

DIMENSI KEBEBASAN DAN LIMITASI AL-TAFAKKUR DALAM PROSES PSIKOTERAPI MENURUT AL-SUNNAH: PERBANDINGAN TERHADAP MEDITASI KOMPLIMENTARI BUKAN ISLAM

Rahim KZ¹, Khairulnazrin Nasir & Saifullah Mamat

ABSTRAK

E-JITU

Acceptance date:
1st June 2019

Valuation date:
17th July 2019

Publication date:
30th Oct 2019

Pemulihan masalah kesihatan mental yang perlu kepada rawatan psikoterapi menurut Islam telah pun giat dibangunkan oleh beberapa pihak berautoriti di Malaysia. Namun begitu, metode rawatan berasaskan aplikasi konsep al-Tafakkur menurut al-Sunnah masih kurang diperkukuhkan. Sehubungan itu, kajian ini dikemukakan bagi memenuhi keperluan kefahaman masyarakat Islam tentang dimensi kebebasan dan limitasi al-tafakkur menurut al-Sunnah. Pemurnian stigma yang sering mengaitkan metode al-tafakkur dalam Islam sebagai adaptasi daripada amalan meditasi agama lain seperti Hindu turut menjadi skop utama kajian ini. Kajian ini adalah berasaskan metode kualitatif melalui pendekatan diskriptif. Hasil kajian ini mendapati bahawa Islam memiliki tatacara al-tafakkur atau kontemplasi tersendiri yang realistik. Kaedah al-tafakkur menurut al-Sunnah dilihat mempunyai fungsi holistik dan seimbang berbanding metode meditasi konvensional di dalam Transcendental Meditation, Yoga dan lain-lain metode rawatan psikoterapi bukan Islam. Kajian mendapati metode al-tafakkur menurut al-Sunnah adalah lebih berupaya berbanding meditasi komplementari bukan Islam dalam memainkan peranan sebagai model psikoterapi alternatif khususnya bagi individu muslim.

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

PENDAHULUAN

Praktis pendekatan meditasi bukan Islam dalam kategori perubatan komplementari dan alternatif (*Complementary Alternative Medicine*) seperti yoga dan *Trancendental Meditation* (TM), menurut Ariffin et.al (2017) merupakan di antara metode terkenal rawatan psikoterapi yang telah diaplikasi secara meluas di serata dunia. Kedua-duanya telah mendapat tempat sejak sekian lama berikutan

¹Pensyarah Jabatan Usuluddin, Kolej Islam Antarabangsa Sultan Ismail Petra (KIAS).

peningkatan populasi masyarakat dunia mengalami masalah kesihatan mental. Realiti ini adalah selari dengan laporan World Health Organization (WHO) mengenai tahap kesihatan mental masyarakat dunia yang kian meruncing. Bagi menangani masalah tersebut, masyarakat dunia turut memilih rawatan komplementari di samping kaedah perubatan konvensional.

Pada tahun 2015, kes-kes gangguan kesihatan mental yang memerlukan rawatan psikoterapi dianggarkan telah dihadapi seramai 586 juta individu di seluruh dunia. Laporan World Health Organization (2017: 8), mencatatkan pada tahun 2015 masalah Gangguan Kemurungan (*Depressive Disorders*) telah dialami seramai 322 juta orang, dengan peningkatan sebanyak 18.4 % berbanding tahun 2005.

“The total estimated number of people living with depression increased by 18.4% between 2005 and 2015 [5]; this reflects the overall growth of the global population, as well as a proportionate increase in the age groups at which depression is more prevalent.” (World Health Organization, 2017: 8)

Manakala Gangguan Kebimbangan (*Anxiety Disorders*) pula mencatatkan sejumlah 264 juta orang yang mengalaminya, dengan peningkatan sebanyak 14.9 % berbanding tahun 2005.

“The total estimated number of people living with anxiety disorders in the world is 264 million. This total for 2015 reflects a 14.9% increase since 2005 [5], as a result of population growth and ageing.” (World Health Organization, 2017: 10)

Kedua-duanya jenis gangguan tersebut dicatatkan sebagai dua penyumbang terbesar kepada masalah kesihatan mental di seluruh dunia. Berdasarkan laporan WHO, Kenyataan Akhbar Menteri Kesihatan Malaysia, Datuk Seri Dr. S. Subramaniam bertarikh 28 September 2016, menganggarkan satu daripada empat individu didapati mengalami masalah gangguan mental dalam satu ketika. Manakala, hanya dua pertiga daripada jumlah tersebut yang berusaha untuk mendapatkan rawatan daripada pakar kesihatan.

Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (2015) pula mendapati prevalen masalah kesihatan mental dalam kalangan masyarakat Malaysia berumur 16 tahun dan ke atas adalah sekitar 4.2 juta orang bersamaan 29.2 peratus berbanding keseluruhan populasi. Jumlah tersebut menunjukkan satu daripada tiga 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 TM dilihat lebih dikenali dalam kalangan masyarakat Islam Malaysia berbanding pendekatan Psikoterapi *al-Tafakkur* menurut *al-Sunnah* (PTS).

Teknik Yoga dan TM sebagai terapi alternatif masalah kesihatan mental 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. Namun begitu, pewartaan beberapa fatwa pengharaman pengamalan Yoga dan TM telah menimbulkan sedikit polemik dalam kalangan masyarakat Islam di Malaysia yang telah berkecimpung dengan kedua-duanya.

Antara reaksi berkaitan, Pengurus Program Sister In Islam (SIS), Norhayati Kaprawi (2008) telah menolak keputusan pengharaman Yoga oleh Majlis Fatwa Kebangsaan. Kewajaran pengharaman tersebut adalah tidak relevan kerana tiada laporan pertukaran agama berpunca daripada amalan Yoga. Yoga juga tidak lebih daripada sekadar satu senaman untuk kesihatan, tujuannya adalah seperti Tai Chi dan Qigong.

