



Published biannually by :

HADITH AND AQIDAH RESEARCH INSTITUTE (INHAD), Selangor International Islamic University College (KUIS)
 Bandar Seri Putra, 43600, Bangi, Selangor (Darul Ehsan) Malaysia, Tel: 03 - 8911 7000 Ext: 6129/6130. Fax: 03 - 8926 6279
 Email: jurnalhadis@kuis.edu.my Web: www.journal.kuis.edu.my/hadis/

KONSEP AL-TAFAKKUR MENURUT AL-SUNNAH: KAJIAN PERBANDINGAN ANTARA TRADISI MEDITASI HINDU DI DALAM PROSES PSIKOTERAPI

Rahim KZ,¹ Khairulnazrin Nasir,² & Saifullah Mamat³

¹ Department of Aqidah and Islamic Thought, Academy of Islamic Studies, University of Malaya, Kuala Lumpur.

² Department of al-Quran and al-Hadith, Academy of Islamic Studies, University of Malaya, Kuala Lumpur.

³ Faculty of Contemporary Islamic Studies, UNISZA.

Corresponding Author: Abdul Rahim bin Kamarul Zaman. Department of Aqidah and Islamic Thought, Academy of Islamic Studies, University of Malaya, Kuala Lumpur. Email: abdulrahimkz51@gmail.com.

Abstrak

Pendekatan psikoterapi yang berorientasikan sentuhan agama Hindu seperti yoga dan meditasi transendental merupakan salah satu kaedah alternatif terkenal yang mampu merawat masalah tekanan jiwa. Namun begitu, inisiatif psikoterapi alternatif tersebut boleh menjejaskan akidah umat Islam kerana beberapa ritual tradisinya bercanggah dengan al-Sunnah. Oleh itu, kajian ini dijalankan bagi membuat perbandingan antara teori psikoterapi menurut al-Sunnah dan tradisi meditasi Hindu yang semakin kerap diterapkan dalam proses psikoterapi. Kajian ini menggunakan metod kualitatif melalui pendekatan deskriptif. Hasil kajian ini mendapati kaedah tafakkur menurut al-Sunnah memiliki ciri-ciri holistik dan seimbang mencakupi aspek psikospiritual, tasfiyah al-Qalbi, al-murāqabah, al-muhāsabah dan az-zikir. Malah kaedah tafakkur juga diyakini jauh lebih bermanfaat untuk diguna pakai sebagai model psikoterapi alternatif.

Kata Kunci: *Meditasi, Hindu, Tafakkur, al-Sunnah, Psikoterapi.*

AL-TAFAKKUR CONCEPT ACCORDING TO AL-SUNNA: COMPARISON STUDY BETWEEN HINDU MEDITATION TRADITION IN PSYCHOTHERAPY PROCESS

Abstract

The Hindu-oriented psychotherapy approaches such as yoga and transcendental meditation are among renowned alternative methods that are able to treat mental stress problems. However, the alternative psychotherapy initiative can affect the Muslims' faith because some of the traditional rituals deviate from al-Sunna. Therefore, this study was conducted to compare psychotherapy theory between al-Sunna and Hindu meditation traditions, which are increasingly applied in the psychotherapy process. This study applies qualitative methods via descriptive approach. The findings of the study found that the contemplation method according to al-Sunna has holistic and balanced features encompassing the aspects of psychospiritual, tasfīyah al-Qalbi, al-murāqabah, al-muhāsabah and al-dhikr. In fact, it is also deemed to be far more beneficial to be applied as an alternative psychotherapy model.

Keywords: *Meditation, Hinduism, Tafakkur, al-Sunna, Psychotherapy.*

Received: April 21, 2019

Accepted: May 10, 2019

Online Published: December 15, 2019

1. Pendahuluan

Secara global, pada tahun 2015 masalah kesihatan mental yang memerlukan rawatan psikoterapi telah dihadapi sekitar 586 juta individu di seluruh dunia berdasarkan laporan World Health Organization (WHO). Menurut WHO (2017), pada tahun 2015 masalah Gangguan Kemurungan (*Depressive Disorders*) telah dialami seramai 322 juta orang, dengan peningkatan sebanyak 18.4 % berbanding tahun 2005. Manakala Gangguan Kebimbangan (*Anxiety Disorders*) pula mencatatkan sejumlah 264 juta orang yang mengalaminya, dengan peningkatan sebanyak 14.9 % berbanding tahun 2005. Kedua-duanya jenis gangguan tersebut dicatatkan sebagai dua penyumbang terbesar kepada masalah kesihatan mental di seluruh dunia.

Berdasarkan laporan WHO tersebut juga, dianggarkan 1 daripada 4 individu didapati mengalami masalah gangguan mental dalam satu ketika. Manakala, hanya dua pertiga daripada jumlah tersebut yang berusaha untuk mendapatkan rawatan daripada pakar kesihatan. Laporan ini turut dinyatakan di dalam kenyataan akhbar Kementerian Kesihatan Malaysia (2016). Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (2015) pula mendapati prevalen masalah kesihatan mental dalam kalangan masyarakat Malaysia berumur 16 tahun dan ke atas adalah 29.2% (anggaran 4.2 juta). Jumlah tersebut menunjukkan 1 daripada 3 orang masyarakat Malaysia mengalami masalah kesihatan mental. Dalam pada itu, kaum wanita pula adalah golongan paling berisiko tinggi yang berkemungkinan mengalami masalah berkenaan.

Seiring dengan sebaran pelbagai laporan tahap kesihatan mental yang semakin membimbangkan, masyarakat Malaysia didapati semakin aktif mencari

inisiatif bagi mengawal dan merawat masalah kesihatan mental atau tekanan jiwa. Pendekatan psikoterapi yang berorientasikan sentuhan kerohanian Hindu seperti Yoga dan Meditasi Transcendental (TM) dilihat lebih dikenali dalam kalangan masyarakat Islam Malaysia berbanding pendekatan Psikoterapi *al-Tafakkur* menurut *al-Sunnah*. Teknik atau pendekatan Yoga dan TM yang popular di peringkat antarabangsa menjadi faktor kedua-duanya dianggap lebih berkesan dan praktikal untuk diamalkan oleh semua lapisan masyarakat tanpa mengira latar belakang agama. Pada sisi berbeza, pewartaan beberapa fatwa pengharaman pengamalan Yoga dan TM telah menimbulkan sedikit polemik di kalangan masyarakat Islam di Malaysia yang telah berkecimpung dengan kedua-duanya.

Dalam hal ini, kecenderungan sikap sebahagian masyarakat Islam yang mudah tertarik dengan sesuatu produk atau ajaran yang kelihatan istimewa serta di luar daripada kebiasaan menyebabkan pengamalan Yoga dan TM ini masih lagi diteruskan oleh sebahagian umat Islam. Hakikatnya, metode *al-Tafakkur* menurut *al-Sunnah* adalah merupakan solusi terbaik bagi umat Islam dan bersifat lebih holistik berbanding Yoga dan TM. Kaedah psikoterapi *al-tafakkur* menurut *al-Sunnah* ini dilihat kurang dikenali umum berikutan kekurangan pendedahan tentangnya. Justeru itu, adalah menjadi keperluan suatu kajian yang mempopularkan metode psikoterapi melalui kaedah *al-Tafakkur* menurut *al-Sunnah* ini dilakukan bagi memenuhi keperluan umat Islam yang memerlukan rawatan masalah kesihatan mental secara Islam.

2. Metodologi Kajian

Metode pengumpulan data dalam kajian ini menggunakan metode perpustakaan, iaitu rujukan tertumpu kepada artikel jurnal, tesis, buku, prosiding, akhbar dan seumpamanya. Data dan maklumat tentang hadis diperolehi menerusi penelitian terhadap kitab-kitab hadis dan kitab *shurūh al-Hadis*. Manakala data berkaitan tradisi meditasi yang terkandung di dalam *Yoga* dan *TM* adalah berdasarkan sumber-sumber ilmiah yang berkaitan.

