

Berdasar penjelasan di atas maka diketahui bahwa *sufi healing* dan meditasi *vipassana* memiliki kesamaan bahwa konsentrasi sangat menentukan akan berhasil atau tidaknya latihan mental (meditasi) maupun pengobatan seorang siswa dalam mencapai tujuan. Sedangkan perbedaan isi sama halnya dengan tekniknya, hal tersebut dipengaruhi akar historis dan ajaran agamanya masing-masing.

2. Pembersihan Batin

Pembersihan batin merupakan suatu metode untuk menyembuhkan kotoran hati dari sifat-sifat yang tercela. Pernapasan Persaudaraan Setia Hati Terate sebagai jalan untuk mengenal diri (jatidiri) tentunya terlebih dulu batin harus bersih dari kotoran-kotoran hati. Metode *sufi healing* mengaitkan hal ini pada tiga tahapan yaitu: *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. sebagai tahap pertama dalam mengurus hati, adalah membersihkan hati dari keterikatan pada dunia. Hati, sebagai langkah pertama, harus dikosongkan. Ia disyaratkan terbebas dari kecintaan terhadap dunia, anak, istri, harta dan segala keinginan duniawi.

Dunia dan isinya, oleh para sufi, dipandang rendah. Ia bukan hakekat tujuan manusia. Manakala kita meninggalkan dunia ini, harta akan sirna dan lenyap. Hati yang sibuk pada dunia, saat ditinggalkannya, akan dihinggapi kesedihan, kekecewaan, kepedihan dan penderitaan. Untuk melepaskan diri dari segala bentuk kesedihan, lanjut para saleh sufi, seorang manusia harus terlebih dulu melepaskan hatinya dari kecintaan pada dunia.

Tahalli, sebagai tahap kedua berikutnya, adalah upaya pengisian hati yang telah dikosongkan dengan isi yang lain, yaitu Allah (swt). Pada tahap ini, hati harus selalu disibukkan dengan *dhikir* dan mengingat Allah. Dengan mengingat Allah, melepas selain-Nya, akan mendatangkan kedamaian. Tidak ada yang ditakutkan selain lepasnya Allah dari dalam hatinya. Hilangnya dunia, bagi hati yang telah tahalli, tidak akan mengecewakan. Waktunya sibuk hanya untuk Allah, bersenandung dalam *dhikir*. Pada saat tahalli, lantaran kesibukan dengan mengingat dan ber*dhikir* kepada Allah dalam hatinya, anggota tubuh lainnya tergerak dengan sendirinya ikut bersenandung *dhikir*. Lidahnya basah dengan lafadz kebesaran Allah yang tidak henti-hentinya didengungkan setiap saat. Tangannya ber*dhikir* untuk kebesaran Tuhannya dalam berbuat. Begitu pula, mata, kaki, dan anggota tubuh yang lain. Pada tahap ini, hati akan merasai ketenangan. Kegelisahannya bukan lagi pada dunia yang menipu. Kesedihannya bukan pada anak dan istri yang tidak akan menyertai kita saat maut menjemput. Kepedihannya bukan pada syahwat badani yang seringkali memperosokkan pada kebinatangan. Tapi hanya kepada Allah. Hatinya sedih jika tidak mengingat Allah dalam setiap detik.

Setelah tahap pengosongan dan pengisian, sebagai tahap ketiga adalah tajalli. Yaitu, tahapan dimana kebahagiaan sejati telah datang. Ia lenyap dalam wilayah *Jalla Jalaluh*. Ia lebur bersama Allah dalam kenikmatan yang tidak bisa dilukiskan. Ia bahagia dalam keridhoan-Nya. Pada tahap ini, para sufi menyebutnya sebagai *ma'rifah*, orang yang sempurna sebagai manusia luhur.