“SIS tidak nampak ia boleh memesongkan akidah seseorang pengamalannya sama ada yang beragama Islam atau bukan Islam. Ini kerana yoga tidak lebih dari sekadar senaman untuk kesihatan jasmani, sama juga seperti senaman Tai Chi dan Qigong” (Pahangdaily, 2008)

Justeru, penyelesaian secara Islam amat diperlukan dalam isu ini. Metode PTS adalah berbeza daripada sebarang bentuk metode meditasi komplementari bukan Islam. Kebanyakan meditasi komplementari bukan Islam tidak memiliki garis panduan kebebasan dan limitasi yang realistik. Sebahagiannya menasaskan hasil yang melampaui batas kemanusiaan, bahkan menyamai nilai ketuhanan. Oleh itu, Metode PTS dilihat memiliki tatacara kontemplasi tersendiri yang lebih komprehensif. Ruang kebebasan *al-tafakkur* adalah terkawal melalui limitasi berdasarkan *naş qat ʿ*. PTS juga dilihat mempunyai fungsi holistik dan seimbang berbanding metode meditasi komplementari yang terkandung dalam TM, Yoga dan lain-lain.

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 berkaitan hadith diperolehi menerusi penelitian terhadap kitab-kitab hadith dan kitab *shurūh al-ḥadīth*. Manakala data berkaitan tradisi meditasi yang terkandung dalam *Yoga* dan *TM* adalah berdasarkan sumber-sumber ilmiah yang berkaitan.

Kajian ini hanya menumpukan kepada kefahaman tentang dimensi kebebasan dan limitasi *al-tafakkur* yang boleh diaplikasi dalam pendekatan psikoterapi menurut *al-Sunnah*. Sehubungan itu analisis berasaskan metode kualitatif melalui pendekatan diskriptif semula dan komparatif telah digunakan untuk kajian ini. Pada akhir kajian, pengkaji memaparkan jadual perbandingan limitasi fungsi di antara metode PTS, Yoga dan TM.

LANDASAN TEORI

Manusia diciptakan mempunyai potensi kebaikan dan kejahatan, bahkan diberikan kebebasan berfikir oleh Allah untuk memilih segala konsekuensi di dunia dan di akhirat kelak (Zubair, 1994). Menurut al-Sa'īdī (1999: 7-9), Allah menciptakan akal bagi mengidentifikasi kedua-dua hal tersebut. Hal ini dapat dilihat dalam al-Quran, secara eksplisit mahupun implisit, seperti (Surah al-Insan 76: 3), (Surah al-Balad 90: 10), (Surah al-Kahfi 18: 29) dan (Surah al-Muddaththir 74: 35-37). Ayat-ayat ini membicarakan tentang kebebasan manusia dalam menentukan perbuatannya yang bersifat pilihan sama ada untuk melakukan atau meninggalkannya (*ikhtiyāriyyah*).

Kajian mendapati metode psikoterapi yang terkandung dalam Tradisi *al-Tafakkur* menurut *al-Sunnah* dan meditasi komplementari bukan konvensional seperti Yoga dan TM, memiliki variasi tatacara kontemplasi tersendiri meliputi aspek definisi, matlamat, bentuk, fungsi dan kesan. Setiap metode tersebut mempunyai ukuran kebebasan dan limitasi yang tersendiri. Justeru itu, kefahaman lengkap tentang variasi ketiga-tiga skop kajian tersebut adalah merupakan perspektif asas yang diperlukan bagi menjalankan analisa berbentuk komparatif.

KONSEP PSIKOTERAPI AL-TAFAKKUR MENURUT AL-SUNNAH (PTS)

Para ulama berbeza pendapat dalam memberikan takrifan dan makna bagi istilah *al-Tafakkur*. Kepelbagaian takrifan tersebut pada asasnya adalah berdasarkan kepada dalil-dalil yang menyentuh aspek tuntutan berfikir. Dalam konteks *al-Tafakkur* menurut *al-Sunnah*, antara hadith utama yang memberikan pemahaman lengkap tentang metode *al-Tafakkur* adalah berdasarkan *Sunnah al-F'iliyyah* Rasulullah SAW. Dalam isu *tafakkur* ini, *Sunnah al-F'iliyyah* adalah lebih kuat status penghujahannya berbanding *Sunnah al-Qawliyyah* yang terdiri daripada beberapa hadith yang dipertikaikan statusnya.

Antara *Sunnah al-F'iliyyah* paling utama dalam bab *al-tafakkur* ini, menurut Al-Ḥarārī (2009) boleh dirujuk kepada hadith yang diriwayatkan daripada Ibnu 'Abbās r.a, ketika beliau bermalam bersama Rasulullah SAW di rumah Maimūnah bintu al-Ḥārith r.a.

Berkata Ibnu ‘Abbas r.a:

أَنَّ 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 الْآيَةَ فِي آلِ عِمْرَانَ {إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ} حَتَّى بَلَغَ {فَقِينَا عَذَابَ النَّارِ} [آل عمران: 191] ثُمَّ رَجَعَ إِلَى الْبَيْتِ فَتَسَوَّكَ وَتَوَضَّأَ، ثُمَّ قَامَ فَصَلَّى ثُمَّ اضْطَجَعَ ثُمَّ قَامَ، فَخَرَجَ فَتَنَظَرَ إِلَى السَّمَاءِ فَتَلَا هَذِهِ الْآيَةَ، ثُمَّ رَجَعَ فَتَسَوَّكَ وَتَوَضَّأَ، ثُمَّ قَامَ فَصَلَّى "

Terjemahan: “*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” [Āli 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”*

Hadith riwayat Muslim. Lihat Muslim bin al-Hajjāj (*Ṣahīh Muslim*, Kitāb al-Tohārah, Bāb al-Siwāk, no. Hadith: 256). Lihat juga al-Bukhārī (*Ṣahīh al-Bukhārī*, no. hadith: 117), Abū Dāwūd (*Sunan Abī Dāwūd*, no. hadith: 58), Aḥmad (*Musnad Aḥmad*, Jil. 1, no. hadith: 220 dan 354) dan *al-Nasa’i* (*Sunan al-Nasa’i*, Jil. 2, no. hadith: 30).

Hadith ini menjelaskan, disunatkan membaca ayat Qur’an, 3: 191 ketika terjaga daripada tidur sambil memerhati ke langit, adalah melambangkan keagungan amalan *tadabbur* (berfikir dan mengamati) atau *tafakkur*. Al-Nawawī (t.t) menyatakan, jika seseorang itu kembali tidur sesudahnya dan terjaga kembali kemudiannya, maka disunatkan ke atasnya untuk mengulangi amalan ini sebagaimana kefahaman hadith berkenaan. Menurut Ibnu Kathīr (1419H, 2: 167), Al-Auza’ī pernah ditanya tentang tujuan *tafakkur* berdasarkan hadith ini, maka jawab beliau “*Dia membacanya* (ayat 190, āli Imrān) *dan memikirkan tentangnya* (alam semesta yang berada di bawah kekuasaan Allah SWT)”. Mūsā Shahīn (2002, 2: 158) menjelaskan maksud langit di dalam hadith tersebut adalah pertukaran siang dan malam yang datang dan pergi dengan kekuasaan Allah SWT, bintang-bintang dan seluruh alam semesta.