Kajian ini hanya menumpukan kepada kefahaman tentang pendekatan psikoterapi melalui kaedah *al-tafakkur* menurut *al-Sunnah*. Untuk tujuan ini, analisis dijalankan berasaskan metode kualitatif melalui pendekatan deskriptif dan komparatif. Pada akhir kajian, pengkaji akan mengemukakan jadual ringkas perbandingan dan perbezaan antara ketiga-tiga skop kajian berdasarkan penilaian al-Quran dan *al-Sunnah*.

3. Landasan Teori

Metode psikoterapi yang terkandung di dalam Tradisi *al-Tafakkur* menurut *al-Sunnah*, Yoga dan TM memiliki variasi yang tersendiri meliputi aspek definisi, matlamat, bentuk, fungsi dan kesan. Justeru itu, kefahaman lengkap tentang variasi ketiga-tiga skop kajian tersebut adalah merupakan perspektif asas yang diperlukan bagi menjalankan analisa berbentuk komparatif.

3.1 Konsep Psikoterapi *Al-Tafakkur* Menurut *al-Sunnah*

Para ulama berbeza pendapat dalam memberikan takrifan dan makna bagi istilah *al-Tafakkur*. Menurut Ibnu Manẓūr (w. 711H), sarjana muslim Mesir yang terkenal dengan kitab *Lisān al-‘Arab* menyatakan bahawa *al-Tafakkur* bermaksud suatu pengamatan (Ibnu Manẓūr, 1993). Al-Suyūṭī (w. 911H), pengarang *Tafsīr al-Jalālayn*, menyatakan *al-Tafakkur* adalah keupayaan berfikir dalam suatu

pemikiran berdasarkan akal (Al-Suyūfī, 2004). *al-Tafakkur* juga bermaksud tindakan hati dengan melihat kepada bukti dan pertimbangannya terhadap sesuatu akibat (S'adī, 1988). Selain itu, *al-tafakkur* adalah perbuatan menghimpunkan dua pengetahuan bagi mendapatkan pengetahuan ketiga (al-Zubaydī, 1790). Justeru, *al-tafakkur* merupakan amalan terbaik yang mampu menghasilkan keimanan yang utuh dan ilmu yang jelas (Al-Amin, 2019).

Kepelbagaian takrifan tersebut pada dasarnya adalah berdasarkan kepada dalil-dalil yang terkandung di dalam al-Quran dan *al-Sunnah* yang menyentuh aspek tuntutan berfikir. Dalam konteks *al-Tafakkur* menurut *al-Sunnah*, antara hadis utama yang mampu memberikan pemahaman lengkap tentang metode *al-Tafakkur* adalah berdasarkan Sunnah Perbuatan (*Sunnah al-F'iliyyah*) Rasulullah SAW. Secara khusus, sunnah tersebut boleh dirujuk kepada hadis yang diriwayatkan daripada Ibnu 'Abbās RA, ketika beliau bermalam bersama Rasulullah SAW di rumah Maimūnah binti al-Hārith RA (al-Harārī, 2009). Berkata Ibnu 'Abbas RA:

أَنَّهُ بَاتَ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذَاتَ لَيْلَةٍ " فَقَامَ نَبِيُّ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ آخِرِ اللَّيْلِ، فَخَرَجَ فَتَنَظَرَ فِي السَّمَاءِ، ثُمَّ تَلَا هَذِهِ آيَةَ فِي آلِ عِمْرَانَ {إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ} حَتَّى بَلَغَ {فَقَفْنَا عَدَابَ النَّارِ} [آل عمران: 191] ثُمَّ رَجَعَ إِلَى الْبَيْتِ فَتَسَوَّكَ وَتَوَضَّأَ، ثُمَّ قَامَ فَصَلَّى ثُمَّ اضْطَجَعَ ثُمَّ قَامَ، فَخَرَجَ فَتَنَظَرَ إِلَى السَّمَاءِ فَتَلَا هَذِهِ آيَةَ، ثُمَّ رَجَعَ فَتَسَوَّكَ فَتَوَضَّأَ، ثُمَّ قَامَ فَصَلَّى "

[Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Ṭahārah, Bāb al-Siwāk*, no. Hadis: 256].

Maksudnya:

Sesungguhnya beliau telah bermalam di sisi Nabi SAW pada suatu malam, maka Rasulullah SAW bangun di akhir malam dan keluar, lalu baginda telah menatap ke langit sambil membaca ayat ini pada surah Ali Imrān: “Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang yang berakal..” sehingga sampai kepada ayat “...maka peliharalah kami dari siksaan neraka” [Ali Imrān: 191]. Kemudian baginda kembali ke rumah, lalu baginda bersiwak, berwuduk, lalu berdiri menunaikan solat. Setelah itu, baginda berbaring, kemudian berdiri keluar menatap ke langit lalu membaca ayat ini lagi. Kemudian baginda bersiwak dan berwuduk, lalu berdiri menunaikan solat.

Muḥyiddīn al-Nawawī (w. 676H), seorang pemikir muslim yang terkenal dengan kitab *Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim* menyatakan disunatkan membaca ayat ini ketika terjaga daripada tidur sambil memerhati ke langit, adalah melambangkan keagungan amalan *tadabbur* (berfikir dan mengamati) atau *tafakkur*. Jika seseorang itu kembali tidur sesudahnya dan sekali lagi terjaga dari tidurnya maka disunatkan ke atasnya untuk mengulangi amalan ini sebagaimana yang dinyatakan di dalam hadis berkenaan (al-Nawawī, 1972). Menurut Ibnu Kathīr (w. 774H), sarjana muslim Damsyik, pengarang *Tafsīr al-Qurān al-‘Azīm* menyatakan Al-Auza‘i pernah ditanya tentang tujuan *tafakkur* berdasarkan hadis ini, maka jawab beliau “*Dia membacanya* (ayat 190, āli Imrān) dan memikirkannya (alam semesta yang berada di bawah kekuasaan Allah SWT)”, (Ibnu Kathīr, 1998). Manakala maksud langit di dalam hadis tersebut adalah pertukaran siang dan malam yang datang dan pergi dengan kekuasaan Allah SWT, bintang-bintang dan seluruh alam semesta (Mūsā, 2002).

Selain itu, dinukilkan daripada daripada al-S'adī, amalan *tafakkur* dengan memerhati kepada makhluk Allah SWT adalah perkara sunat yang amat digalakkan, bahkan merupakan amalan yang menggambarkan sifat *awliyā'* atau para wali (Raḥmān, 2000). Dalam aspek yang lebih khusus, golongan *awliyā'* yang dimaksudkan bukanlah seperti mana yang sering digambarkan oleh masyarakat awam sebagai taraf yang sukar dicapai. Sebaliknya *awliyā'* itu adalah merujuk kepada seluruh orang yang beriman dan bertaqwa.

Oleh itu, kajian ini mendapati terdapat hubungan yang signifikan antara konsep *al-tafakkur*, pemahaman tentang sifat para *awliyā'* dan proses psikoterapi menurut *al-Sunnah* berdasarkan kepada tafsiran al-S'adī terhadap perbuatan Rasulullah SAW melakukan *tafakkur* sambil melihat ke langit, dengan dikaitkan kepada sifat para *Awliyā'*. Dalam hal ini, para *awliyā'* telah digambarkan oleh Allah SWT sebagai golongan yang tiada kebimbangan terhadap sesuatu yang tidak baik (*Anxiety Disorders*) dan mereka juga tidak mudah berdukacita dalam hal keduniaan (*Depressive Disorders*), (Ibnu Kathīr, 1992). Firman Allah SWT dalam surah *Yūnus* ayat 62 dan 63;

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (٦٢) الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ (٦٣)

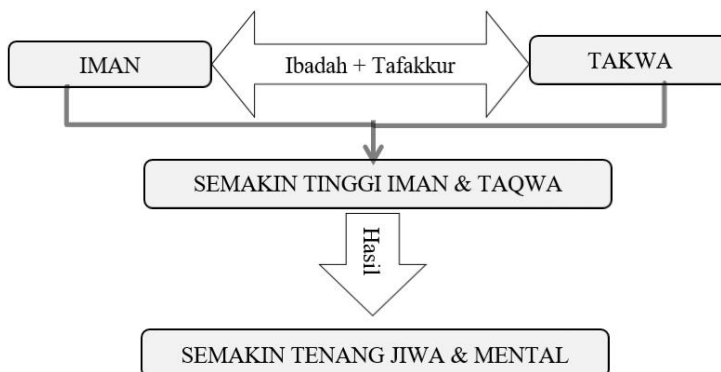
Maksudnya:

Ketahuilah! Sesungguhnya wali-wali Allah, tidak ada kebimbangan (dari sesuatu yang tidak baik) terhadap mereka, dan mereka pula tidak akan berdukacita. (Wali-wali Allah itu ialah) orang-orang yang beriman serta mereka pula sentiasa bertaqwa.

