

## Menuju Chaya Itu

### *Langkah Pertama Menuju Penyembuhan Spiritual*

Shaykh Muhammad Hisham Kabbani

Jadi **Muraqabah** sebelum tengah malam sangatlah lambat, setelah tengah malam sangatlah cepat.

1. Untuk melakukan *Muraqabah* kamu harus mematikan segala sesuatunya, sama sekali jangan ada cahaya.
  2. Itu adalah cara untuk melepaskan dirimu dari segala sesuatu yang lain.
  3. Pilihlah satu bagian rumah dimana tidak seberkas cahayapun dapat masuk dari luar.
  4. Bayangkan dirimu seolah-olah kamu berada di dalam liang kubur dan ini adalah sesaat sebelum memasuki liang kubur itu, dari *dunya* ini, apa yang kamu rasakan, kamu begitu memerlukan pertolongan, oleh siapapun yang dapat menolongmu.
- Jadi jika kamu pada saat itu mengarahkan jantung-hati mu kepada yang paling dekat dengan kita, dan itu adalah Shaykh kita, dan paling dekat dengan Nabi (s.a.w.), dan itu adalah Shaykh kita, dan pada saat itu kita harus ingat akan ayat dalam al Qur'an yang menyebut Sayyidina Musa a.s. :
- *Ith raa naaran faqaala liahlihi omkuthoo innee aanastu naaran la'allee aateekum minhaa biqabasin aw ajidu `alaa annaari huda - "Ketika, dia melihat sebuah api: maka dia berkata kepada keluarganya, 'Tunggulah kalian; aku melihat adanya api; mungkin aku dapat membawa kepadamu obor (kayu yang menyala) dari sana, atau mencari sekedar petunjuk di tempat api itu.'"* [QS 20:10] ...

## Into The Light Meditation for Ilm

- Aku melihat, dan aku mendapati sejenis sesuatu yang membara disana (*innee aanastu naaran*),
- Aku akan pergi dan melihat api jenis apa itu, apakah api itu.
- Aku akan pergi kesana, [karena dia (dan keluarga) sedang dalam perjalanan] dan aku mungkin membawa kepadamu sepotong (api) itu yang dapat menerangi jalan bagi kita atau mendapatkan dengan cahaya api itu sebuah petunjuk.
- Itu artinya dia meminta [karena] api itu mewakili energy dia meminta untuk mengirim energy itu yang ada disana, dan Allah menyatakan di dalam al Qur'an bahwa terdapat energy seperti itu disana, dan dengan energy itu aku merasa mengenal, Itu artinya : aku merasa seperti (api) itu memiliki aku dan menguasai aku dan aku harus pergi kesana, dan mendapatkan itu untuk menuntun diri saya dan menuntun kamu.
- Kemudian itu berlanjut, *Falamma ataahaa noodiya yaa moosaa Innee anaa rabbuka fikhla` na`layka innaka bilwaadi almuqaddasi tuwaa.* "Namun ketika dia sampai kepada api itu, sebuah suara terdengar: "Ya Musa! "Sesungguhnya Aku adalah Rabb-mu ! Maka (di hadapan Ku) tanggalkanlah sepatumu : kamu berada di lembah Tuwa yang disucikan." [20:11-12]
- Ketika dia mencapai energy itu yang memberikan dia kedamaian pikiran dan rasa, dia (pikir) bisa mendapatkan sesuatu untuk keluarganya dan membimbing mereka, (maka) dia mendatangi ke arah api itu.
- Ketika dia sampai, Allah berkata, "Lepaslah sepatumu." Itu artinya lepaskanlah segala sesuatu yang berhubungan dengan kehidupan ini.