Selain itu, Al-S'adi (2000) menyatakan amalan *tafakkur* dengan memerhati makhluk Allah SWT merupakan amalan sunat yang amat digalakkan. Bahkan ia merupakan amalan yang menggambarkan sifat para *awliyā'*. 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'* bermaksud seluruh mukmin yang bertaqwa. Orang beriman sentiasa menerapkan konsep *al-tafakkur* dalam melaksanakan syariat Islam.

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 tafsiran al-S'adi terhadap perbuatan Rasulullah SAW bertafakkur sambil melihat ke langit, dengan dikaitkan kepada sifat para *Awliyā'*. Ibnu Kathīr (1419H, 4: 242) turut menjelaskan para *awliyā'* telah digambarkan Allah SWT sebagai golongan yang tiada kebimbangan terhadap sesuatu yang tidak baik (*Anxiety Disorders*). Mereka juga tidak mudah berdukacita dalam hal keduniaan (*Depressive Disorders*). Firman Allah SWT;

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

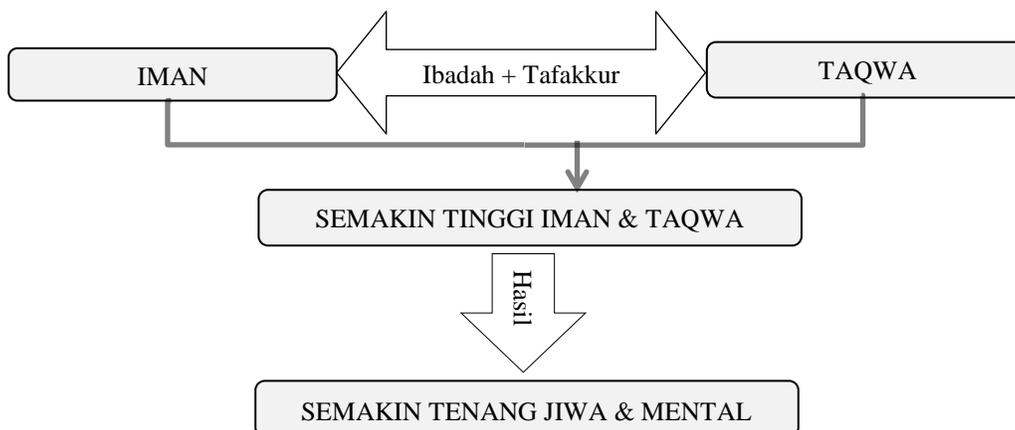
Terjemahan: *Ketahuilah! Sesungguhnya wali-wali Allah, tidak ada kebimbangan (dari sesuatu yang tidak baik) terhadap mereka, dan mereka pula tidak akan berdukacita. (Wali-wali Allah itu ialah) orang-orang yang beriman serta mereka pula sentiasa bertaqwa.*

Yūnus (10): 62-63

Ayat ini menyifatkan iman dan taqwa merupakan asas dan teras kepada ketenangan jiwa dan mental yang dikecapi para *awliyā'* atau sekalian mukmin yang bertaqwa. Sehubungan dengan itu, Rasulullah SAW merupakan model mukmin terbaik yang telah mengecapi ketenangan jiwa. Justeru, ketenangan jiwa adalah matlamat yang ingin dicapai dalam setiap proses psikoterapi.

Dalam konteks berbeza, keimanan dan taqwa yang menjadi teras kepada ketenangan jiwa hanya akan dapat dicapai dan ditingkatkan melalui rutin dan tatacara ibadah yang betul. Menurut al-S'adi, rutin ibadah perlu dilengkapi proses *tafakkur* dan penghayatan mendalam ketika pelaksanaannya. Hasilnya, semakin tinggi tahap keimanan dan taqwa berjaya dicapai, maka semakin tinggi tahap ketenangan akan dikecapi oleh seseorang individu. 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 taqwa



Merujuk rajah 1, solusi terbaik bagi masalah gangguan jiwa dan mental, maka keimanan, ibadah dan pendekatan *al-tafakkur* merupakan tiga elemen utama yang saling melengkapi dalam usaha tersebut. Kefahaman lengkap bagi memahami metode pelaksanaan psikoterapi *al-tafakkur* menurut *al-Sunnah* di dalam hadith ini pula dapat dirangkumkan sebagaimana Jadual 1.

Jadual 1. Lima Metode Pelaksanaan bagi model Psikoterapi *al-Tafakkur* Menurut *al-Sunnah* (PTS) berdasarkan pengajaran hadith Ibnu ‘Abbās r.a

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 ayat 190-191 surah āli-‘Imrān 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.

<p>3</p> <p>Waktu Sebelum Subuh</p>	<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. 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.
<p>4</p> <p>Lokasi Jelas Melihat Langit</p>	<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.
<p>5</p> <p>Pandangan Penuh Penghayatan</p>	<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.

Merujuk jadual 1, kesemua lima metode pelaksanaan yang disenaraikan adalah merupakan kriteria-kriteria penting yang saling melengkapi. Kesimpulannya, fungsi dan keupayaan PTS dalam merawat masalah kesihatan mental dapat difahami secara ringkas sebagaimana rajah 2;

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



DIMENSI KEBEBASAN AL-TAFAKKUR

Sejak awal pensyariaan, Islam amat mengutamakan amalan bertafakur sesuai dengan fitrah kejadian manusia yang diberikan kebebasan memilih dan mencorakkan gaya berfikir tentang segala yang berada di sekelilingnya (Rahman, 2001). Kebebasan *tafakkur* dalam Islam mencakupi kebebasan cara pengumpulan, pemahaman dan penghayatan ilmu selagi tidak bercanggah dengan dasar peraturan yang disyariatkan Allah SWT.