Ayat ni jelas menyifatkan iman dan taqwa merupakan asas dan teras kepada ketenangan jiwa dan mental yang dikecapi oleh para *awliyā'* atau sekalian orang yang beriman dan bertaqwa (Nurbakh Javad, 1991). Dalam konteks ini, Rasulullah SAW merupakan contoh tertinggi di kalangan manusia yang telah mencapai ketenangan yang dimaksudkan. Secara umumnya, ketenangan tersebut juga merupakan matlamat yang ingin dicapai dalam setiap proses psikoterapi.

Dalam konteks berbeza, keimanan dan takwa yang menjadi teras kepada ketenangan tersebut pula, hanya akan dapat dicapai dan ditingkatkan melalui rutin beribadah yang betul. Rutin ibadah tersebut mestilah dilengkapi dengan proses *tafakkur* serta penghayatan yang betul ketika melaksanakannya (al-S'adī, 1989). Hasilnya, semakin tinggi tahap keimanan dan taqwa berjaya dicapai, maka semakin tinggi tahap ketenangan akan dikecapi oleh seseorang individu. Secara tuntasnya konsep ini dapat difahami sebagaimana rajah 1.

Rajah 1. Proses penerapan tafakkur menurut *al-Sunnah* oleh para *Awliyā'* bagi mencapai ketenangan berasaskan iman dan takwa



Merujuk kepada rajah 1, kajian ini mendapati solusi terbaik bagi setiap umat Islam yang berhasrat mencari ketenangan jiwa yang hakiki adalah dengan mempraktikkan kaedah *al-tafakkur* secara tepat sebagaimana yang telah dilakukan oleh Rasulullah SAW. Atau sebagaimana juga sifat para *Awliyā'* yang telah dijelaskan. Bagi setiap individu beragama Islam yang mencari solusi terbaik bagi masalah gangguan jiwa dan mental, maka keimanan, ibadah dan pendekatan *al-tafakkur* merupakan tiga elemen utama yang tidak dapat dipisahkan dalam usaha tersebut.

Kefahaman lengkap bagi memahami metode pelaksanaan psikoterapi *al-tafakkur* menurut *al-Sunnah* bagi hadis riwayat Muslim dalam *Kitāb al-Ṭahārah, Bāb al-Siwāk*, No. Hadis: 256, dapat dirangkumkan sebagaimana Jadual 1.

Jadual 1. Metode Pelaksanaan bagi model Psikoterapi *al-Tafakkur* Menurut *al-Sunnah* (PTS) berdasarkan pengajaran hadis Ibnu 'Abbās RA

Bil	Metode	Pemahaman Konsep
1	Iman Sebagai Teras	<ul style="list-style-type: none"> i) Iman atau percaya bahawa hanya Allah SWT sahaja yang berkuasa untuk memberikan ketenangan adalah merupakan syarat asas bagi menjamin seseorang manusia berjaya mencari ketenangan jiwa. ii) Beriman bahawa ketenangan akan semakin meningkat selari dengan peningkatan iman dan taqwa.
2	Ibadah Sebagai Medium	<ul style="list-style-type: none"> i) Membaca surah <i>Āli 'Imrān</i> ayat 190-191 sebagaimana yang dilakukan oleh Rasulullah SAW ketika memerhati ke langit. ii) Kandungan dan maksud setiap ayat al-Quran akan memandu akal fikiran manusia menjadi lebih fokus dan terkawal. iii) Ibadah bersiwak dilakukan di dalam rumah sejurus selepas selesai proses pemerhatian alam semesta. iv) Bersiwak dan berwuduk adalah simbolik bagi penyucian jasmani dan rohani manusia. Kebersihan jasmani dan rohani merupakan elemen pelengkap yang membawa kepada ketenangan jiwa. v) Solat sunat <i>tahajjud</i> dan <i>witir</i> dilakukan sebagai ibadah penutup selepas proses pemerhatian alam semesta yang diiringi dengan bacaan ayat suci Al-Quran.
3	Waktu Sebelum Subuh	<ul style="list-style-type: none"> i) Merujuk kepada 1/3 malam yang terakhir atau waktu menunaikan solat <i>tahajjud</i> dan <i>qiyāmullail</i> umumnya.

		<ul style="list-style-type: none"> ii) Merupakan masa yang paling tenang dengan kadar gangguan yang sangat minimum. iii) Waktu yang terbaik untuk membina fokus atau melakukan aktiviti yang memerlukan tumpuan. iv) Kegelapan malam memudahkan manusia melihat kepada objek-objek cakerawala.
4	Lokasi Jelas Melihat Langit	<ul style="list-style-type: none"> i) Lokasi terbuka, diluar sebarang binaan atau objek yang boleh menghalang penglihatan bagi memerhati langit dan alam semesta sebagaimana tindakan Rasulullah SAW yang berjalan keluar dari rumah baginda SAW. ii) Lokasi terbuka menghadap kepada langit yang terbentang melahirkan rasa rendah diri dan kebergantungan kepada Allah SWT, Tuhan yang menguasai alam semesta. iii) Lokasi yang terbuka melihat ke langit mampu melapangkan dan menenangkan minda yang sesak dan tertekan.
5	Pandangan Penuh Penghayatan	<ul style="list-style-type: none"> i) Penggunaan keupayaan pancaindera secara optimum. Khususnya deria penglihatan dan pendengaran. ii) Mata tertumpu ke langit memerhatikan bintang-bintang dan seluruh jisim-jisim yang terdapat padanya. iii) Mulut dan Lidah melafazkan ayat-ayat suci al-Qur'ān. iv) Telinga mendengar ayat-ayat suci al-Qur'ān yang dilafazkan dengan penuh penghayatan di samping bunyi suara alam. v) Tuntutan memahami ayat-ayat suci al-Qur'ān bagi membantu penghayatan.

Kesimpulannya, fungsi dan keupayaan PTS dalam merawat masalah kesihatan mental secara ringkasnya dapat difahami sebagaimana rajah 2.

Rajah 2. Keupayaan Psikoterapi *al-Tafakkur* menurut *al-Sunnah* (PTS) dalam merawat masalah kesihatan mental.



Rajah 2. menggambarkan ketenangan mental yang hakiki lebih terjamin dicapai melalui panduan-panduan yang terkandung dalam *al-Sunnah*. Justeru, kajian ini mendapati kombinasi metode-metode pelaksanaan PTS berupaya berfungsi sebagai medium ideal perawatan masalah *depressive disorders* dan *anxiety disorders*.

3.2 Konsep Psikoterapi Melalui Yoga

Yoga pada hakikatnya bukan hanya suatu tradisi untuk memelihara kesihatan fizikal dan mental, tetapi ia juga merupakan satu amalan yang berkait rapat dengan sistem kerohanian Hindu. Yoga dari sudut bahasa berasal dari perkataan Sanskrit *Yuj* yang membawa maksud mengawal, menyambung atau menyatu (Gavin, 1966). Perkataan-perkataan lain yang terbit dari kata *yuj* adalah seperti *yuga*, *yugala*, *yugma*, *yukta*, *yojana* dan *yukti* (K. Raghavan, 1982). Kesemua perkataan tersebut

membawa erti yang sangat berkait rapat dengan kepercayaan Hindu yang mengimpikan penyatuan dengan Tuhan sebagai matlamat tertinggi. Matlamat tersebut juga boleh difahami sebagai mencapai kebahagiaan abadi, iaitu kebebasan yang mutlak dan penyatuan dengan *Brahman*. Namun begitu, terdapat juga pengamal Yoga yang berhasrat mencari penyatuan dengan jiwa seluruh alam dunia yang dinamakan juga sebagai *Pantheisme* (kepercayaan dunia dan isinya adalah tuhan).