Pembersihan batin juga merupakan hal yang penting dalam proses meditasi *vipassana*. Proses pembersihan batin dalam *vipassana* melalui pengembangan kebijaksanaan yang dilakukan dengan cara mengamati batin. Ketika melakukan perenungan dengan memerhatikan “naik, turun dan sebagainya, seseorang akan melihat bahwa proses-proses ini muncul dan lenyap secara berurutan dalam rentetan yang cepat. Setelah mengerti bahwa segala sesuatu lenyap persis pada saat pencatatan, seorang Yogi mengetahui bahwa tidak ada yang kekal. Pengetahuan tentang sifat tidak-kekal dari segala sesuatu ini adalah *anicca*, pengetahuan kontemplatif (renungan) tentang ketidakkekalan. Seorang Yogi kemudian mengerti bahwa keadaan selalu berubah dari segala sesuatu ini menyedihkan dan bukan hal yang patut diingini. Ini adalah *dukkha*, pengetahuan kontemplatif (renungan) tentang penderitaan. Ketika menderita pelbagai perasaan yang menyakitkan, himpunan jasmani dan batin ini dipandang sebagai tumpukan penderitaan belaka. Ini juga merupakan pengetahuan kontemplatif (renungan) tentang penderitaan.

Kemudian tersimak bahwa unsur-unsur jasmani dan batin tidak pernah mengikuti kehendak seseorang, tetapi timbul menurut sifat-alami dan pengondisian mereka sendiri. Ketika sedang sungguh-sungguh memerhatikan proses-proses ini, seorang Yogi mengerti bahwa proses-proses ini tidak dapat dikendalikan dan mereka bukan suatu pribadi atau entitas (ujud) kehidupan ataupun diri. Ini adalah *anatta*, pengetahuan kontemplatif (renungan) tentang bukannya diri. Apabila seorang Yogi telah secara sempurna mengembangkan pengetahuan tentang ketidakkekalan, penderitaan dan bukan-diri, ia akan

sedangkan meditasi *vipassana* menjadikan pikiran sebagai alat yang digunakan untuk bermeditasi, menganalisa eksistensi hidup dan pencerahan.

Perbedaan-perbedaan tersebut dikarenakan adanya konteks budaya dan sumber ajaran/doktrin agama yang berbeda. Sebagai contoh, *sufi healing* dengan teknik konsentrasi *dhikir* mengambil objek nama Tuhan (Allah..Allah) yang dibaca secara berulang-berulang. Allah dalam keyakinan seorang muslim adalah Satu, Dia Pencipta seluruh jagad raya beserta isinya, Maha Pengasih Penyayang, Maha Mengetahui artinya Tuhan adalah sumber dari segala pengetahuan. Dengan cara mengulang-ulang namaNya Yang Suci dan sakral (dengan aturan tertentu) maka diharapkan seseorang terhubung denganNYA sebagai Sumber Pengetahuan yang benar. Sehingga diharapkan manusia memiliki pengetahuan dengan tanpa lagi ada keraguan atau kebohongan.

Begitupun dengan meditasi *vipassana*, dalam kepercayaan agama Buddha tidak menyebut secara terang adanya Tuhan Pencipta Alam, yang ada dan dominan adalah tema kesengsaraan (penderitaan) manusia dari roda samsara akibat ketidaktahuan atas Jalan Pelepasan di dalam menjalani hidup ini. Oleh sebab itu teknik konsentrasi meditasi *vipassana* yang disertai teknik abstraksi bahwa terdapat perenungan tentang ketidak-permanenan segala sesuatu, dan ketiadaan-inti, menjadi bekal menuju pelepasan dan mendapat Pandangan-Terang, Dalam rangka penentuan bentuk latihan meditasi yang tepat bagi satu siswa dan yang lainnya diperlukan peran Guru Meditasi.

dengan lisan, menyadari hal tersebut dan menyadari kapasitas murid-muridnya pada saat itu, maka yang terbaik adalah diam, serta mengatakan:

“Oleh karena itu, para muridku, anggaplah apa yang tidak saya terangkan itu sebagai tidak diterangkan, dan anggaplah apa yang telah saya terangkan itu sebagai telah jelas”.

Jadi, dasar pemikiran di ataslah yang menegaskan *vipassana* dan konsep meditasinya (meditasi buddha) lebih mengarah pada usaha mandiri manusia dalam rangka membebaskan dari penderitaannya dan tidak mengaitkan usaha tersebut dengan Tuhan.

Dari analisa kausalitas di atas, diketahui bahwa secara garis besar hal yang menyebabkan orientasi pernapasan (meditasi) PSHT UIN Sunan Ampel Surabaya dalam pandangan meditasi *sufi healing* dan *vipassana* itu berbeda terletak pada alat instrumen yang digunakan dalam metode *sufi healing* yaitu hati dan meditasi *vipassana* menggunakan pikiran. Oleh karena itu *sufi healing* menjadikan Tuhan sebagai titik akhir dalam metode penyembuhan dan meditasi *vipassana* lebih kepada tahapan pencerahan (*nibbana*), pembenahan diri pribadi sebagai manusia yang sempurna (Budha).