Dalam Islam, setiap individu diberikan kebebasan dalam memahami fenomena alam cakerawala, variasi flora dan fauna serta kejadian dan tingkah laku manusia. Segala fenomena berkenaan adalah bukti kewujudan dan kekuasaan Allah SWT (Al-Jurjānī, 1985: 149). Justeru itu, terdapat banyak ayat al-Quran yang menganjurkan penggunaan akal fikiran untuk memikirkan setiap fenomena alam di samping dorongan memerhati, mengkaji dan menghayati aturan alam ciptaan Allah SWT. Anjuran bertafakur tersebut merupakan jalan utama pembinaan keimanan dalam Islam (al-Sa'īdī, 1999: 24). Antara ayat al-Quran yang menuntut pengamatan *tafakkur* tentang *Āyāt al-Kawniyyah* seperti;

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ
بِمَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَاءٍ فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا
مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيَّاحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ
يَعْقِلُونَ

Terjemahan: *Sesungguhnya pada kejadian langit dan bumi; dan (pada) pertukaran malam dan siang; dan (pada) kapal-kapal Yang belayar di laut Dengan membawa benda-benda Yang bermanfaat kepada manusia; demikian juga (pada) air hujan Yang Allah turunkan dari langit lalu Allah hidupkan dengannya tumbuh-tumbuhan di bumi sesudah matinya, serta ia biakkan padanya dari berbagai-bagai jenis binatang; demikian juga (pada) peredaran angin dan awan Yang tunduk (kepada Kuasa Allah) terapung-apung di antara langit Dengan bumi; Sesungguhnya (pada semuanya itu) ada tanda-tanda (yang membuktikan keesaan Allah kekuasaanNya, kebijaksanaanNya, dan keluasan rahmatNya) bagi kaum Yang (mahu) menggunakan akal fikiran.*

Al-Baqarah (2): 164

Menurut Al-Rāzī (1420H, 4:160) ayat ini menuntut manusia mengamati proses penciptaan makhluk bermula daripada tiada kepada ada. Kehebatan proses

penciptaan, formasi gerakan, dan perubahan bersilih ganti yang amat tersusun menggambarkan kewujudan penciptanya yang Maha Agung. Menurut Al-Alūsī (1415H, 1: 431) ayat ini memaparkan pelbagai bentuk bukti-bukti saintifik tentang kewujudan Allah SWT, Tuhan yang Maha Esa.

Firman Allah SWT;

أَوَلَمْ يَنْظُرُوا فِي مَلَكُوتِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا خَلَقَ اللَّهُ مِنْ شَيْءٍ وَأَنْ عَسَى أَنْ
يَكُونُوا قَدِ افْتَرَبَ أَجْلُهُمْ فَبِأَيِّ حَدِيثٍ بَعْدَهُ يُؤْمِنُونَ

Terjemahan: *Patutkah mereka (membutakan mata) tidak mahu memperhatikan alam langit dan bumi dan Segala Yang diciptakan oleh Allah, dan (memikirkan) Bahawa harus telah dekat ajal kebinasaan mereka? maka kepada perkataan Yang mana lagi sesudah (datangnya Kalamullah Al-Quran) itu mereka mahu beriman?*

Al-‘Arāf (7): 185

Ayat ini diturunkan dengan gaya bahasa fasih, sehingga sukar ditentang oleh golongan jahil yang menentang Islam. Ayat ini diturunkan sebagai ancaman terhadap golongan yang memperlekeh seruan dakwah Rasulullah SAW supaya beriman kepada Allah SWT melalui amalan tafakur memikirkan alam semesta ciptaan-Nya. Al-Rāzī (1420H, 15: 420) menjelaskan ayat ini diturunkan sebagai pembelaan terhadap Rasulullah SAW yang diperlekeh dan dilabel sebagai gila kerana menyampaikan Islam.

Antara lain, ayat al-Quran yang menekankan aspek tuntutan *al-tafakkur* adalah sebagaimana firman Allah SWT;

أَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يُرْسِلُ سَحَابًا ثُمَّ يُؤَلِّفُ بَيْنَهُ ثُمَّ يَجْعَلُهُ رُكَّامًا فَتَرَى الْوَدْقَ يَخْرُجُ مِنْ
خِلَالِهِ وَيُنَزِّلُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ جِبَالٍ فِيهَا مِنْ بَرَدٍ فَيُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَصْرِفُهُ عَنِ
مَنْ يَشَاءُ يَكَادُ سَنَا بَرْقِهِ يَذْهَبُ بِالْأَبْصَارِ (٤٣) يُغَلِّبُ اللَّهُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ إِنَّ فِي
ذَلِكَ لَعِبْرَةً لَأُولِي الْأَبْصَارِ (٤٤)

Terjemahan: *Tidakkah Engkau melihat bahawasanya Allah mengarahkan awan bergerak perlahan-lahan, kemudian Dia mengumpulkan kelompok-kelompoknya, kemudian Dia menjadikannya tebal berlapis-lapis? selepas itu Engkau melihat*

hujan turun dari celah-celahnya. dan Allah pula menurunkan hujan batu dari langit, dari gunung-ganang (awan) Yang ada padanya; lalu ia menimpakan hujan batu itu kepada sesiapa Yang dikehendakiNya, dan menjauhkannya dari sesiapa Yang dikehendakiNya. sinaran Kilat Yang terpancar dari awan Yang demikian keadaannya, hampir-hampir menyambar dan menghilangkan pandangan. (43) Allah menukarkan malam dan siang silih berganti; Sesungguhnya Yang demikian mengandung pelajaran Yang mendatangkan iktibar bagi orang-orang Yang celik mata hatinya berfikir (44).

Al-Nūr (24): 43-44

Firman Allah SWT;

أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ (١٧) وَإِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ (١٨) وَإِلَى الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ (١٩) وَإِلَى الْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ (٢٠)

Terjemahan: *Mengapa mereka Yang kafir masih mengingkari akhirat) tidakkah mereka memperhatikan keadaan unta Bagaimana ia diciptakan? (17) Dan keadaan langit Bagaimana ia ditinggikan binaannya.? (18) Dan keadaan gunung-ganang Bagaimana ia ditegakkan? (19) Dan keadaan bumi Bagaimana ia dihamparkan? (20)*

Al-Ghāshiyah (88): 17-20

Tuntasnya, ayat-ayat di atas mengisarkan tentang tuntutan, peringatan dan ancaman kepada manusia supaya berfikir dan mengamati ayat-ayat *al-Kawniyyah* yang sarat dengan lambang keagungan Allah SWT. Lafaz *Al-Kawniyyah* atau *al-Ālam al-Suflīy* bermaksud alam semesta yang mempunyai sistem teratur dan diciptakan daripada tiada. Menurut Jamīl (1982, 2: 46), alam ini turut diistilahkan sebagai *al-Fasād* berdasarkan sifatnya yang akan mengalami kerosakan.