Konsep Yoga banyak terkandung di dalam kitab-kitab suci agama Hindu seperti *Rig Veda* dan *Bhagavad Gita*. Permulaan bagi sistem Yoga pula ditemui di dalam kitab-kitab *Upanishad* dan *Yoga Sutras*. Namun begitu, para pengkaji terdahulu sehingga kini masih tidak dapat mengenal pasti pengasas Yoga yang sebenar (Feuerstein, 1971). Namun pendapat paling popular menyebut ilmu tentang Yoga telah dihipunkan dan disusun oleh Patanjali sehingga karya tersebut diiktiraf sebagai rujukan Yoga tertua paling bersistematik. Kemudiannya dikenali dengan nama Yoga Patanjali (*The Yoga System of Patanjali*) atau turut dikenali sebagai *The Yoga of Eight Limbs* atau *Astanga Yoga* kerana mempunyai lapan metode utama bagi mempraktik Yoga (Nauman, 1978).

Daripada lapan metode tersebut, kajian mendapati lima daripadanya amat menekankan aspek pendekatan meditasi. Lima metode tersebut adalah *Jnana Yoga*, *Bhakti Yoga*, *Raja Yoga*, *Kundalini Yoga* dan *Dhyana Yoga*. Manakala *Hatha Yoga* pula merupakan tapak persediaan bagi melakukan meditasi untuk sampai kepada *samadhi*. Daripada lima jenis Yoga yang dinyatakan, *Jnana Yoga* adalah jenis yoga yang paling ketara menjurus kepada proses penyatuan diri dengan tuhan. *Jnana Yoga* bermaksud jalan untuk mengenal tuhan dan bersatu dengannya melalui pengetahuan, penggunaan akal, pendekatan falsafah dan meditasi. Prosedurnya bermula dengan penggunaan akal, diiringi pendekatan falsafah dan diakhiri dengan meditasi bagi mencari bukti kewujudan tuhan sehingga akhirnya dia dapat melihat kebenaran dan mencapai kebebasan (*Moksha*).

Dalam konteks berbeza, *Bhagavad Gita* menyatakan hakikat Yoga adalah memperihalkan satu pandangan bersatu, ketenangan fikiran, kemahiran bertindak, serta keupayaan untuk mengekalkan penyesuaian dengan *Atman*. Maksud *Atman* boleh diertikan sebagai roh atau peribadi individu atau kemuliaan diri. Manakala *Upanishad* pula menyatakan *Atman* adalah intipati yang sama dengan *Brahman* yang merupakan asas bagi kewujudan. Mesyuarat Jawatankuasa Perunding Hukum Syarak Negeri Pahang Kali Ke-4/2008, pada 26 Disember 2008 menyatakan tujuan tertinggi Yoga adalah bagi mencapai *Nirvana Moksha*, yang bermaksud melepaskan diri daripada kitaran penjelmaan semula melalui kesedaran perpaduan dengan kebenaran muktamad.

Yoga merupakan cara penganut Hindu untuk mencapai *Moksha*, dengan membebaskan diri mereka dari lingkaran *Samsara* dan juga *Karma*. *Moksha* boleh difahami sebagai kebebasan dari lingkaran kelahiran semula yang berpanjangan. *Samsara* pula bermaksud proses perpindahan jiwa dari suatu kehidupan ke kehidupan yang lain melalui kelahiran semula. Manakala *Karma* diertikan sebagai perbuatan-perbuatan atau akibat tindakan-tindakan seseorang. Ia merupakan hukum sebab dan akibat, atau pahala dan hukuman. Samada seseorang itu akan dilahirkan kembali dalam keadaan baik atau buruk bergantung kepada tindakan-tindakannya yang terdahulu (Rahmat, 1976).

Dalam aspek psikologi, Yoga merupakan di antara kaedah atau *domain* alam spiritual yang dilakukan manusia untuk membebaskan diri daripada perasaan keseorangan sehingga dia merasa bersatu dengan Tuhan dan tidak lagi merasa keseorangan (Werner, 1977).

Merujuk kepada perkembangan pengamalan Yoga di Malaysia, kajian mendapati pusat-pusat latihan Yoga telah tumbuh dengan pesat di Malaysia. Antaranya adalah seperti Sahaja Yoga Malaysia, Persatuan Yoga Malaysia, Ancient Yoga Consulting (AYC), Malaysian Association of Yoga Instructors (MAYI), Surya Yoga Malaysia dan lain-lain. Perkembangan tersebut membuktikan yoga semakin mendapat tempat dalam kalangan masyarakat di negara ini atas dasar usaha memelihara kesihatan mental dan fizikal.

Selain itu, metode *Jnana Yoga* didakwa akan memimpin pengamalannya untuk mencari bukti kewujudan tuhan dan seterusnya menyatukan diri dengannya (Ratish Murali, 2017). Kenyataan ini, menggambarkan berlakunya usaha memberi pendedahan tentang pengajian *Jnana Yoga* di kebanyakan pusat-pusat Yoga yang terdapat di Malaysia.

Selain itu, keadaan semakin membimbangkan apabila Perhimpunan Agung Bangsa-Bangsa Bersatu (UNGA) pada 11 Disember 2014 mengisytiharkan 21 Jun sebagai Hari Yoga Antarabangsa. Pengisytiharan tersebut dibimbangi akan mendorong minat sebahagian masyarakat Islam untuk terlibat dengan tradisi Yoga. Namun, hasil muzakarah Jawatankuasa Majlis Fatwa Kebangsaan Bagi Hal Ehwal Ugama Islam Malaysia pada tahun 2008 lebih awal menyatakan inisiatif psikoterapi melalui senaman yoga dilihat mampu merosakkan akidah umat Islam berdasarkan beberapa ritual tradisinya yang menyalahi *al-Sunnah*.

3.3 Konsep Psikoterapi Melalui Meditasi Transcendental

Transcendental Meditation (TM) adalah merupakan suatu teknik meditasi Hindu popular pertama yang telah diajarkan di Barat oleh Maharishi Mahesh Yogi. Kaedah meditasi ini mula diperkenalkan oleh Maharishi di India sekitar tahun 1950-an. Maharishi Mahesh Yogi mempelajari beberapa teknik-teknik asas berkaitan meditasi daripada beberapa orang biarawan Hindu di Himalaya sekitar 1940-an sehingga 1950-an. Pada tahun 1958 dia mula menyebarkan ajaran-ajarannya. Kemudiannya TM Maharishi mula tersebar di seluruh Amerika Syarikat dan Eropah pada pertengahan 1960-an.

Kualiti hidup semua penduduk diramalkan akan mengalami peningkatan jika satu peratus daripada penduduk mempraktikkan teknik TM. Konsep pemahaman ini turut dikenali sebagai *Maharishi Effect* (Maharishi, 1973). Sebagai amalan meditasi Timur pertama yang mendapat perhatian secara meluas di Barat, TM dianggap sebagai stimulasi pendorong kepada kewujudan pelbagai metode-metode meditasi lain (Prawitasari, J. E., 2002). Pada dasarnya, TM adalah bentuk *streamline* upacara inisiasi Hindu kuno yang akan menganugerahkan mantra, atau petikan kata-kata atau frasa suci tertentu dalam bahasa Sanskrit, untuk para muridnya bermeditasi merenung dalam satu tempoh yang singkat pada setiap hari (Akins & Nurnberg, 1976).

Menurut para pengamal TM, secara teknikalnya metode TM adalah mudah apabila dilakukan dengan betul. Teknik ini akan dipraktikkan oleh para pengamalannya pada setiap pagi dan malam selama 15-20 minit setiap sesi. Kemudiannya seseorang itu hendaklah mengulang-ngulang mantra yang diberikan kepadanya tanpa melakukan apa-apa perbuatan yang menyebabkan tekanan. Proses ini juga hendaklah dilakukan sebelum menghadapi hidangan. Dengan hanya sekali atau dua sesi sahaja, TM mendakwa seseorang individu mampu mendapat manfaat lebih banyak berbanding psikoterapi. Namun begitu, ramai di kalangan pengikut TM mengatakan hasil yang diperolehi daripada pengamalan TM hanyalah merupakan suatu keupayaan yang sedikit lebih baik berbanding kehidupan asal mereka (Cowan, 2007).