## Into The Light Meditation for Ilm

- Pada masa itu sepatu dibuat dari kulit keledai, jadi mereka mewakili sesuatu, lepaskanlah kebodohan (ketidak-pedulian)mu. Buanglah ketidak-pedulian dari dalam dirimu, datanglah tanpa ketidak-pedulian dan tanpa ego kepada Ku.
- Kamu berada di lembah suci kini, kamu telah mencapai sampai kepada api suci itu, energy yang Aku kenakan, kamu telah mencapai tempat suci itu, *innaka bilwaadi almuqaddasi tuwaa, wa anaa ikhtartuka fastami` limaa yoohaa*. "Aku telah memilih kamu : maka dengarlah ilham (inspirasi) (yang dikirimkan kepadamu)." [QS 20:13] Maka dengarlah apa yang akan diungkapkan kepadamu.

Maka ketika dia memasuki *Muraqabah* itu, dimana dia sedang mencari sesuatu yang mungkin memberinya, dia dan keluarganya dan kaumnya, petunjuk atau kehangatan (api adalah kehangatan), dia sedang mencoba untuk mendapatkan sejumlah kayu untuk menghangatkan kami, dan untuk mendapatkan sesuatu untuk disantap. Dia mengarahkan dan memfokuskan seluruh tubuhnya kepada energy itu, yang datang dari arah itu sebagai seberkas api. Jadi ketika dia mengarahkan dirinya, Allah membimbingnya. Pada sa'at itu buanglah ketidak-pedulianmu, ketika dia melepaskan diri (dari sekelingnya), Allah berkata, "Dengarlah apa yang akan diungkapkan kepadamu."

5. Pada saat itu ketika kamu, melalui total tanpa penerangan yang merupakan simbol kegelapan – yang kamu ciptakan untuk dirimu, kamu harus keluar dari sana untuk mencapai energy positive itu yang akan mencerahkanmu dan membimbing kamu melalui energy positive itu kepada bumi suci, lembah suci yang merupakan Hadhirat Ilahiah agar supaya kamu dapat menerima ilham (inspirasi) yang dapat menyembuhkan dan dapat "memberikan makanan murni" (breast feed) bagi mereka yang memerlukan ilmu seperti itu.
- Jadi hal ini akan mengajari kita bahwa kita memerlukan melakukan beberapa karya fisik progressive yang sangat intensive melalui meditasi, meditasi bukan hanya

## Into The Light Meditation for Ilm

karya spiritual, tetapi itu juga mengkombinasikan karya fisik dan spiritual.

- O Karena kamu mencoba mengendalikan tubuhmu dari keterkaitan dengan dunia ini.
- O Jadi kamu berusaha untuk membawa dirimu ke dalam lingkaran spiritual dan membawanya ke dalam energy dari bimbingan suci itu.
- O Dan kemudian kamu akan dapat pada saat itu — dan setelah kamu berada disana — dengarlah pada apa yang diilhamkan (diinspirasikan). Kamu akan dapat menerima disitu apa yang akan membantu mereka yang berada di sekitarmu.
- O Dan untuk setiap orang kamu akan menerima petunjuk yang berlainan untuk menyembuhkan dia, apakah dia sakit spiritual atau sakit fisik.

Untuk memulai itu, kamu harus menciptakan sebuah lingkungan yang cocok dengan uraian itu.

Kini dengan apa yang telah dikatakan dan diterangkan kepadamu, juga perlu untuk menciptakan sebuah lingkungan fisik seperti lingkungan yang diciptakan untuk Sayyidina Musa (a.s.), dan lingkungan yang sama yang digunakan Nabi Muhammad (s.a.w.) dalam gua *hira*. Yaitu gelap total.

6. Tiada cahaya – artinya dalam pengertian cahaya fisik, bukan cahaya spiritual.
7. Jadi lingkungan fisik harus diciptakan kembali. Paling baik dari upaya adalah sebuah kamar gelap sempurna yang tak dapat dimasuki cahaya. Jika tak dapat menemukan ruangan seperti itu, maka pergilah kamu ke ruang bawah tanah, tutupi dirimu dengan selimut yang tak memungkinkan cahaya masuk. Ini adalah langkah pertama yang dapat membuat kamu dapat mencapai, langkah pertama dalam *Muraqabah*, dan bahwa kemudian melalui langkah-langkah yang telah diuraikan sebelumnya, bagaimana mengikuti (petunjuk) itu yang

## Into The Light Meditation for Ilmu

diberikan secara rinci dan kamu akan mendapatkan sebuah penyembuhan fisik dan spiritual.

Bila kamu melihat ada orang yang memiliki pendengaran fisik (spiritual ? – *penterjemah*), karena mereka melakukan sebuah meditasi cara lain yang mereka pelajari dari ilmu philosophy mereka. Allah Maha Penyayang dan memberi dia sesuatu: *Wa sakhara lakum maa fee al-samaawaati wa maa fee al-ardi jamee'an minhu* - “Dan Dia telah menundukkan kepadamu, sebagaimana dari Dia, semua yang berada di langit dan di bumi” [QS 45:13]. Mereka diberi kewenangan [authority] di *dunya*, tetapi tidak ada kewenangan di langit (akhirat).

[Itu] hanya untuk Mu'mins dan Muslims. Yaitu untuk kaum beriman. Maka mereka dapat menyembuhkan orang yang berada di sekitar mereka secara fisik dan spiritual.

Semua (latihan dari pemahaman? – *penterjemah*) philosophies yang berbagai macam ini melalui perjuangan terhadap diri mereka sendiri. Namun Allah tidak akan memberi mereka sebagaimana yang diberikan kepada para *awliya*. Apa yang mereka lakukan itu masih sangat minimum – itu adalah tingkat terendah (dalam sistem Islam ini - *penterjemah*) yang dapat mereka capai dan mereka tidak dapat mencapai lebih dari itu.

Melalui Islam mereka akan dapat mencapai tingkat yang lebih tinggi dari itu. Meskipun mereka dapat berkata : kami menjadi Muslim, tetapi mereka tidak mengikuti langkah yang yang diperlihatkan kepada kita oleh awliyauallah.

Jadi kamu harus menciptakan sebuah situasi (lingkungan) dan kamu harus duduk, kamu harus menaruh di depanmu dalam kamar itu, jika kamu tidak menutupi dirimu sendiri, kamu harus :

8. menaruh sebuah lampu minyak. Atau taruh sebuah lilin. Bukan lilin biasa, tetapi lebih dianjurkan sebuah lilin yang menyebarkan aroma wangi.
9. Dan setiap aroma memiliki sebuah tingkat pencapaian spiritualitas yang lebih tinggi dan ilmu yang lebih tinggi. Tidak semua aroma berada pada jenis/type yang sama. Itulah sebabnya jika seorang awliya melintas dekat orang, mereka mengatakan, “Kami mencium sebuah bau yang harum dalam kamar itu.” Setiap wali memiliki aroma yang berbeda. Dan mereka mengambil (teknik aroma therapy) itu melalui *awliyauallah*, bahwa rahasia *wilaya* telah dilemparkan ke dalam

## Into The Light Meditation for Ilm

tangan orang barat, itulah aroma therapy yang mereka ambil dari aroma therapy awliya, bahwa bukannya keringat yang datang dari mereka (para wali) (diganti dengan sintetis – *penterjemah*). Para wali itu aroma datang dari tubuh mereka, karena mereka dalam keadaan rindu/cinta kepada Allah, *'ishq*, yang memproduksi bau harum itu untuk mereka.

10. Jadi kita harus menaruh sebuah lilin yang memberi kita sebuah aroma sesuai dengan yang diresepkan oleh Shaykh dengan aroma yang berbeda-beda (untuk tiap orang – *penterjemah*). Tidak semua orang mempunyai harum yang sama..
  - Namun untuk tingkat pertama, tingkat awal semua sama, dan kemudian setelah itu ketika orang mencapai tingkat spiritualitas yang berbeda-beda, aromanyapun berbeda.
  - Setiap aroma akan menarik tingkat spiritualitas yang berbeda-beda.
  - Dan pada setiap tingkat spiritualitas terdapat seorang wali yang berbeda, duduk memegang kunci kepada maqam itu.
  - Dan pada setiap tingkat mereka itu berada di bawah seorang sultan awliya dan dia menghadap kepada batu bata emas, yaitu Nabi (s.a.w.), sebagaimana para awliyaullah menggambarkan beliau.
  - Jadi ... lilin di hadapanmu itu menjadi symbol energy yang dilihat Sayyidina Musa (as), dan ketika kamu duduk di situ, mereka mencium bau itu dan kami akan mengatakan kemudian bau/aroma apa yang diinginkan Mawlana untuk kamu gunakan, dan
11. Menghadap ke qibla dan lilin itu dinyalakan. Dan kamu kini membayangkan dirimu mencapai lembah suci itu, *al-waadi al-muqadassa tuwa* – di saat terakhir, hari terakhir hidupmu.
12. Ketika kamu berada di hari terakhirmu, kamu sedang lewat ke *akhira*, you kamu konsentrasikan seluruh perasaanmu kepada Allah agar mengampunimu.. Dengan sepenuh konsentrasi kamu memohon ampunan Allah. Ketika kamu berada dalam posisi seperti itu pada tarikan napas terakhir, saat terakhir, saat terakhir dengan kamu, dan ampunkan saya (*last moment with*

## Into The Light Meditation for Ilm

*You, and forgive me*) dan kamu datang dengan **bacaan Nabi s.a.w. tentang do'a untuk orang buta.**

13. Dengan *du`a* itu kamu menyambungkan jantungmu, dengan aroma wangi yang datang, kamu fokuskan pandanganmu kepada api lilin itu, pada cahaya yang datang kesana.
14. Kamu buka matamu focus dan segala sesuatu lainnya gelap, hanya cahaya itu yang berada di sana dan kamu memandang cahaya itu dengan sangat jelas selama 5 menit.
15. Kamu berfocus tanpa gerak selama 5 menit.
16. Kemudian tutup matamu untuk 5 menit, memantulkan citra Shaykh-mu menyambung dengan Mawlana Shaykh Nazim untuk 5 menit dan kemudian membayangkan bahwa dia menyambungkan kamu kepada jantung Nabi (s.a.w.).
17. Begitulah setelah jangka waktu lima menit (kamu taksir saja, jangan melihat kepada arliji). Kamu membuka matamu memandang nyala api, dan kemudian membayangkan kamu berada dalam hadirat
18. Nabi (s.a.w.). 5 menit, seolah-olah memegang tangan Shaykh mu dan mendatangi hadirat Nabi (s.a.w.) tadi.
19. Lima menit berada di situ dan kemudian buka matamu, dan kemudian seolah-olah Nabi (s.a.w.) membimbing, membimbing Shaykh mu ke lembah suci itu dan menunggu ilham datang kerdalam jantungmu. Jumlah waktu seluruhnya adalah 15 menit.

Nah pada awalnya kamu mungkin tidak mendengar apa-apa, namun bila kamu melakukan (latihan) itu setiap hari tanpa putus selama 40 hari – jika terputus kamu harus melakukan 40 hari lagi. Maka kamu akan dapat menerima semacam ilham melaluji jantungmu dan kamu dari hari ke hari, ketika kamu terus melakukan itu, akan mendapati dirimu dapat lebih dan lebih lagi membayangkan Shaykh kamu di (ruang) situ dan kamu melihat dia seolah-olah dia memang berada di hadapanmu, namun dengan matamu tertutup.

Kemudian lagi kamu akan dapat merasakan kehadiran Nabi (s.a.w.) di situ, kamu tidak dapat melihat Nabi (s.a.w.) namun kamu merasakan kehadirannya, kemudian lagi kamu (akan) dapat merasakan Hadhirat Ilahi di situ.

## Into The Light Meditation for Ilm

Ketika kamu bergerak (maju) dengan perlahan (kemampuan) itu akan meningkat, itu akan meningkat, itu akan meningkat. Kamu mungkin akan meningkat lebih cepat kalau kamu berusaha lebih keras dan mencoba menambah waktu, lima menit, lima menit, lima menit, kemudian lima menit lagi, untuk setengah jam, beberapa untuk setengah jam, beberapa untuk satu jam, itu tergantung kamu.

Selama itu jika kamu menyambung dengan Mawlana Shaykh kamu harus membaca, apabila menyambung dengan Mawlana Shaykh katakan *istighfaar*, "*Istaghfirullah*" untuk dua setengah menit. Kemudian kamu panggil Shaykh mu "Ya Sayyidi, Ya Sayyidi, ya Sayyidi." Kemudian ketika sudah dilakukan selama 5 menit, kemudian kamu memanggil kehadiran Nabi (s.a.w.), "Ya Rasulallah, Ya Sayyid, Ya Saahib, Ya Siddiq, Ya Rasul, Ya Allah!" Kamu dapat membaca itu semua dalam waktu bersamaan, ketika kamu berada dalam hadirat Nabi (s.a.w.) atau kamu dapat melakukan *salawat* kepada Nabi (s.a.w.).

20. Apabila kamu mencapai tahap terakhir kamu harus mengucapkan, "Ya Allah." Tetapi untuk setiap kata kamu harus ber-meditasi pada (kata) itu. "Ya Sayyid," kamu bersama Shaykh-mu;
21. "Ya Sahib," kamu bersama Sayyidina Mahdi a.s.;
22. "Ya Siddiq," kamu bersama Sayyidina Abu Bakr r.a.;
23. "Ya Rasul," seolah-olah kamu bersama Nabi (s.a.w.);
24. "Ya Allah," seolah-olah kamu berjalan menuju kepada Nya, berjalan kepada Hadrirat Ilahiah dengan pertolongan Nabi (s.a.w.) dan Shaykh-mu.
25. Bayangkan kamu sedang berjalan dan hari demi hari seolah-olah kamu berjalan kepada Hadrirat Ilahiah dengan pertolongan Nabi (s.a.w.) dan Shaykh-mu.

**Itu adalah langkah pertama yang dapat kamu lakukan untuk memperoleh kekuatan fisik dan spiritual yang lebih besar.** Setelah itu terdapat beberapa latihan penyembuhan fisik dan latihan penyembuhan spiritual. Namun Mawlana Shaykh mengatakan bahwa itu adalah langkah penting yang harus diikuti. Dan insha-Allah jika kamu berhasil dalam (langkah pertama) itu maka kamu dapat melanjutkan kepada langkah berikutnya.



## Into The Light Meditation for Ilm

Itu tadi adalah langkah pertama.

Langkah kedua akan kita kunjungi nanti, bagaimana menggunakan energi in, namun kamu memerlukan langkah itu untuk mendapatkan energi itu.

Meskipun kamu dapat melepaskan (energi itu) dari kaki. Tetapi hanya untuk kasus (penyakit) di punggung, kamu boleh menggunakan kaki, [untuk] masalah punggung. Khususnya mereka yang berada dalam jalur (keturunan ? – *penterjemah*) Nabi (s.a.w.) mereka dapat menyembuhkan orang yang memiliki sakit pinggang, atau suatu masalah punggung, dengan kaki mereka, untuk mengajari mereka (metoda) itu.

Selain penyakit [punggung] itu, [penyembuhan] adalah dengan tangan.

Dan untuk mengerjakan itu terdapat posisi tertentu jari, bagaimana untuk menyentuh dan bagaimana untuk merasa, bagaimana untuk membuka kedua tangan secara ini dan secara itu, bagaimana meletakkan mereka bersama dan bagaimana untuk mengelola pelepasan dan meng-konsentrasikan energy pada tempat orang merasakan masalah. Insha-Allah silahkan mereka melakukan ini untuk 40 hari. Jangan lewatkan seharipun.