Amalan bertafakur tentang alam semesta yang berada di bawah kerajaan Allah SWT, berupaya meningkatkan kecintaan kepada-Nya. Kecintaan kepada Allah SWT dalam erti *al-murāqabah* seperti yang terkandung dalam *maqām ihsān* juga dapat ditingkatkan melalui cara bertafakur tentang nama-nama Allah SWT, sifat-sifat-Nya serta segala fenomena alam. Peningkatan tahap kecintaan kepada Allah SWT merupakan hakikat keimanan seseorang manusia yang menatijahkan ketenangan jiwa dan mental.

Ajaran Islam juga memberikan hak kebebasan berfikir selaras dengan fitrah penciptaan akal yang bersedia menerima dan memproses ilmu pengetahuan

(Al-Rāfī, t.th: 22). Akal yang sehat terhasil melalui ilmu yang diproses dan dicerna secara tuntas sehingga menghasilkan kefahaman yang sempurna. Melalui kefahaman berkenaan, kebahagiaan dunia dan akhirat akan dicapai oleh manusia (al-Sa'īdī, 1999: 36). Justeru itu, kefahaman sempurna mengenai pencipta alam semesta merupakan jenis ilmu dengan darjah kedudukan dan kemuliaan tertinggi.

Selain itu, Islam turut memberi kebebasan kepada umatnya dalam konteks metode menuntut ilmu. Islam hanya membatasi kebebasan *al-tafakkur* dalam hal ehwal keagamaan sahaja. Umat Islam diwajibkan mematuhi *naş qaṭ'ī* yang disyariatkan sebagai landasan dalam menjalani kehidupan. Namun, di samping batasan tersebut, menurut Rosele et.al (2016) Islam tetap membuka ruang *ijtihād* bagi mengeluarkan hukum-hakam di dalam *naş* agama. Al-Ramlī (1984, 8:235) menyatakan ruang *ijtihād* berkenaan hanya diberikan kepada para ulama *mujtahid* sahaja.

DIMENSI LIMITASI AL-TAFAKKUR

Keupayaan dan pengetahuan manusia secara fitrah kejadiannya adalah terbatas. Menurut al-Qaraḍāwī (1996: 42) Allah SWT telah mencipta sebahagian makhluk yang tidak mampu difikirkan manusia. Justeru, Allah SWT melarang manusia memikirkan tentang hakikat makhluk-makhluk yang tidak dapat diketahui melalui pancaindera (Al-Quran, 16: 8).

Sehubungan dengan larangan tersebut, manusia turut diciptakan tidak mempunyai kudrat untuk bertafakur tentang zat Allah SWT. Manusia dibenarkan mengenali, berzikir mengingati Allah SWT dan memerhati makhluk yang diciptakan-Nya sahaja. Nūr al-Dīn Mullā Al-Qārī (2002, 1: 279) menjelaskan sebarang usaha percubaan untuk mengetahui zat dan sifat Allah SWT melebihi daripada batas yang dibenarkan syariat Islam adalah ditolak dan tertutup. Berkata Abu Hurayrah r.a;

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " يَا أَيُّهَا الشَّيْطَانُ أَحَدَكُم فَيَقُولُ: مَنْ خَلَقَ كَذَا، مَنْ خَلَقَ كَذَا، حَتَّى يَقُولَ: مَنْ خَلَقَ رَبَّكَ؟ فَإِذَا بَلَغَهُ فَلْيَسْتَعِذْ بِاللَّهِ وَلْيَنْتَبِهْ

Terjemahan: *Sabda Rasulullah SAW: "Syaitan akan datang kepada kamu, dan berkata: "siapakah yang mencipta ini?, dan ini?", hinggalah dia berkata: "Siapa yang mencipta Tuhanmu?", jika sampai kepadanya (syak tersebut) maka hendaklah dia isti'azah (mohon perlindungan kepada Allah) dan berhenti (dari memikirkannya)".*

Hadith riwayat al-Bukhari. Lihat Muhammad bin Ismail al-Bukhārī (*Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Bāb Ṣifat Iblīs wa Junūduhu, no. Hadith: 3276)

Dalam hadith riwayat Muslim daripada Abu Hurayrah r.a:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " لَا يَزَالُ النَّاسُ يَتَسَاءَلُونَ حَتَّى يُقَالَ: هَذَا خَلَقَ اللَّهُ الْخَلْقَ، فَمَنْ خَلَقَ اللَّهُ؟ فَمَنْ وَجَدَ مِنْ ذَلِكَ شَيْئًا، فَلْيُفَلِّ: آمَنْتُ بِاللَّهِ

Terjemahan: *Sabda Rasulullah SAW: "Manusia akan sentiasa bertanya sehingga dikatakan: Ini adalah Allah yang telah mencipta makhluk, maka siapakah yang telah mencipta Allah? Sesiapa yang mendapati keadaan tersebut, maka hendaklah ia berkata: Aku beriman kepada Allah"*

Hadith riwayat Muslim. Lihat Muslim bin al-Hajjāj (*Ṣaḥīḥ Muslim*, Kitāb al-Īmān, Bāb Bayān al-Waswasah Fī al-Īmān wa Mā Yaqūluhu man Wajadahā, no. Hadith: 212)

Kedua-dua hadith di atas melarang manusia memikirkan tentang hakikat kejadian Allah SWT. *Tafakkur* pada hal berkenaan hanya mendatangkan kesan negatif ke atas psikologi manusia. Justeru, Rasulullah SAW menganjurkan supaya kita melafazkan *ta'awudz* (memohon perlindungan kepada Allah SWT) bagi mencegah gangguan fikiran sedemikian.