Merujuk kepada konsep meditasi di dalam TM pula, ia bermaksud bertafakur atau memikirkan sesuatu secara mendalam yang mengandungi peraturan seperti usaha yang betul (*right-effort*), kesedaran yang betul (*right-awareness*) dan meditasi yang betul (*right meditation*). Peringkat ini akan dilalui oleh pengamalnya setelah ia berjaya menamatkan peringkat pembentukan moral atau penyucian diri. Matlamat utama dalam mengharungi peringkat meditasi ini adalah bagi menghapuskan kekotoran di dalam diri. Matlamat tersebut didakwa tidak dapat dilihat melalui pemerhatian biasa kerana ia berlaku pada peringkat akal fikiran dan perasaan berfungsi seiringan (Wijaya, 2012).

Justeru itu, dapat disimpulkan objektif TM antara lainnya adalah untuk mencapai ketenangan dan *insight* (pandangan menerusi mata hati). Kedua-dua matlamat ini pada akhirnya akan membuka pintu menuju matlamat tertinggi iaitu *Nirvana*. Istilah *Nirvana* pada umumnya membawa maksud penghapusan hawa nafsu, keinginan dan perasaan. Ia juga menyebabkan hilang lenyapnya unsur-unsur wujud yang bersifat fenomena tetapi tidak bermaksud hilang lenyapnya seluruh kewujudan.

Metode yang diterapkan TM adalah suatu bentuk meditasi berteraskan mantra-mantra yang berasal daripada tradisi kerohanian Hindu. Pengamalan TM dengan bantuan mantra-mantra didakwa berupaya memindahkan fikiran daripada tubuh jasmani kepada jiwa rohani. Melalui penyatuan dengan jiwa rohani tersebut terhasilnya penyatuan dengan *Atman* (Wijaya, 2012). Dalam konteks ini, suara mantra digunakan sebagai fikiran dalam proses meditasi, dan sebagai kenderaan yang membolehkan individu memberikan sepenuh perhatian untuk melakukan perjalanan di samping mengalami gaya hidup lebih tenang dan aktif, tanpa menggunakan fungsi mental dengan sepenuhnya (Phelan, 1979).

Mantra turut dianggap sebagai suara tanpa erti, meskipun beberapa orang pengkaji telah mendakwa bahawa mantra-mantra tersebut merujuk kepada dewa sebagaimana yang terdapat di dalam kitab *Veda* atau tradisi *Tantra*. Maksud *Tantra* juga difahami sebagai sebuah falsafah keagamaan Hindu yang membawa kepada penyembahan dewa *Shakti* dan *Siva* (Hunt, 2003). Tradisi *Tantra* juga bermaksud seluruh alam semesta berada di bawah kawalan *Shakti* dan *Siva* (Scott R. D, 1978). Dari segi pelaksanaan pula, sesuatu mantra akan dipilih oleh guru yang terlatih mengikut kesesuaian individu pengamalnya. Pelajar diminta supaya tidak mendedahkan mantra yang dianugerahkan kepada mereka dengan sesiapa pun. Namun, Maharishi telah mengurangkan jumlah mantra yang digunakan, daripada ratusan kepada suatu jumlah minimum. Beberapa laporan mengatakan jumlah mantra dari *Veda* dan tradisi *Tantra* yang digunakan TM adalah enam belas jenis kesemuanya. Para *mediator* (Pengantara) TM pula sentiasa ditugaskan menggunakan rumus sederhana berdasarkan jantina dan usia para pengikutnya (Maharishi, 1973).

Dalam konteks lebih khusus, mantra yang digunakan TM kebanyakannya adalah merupakan frasa-frasa pendek atau perkataan-perkataan tertentu yang diambil daripada kitab *Veda* dan beberapa sumber lain. Kesemuanya diambil daripada bahasa Sanskrit yang merupakan bahasa suci atau *sacred language* dalam TM sebagaimana nilainya di dalam tradisi keagamaan Hindu. Justeru itu, sekalipun TM tersebar keluar dari India, kepelbagaian mantra yang digunakannya masih dikekalkan dalam bahasa Sanskrit.

Secara keseluruhannya, peringkat-peringkat yang akan di alami oleh para pengamal TM sebelum perpindahan ke dalam jiwa rohani adalah seperti berikut;

1. Kesedaran Tidur (*Sleeping Consciousness*)
2. Kesedaran Mimpi (*Dreaming Consciousness*), dan
3. Kesedaran Intelek atau terjaga (*Waking State of Consciousness*)

Manakala peringkat-peringkat perpindahan yang akan dilalui setelah perpindahan ke dalam jiwa rohani sehingga kepada penyatuan adalah seperti berikut;

1. Kesedaran *Transcendental*.
2. Kesedaran Alam semesta (*Cosmic Consciousness*)
3. Kesedaran Dewa (*God Consciousness*), dan
4. Kesedaran Penyatuan (*Unity of Consciousness*) atau disebut sebagai *Brahmi Cetana* dalam *Upanishad* (Wijaya, 2012).

Merujuk kepada perkembangan ajaran TM di Malaysia, kajian mendapati ia mula bertapak di Malaysia sekitar era 70-an. Kini, antara pusat latihan utama TM yang beroperasi di Malaysia adalah seperti Malaysia TM Centre dan Rajayoga Power Transcendental Meditation Society Malaysia. Namun di sebalik perkembangan tersebut, ajaran TM lebih awal telah diwartakan pengharamannya berbanding Yoga. Majlis Agama Islam Wilayah Persekutuan (1987) telah menyenaraikan TM di antara dua puluh dua ajaran dan amalan ilmu kebatinan yang bercanggah daripada ajaran Islam.

4. Hasil Kajian Dan Perbincangan

Psikoterapi merupakan topik paling mendasar dalam bidang Psikologi. Lapangan-lapangan utama yang membentuk arus perdana dalam Psikologi terbukti tidak dapat dipisahkan daripada teori dan amali psikoterapi (Prawitasari, 2002). Bermula daripada psikoanalisis, (Kognitif) behaviourisme (Tingkah laku), Humanistik dan Transpersonal, kesemuanya didapati mempunyai suatu bentuk pendekatan dalam bidang psikoterapi. Tujuan psikoterapi dipraktikkan pula adalah bagi merawat masalah Gangguan Kemurungan (*Depressive Disorders*) dan Gangguan Kebimbangan (*Anxiety Disorders*).

Kedua-dua masalah kesihatan mental tersebut boleh berlaku apabila stress yang dialami manusia tidak berjaya diurus dan diselesaikan dengan baik. Punca berlakunya stress adalah pelbagai, samada secara langsung atau tidak, yang mungkin berpunca daripada dalaman individu itu sendiri atau melibatkan kelompok manusia yang berada di sekelilingnya (Hatta Sidi, 2003). Dalam perpspektif Islam, seseorang individu akan mudah tertekan dan mengalami kebimbangan dan kekecewaan dalam hidup apabila hatinya lalai dari mengingati Allah SWT (Alwi, 2010).

Dalam konteks lebih khusus, di antara teknik psikoterapi berteraskan meditasi adalah seperti Psikosintesis (*Psychosynthesis*), Latihan Autogenik (*Autogenic Training*) dan Psikoterapi yang menumpukan kepada badan (*Unitive Body Psychotherapy*). Selain itu, teknik meditasi juga boleh dikombinasikan dengan pendekatan-pendekatan lain seperti behaviouristik di mana meditasi dijadikan sebagai salah satu prosedur bagi menenangkan diri (Walsh, 1983). Pelaksanaan meditasi bagi tujuan psikoterapi merupakan suatu usaha matlamat pertengahan (*intermediate aims*). Tujuan terakhir yang harus dicapai melalui meditasi adalah hasil bersifat kerohanian di dalam sesebuah agama.

