jin mudah merasuk kembali. Seperti yang dikatakan saudara Vikki,²⁶

“Do’a tarik selain untuk menolong orang lain juga bisa menarik perkara-perkara yang buruk pada diri manusia, dan menarik perkara-perkara yang baik, diantaranya dengan menggunakan pernafasan 4 arah.”

Menurut saudara Vikki, secara jasmani selain menyaring penyakit yang ada dalam tubuh, secara rohani juga menyaring perkara atau jiwa yang kotor pada diri manusia.²⁷

Jika ditinjau dari segi makna, kata *وأتوني مسلمين* dipahami oleh sementara ulama dalam arti mengajak kepada manusia untuk memeluk Islam. Secara historis, ayat ini muncul berkenaan dengan Nabi Sulaiman mengantar surat kepada Negeri Saba yang memiliki ratu penyembah selain Allah, akan tetapi hidupnya aman, makmur dan sentosa. Dengan kejayaan inilah negeri ini

²⁶ Wawancara dengan saudara Viki pada tanggal 09 Mei 2019

²⁷ Wawancara dengan saudara Viki pada tanggal 09 Mei 2019

lupa akan siapa yang menciptakan alam semesta ini, dan siapa yang memberikan kemakmuran ini.²⁸

Jika diambil kesimpulan, ayat ini digunakan sebagai do'a tarik karena memiliki kesamaan antara Nabi Sulaiman dan Ratu Bilqis, yakni mengajak ke ajaran yang benar. Dalam amalan ini juga memiliki fungsi diantaranya menarik perkara yang positif.

4. Kalimat *Lā ilahā illallāh* dengan surah al-fath (48): 1 (amalan do'a buka)

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم. بسم الله الرحمن الرحيم. إنا فتحنا لك فتحا مبينا.

Artinya: "Saya berlindung kepada Allah dari godaan setan yang terkutuk. Dengan menyebut Asma Allah, Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Sesungguhnya kami telah membuka (memberi kemenangan kepadamu) yang nyata. (Al-Fath ayat 1)

Do'a buka merupakan amalan ke tiga tingkatan pertama. Sebelum mengamalkan do'a ini diharuskan untuk berpuasa selama 3 hari berturut-turut. Kemudian do'a tersebut dibaca 3 kali setelah shalat fardhu selama berpuasa. Doa ini dibaca 3 kali hendak menggunakannya.²⁹

Ada beberapa fungsi dalam amalan do'a buka, diantaranya digunakan untuk mengobati pasien yang kerasukan. Adapun ada beberapa proses untuk mengobati pasien. *Pertama*, gunakan do'a kontrol untuk mengetahui letak penyakit pasien, ketika sudah terdeteksi baru menggunakan jurus buka. *Kedua*, menggunakan do'a tarik untuk menarik penyakit-penyakit yang menempel

²⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, hlm. 217

²⁹ Data diperoleh dari ijazah yang diberikan dari guru (KH.Hasan) ke murid pada tanggal 24 April 2019

dalam diri manusia, penyakit yang sudah tertarik diselesaikan dengan do'a pengobatan dan diakhiri dengan menggunakan do'a tutup.³⁰

Jika memfungsikan do'a buka dianjurkan menggunakan do'a tutup. Antara do'a buka dan tutup tidak bisa terpisahkan, do'a tutup untuk menjaga diri supaya energi negatif tidak bisa masuk, baik untuk diri sendiri maupun pasien.

Jurus yang digunakan dalam do'a buka adalah jurus keempat pada tingkatan kedua. Tehniknya, Arahkan pasien (dari pusat ke arah yang berlawanan, dari tengah ke tepi). Menurut Abi,³¹

“Manusia itu tidak bisa membuka mata hati manusia, bahkan Nabi pun sebagai utusan tidak bisa membukanya. Akan tetapi dengan permohonan Nabi Saw kepada-Nya, maka dengan segala masalah atau urusan yang ada di dunia Dia pun mengabulkannya, diantaranya membuka hati manusia. Abi menceritakan tentang sahabat Nabi yang bernama Umar bin Khattab, sebelum masuk Islam Umar mencoba merobek mulut dan membunuh sahabat yang hendak melakukan shalat. Setelah dibukanya hati Umar oleh Allah Swt, dia masuk Islam dan menjadi amirul mukminin.”