Merujuk kepada fitrah keupayaan fizikal manusia, al-Sh'arāwī (1997, 6: 3514) melontarkan persoalan bagaimana mungkin manusia berupaya menghadapi kebesaran Zat Allah SWT jika Allah SWT menzahirkan sebahagian daripada Zat-Nya secara langsung kepada manusia?. Sedangkan Nabi Musa a.s sebagai rasul yang dikurniakan kelebihan mukjizat mampu berbicara secara langsung dengan Allah SWT dan digelar *Mūsā al-Kalīm* tetap jatuh pingsan apabila menyaksikan hancurnya gunung *Tursinā* ditimpa kebesaran Zat-Nya. Firman Allah SWT;

وَلَمَّا جَاءَ مُوسَى لِمِيقَاتِنَا وَكَلَّمَهُ رَبُّهُ قَالَ رَبِّ أَرِنِي إِلَيْكَ قَالَ لَنْ تَرَانِي وَلَكِنْ
انظُرْ إِلَى الْجَبَلِ فَإِنِ اسْتَقَرَّ مَكَانَهُ فَسَوْفَ تَرَانِي فَلَمَّا تَجَلَّى رَبُّهُ لِلْجَبَلِ جَعَلَهُ دَكًّا وَخَرَّ
مُوسَى صَعِقًا فَلَمَّا أَفَاقَ قَالَ سُبْحَانَكَ تُبْتُ إِلَيْكَ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُؤْمِنِينَ

Terjemahan: *Dan ketika Nabi Musa datang pada waktu Yang Kami telah tentukan itu, dan Tuhannya berkata-kata dengannya, maka Nabi Musa (merayu dengan) berkata: "Wahai Tuhanku! Perhatikanlah kepadaKu (ZatMu Yang Maha Suci) supaya Aku*

dapat melihatMu". Allah berfirman: "Engkau tidak sekali-kali akan sanggup melihatKu, tetapi pandanglah ke Gunung itu, maka kalau ia tetap berada di tempatnya, nescaya Engkau akan dapat melihatKu", setelah Tuhannya "Tajalla" (menzahirkan kebesarannya) kepada Gunung itu, (maka) "TajalliNya" menjadikan Gunung itu hancur lebur dan Nabi Musa pun jatuh pingsan. setelah ia sadar semula, berkatalah ia: "Maha suci Engkau (Wahai Tuhanku), Aku bertaubat kepadaMu, dan Akulah orang Yang awal pertama beriman (pada zamanku).

al-‘Arāf (7): 143

Merujuk intipati ayat di atas, menjadi keutamaan manusia mengamati kekuasaan Allah SWT yang diperlihatkan pada makhluk-makhluk-Nya. Adalah merupakan suatu rahmat apabila Allah SWT tidak menzahirkan zat-Nya yang sebenar di dunia ini, kerana ketiadaan upaya manusia menghadapinya. Ayat di atas turut menggambarkan manusia akan hancur binasa jika ditimpa kebesaran Zat Allah SWT sebagaimana keadaan gunung Ṭursinā. Dalam konteks berbeza, Ibnu Rajab al-Ḥanbalī (2001, 2: 172) dan al-Haytami (2008: 495) menukikan kata-kata Ishaq bin Rahawayh;

Seseorang manusia juga tidak dibenarkan memikirkan tentang makhluk pada aspek di mana manusia tidak berupaya mengetahuinya. Dan manusia dibenarkan memikirkan tentang makhluk dengan apa yang didengarinya sahaja tanpa sebarang penambahan.

Sebagai contoh, larangan ini dapat difahami melalui firman Allah SWT;

تُسَبِّحُ لَهُ السَّمَاوَاتُ السَّبْعُ وَالْأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَكِنْ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ إِنَّهُ كَانَ حَلِيمًا غَفُورًا

Terjemahan: *Langit Yang tujuh dan bumi serta sekalian makhluk Yang ada padanya, sentiasa mengucap tasbih bagi Allah; dan tiada sesuatupun melainkan bertasbih Dengan memujiNya; akan tetapi kamu tidak faham akan tasbih mereka. Sesungguhnya ia adalah Maha penyabar, lagi Maha Pengampun.*

al-Isrā’ (17): 44

Ayat ini menyatakan manusia tidak memiliki keupayaan untuk mengetahui cara bertasbih makhluk-makhluk Allah SWT seperti binatang, tumbuhan dan batu-batan. Limitasi dalam hal ini menggambarkan keupayaan manusia juga

adalah sangat terhad dalam memahami sesuatu yang berada diluar capaian pancaindera, walaupun berkait dengan soal interaksi sesama makhluk.

DIMENSI KEBEBASAN DAN LIMITASI MEDITASI KOMPLIMENTARI

Pada umumnya, terdapat pelbagai jenis metode dan tradisi meditasi komplimentari bagi merawat masalah kesihatan mental yang memerlukan rawatan psikoterapi. Namun, antara yang popular adalah yoga dan TM.

Pada hakikatnya, Yoga bukan hanya suatu tradisi untuk memelihara kesihatan fizikal dan mental, tetapi ia juga merupakan satu amalan yang berkait rapat dengan sistem kerohanian Hindu (Flood Gavin, 1966: 75). Yoga dari sudut bahasa berasal dari perkataan Sanskrit *Yuj* yang membawa maksud mengawal, menyambung atau menyatu. Adapun perkataan-perkataan lain yang terbit dari kata *yuj* adalah seperti *yuga*, *yugala*, *yugma*, *yukta*, *yojana* dan *yukti* (Raghavan, K, 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).

Kajian mendapati lima daripada lapan metode Yoga Patanjali yang turut dikenali sebagai *The Yoga of Eight Limbs* atau *Astanga Yoga*, 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 (Haridas Chauduri, 1965: 62). Menurut Avalon, A dan Woodroffe, J. G. (1974) *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*. *Atman* adalah merujuk kepada roh atau peribadi individu atau kemuliaan diri. Manakala *Upanishad* pula menyatakan *Atman* adalah intipati yang sama dengan *Brahman* yang merupakan asas kewujudan. Mesyuarat Jawatankuasa Perunding Hukum

Syarikat Negeri Pahang (2008) memutuskan konsep ini dilihat bertepatan dengan tujuan tertinggi Yoga yang bertujuan mencapai (*Nirvana Moksha*), yang bermaksud melepaskan diri daripada kitaran penjelmaan semula melalui kesedaran perpaduan dengan kebenaran muktamad.