Justeru itu, dapat difahami psikoterapi melalui pendekatan meditasi Yoga dan TM, kesudahan tertingginya jelas menjurus kepada pegangan spiritual atau

kepercayaan kerohanian Hindu. Kepercayaan seperti *Moksha*, penyatuan diri dengan *Atman* atau *Brahman*, kesemuanya adalah bentuk-bentuk perbuatan mempersekutukan Allah secara nyata (*Syirik Jāli*) yang boleh merosakkan akidah umat Islam. Dalam disiplin akidah Islam, kesalahan syirik yang berlaku dengan pengetahuan dan disengajakan merupakan dosa besar yang tidak akan diampunkan Allah SWT. Firman-Nya di dalam *al-Nisā'* ayat 116;

إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَقَدْ ضَلَّ ضَلَالًا بَعِيدًا

Maksudnya:

Sesungguhnya Allah tidak akan mengampunkan dosa orang yang mempersekutukan-Nya dengan sesuatu (apa jua), dan akan mengampunkan yang lain daripada kesalahan (syirik) itu bagi sesiapa yang dikehendaki-Nya (menurut peraturan hukum-hukum-Nya); dan sesiapa yang mempersekutukan Allah dengan sesuatu (apa jua), maka Sesungguhnya ia telah sesat dengan kesesatan yang amat jauh.

Apabila dibandingkan metode meditasi yang terkandung dalam Tradisi *Hinduism Mysticism*, meditasi dianggap sebagai tahap seterusnya dalam menjalani disiplin spiritual. Sebagai contoh, *Mantra-Diksha* dalam ritual inisiasi *Hinduism Mysticism*, biasanya tidak diberikan sehinggalah calon berjaya membuktikan kecergasannya untuk terlibat dalam meditasi tersebut. Secara keseluruhannya, *Hinduism Mysticism* boleh difahami sebagai kepercayaan atau aktiviti keagamaan Hindu yang diamalkan dengan tujuan mencari pengetahuan dan kebenaran untuk mendekati tuhan, melalui meditasi dan ritual sembahyang. Aspek ini banyak terkandung di dalam kitab-kitab Hindu seperti *Upanishad*, *Brahmanas* dan *Aranyakas*.

Hinduisme juga hanya mencadangkan pengalaman tertinggi *transcendental* ditawarkan kepada mereka yang berjaya menyempurnakan kewajipan sosial dan keagamaannya. Sedangkan upacara inisiasi TM adalah terbuka kepada sesiapa sahaja, tanpa batasan atau kelayakan, dengan mantra yang diberikan kekal dirahsiakan tanpa difahami pengamalannya. Keadaan ini dilihat boleh menyebabkan berlakunya amalan syirik secara berleluasa tanpa disedari oleh para pengamalannya yang beragama Islam.

5. Elemen Psikoterapi al-Tafakkur menurut al-Sunnah (PTS)

Berdasarkan kajian literatur, ramai para pengkaji membuat kajian mengenai metode-metode psikoterapi mengikut garis panduan bidang psikologi atau kaedah sains. Namun, metode psikoterapi menurut *al-Sunnah* sebagai alternatif kepada psikoterapi melalui pendekatan Yoga dan TM didapati masih kurang dibahaskan oleh pelbagai pihak. Dalam hal ini, pengkaji mendapati model *al-Tafakkur* menurut *al-Sunnah* (PTS) yang dikemukakan kajian ini berupaya memberikan sedikit dimensi dan perspektif baharu berkenaan keupayaan *al-Sunnah* dalam memberikan panduan psikoterapi dan psikologi amnya.

Antara contoh keupayaan *al-Sunnah* sebagai panduan psikoterapi adalah sebagaimana tafsiran ayat berikut. Firman Allah SWT dalam surah *al-Hijr* ayat 97-99;

وَلَقَدْ نَعَلِمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرَكَ بِمَا يَقُولُونَ . فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ . وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ
الْيَقِينُ

Maksudnya:

“Dan demi sesungguhnya Kami mengetahui, bahwa engkau bersusah hati dengan sebab apa yang mereka katakan. Oleh itu, bertasbihlah engkau dengan memuji Tuhanmu, serta Jadilah dari orang-orang yang sujud. Dan sembahlah Tuhanmu, sehingga datang kepadamu (perkara yang tetap) yakin”

Berdasarkan ayat di atas, Ibnu Kathīr menafsirkan cara Allah SWT menghiburkan Rasulullah SAW, dengan memerintahkan Rasulullah SAW memperbanyakkan berzikir bertasbih dan bertahmid di samping beribadah menunaikan solat kepadaNya. Merujuk kepada perihal solat yang dimaksudkan, Ibnu Kathīr mendatangkan satu hadis qudsī yang diriwayatkan daripada Nu‘aym al-Ghatafānī, bahawa beliau telah mendengar Rasulullah SAW bersabda;

قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ يَا ابْنَ آدَمَ لَا تَعْجِزْ عَنْ أَرْبَعِ رَكَعَاتٍ مِنْ أَوَّلِ النَّهَارِ أَكْفَيْكَ آخِرَهُ

[Ahmad, *Musnad al-Anṣār*, No. 22469, hadis ini telah disahihkan oleh Shu‘ayb al-Arnawūt].

Maksudnya:

“Allah Ta‘ala berfirman: Wahai anak Adam, janganlah engkau tinggalkan empat raka‘at salat di dinihari (di waktu Duha). Maka itu akan mencukupimu (sehingga senja)”

Hadis ini menjelaskan Allah SWT menyeru baginda SAW menunaikan empat rakaat solat sunat pada waktu Duha dengan jaminan akan terpelihara sehingga ke penghujung hari (al-Arnawūt, 2001). Jaminan ini bermaksud baginda SAW akan bebas daripada belenggu perasaan bersusah hati akibat penentangan kaum musyrikin terhadap seruan Islam. Rasulullah SAW akan menunaikan solat apabila baginda ditimpa sesuatu perkara yang memberikan tekanan kepada jiwa dan perasaan baginda (Ibnu Kathīr, 1998).

Pendekatan *tafakkur* menurut perspektif Islam mempunyai makna bersifat holistik dan lebih luas berbanding teknik meditasi. Islam terbukti berjaya merintis konsep *al-Tafakkur* sebagai medium meningkatkan keimanan dan taqwa, motivasi hidup, penyucian diri, psikoterapi dan psikospiritual. *Al-tafakkur* dalam bidang psikologi merupakan kegiatan berfikir yang terbina daripada pelbagai bentuk perasaan, persepsi, imaginasi dan fikiran yang berupaya membentuk dan mempengaruhi tingkah laku, kecenderungan dan keyakinan (Badrī, 1995).

Model PTS yang dibentuk berasaskan hasil rangkuman keseluruhan pemahaman hadis riwayat Ibnu ‘Abbās RA ini, didapati mengandungi elemen pemahaman yang begitu lengkap dan seimbang mencakupi aspek psikospiritual, *taṣfiyah al-Qalbi*, *al-murāqabah*, *al-muḥāsabah* dan *al-dhikr*. Selain itu, *al-Tafakkur* juga merupakan alat penyuluh hati yang dapat melihat sesuatu perkara yang nyata atau tersembunyi, baik atau buruk dan bermanfaat atau mudharat. Ia juga bermaksud hadirnya sesuatu di dalam hati ketika proses mengetahui sesuatu (*M‘arifah al-Ashyā’*). *Al-Tafakkur* juga bermaksud penyucian jiwa atau *Taṣfiyyah*

al-Qalbi apabila seseorang individu melakukan *tafakkur* samada tentang dirinya, alam semesta, kitab Allah atau sifat dan perbuatan Allah SWT (al-Suhrāwardī, t.th).

Sebagai manusia yang terbatas keupayaan dan pengetahuan, kita tidak mempunyai kudrat untuk bertafakur tentang zat Allah SWT, melainkan hanya dengan berzikir mengingati Allah SWT dan memerhati makhluk yang diciptakan-Nya sahaja. Amalan bertafakur tentang alam semesta yang berada di bawah kerajaan Allah SWT, berupaya menambahkan lagi kecintaan kepada-Nya. Kecintaan kepada Allah SWT dalam erti *al-murāqabah* juga akan dapat ditingkatkan dengan cara bertafakur tentang makna nama-nama Allah SWT serta sifat-sifat-Nya. Peningkatan tahap kecintaan kepada Allah SWT itu, adalah merupakan hakikat peningkatan keimanan seseorang manusia sehingga membawa kepada ketenangan jiwa dan mental.

