

1. **Hush dar dam:** “sadar sewaktu bernafas”, yaitu suatu latihan konsentrasi, yang bersangkutan haruslah sadar setiap menarik nafas, dan ketika berhenti di antaranya. Perhatian pada nafas dalam keadaan sadar akan Allah, memberikan kekuatan spiritual dan membawa orang lebih hampir kepada Allah.
2. **Nazar bar qaam:** “menjaga langkah”, artinya sewaktu berjalan sang murid harus menjaga langkah-langkahnya, sewaktu duduk memandang lurus ke depan.
3. **Safar dar watan:** “melakukan perjalanan di tanah kelahirannya”. Melakukan perjalanan batin, yakni meninggalkan bentuk ketidaksempurnaannya sebagai manusia menuju kesadaran akan hekekatnya sebagai makhluk yang mulia.
4. **Khalwat dar anjuman:** “sepi di tengah keramaian”, artinya perintah untuk turut serta secara aktif dalam kehidupan masyarakat, sementara pada waktu yang sama hatinya tetap terpaut kepada Allah SWT saja dan selalu wara’.
5. **Yad kard:** “ingat”, yakni terus-menerus ingat nama Allah dengan dzikir orang tauhid (berisi formula La Illaha Illa Allah) atau formula dzikir lainnya yang diberikan oleh guru, dalam hati atau dengan lisan.
6. **Baz gast:** “kembali”, yaitu demi mengendalikan hati supaya tidak condong kepada hal-hal yang menyimpang, sang murid harus membaca dzikir tauhid atau ketika berhenti di antara dua nafas.

3. Murid tidak boleh mempergunjing gurunya.
4. Seorang murid tidak boleh melepaskan ikhtiarnya sendiri.
5. Seorang murid harus selalu ingat kepada gurunya.
6. Seorang murid tidak boleh bertanya banyak untuk kehidupan akhirat dan keimanan, sebelum guru member petunjuk terlebih dahulu.
7. Seorang murid harus mempunyai keyakinan dalam hati bahwa berkat yang datang dari Tuhan itu tidak semata-mata permintaannya sendiri, melainkan adanya perantara dari syekhnya.
8. Seorang murid tidak boleh menyembunyikan rahasia hatinya, terhadap gurunya (syekhnya).
9. Murid harus memelihara keluarga dan kerabat guru.
10. Seorang murid tidak boleh memberi saran kepada gurunya.
11. Seorang murid dilarang memandang guru ada kekurangannya.
12. Seorang murid harus rela memberikan sebagian hartanya.
13. Seorang murid tidak boleh bergaul dengan orang yang dibenci oleh gurunya.
14. Seorang murid tidak boleh melakukan sesuat yang dibenci gurunya.
15. Seorang murid tidak boleh iri dengan murid yang lain.
16. Segala sesuatu yang menyangkut pribadinya harus mendapat izin dari gurunya.

minum dan istirahat. Orang tidak akan memikirkan kebutuhan lainnya sebelum kebutuhan dasar terpenuhi.

2. *kebutuhan akan rasa aman (safety)*. Pada dasarnya orang ingin bebas dari rasa takut dan cemas. Manifestasi dari kebutuhan ini diantaranya adalah perlunya tempat tinggal yang permanen, pekerjaan yang permanen.
3. *kebutuhan akan rasa kasih sayang*. Perasaan memiliki dan dimiliki oleh orang lain atau kelompok masyarakat adalah sesuatu yang dibutuhkan oleh setiap manusia. Kebutuhan akan terpenuhi bila ada saling perhatian, saling mengunjungi sesama anggota masyarakat. Keintiman di dalam pergaulan hidup sesama anggota masyarakat adalah sesuatu yang menyuburkan terpenuhinya kebutuhan ini.
4. *kebutuhan akan harga diri*. Bila kebutuhan ditingkat ketiga telah terpenuhi, maka akan muncul kebutuhan akan harga diri. Pada tingkat ini orang ingin dihargai dirinya sebagai manusia, sebagai warga Negara.
5. *kebutuhan akan aktualisasi diri*. Kebutuhan pada tingkat ini adalah kebutuhan yang paling tinggi, menurut teori Maslow. Pada tingkat ini manusia ingin berbuat sesuatu yang semata-mata karena dia ingin berbuat sesuatu yang merupakan keinginan dari dalam dirinya. Dia tidak ingin menuntut penghargaan orang lain atas apa

merawat atau membersihkan hati para muridnya kecuali terus menerus melakukan dzikir kepada Allah.

- 3) Dzikir merupakan syarat atau perantara untuk masuk hadirat Ilahi. Allah adalah Zat Yang Mahasuci sehingga Dia tidak dapat didekati kecuali oleh orang-orang yang suci pula.
- 4) Dzikir akan membuka dinding hati (*hijab*) dan menciptakan keikhlasan hati yang sempurna. Menurut para ulama salaf, terbukanya *hijab (kasyaf)* ada dua macam : *kasyaf hissi* (terbukanya pandangan karena penglihatan mata) dan *kasyaf khayali* (terbukanya tabir hati sehingga mampu mengetahui kondisi diluar alam indrawi).
- 5) Menurunkan rahmat Allah, sebagaimana sabda Rasulullah SAW, “*Orang-orang yang duduk untuk berdzikir, malaikat mengitari mereka, Allah melimpahkan rahmat-Nya, dan Allah juga menyebut (membanggakan) mereka kepada malaikat di sekitarnya.*”
- 6) Menghilangkan kesusahan hati. Kesusahan itu terjadi karena lupa kepada Allah.
- 7) Melunakkan hati, sebagaimana yang dijelaskan oleh Al- Hakim Abu Muhammad At-Turmudzi “dzikir kepada Allah dapat membasahi hati dan melunakkannya. Sebaliknya, jika hati kosong dari dzikir, ia akan menjadi panas oleh dorongan nafsu dan api syahwat sehingga hatinya menjadi kering dan keras. Anggota badannya sulit (menolak) untuk diajak