Menurut H.O.K Rahmat, Yoga adalah merupakan cara penganut Hindu untuk mencapai *Moksha* atau kebebasan dari lingkaran kelahiran semula yang berpanjangan. Keadaan tersebut tercapai dengan membebaskan diri mereka dari lingkaran *Samsara* dan juga *Karma*. *Samsara* adalah proses perpindahan jiwa dari suatu kehidupan ke kehidupan yang lain melalui kelahiran semula. Manakala *Karma* bermaksud “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. Justeru, 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, 1998: 93).

Transcendental Meditation (TM) pula adalah suatu teknik meditasi Hindu popular pertama yang telah diajarkan di Barat oleh Maharishi Mahesh Yogi. Menurut Oates, Robert M. (1976: 40) kaedah meditasi ini mula diperkenalkan oleh Maharishi di India sekitar tahun 1958. 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 (Melton, J. G., 1996: 1046)

Merujuk kepada konsep meditasi di dalam TM pula, ia bermaksud bertafakur atau memikirkan sesuatu secara mendalam yang mengandungi peraturan seperti *right-effort*, *right-awareness* dan *right meditation* (Alexander, C. N et. al., 1989: 950). Peringkat ini akan dilalui oleh pengamalannya setelah ia berjaya menamatkan peringkat *morality* atau penyucian diri. Menurut Wijaya, I. W. (2012) 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.

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.

Kajian juga mendapati 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. Daripada penyatuan dengan jiwa rohani tersebut terhasilnya penyatuan dengan *Atman* (Wijaya, 2012). Menurut Phelan (1979: 5-20) 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. Selain itu, 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*). Kesedaran ini di dalam *Upanishad* turut disebut sebagai kesedaran *Brahmi Cetana*.

HASIL KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Psikoterapi merupakan topik paling mendasar dalam bidang Psikologi. Lapangan-lapangan utama yang membentuk *mainstream* dalam Psikologi terbukti tidak dapat dipisahkan daripada teori dan amali psikoterapi. Bermula daripada psikoanalisis, (Kognitif) behaviourisme, Humanistik dan Transpersonal, kesemuanya didapati mempunyai suatu bentuk pendekatan dalam bidang psikoterapi (Prawitasari, 2002: 184). 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. Selain itu, Sidi H (2003) menjelaskan terdapat banyak punca stress, samada secara langsung atau tidak, yang mungkin berpunca daripada dalaman individu itu

sendiri atau melibatkan kelompok manusia yang berada di sekelilingnya. Dalam perspektif Islam, Sayyid Alwī (2010) menyatakan seseorang individu akan mudah tertekan dan mengalami kebingungan dan kekecewaan dalam hidup apabila hatinya lalai dari mengingat Allah SWT.

Dalam konteks lebih khusus, di antara teknik psikoterapi berteraskan meditasi adalah seperti *Psychosynthesis*, *Autogenic Training* dan *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. Pelaksanaan meditasi bagi tujuan psikoterapi merupakan suatu usaha “*intermediate aims*”. Manakala tujuan terakhir yang harus dicapai melalui meditasi adalah hasil bersifat kerohanian di dalam sesebuah agama (Walsh, 1983: 18-50).

Justeru itu, limitasi psikoterapi melalui pendekatan meditasi Yoga dan TM terbukti melampaui batasan kemanusiaan sehingga menyamai taraf ketuhanan. Kesudahan tertinggi Yoga adalah jelas menjurus kepada pegangan spiritual atau kepercayaan kerohanian Hindu. Kepercayaan seperti *Moksha*, penyatuan diri dengan *Atman* atau *Brahman*, kesemuanya adalah bentuk *Syirik Jālī* (nyata) 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;

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

Terjemahan: *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.*

al-Nisā’ (4): 116

Apabila diteliti metode meditasi yang terkandung dalam Tradisi *Hinduism* *Misticisme*, meditasi dianggap sebagai tahap seterusnya dalam menjalani disiplin spiritual. Sebagai contoh, *Mantra-Diksha* dalam ritual inisiasi *Hinduism* *Misticisme*, biasanya tidak diberikan sehinggalah calon berjaya membuktikan kecergasannya untuk terlibat dalam meditasi tersebut. *Hinduisme* juga mencadangkan pengalaman tertinggi *transcendental* ditawarkan kepada mereka yang berjaya menyempurnakan kewajipan sosial dan keagamaannya. Justeru,

Hinduism Misticisme 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 *Araniyakas*.

Upacara inisiasi TM pula adalah lebih terbuka kepada sesiapa sahaja, tanpa mengira batasan kelayakan dan kemampuan. Mantra yang diberikan dalam mekanisme ritualnya kekal dirahsiakan tanpa difahami para pengamalnya. Keadaan ini dilihat amat berbahaya kepada pegangan akidah umat Islam dan mengakibatkan berlakunya amalan syirik secara berleluasa tanpa disedari oleh para pengamalnya yang beragama Islam.

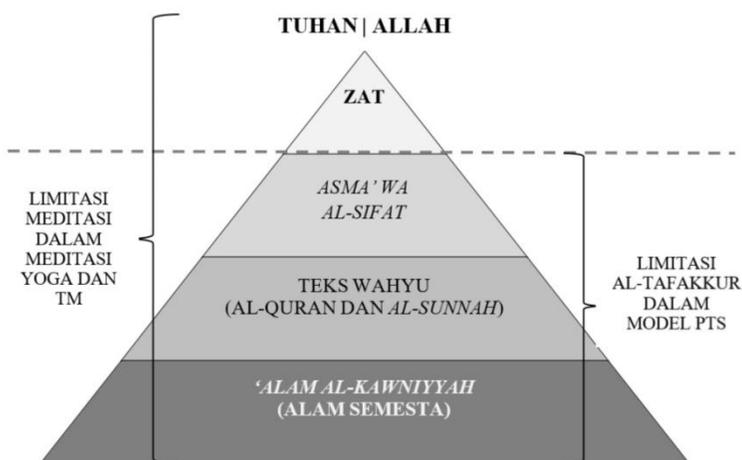
Merujuk kepada perincian model PTS, kajian mendapati pendekatan *tafakkur* menurut perspektif Islam adalah merupakan penyelesaian alternatif terbaik bagi setiap muslim yang memerlukan rawatan psikoterapi komplementari yang bebas daripada sebarang konflik kerosakan akidah. Justeru, *al-tafakkur* yang menjadi teras kepada PTS dilihat mempunyai makna bersifat holistik dan lebih luas berbanding teknik meditasi komplementari bukan Islam seperti Yoga dan TM.