Dari pernyataan Abi, amalan surah al-fath (amalan do'a buka) sesungguhnya untuk membuka mata hati manusia, seperti kisah Umar bin Khattab sebelum masuk Islam melakukan tindak kekerasan kepada sahabat Nabi SAW. Sehingga Allah membuka mata hati Umar yang akhirnya masuk Islam.

Jika ditinjau dari pernyataan Abi, surah al-fath pada ayat 1 merupakan suatu amalan yang digunakan membuka sebuah perkara yang buruk menuju ke

³⁰ Data ini diperoleh dari ijazah yang diberikan dari guru (KH. Hasan) ke murid pada tanggal 29 April 2019

³¹ Wawancara bersama Abi Mukhtarom pada tanggal 17 april 2019.

perkara yang baik dengan meminta pertolongan Allah supaya perkara-perkara buruk yang dilakukan oleh manusia di tutup dan di buka dengan perkara-perkara yang baik. Dengan kata lain, do'a ini bisa dijadikan untuk membuka perkara-perkara yang positif, do'a ini juga bisa digunakan untuk membuka wawasan baru diwaktu fikiran dalam keadaan *down* (kosong).

Hal ini sesuai dengan makna surat al fath sendiri yang berarti kemenangan. Menurut Prof. Hamka, ayat ini menceritakan mengenai kemenangan umat Islam dikala Rasulullah dan sahabat menghadapi cobaan yang berat, terutama dilanda kegelisahan. Dengan kesabaran dan keuletannya terutama dalam perjanjian hudaibiyah, akhirnya umat Islam diberikan oleh Allah kemenangan.³²

Jika ditinjau dari segi bahasa, kata *فتحنا* asal kata dari kata kerja (fi'il *fataha-yaftahu-fathan*, dalam arti secara materi yang dapat dilihat dan diraba, berarti "membuka," seperti "membuka pintu, pakaian, bungkusan, barang tertutup, dan sebagainya. Atau dalam arti kias dan non-materi bermakna membuka hati, dan terutama sekali berarti menang, kemenangan, dan lainnya.³³

Menurut Quraish Shihab, Allah swt sebagai *al-Fattāh*. Dia yang membuka bagi hamba-hamba-Nya segala apa yang tertutup menyangkut sebab-sebab perolehan yang mereka harapkan. Pintu rezeki yang tertutup bagi seseorang dibuka-Nya, sehingga ia menjadi berkecukupan atau kaya. Hati yang tertutup bagi seseorang dibuka-Nya, sehingga hatinya terisi perbuatan baik dan

³² Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, (Surabaya: PT. Pustaka Islam, 1975), juz XXVI, hlm. 125, lihat juga: Al-Wahidi An-Naisaburi, *Asbabun Nuzul: Sebab-sebab Turunnya Ayat-ayat Al-Qur'an*, (Surabaya: Amelia, 2014), hlm. 606

³³ Depag, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, juz 26, (Jakarta: Lentera Abadi, 2010), hlm. 348

benar.³⁴ Hal ini sesuai dengan penerapan do'a buka dalam kehidupan sehari-hari, bisa digunakan dalam hal yang bersifat materi maupun non-materi. Dalam hal non-materi, fikiran yang tidak kunjung terselesaikan dengan wasilah do'a buka segala masalah yang musykil bisa terselesaikan.³⁵

5. Kalimat *Lāilaha illallāh* dengan surah al-isra' (17) : 82 dan rangkaian ulama' ahli rohani (amalan do'a pengobatan)

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم. بسم الله الرحمن الرحيم. حطه بطه كشلاف طه طه
أهيا شراهما حتما هيا. بمستعتير برقيل شطه نزل غضب ربي فأحرق مرده الجن
ولإنس والشياطين بفضل بسم الله الرحمن الرحيم يبطل كل سحر وعقد وورصد
وربط و نفس وضع على {.....} وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة
للمؤمنين.

Artinya: "Saya berlindung kepada Allah dari godaan setan yang terkutuk. Dengan menyebut Asma Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Hathahin Kasylafin Thaha Ahiyan Syarahiyan..... (suryani) telah turun murka Tuhanku sehingga membakar kejahatan jin, manusia, dan setan dengan keutamaan "Bismillāhirrahmānirrahīm" mampu menghapuskan setiap sihir, pasang perangkap sihir, tali sihir, dan hembusan penyihir dipasang/diletakkan pada (.....). Dan kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman."

Do'a pengobatan merupakan amalan ketujuh pada tingkat pertama. Sebelum mengamalkan do'a ini diharuskan berpuasa 7 hari berturut-turut, tidak makan ikan dan bumbu, selama berpuasa do'a dibaca 7 kali sehabis shalat fardhu selama berpuasa. Selesai berpuasa do'a dibaca 7 kali apabila hendak mengobati pasien yang sakit.³⁶

³⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*., hlm. 169

³⁵ Hal ini berdasarkan pengalaman sehari-hari seperti Saudara Vikki dan Bika ketika berdialog pasca latihan tanggal 14 Maret 2019.

³⁶ Data ini diperoleh dari ijazah yang diberikan dari guru (KH. Hasan) ke murid pada tanggal 2 Mei 2019

Tehnik dalam menggunakan do'a ini dibaca 7/3/1, kemudian tiupkan ke mediator seperti air, atau bisa ke yang lain. Berdasarkan prosedur ijazah yang diberikan dari guru ke murid, mediator sebaiknya menggunakan benda cair, dan lebih utama lagi menggunakan dengan air kelapa yang masih muda.³⁷

Do'a yang dipanjatkan alangkah baiknya dikombinasikan dengan dzikir kalimat *Lā ilāhā illallāh*. Dzikir bisa meningkatkan power yang begitu dahsyat jika digabungkan dengan amalan. Dalam ilmu pernafasan Al-Muslimun, do'a pengobatan bisa ditransfer dari jauh. Hal ini berdasarkan pengalaman dari pelatih,³⁸

“Do'a ini bisa di transfer, misal jika kamu di Jawa sedangkan pasien yang membutuhkan di Malaysia, kamu bisa mengobati pasienmu cukup di rumah. Hal ini pernah saya buktikan dikala sahabat dalam kondisi sakit di luar Negeri, sedangkan saya sendiri di Surabaya.”

Menurut Ust. Zainuddin, kemampuan untuk mentransfer mantra ke pasien juga berdasarkan kemampuan peserta Al-Muslimun. Sekali lagi, ini berdasarkan kelebihan, kesungguhan, ketekunan dan keyakinan masing-masing. Kuncinya dari penampungan, hasil penampungan itulah menghasilkan energi. Jika masing-masing peserta memiliki power besar, setiap person tinggal memahami rasa, yakni merasakan sesuatu yang benar-benar terbukti keberadaannya. Orang yang bisa merasakan sesuatu secara langsung tingkatan kepekaannya sudah baik. Allah sendiri memberikan petunjuk kepada hambanya diantaranya melalui rasa.³⁹

³⁷ Data ini diperoleh dari ijazah yang diberikan dari guru (KH.Hasan) ke murid pada tanggal 2 Mei 2019

³⁸ Saring pengalaman bersama Ust. Zainuddin pada tanggal 28 maret 2019

³⁹ Saring pengalaman pasca latihan bersama Ust. Zainuddin pada tanggal 28 maret 2019.

Proses mentransfer pengobatan pasien di luar jangkauan yang mengobati sebaiknya berkombinasi dengan menggunakan do'a kontrol. Hal ini dibuktikan dalam sebuah kasus dikala salah satu pasien ust. Zainuddin, dia pada waktu itu menyarankan untuk memfoto pasien. Kemudian dia mengontrol penyakit yang dideritanya, apakah merupakan penyakit medis ataupun non-medis. Dengan petunjuk-Nya dengan lantaran do'a control, dia menyimpulkan jika penyakit tersebut murni berupa medis, yakni penyakit perut. Beliau menyarankan untuk membelikan 2 botol air, 3 daun luntas dan 2 daun sirih sebagai mediator. Daun-daun dan air yang telah diisi kemudian ditumbuk menjadi sebuah adonan. Setelah proses penumbukan selesai air yang telah diisi *suwuk* (dalam bahasa Jawa) dicampur dengan daun-daun secukupnya. Proses adonan tadi untuk pengobatan penyakit luar dan 2 botol tadi untuk obat penyakit dalamnya. Secara teknis dalam proses pengobatan, antara do'a kontrol, buka, tarik, pengobatan dan tutup saling berkaitan satu sama lain.⁴⁰

6. Kalimat *Lā ilāhā illallāh* dengan surah Al-kahfi (18): 10 (amalan do'a kontrol)

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم. بسم الله الرحمن الرحيم. ربنا اتنا من لدنك رحمة
وهي لنا من امرنا رشدا.

Artinya: "Saya berlindung kepada Allah dari godaan setan yang terkutuk. Dengan menyebut Asma Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Wahai Tuhan kami berikanlah rahmat kepada kami dari sisi-Mu, dan sempurnakanlah bagi kami petunjuk yang lurus dalam urusan kami (Al-Kahfi: 10)

Do'a kontrol merupakan amalan ke-empat tingkatan pertama dalam ilmu pernafasan Al-Muslimun. Amalan ini bisa dikombinasi dengan do'a

⁴⁰ Wawancara dengan Ustadz Zainuddin pada tanggal 28 maret 2019.

pengobatan. Jika dianalogikan dalam ilmu medis, do'a ini digunakan untuk mendeteksi penyakit yang ada dalam diri manusia. Perbedaan alat pendeteksi medis dengan do'a kontrol terletak pada objek penyakitnya, do'a ini bisa mendeteksi penyakit medis dan non-medis, sedangkan pada alat medis hanya bisa mendeteksi penyakit yang berupa medis.

Hal ini sesuai dengan penjelasan pelatih,⁴¹

“Penyakit pada diri manusia tidak hanya berupa medis, ada juga yang berupa non-medis. Ada beberapa kasus terkait dengan pasien saya, Diantaranya ada suatu penyakit yang secara medis tidak terdeteksi nama penyakitnya. Sudah diobati kemana-mana rupanya tidak ada tanda kesembuhan bagi pasien, dari beberapa tenaga medis menyimpulkan jika pasien tersebut tidak menderita penyakit.

Pada saat itu pelatih dengan modal keyakinan dan kepasrahan kepada-Nya jika diberi kesembuhan semata-mata atas pertolongan Allah Swt. Walaupun Allah Swt berkehendak lain terhadap pasien tersebut, semata-mata sebagai hamba-Nya hanya berikhtiar dan berusaha yang terbaik untuk menolong pasien tersebut.⁴²

Dengan amalan do'a kontrol, dia mendeteksi pasien jika secara jasmani tidak memiliki penyakit apapun, akan tetapi secara rohani memang pasien ini ada kejanggalan. Akhirnya, pelatih bertanya kepada pasien mengenai perilaku apa saja yang dilakukan semasa masih dalam keadaan sehat. Dengan menjawab sambil menangis pasien menceritakan semasa hidupnya jika dia pernah bertindak tidak baik kepada keluarganya, sering membentak dan tidak rukun kepada keluarganya. Akhirnya pelatih menyimpulkan jika penyakit tersebut

⁴¹ Wawancara dengan Ustadz Zainuddin pada tanggal 28 maret 2019.

⁴² Wawancara dengan Ustadz Zainuddin pada tanggal 28 maret 2019.

memang berasal dari kesalahannya sendiri atas tindakan yang sering menyakiti keluarganya. Pelatih menyarankan kepada pasien untuk meminta maaf kepada keluarganya atas semua kesalahan yang dilakukan kepada keluarganya. Dengan keikhlasan dan ketulusan pasien atas saran pelatih, pasien yang pada waktu itu dalam kondisi tidak bisa berjalan sama sekali akhirnya langkah demi langkah kakipun bisa digunakan untuk berjalan.⁴³

Menurutnya,⁴⁴

“Do’a kontrol bisa digunakan untuk mendeteksi penyakit, apakah penyakit tersebut berasal dari medis (tidak dibuat orang lain) maupun non-medis (dibuat oleh orang lain)”

Sebelum menggunakan do’a kontrol dianjurkan untuk puasa 3 hari berturut-turut. Dan kemudian do’a dibaca 9 kali sehabis shalat fardhu selama berpuasa. Selesai berpuasa, jika hendak mengontrol sesuatu do’a dibaca 3 kali.⁴⁵

Teknik menggunakan do’a kontrol, baca 1-3 kali sambil meletakkan tangan diperut, setelah itu tarik (sampai ke ulu hati, genggam lalu plos dengan nafas pelan sekali (tentunya nafas dikombinasi dengan dzikir kalimat *tayyibah* supaya energi yang terkumpul semakin besar) dengan disebarkan melalui hidung (tiupan) pada genggam tangan yang dibuka beriringan plos nafas. Kemudian:⁴⁶

⁴³ Wawancara dengan Ustadz Zainuddin, selaku pelatih Ilmu pernafasan pada tanggal 28 Maret 2019.

⁴⁴ Wawancara dengan Ustadz Zainuddin pada tanggal 28 maret 2019.

⁴⁵ Data ini diperoleh dari ijazah yang diberikan dari guru (KH.Hasan) ke murid pada tanggal 2 Mei 2019

⁴⁶ Data ini diperoleh dari ijazah yang diberikan dari guru (KH.Hasan) ke murid pada tanggal 2 Mei 2019

- a. Bila pada manusia (pasien), posisikan tangan (yang sudah tertutup doa tersebut) pada pasien, lalu biarkan kemana arah gerak dan rasa yang timbul selanjutnya. Bila muncul efek (rasa) panas pada telapak tangan, berarti penyakit itu dari guna-guna, tenungan santet atau sejenisnya. Bila muncul rasa dingin, berarti penyakit itu dari golongan Jin yang masuk dalam diri manusia. Jika yang muncul rasa gatal berarti penyakit tersebut merupakan dosa pasien yang dilakukan semasa hidupnya. Namun kalau tawar (tidak ada rasa khusus), itu pertanda penyakit biasa (fisik, urusan medis/kedokteran). Untuk pertolongan, kombinasikan do'a kontrol dengan do'a buka, tarik dan tutup.
- b. Jika digunakan untuk mengontrol suatu benda, tekniknya sama saja hanya, hanya saja jauh lebih sederhana. Caranya, benda kita isi dengan pukulan atau daya tarik, lalu lakukan pengontrolan, kontrol ini sebaiknya mendapat perhatian lebih, karena ini merupakan dasar-dasar kerohanian.

7. Kalimat *Lā ilāhā illallāh* dengan surah yunus (10): 81(amalan do'a Tolak Sihir)

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم. بسم الله الرحمن الرحيم. فلما القوا قال موسى ما جنتم به السحر إن الله سيظلمه إن الله لا يصلح عمل المفسدين.

Artinya: " Saya berlindung kepada Allah dari godaan setan yang terkutuk. Dengan menyebut Asma Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Maka setelah mereka lemparkan, Musa berkata, " Apa yang kamu lakukan itu, itulah yang sihir, sesungguhnya Allah akan menampakkan ketidakbenarannya (menghapusnya)". Sesungguhnya Allah tidak akan membiarkan terus berlangsungnya pekerjaan orang-orang yang membuat kerusakan.

Do'a sihir merupakan amalan ke 4 tingkatan ke 2 ilmu pernafasan. Fungsi dari do'a tolak sihir adalah untuk perlindungan, baik diri sendiri maupun untuk menolong orang lain. Sebelum menggunakan do'a ini dianjurkan untuk berpuasa 7 hari berturut-turut. Dalam proses menjalankan puasa, pengamal tidak boleh memakan ikan yang bernafas. Dalam proses puasa, pengamal dianjurkan untuk membaca do'a sebanyak 3 kali dikala shalat *ba'da maktubah*. Selesai berpuasa pengamal bisa menggunakannya dengan membaca 3 kali pada waktu menghadapi bahaya sihir atau bahaya gangguan jin/ setan.⁴⁷

Teknik penggunaan do'a ini dibaca dan dikombinasikan dengan do'a tutup, yakni dengan meletakkan kedua tangan ke perut. Tarik sampai batas ulu hati dengan menggenggam lalu plos (lepaskan nafas) sambil menyebar genggam dari arah kepala ke bawah . Dan setiap do'a yang diamalkan juga diimbangi dengan dzikir yang telah berkombiasi dengan energi yang menyatu dalam tubuh, supaya energi yang dihasilkan bisa maksimal. Penggunaan teknik do'a tutup dengan kombinasi do'a tolak sihir ini bisa diarahkan untuk diri-sendiri maupun untuk orang lain. Jika pasien yang akan diobati berbaring, tarik⁴⁸ dari dua ujung (kepala sampai mata kaki) ke pusat.⁴⁹

Do'a tolak sihir merupakan penggalan pada surat Yunus ayat 81. Jika ditinjau dari segi historis, ayat di atas menjelaskan tentang tuduhan sikap fir'aun kepada Nabi Musa As jika ia termasuk penyihir. Dengan kata lain,

⁴⁷ Data ini diperoleh dari ijazah yang diberikan dari guru (KH.Hasan) ke murid pada tanggal 2 Mei 2019

⁴⁸ Tarik yang dimaksud tidak semata menarik secara kosong, akan tetapi menggunakan do'a tarik. Penerapan ini harus dengan bimbingan guru.

⁴⁹ Data ini diperoleh dari ijazah yang diberikan dari guru (KH.Hasan) ke murid pada tanggal 2 Mei 2019

Fir'aun menuduh Nabi Musa AS jika mukjizat yang diturunkannya adalah sihir. Karena Fir'aun tidak mau dengan ajakan Nabi Musa untuk beriman kepadanya, dengan segala cara fir'aun ingin menjatuhkan Nabi Musa. Maka diturunkannya penyihir-penyihir seantero dunia untuk menghadapi Nabi Musa. Dengan keyakinan penuh kepada Tuhannya, Nabi Musa yakin jika Allah selalu menolong hambannya dikala sedang menghadapi bahaya, maka Nabi dengan keyakinannya mengucapkan,⁵⁰

قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُمْ بِهِ السِّحْرُ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ
 الْمُفْسِدِينَ

Musa berkata: "Lemparkanlah apa yang hendak kamu lemparkan." Maka seteah mereka lemparkan, Musa berkata, "Apa yang kamu datangkan itu, itulah sihir. Sesungguhnya Allah akan menampakkan ketidakbenarannya.

Dari penjelasan ayat di atas, dapat diambil kesimpulan jika ayat tersebut menjelaskan tentang pertolongan Allah kepada Hambanya yang lemah. Allah menunjukkan kekuasaan-Nya melalui mediator, hal ini untuk menguatkan iman manusia jika yang menjadi مالك الملك (Yang Maha Pemilik Kerajaan) adalah Allah SWT.

8. Kalimat *Lā ilāhā illallāh* dengan surah Al-Baqarah (2): 18: 171 (amalan do'a bungkam)

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ. بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ. صَمَّ بِكُمْ عَمِي فَهَمَّ
 لَا يَرْجِعُونَ. صَمَّ بِكُمْ عَمِي فَهَمَّ لَا يَعْقِلُونَ. صَمَّ بِكُمْ عَمِي فَهَمَّ لَا يَتَكَلَّمُونَ. صَمَّ بِكُمْ
 عَمِي فَهَمَّ لَا يَبْصُرُونَ.

Artinya: "saya berlindung kepada Allah dari godaan setan yang terkutuk. Dengan menyebut Asma Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang.

⁵⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah.*, hlm. 135

Mereka tuli, bisu, dan buta, maka tidaklah mereka akan kembali. Mereka tuli, bisu, dan buta, maka oleh sebab itu mereka tidak mengerti. Mereka tuli, bisu, dan buta, maka tidaklah mereka dapat berbicara. Mereka tuli, bisu, dan buta, maka tidaklah mereka bisa melihat.

Do'a bungkam merupakan amalan ke 3 tingkatan ke 2 dalam ilmu pernafasan. Do'a bungkam memiliki fungsi, diantaranya untuk membuat lawan pasif, baik ucapan maupun perbuatan. Sebelum mengamalkan do'a ini dianjurkan untuk berpuasa 3 hari berturut-turut setelah shalat ba'da maktubah selama menjalankan puasa. Do'a bisa cukup dibaca 3 kali untuk membuat lawan menjadi pasif. Do'a tersebut supaya bisa maksimal dikombinasikan dengan dzikir, supaya energi yang dihasilkan lebih besar.⁵¹

Menurut saudara Viki,⁵²

“Do'a bungkam juga bisa digunakan untuk diri-sendiri, diantaranya untuk membungkam perkara-perkara yang buruk yang ada dalam diri manusia. Misalnya: melakukan perkataan kotor, berbuat marah kepada istri, berbuat tidak baik kepada tetangga. Sedangkan untuk orang lain bisa digunakan untuk melerai sebuah pertengkaran antar sesama manusia, melakukan perkara yang tidak baik kepada tetangga.”

Seperti yang dikatakan oleh saudara Viki, amalan do'a bungkam yang termaktub dalam surah Al-Baqarah ayat 171 bisa digunakan untuk membungkam perkara-perkara kotor yang muncul pada diri seseorang, agar perkara tersebut tidak jadi dikeluarkan. Sebab, jika sampai dikeluarkan akan menyebabkan dampak negatif bagi orang lain. Seperti yang dikatakan Abi, pada amalan do'a bungkam yang termaktub dalam surah Al-Baqarah ayat 171,

⁵¹ Data ini diperoleh dari ijazah yang diberikan dari guru (KH.Hasan) ke murid pada tanggal 2 Mei 2019

⁵² Wawancara dengan Saudara Vikki, selaku peserta tingkatan dewasa (senior) dalam ilmu pernafasan pada tanggal 14 Maret 2019

“Do’a bungkam merupakan energi Allah untuk membungkam orang agar tidak berbuat yang jelek, tidak bicara yang jelek, dan tidak ada yang membantah, sehingga mingkem. Dasarnya apa ? yakni keyakinan. Seperti pada kata لا يرجعون فهم بكم عمي do’a kepada orang kafir kan? Seperti orang budek, orang buta, orang tersebut tidak akan bisa kembali. لا يعقلون فهم بكم عمي yang akal nya tidak bisa digunakan, لا يتكلمون فهم بكم عمي yang tidak bisa berbicara, dan فهم بكم عمي لا يبصرون yang dibutakan hatinya sehingga tidak bisa berbuat apa-apa. Karena oleh Allah telah membutakan hatinya.”

Berdasarkan penjelasan yang diuraikan oleh Abi,⁵³ kata *صم بكم عمي فهم* لا يرجعون ditujukan kepada orang kafir, menyimpang dengan ajaran syari’at Islam, dan menyerupai perilaku orang kafir. Sedangkan kata *صم بكم عمي فهم* لا يعقلون ditujukan kepada orang yang akal nya tidak dimanfaatkan untuk kebaikan, akan tetapi menyakiti sesama manusia, dan berbuat licik. Maka dengan do’a bungkam inilah orang yang hendak berfikiran negatif akal nya akan dimatikan, sehingga orang yang akan berfikiran buruk akan dihentikan.⁵⁴

Pada kata *صم بكم عمي فهم* لا يتكلمون yang ditujukan kepada orang yang berbicara senonoh kepada sesama manusia, dan melontarkan kalimat yang menyakiti orang lain. Sehingga dengan izin Allah manusia tersebut dibisukan ucapan-ucapannya yang jelek. Pada kata *صم بكم عمي فهم* لا يبصرون ditujukan kepada manusia hatinya telah kotor, jiwanya dilingkupi dengan hawa nafsu yang pada akhirnya seluruh nafsunya ditujukan kepada antar sesama manusia. Sehingga perbuatan buruk tidak terhidarkan, seperti saling memfitnah, dendam kepada sesama manusia, berusaha menghabisi temannya dari belakang

⁵³ Wawancara dengan Abi Mukhtarom, sebagai guru besar Ilmu Pernafasan pada tanggal 14 April 2019

⁵⁴ Wawancara dengan Abi Mukhtarom, sebagai guru besar Ilmu Pernafasan pada tanggal 14 April 2019

(pembunuh tangan dingin). Sehingga dengan lantaran do'a ini manusia tersebut dibutakan oleh Allah atas perilakunya.⁵⁵

⁵⁵ Wawancara dengan Abi Mukhtarom, sebagai guru besar Ilmu Pernafasan pada tanggal 14 April 2019