2. Objek Konsentrasi

Objek merupakan sesuatu yang menjadi pusat perhatian saat berkonsentrasi. Pernapasan Persaudaraan Setia Hati Terate membagi beberapa objek konsentrasi menjadi dua bagian yaitu yang tampak dan abstrak. Objek konsentrasi yang tampak dalam latihan pernapasan misalnya pada keluarmasuknya napas, organ-organ pada tubuh, dan sebagainya.

Bedasarkan penjelasan diatas mengenai objek konsentrasi yang ada pada metode *sufi healing* dan meditasi *vipassana* terdapat perbedaan. Metode *sufi healing* memilih objek konsentrasi yang abstrak (tidak tampak) yaitu dengan mengingat Tuhan (*dhikir*), sedangkan meditasi *vipassana* memilih objek konsentrasi lebih kepada tahapan perenungan latihan melakukan meditasi *vipassana* yaitu dengan berjalan, duduk, tidur, dan sebagainya.

C. Titiksentuh

Meditasi PSHT secara teknis dan praktis terdapat dalam serangkaian kegiatan olah napas yang dilakukan dengan berbagai posisi. Meditasi Persaudaraan Setia Hati Terate UIN Sunan Ampel juga dijadikan sebagai latihan dasar untuk melatih hati Pesilat untuk menjadi manusia yang berbudi luhur. Metode *sufi healing* dan meditasi *vipassana* mengajarkan bahwa kebersihan hati seseorang akan menjadikan seseorang berbudi pekerti baik.

Tergolong sebagai teknik konsentrasi adalah *sufi healing* dan meditasi *vipassana* adalah bentuk latihan konsentrasi yang berfokus perilaku dan sikap individu yaitu perilaku atau sikap mana saja yang mengandung dorongan nafsu serta keburukan untuk dihindarkan, sedangkan perilaku dan sikap mengandung kebaikan adalah untuk dikembangkan. Jika metode *sufi healing* dirasa tidak optimal atau banyak gangguan dari luar, maka seorang pesilat musti melakukan *khalwat*. *Khalwat* tergolong sebagai bentuk latihan konsentrasi fisik yaitu seseorang pergi mencari tempat yang tepat untuk melatih meditasi dan meninggalkan segala kegiatan atau aktifitas harian untuk beberapa waktu.

Prinsip dasar *vipassana* mengamati objek meditasi apa pun, baik yang ada didalam diri maupun di luar, baik yang kasat, berbentuk (rupa), seperti duduk, jalan, berdiri, makan, dan lain-lain, maupun yang bersifat halus atau mental, pikiran (nama) seperti perasaan-perasaan yang muncul saat melakukan gerakan (perasaan yang muncul saat berjalan atau makan dicatat), atau objek cita-cita, sifat-sifat serakah, dan lain-lain. Setiap objek meditasi tersebut di atas akan ditangkap oleh salah satu dari enam pintu indera, diamati dari materi dan mentalnya, dilakukan pencatatan dalam batin secara berkesinambungan, dengan menganalisis berdasar tiga karakteristik eksistensi kehidupan: kesementaraan atau “tidak kekal” (*anicca*), penderitaan (*dukkha*), dan tanpa-roh yang kekal/ketiadaan inti (*anatta*).

Isi dari meditasi PSHT meliputi olah napas yang bersifat kasar maupun halus dengan karakteristik konsentrasi, pengaturan napas, dan peningkatan pada aspek spiritualitas (kerohanian). Kesemuannya itu merupakan nilai-nilai yang harus diinternalisasikan pada diri pesilat sebelum dan saat bermeditasi, yang kemudian diwujudkan dalam sikap serta perbuatan amal yang lebih nyata. Seorang siswa pesilat yang secara sungguh mengamalkan nilai-nilai tersebut maka semakin cepat pula proses ia dalam mencapai wushul (keterhubungan) dengan Tuhan (Realitas Mutlak). Sebaliknya, ketika seorang siswa pesilat melakukan berbagai macam teknik konsentrasi dalam pernapasan, namun tidak menyertakan nilai, sikap, dan perilaku seperti di atas dan masih saja melanggar aturan berbudi luhur yang menjadikan hati si pesilat kotor, maka meditasinya akan “hambar” atau gagal.