Dalam hal ini, terbukti Islam berjaya merintis konsep *al-tafakkur* sebagai medium psikoterapi dan psikospiritual sekaligus meningkatkan keimanan dan taqwa dalam proses motivasi hidup dan penyucian diri. Fungsi *al-tafakkur* dalam konteks psikologi pula adalah kegiatan berfikir yang terbina daripada pelbagai bentuk perasaan, persepsi, imaginasi dan fikiran yang berupaya membentuk dan mempengaruhi tingkah laku, kecenderungan dan keyakinan (Al-Badrī, 1995: 4). Kebebasan praktikal *al-tafakkur* dengan limitasi terpimpin dilihat sangat luas dan komprehensif mencakupi pelbagai bidang ilmu. Ia dilihat sangat sesuai diaplikasi dalam proses psikoterapi yang menerapkan aplikasi *al-tafakkur* secara terpimpin, terkawal dan berkesan untuk setiap muslim beriman.

Kajian turut mendapati, dimensi kebebasan *al-tafakkur* dengan limitasi terpimpin ini sangat membantu dalam meningkatkan kualiti dan tahap keimanan serta kecintaan kepada Allah SWT. Manfaatnya dilihat sangat holistik mencakupi aspek pemeliharaan keimanan, penghayatan ibadah, penyucian jiwa, pembentukan akhlak, pengawalan dan pemulihan masalah gangguan mental kategori neurosis dan penerapan gaya hidup sejahtera patuh syariah.

Berdasarkan hasil kajian ini, dimensi kebebasan dan limitasi *al-tafakkur* berbanding metode meditasi komplementari bukan Islam yang lain dapat difahami secara tuntas sebagaimana rajah 3.

Rajah 3. Dimensi kebebasan dan limitasi *al-tafakkur* berbanding metode meditasi komplementari di dalam Yoga dan TM



Berdasarkan Rajah 3, dimensi limitasi meditasi dalam Yoga dan TM adalah melebihi batas kemampuan manusia untuk difahami, dihayati dan dipraktik dalam kehidupan seharian. Dalam Yoga dan TM, manusia bebas untuk memikirkan tentang alam semesta sehinggalah kepada zat tuhan yang dipercayai para pengamalnya. Kepercayaan seperti *Moksha*, penyatuan diri dengan *Atman* atau *Brahman* pada darjat ketuhanan adalah suatu fahaman yang sukar dihayati dalam proses psikoterapi. Bahkan ia merupakan ancaman kepada akidah umat Islam.

Rajah 3 juga memaparkan dimensi limitasi *al-tafakkur* yang lebih realistik dengan fitrah dan sifat kemanusiaan. Limitasinya adalah jelas terbatas pada tahap maksimum yang mampu dicapai oleh akal manusia. Penghayatan aspek ketuhanan ditetapkan tidak menyentuh aspek zat Allah SWT kerana ia tidak dapat diukur oleh akal manusia. Adapaun fungsi *al-tafakkur* seperti yang dikemukakan melalui model PTS dilihat lebih diyakini untuk diaplikasi dalam proses psikoterapi.

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

KESIMPULAN

Setiap manusia terdedah kepada risiko gangguan kesihatan mental yang memerlukan rawatan psikoterapi. Penelitian terhadap Sunnah Rasulullah SAW membuktikan Islam mempunyai mekanisme alternatif rawatan psikoterapi yang tersendiri. Dimensi kebebasan dan limitasi mekanisme tersebut terbukti bersifat terkawal dan dipimpin. Sementara itu, mekanisme psikoterapi komplementari bukan Islam seperti Yoga dan TM adalah jelas melampaui batasan yang mampu difahami manusia.

Hasil kajian ini mendapati masih banyak aspek berkaitan pelaksanaan model PTS belum diterokai oleh para pengkaji. Justeru, wacana perbahasan yang memaparkan kelebihan khazanah psikoterapi menurut *al-sunnah* hendaklah dikembangkan dengan lebih giat. Antaranya adalah Usaha mengenalpasti kaedah terbaik pelaksanaan model PTS di pusat-pusat rawatan masalah kesihatan mental

Sehubungan dengan itu, turut dicadangkan supaya diadakan kajian lanjutan bagi mengkaji kesan pelaksanaan pendekatan *al-tafakkur* berdasarkan model PTS yang telah dikemukakan. Buat masa ini, kerangka teori model PTS ini dilihat sesuai diaplikasi oleh sekalian umat Islam.

RUJUKAN

- Abd al-Muta'āl al-Sa'īdi. (1999). *Kebebasan Berpikir dalam Islam*, (Hurriyyāt al-Fikr Fī al-Islām), terj. Ibnu Burdah. Yogyakarta: Adi Wacana.
- Alexander, C. N., Langer, E. J., Newman, R. I., Chandler, H. M., & Davies, J. L. (1989). Transcendental meditation, mindfulness, and longevity: an experimental study with the elderly. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 950.
- Al-Alūsī, Shihāb al-Dīn. (1415H) *Rūḥ al-Ma'ānī Fī Tafsīr al-Quran al-Āzīm wa al-Ṣab'ī al-Mathānī*. Beirut: Dār al-Kutub al-Īlmiyyah.
- Al-Ḥanbali, Ibnu Rajab. Shu'ayb al-Arnawūṭ (Ed). (2001). *Jām'ī al-'Ulūm wa al-Ḥikam fī Sharḥi Khamsīna Ḥadīthan min Jawām'ī al-Kalim*, jil. 2. Beirut: Mu'assasah al-Risālah.
- Al-Ḥanbali, Ibnu Rajab. Ed. Shu'ayb al-Arnawūṭ. (2001) *Jām'ī al-'Ulūm wa al-Ḥikam fī Sharḥi Khamsīna Ḥadīthan min Jawām'ī al-Kalim*. Beirut: Mu'assasah al-Risālah.
- Al-Ḥarārī, Muhammad al-Amin. Hashim Muhammad et al. (2009). *Al-Kawkab al-Wahhāj wa al-Rauḍ al-Bahhāj Fī Syarḥi Ṣaḥīḥ Muslim Bin Hajjāj*, Makkah: Dār al-Minhāj.

- Al-Haytamī, Ibnu Ḥajar. Aḥmad Jāsīm Muhammad & Quṣay Muhammad (Eds). (2008). *Al-Fatḥu al-Mubīn Bi Sharḥi al-Arbaʿīn, