

Berzikir penawar ulung tenteramkan hati, 'jiwa kacau'

Oleh Mohd Ammyrul Ashraf Sairan
bhagama@bh.com.my



Pensyarah Kanan,
Pusat Pengajian
Bahasa, Tamadun
dan Falsafah,
Universiti Utara
Malaysia

Dalam mendepani arus kemodenan serba pantas, istilah seperti proses pemulihan emosi atau *healing* dan gaya hidup sihat, sering meniti di bibir masyarakat. Keletihan emosi akibat tuntutan kerja membuatkan ramai pihak mencari alternatif bagi mengurangkan rasa tertekan.

Antara aktiviti mendapat tempat dalam kalangan masyarakat ialah amalan senaman yoga. Secara zahirnya, kita melihat kelompok masyarakat melakukan yoga, melihat susunan pergerakan fizikal, regangan otot, posisi duduk serta teknik kawalan pernafasan disusuli ketenangan fikiran.

Namun, di sebalik pergerakan kelihatan biasa, wujud satu polemik berhubung garis pemisah antara kecergasan dengan pemeliharaan tauhid. Adakah senaman ini sekadar riadah atau tersimpan unsur lain menuntut penganut agama Islam untuk bersikap lebih berhati-hati.

Bagaimanakah polemik ini, perlu difahami falsafah mendasari amalan yoga. Dari sudut etimologi, yoga bukan dicipta semata-mata untuk membina otot, tetapi berakar umbi daripada falsafah kerohanian agama Hindu. Matlamat asal yoga bermaksud kesatuan, iaitu penyatuan roh individu dengan roh alam semesta.

Amalan ini direka untuk melepaskan diri daripada lingkaran 'samsara', iaitu kitaran kelahiran semula, demi mencapai pembebasan daripada konsep karma hingga menuju ke satu peringkat kerohanian tertinggi dikenali sebagai 'moksha'.

Tambahan pula, yoga bermatlamat menyatukan diri dengan Tuhan melalui proses hening fikiran menerusi gabungan gerakan badan dan bacaan mantra tertentu. Oleh itu, wajar untuk umat Islam menilai yoga dalam kerangka lebih luas dan adil.

Hal ini tidak seharusnya disempitkan kepada soalan remeh mengenai keanjalan badan, sebaliknya perlu bertanya, sama ada aktiviti itu bersih daripada unsur keagamaan dan kepercayaan politeisme bertentangan prinsip Islam.

Ambil langkah proaktif

Menyedari risiko kerosakan akidah halus, institusi keagamaan di negara kita mengambil langkah proaktif lebih awal. Mengimbu kembali urusan tadbir perundangan syariah di Malaysia, Warta Kerajaan bertarikh 2 April 2009, secara muktaamad memutuskan senaman yoga menggabungkan amalan fizikal, unsur keagamaan dan pemujaan bagi tujuan tertentu adalah haram serta dilarang amalannya.

Keputusan ini bukan sekatan kejam terhadap kebebasan manusia untuk beriadah, sebaliknya satu perisai hikmah bagi melindungi nyawa dan akidah umat Islam. Tokoh agama tempatan seperti Allahyarham Tan Sri Harussani Zakaria sering menegaskan bahayanya proses normalisasi budaya luar ke dalam amalan harian masyarakat Muslim tanpa disedari.

Pandangan kritis ini turut disokong agamawan kontemporari seperti Tan Sri Dr Zulkifli Mohamad al-Bakri yang sentiasa mengingatkan masyarakat supaya bijak menapis pengaruh doktrin luar bersebelahan dengan nama perubatan alternatif dan kesihatan.

Tindakan dan ketegasan menangani isu akidah ini tidak hanya terhad di Malaysia, malah turut

menjadi perbincangan utama di negara Islam lain. Sebagai contoh, Majlis Ulama Indonesia (MUI) turut mengeluarkan fatwa mengharamkan amalan yoga mengandungi sebarang meditasi, manakala amalan bersifat fizikal semata-mata diharuskan dengan syarat ketat.

Di Asia Barat pula, institusi fatwa ternama Dar al-Ifta di Mesir turut menetapkan sebarang bentuk sukan adalah harus selagi ia terbukti bersih daripada amalan memesongkan tauhid. Tokoh pemikir Islam dunia, Almarhum Dr Yusuf al-Qaradawi melalui penulisan beliau sering mengingatkan Islam amat menggalakkan umat menjaga kesihatan fizikal.

Akan tetapi, kelonggaran ini diikat ketat dengan syarat tidak mengandungi unsur syirik atau penyerupaan (tasyabbuh) dengan upacara ritual agama lain. Kesepakatan ulama antarabangsa ini jelas membuktikan isu pemisahan elemen kerohanian asing daripada senaman bukan isu terpencil, sebaliknya usaha bersepadu demi menjaga kesucian minda dan roh Muslim.

“Ketenangan rohani sebenar hanya mekar bersumberkan zikrullah seperti jaminan Allah SWT di dalam al-Quran melalui Surah al-Ra'd ayat 28 bermaksud: “(Iaitu) orang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan zikrullah. Ketahuilah dengan zikrullah itu, tenang tenteramlah hati manusia”

Meskipun panduannya jelas, pada era globalisasi ini, cabaran penyelewengan akidah datang dalam bentuk pemasaran jauh lebih licik. Istilah bahasa Inggeris bersifat moden seperti *wellness*, *mindfulness*, *spiritual healing* serta falsafah keseimbangan tenaga semakin galak dipromosikan.

Namun, rekod menunjukkan terdapat program diam-diam menyelitkan taklimat pemujaan alam bertentangan dengan wahyu Allah. Akan tetapi, pencarian kedamaian tidak seharusnya mencari sumber kekuatan selain daripada Yang Maha Esa.

Ketenangan rohani sebenar hanya mekar bersumberkan zikrullah seperti jaminan Allah SWT di dalam al-Quran melalui Surah al-Ra'd ayat 28 bermaksud: “(Iaitu) orang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan zikrullah. Ketahuilah dengan zikrullah itu, tenang tenteramlah hati manusia”.

Apabila bahu terasa berat dan dada dirasakan sempit, preskripsi ubat bukan sekadar menerusi meditasi di bawah panduan agama asing, tetapi dengan memperbanyakkan tadabbur al-Quran, mendirikan solat sunat dan merintih di hamparan sejadid di sepertiga malam.

Inilah proses penyembuhan dan ketenangan sejati mengikat pertalian langsung antara seorang hamba dengan Tuhan Yang Maha Pencipta.

Bagi memperbetulkan polemik ini daripada terus menular, anjakan paradigma digerakkan secara bersepadu pelbagai pihak amat penting dan mendesak. Institusi agama, pihak berkuasa dan pendakwah bebas perlu membudayakan kempen kesedaran literasi akidah supaya masyarakat menjadi lebih kritikal sebelum menyertai sebarang aktiviti kecergasan moden.

Pada masa sama, usahawan perubatan dan komuniti pakar kesihatan Muslim perlu tampil menyediakan alternatif senaman bebas unsur syubhah, seperti menaik taraf modul senaman *pi-lates* dan 'kalistenik' supaya serasi dengan falsafah ketuhanan Islam.

Jangan disebabkan nafsu mengejar rupa paras manusia dan ketenangan emosi palsu, umat Islam dengan mudah menggadai maruah dan kesucian iman. Aktiviti bermula sebagai sekadar regangan otot berisiko tinggi mengeret manusia ke lembah kesesatan jika tiada ilmu di dada.