Merujuk kepada perincian model PTS, kajian ini tidaklah menganggap setiap pendekatan tersebut adalah bersifat statik. Keanjalan dan kebebasan praktikal *tafakkur* tersebut adalah sedikit terbuka mengikut kesesuaian keadaan individu muslim yang ingin melaksanakannya. Namun, keanjalan dalam model PTS tersebut hanyalah terbatas kepada aspek-aspek berikut sahaja;

1. **Metode 2 (Ibadah Sebagai Medium):** Selain daripada ayat 190-191, surah *Āli 'Imran*, ayat-ayat al-Qur'ān yang mendorong kepada pengamatan terhadap keagungan dan kekuasaan Allah SWT adalah sesuai untuk dijadikan alternatif pada ketika yang lain.
2. **Metode 2 (Ibadah Sebagai Medium):** Jenis solat yang ingin ditunaikan setelah selesai bersiwak dan berwuduk, tidaklah terhad hanya kepada *Tahajjud* dan *Witir* sahaja.
3. **Metode 3 (Waktu Sebelum Subuh):** Waktu yang tepat dan sesuai untuk keluar memerhati ke langit tidaklah terbatas pada 1/3 malam (sekitar jam 3 pagi sehingga ke waktu subuh) yang terakhir sahaja. Namun, waktu yang menjadi pilihan waktu sebaiknya ditetapkan pada waktu malam dan selepas seseorang individu tidur dalam sesuatu tempoh sebagaimana sunnah melakukan *Qiyāmullail*.
4. **Metode 4 (Lokasi Jelas Melihat Langit):** Lokasi jelas melihat ke langit perlu disesuaikan dengan iklim dan keadaan cuaca semasa mengikut kawasan. Contohnya iklim dan cuaca di Malaysia adalah berbeza dengan iklim dan cuaca tempat Rasulullah SAW bermastautin. Lokasi Rasulullah SAW memudahkan baginda melihat dengan jelas bintang-bintang dan objek cakerawala di lokasi terbuka hampir sepanjang tahun.

Berdasarkan hasil kajian ini, justifikasi kelebihan model PTS berbanding kaedah psikoterapi Yoga dan TM dapat difahami sebagaimana perbandingan dalam jadual 2.

Jadual 2. Justifikasi kelebihan metode holistik PTS berbanding Yoga dan TM

Bil	Skop	PTS	Yoga	TM
1	Asal	Islam	Hinduisme	Hinduisme
2	Sumber	Al-Qur'ān & Al-Sunnah	<i>Rig Veda</i> <i>Upanishad</i> <i>Bhagavad Gita</i> <i>Yoga Sutras /</i> <i>Yoga Patanjali</i>	Tradisi <i>Tantra,</i> <i>Rig Veda</i>
3	Pengasas / Penyusun /	Rasulullah SAW	Patanjali	Maharishi Mahesh Yogi

Model				
4	Objektif / Matlamat Akhir & Kesan / Hasil	Menghidupkan Sunnah, Peningkatan Iman & Taqwa, <i>Tasfīyah al-Qalbi</i> , <i>Al-murāqabah</i> , <i>Al-muhāsabah</i> , <i>Al-dhikr</i> , Kesihatan Fizikal, Ketenangan Hakiki.	Kesihatan Fizikal, Ketenangan Jiwa, <i>Nirvana</i> , <i>Moksha</i> , <i>Pantheisme</i> (Samadhi),	Ketenangan Diri, <i>Transmigration</i> , <i>Pantheisme (Samadhi)</i> , <i>Nirvana</i> , <i>Moksha</i>
5	Metode	Teori, Amali Fizikal & Mental yang bersifat holistik (Rujuk 5 metode PTS)	Teori, Amali Fizikal & Mental, meditasi, <i>Asana</i> (posisi badan), <i>Pranayama</i> (pengawalan pernafasan,	Teori & Amali Mental, Meditasi berteraskan mantra

Sebagai rumusan, metode psikoterapi melalui Yoga dan TM walaupun mampu memberikan manfaat kepada kesihatan fizikal dan mental, namun keduanya juga boleh mendatangkan mudharat sehingga merosakkan akidah dan keimanan para pengamalannya yang beragama Islam. Manakala metode PTS pula jelas berupaya mendatangkan kesejahteraan dan ketenangan hidup di dunia dan akhirat tanpa sebarang kesan yang memudaratkan akidah. Tanpa pergantungan penuh kepada Allah SWT, maka sebarang usaha bagi mencapai kedudukan yang tinggi dan mulia di sisi Allah SWT adalah bersifat mustahil. Dalam perspektif Islam, kegagalan di sisi Allah SWT itu juga merupakan faktor terbesar kegagalan manusia untuk mencapai ketenangan hidup yang hakiki di dunia dan akhirat.

6. Kesimpulan

Setiap manusia pada hari ini terdedah kepada risiko menghadapi masalah kesihatan mental yang memerlukan rawatan psikoterapi. Dalam hal ini, sunnah Rasulullah SAW terbukti memiliki pelbagai alternatif psikoterapi yang komprehensif. Namun, wacana perbincangan yang memberikan pendedahan kepada khazanah ilmu psikoterapi menurut *al-sunnah* ini hendaklah dikembangkan dengan lebih giat. Imej kesempurnaan Islam selaras dengan penemuan kajian sains semasa dilihat masih banyak belum diterokai oleh para pengkaji. Justeru itu, adalah dicadangkan supaya diadakan kajian seterusnya bagi mengkaji kesan pelaksanaan model PTS ini untuk mengenalpasti kaedah terbaik kepada pelaksanaan sebenarnya. Buat masa ini, kerangka teori bagi model PTS ini dilihat sesuai untuk dilaksanakan oleh semua lapisan masyarakat Islam. Bahkan kajian untuk menambah baik kerangka teori dan cadangan pelaksanaan model PTS ini juga boleh dilakukan.

RUJUKAN

- Akins, W. R., & George Nurnberg. (1976). *How to Meditate Without Attending a TM Class*. New York: Crown.
- Al-Amin, M. M. (2019). Asalīb “al-Tazkiyah” al-Mustafādah min Sharḥ al-Imām Ibn Abī Jamrah Li Ḥadīs “Bad’i al-Wahy” dirāsah ṭahlīliyah. *HADIS*, 79-95.

- Al-Ghazalī, Abū Hamid bin Muḥammad. (t.th) *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*. Beirut: Dar al-Ma'rifah
- Al-Hararī, Muḥammad al-Amīn. Hashim Muhammad et al. (2009). *Al-Kawkab al-Wahhāj wa al-Rauḍ al-Bahhāj Fi Sharḥi Ṣaḥīḥ Muslim Bin Ḥajjāj*. Mekkah: Dār al-Minhāj.
- Al-Nawawī, Muḥyiddīn Yahyā bin Sharaf. (1972). *Al-Minhāj Syarḥ Ṣaḥīḥ Muslim*, Bāb al-Siwāk. Jil. 3. Beirut: Dār Ihyā' al-Turāth al-'Arabī.
- Al-Shaybānī, Aḥmad bin Muḥammad bin Ḥanbal. (2001). *Musnad al-Imām Aḥmad bin Ḥanbal*. Ed. Shu'āyb al-Arnāwuṭ. Beirut: Muassasah al-Risālah.
- Al-S'adī, 'Abdul Raḥmān. (1989) *Al-Wasā'il al-Mufīdah Li al-Ḥayāh al-Sa'idah*. Madinah: Al-Jāmi'ah al-Islāmiyah al-Madīnah al-Munawwarah.
- Al-S'adī, 'Abdul Raḥmān. (2000). *Taysīr al-Karīm al-Rahmān Fi Tafsīr Kalām al-Mannān*. Ed. 'Abdul Raḥmān bin Mu'allā. Beirut: Mu'assah al-Risālah.
- Al-Suhrāwardī, Abū Hafṣ 'Umār. (t.th). 'Abdul Ḥalīm Maḥmūd & Maḥmūd Sharīf (Eds) *'Awārif al-Ma'ārif*. Jil. 2. Kaherah: Dār al-Ma'ārif.
- Al-Suyūfī, Jalāl al-Dīn. (2004). *M'ujam Maqālīd al-'Ulūm Fī al-Ḥudūd wa al-Rusūm*. Ed. Muḥammad Ibrahīm 'Ubādah. Kaherah: Maktabah al-Ādāb.
- Al-Zubaydī, Abū al-Fayḍ. (1790). *Tāj al-'Arūs Min Jawāhīr al-Qāmūs*. T.tp: Dār al-Hidāyah.
- Chopra, Deepak, M.D. (1987). *Creating Health*. Boston: Houghton Mifflin Co.
- Cowan, Douglas E. & Bromley, David G. (2007) Blackwell Brief Histories of Religion. *Cults and New Religions: A Brief History*. (pp. 48-71).
- Fales, Evan and Markovsky, Barry. (1997). *Evaluating Heterodox Theories*. Iowa: University of Iowa Press.
- Flood Gavin. (1966). *An Introduction to Hinduism*. Cambridge: Cambridge University Press.
- George Feuerstein & Jeanine Miller. (1971). *A Reappraisal of Yoga*. London: Rider & Company.
- H.O.K Rahmat. (1976). *Dari ADAM Sampai MUHAMMAD*. Kota Bharu: Pustaka Aman Press.
- Hunt, Stephen. (2003). *Alternative religions: a sociological introduction*. Vermont: Ashgate.
- Ibnu Kathīr. Abū al-Fidā' Ismā'il. Ed. Shamsuddīn. (1998). *Tafsīr al-Qur'ān al-'Aẓīm*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Jawatankuasa Hukum Syarak Negeri Pahang. (2008). *Hukum Senaman Yoga Menurut Islam*. [online]: <http://mufti.pahang.gov.my/index.php/perkhidmatan/bahagian-fatwa/keputusan-fatwa/27-keputusan-fatwa-2008/103-hukum-senaman-yoga-menurut-islam>. (Diakses pada 26 Disember 2008).
- Prawitasari, J. E., Noor Rochan Hadjam, M., Atamimi, N., Retnowati, S., Sofiati Utami, M., Ramdhani, N., & Ul Hasanat, N. (2002). Psikoterapi, Pendekatan Konvensional dan Kontemporer.
- K. Raghavan. (1982). *Yoga: Facts and Fancies*. Calcutta: Firma KLM.
- Kory, Robert B. (1976). *The Transcendental Meditation Program for Business People*. New York: American Management Association.
- Maharishi Mahesh Yogi. (1973). *Meditations of Maharishi Mahesh Yogi*. New York: Bantam.
- Majlis Agama Islam Wilayah Persekutuan. (1987). *Pewartaan Pengharaman Transcendental Meditation*. No. Rujukan: [JAWI/A/145; PN. (PU) 197/II.]

- Malik al-Badri. (1995). *Al-Tafakkur min al-Mushāhadah ilā al-Shuhūd: Dirāsah Naḥṣiyah Islāmiyah*. (cet. 4). Riyadh: Dār al-‘Alamiyah Li al-Kitāb al-Islāmiy.
- Mohamed Hatta Shaharom, Hatta Sidi & Ruzanna ZamZam. (2003). *Menjaga Kesehatan Jiwa: Teknik Mengurus Stres*. Bentong: PTS Publications & Distributor Sdn. Bhd.
- Mūsā Shahīn. (2002). *Fathu al-Mun‘im Syarḥ Sahīh Muslim*, Bāb al-Siwāk. Jil. 2. T.tp: Dār al-Shurūq.
- Muslim. t.t. *Ṣaḥīḥ Muslim*. Ed. Al-Bāqī. Beirut: Dār Iḥyā` al-Turāth al-‘Arabī.
- Noor Aini et al. (2015). National Health And Morbidity Survey. *Non-Communicable Disease, Risk Factors & Other Health Problems*, Vol. 2. Kuala Lumpur: Institute For Public Health, Ministry of Health, Malaysia.
- Nurbakh, J. (1991). Tasawuf dan Psikoanalisa: Konsep Iradah dan Transferensi dalam Psikologi Sufi. *Jurnal Ilmu dan Kebudayaan Ulumul Qur’an*, (8).
- Orme-Johnson et al. (1977). *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program*. Seelisberg: Maharishi European Research University Press.
- Phelan, Michael. (1979). Archives Des Sciences Sociales des religions. *Transcendental Meditation: A Revitalization of the American Civil Religion*, 48 (1): 5-20.
- Ratish Murali, (2017), Individuality In The Path Of Yoga [Online] Available: <https://www.mayiyogaacademy.com/2017/12/15/individuality-in-the-path-of-yoga/>. (accessed on December 15, 2017).
- S‘adī Abū Ḥabīb. (1988). *Al-Qāmūs al-Fiqhī Lughatan wa Istīlāḥan*. Damsyik: Dār al-Fikr.
- Sayyid Muhammad Alwi. (2010). *Keistimewaan-keistimewaan al-Qur‘ān*. Kuala Lumpur: Alam Raya Enterprise.
- Scott, R. D. (1978). *Transcendental Misconceptions*. San Diego: Beta Books.
- St. Elmo Nauman. (1978). *Dictionary of Asian Philosophies*. London: Routledge.
- Subramaniam. S. (2016). *Masalah Kesehatan Mental Di Malaysia*. Putrajaya: Kementerian Kesehatan Malaysia.
- The Transcendental Meditation Program. [Online] Available: <http://www.tm.org/>. (accessed on March 28, 2000).
- Walsh, R. (1983). Meditation Practice and Research. *Journal of Humanistic Psychology*, 23 (1), 18-50.
- Werner, Karel. (1977). *Yoga and Indian Philosophy*. New Delhi: Motilal Banarsidass.
- Wijaya, I Wayan. (2012). *Penerapan Transcendental Meditation (TM) Pada Pembentukan Karakter Siswa Di SMK Kesehatan Maharishi Blahbatuh Gianyar*. Universitas Pendidikan Ganesha.
- World Health Organization. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. Geneva: WHO Document Production Service.

AUTHOR’S BIOGRAPHY

Abdul Rahim bin Kamarul Zaman, seorang ahli akademik berketurunan Pahang yang telah mendapat pendidikan awal di sekolah rendah aliran integrasi di Kuala Lumpur. Kemudian beliau telah melanjutkan pengajian peringkat menengah di Klang dan Bangi. Turut mendapat Sijil Pengajian Bahasa Arab di Pusat Bahasa

Arab kelolaan Yayasan Islam Kelantan di Nilam Puri. Seterusnya, Beliau telah mendapat pendidikan peringkat diploma di Jabatan Usuluddin, Kolej Islam Antarabangsa Sultan Ismail Petra (KIAS), Kelantan. Beliau juga telah mendapat pendidikan peringkat Sarjana Muda Usuluddin dengan Kepujian dalam bidang Akidah dan Falsafah di Jabatan Usuluddin dari Universiti Al-Azhar di Kaherah, Mesir. Seterusnya beliau telah mendapat pendidikan peringkat Sarjana di Jabatan Usuluddin dan Falsafah, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). Kini beliau meneruskan pengajian di Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam, Universiti Malaya (UM). Beliau banyak menulis kertas kerja dan dibentangkan di seminar-seminar di peringkat kebangsaan dan antarabangsa. Penulisan beliau merangkumi bidang al-Quran, Hadis, akidah, pemikiran Islam, psikologi dan sosiologi. Beliau turut aktif terlibat dalam lapangan dakwah di peringkat Malaysia dan berpengalaman mengajar di Prague Islamic Center di Czech Republic selama beberapa tahun. Kini beliau bertugas sepenuh masa sebagai pensyarah di Jabatan Usuluddin, Kolej Islam Antarabangsa Sultan Ismail Petra (KIAS), Nilam Puri, Kota Bharu, Kelantan. Beliau boleh dihubungi pada alamat e-mel: abdulrahimkz51@gmail.com.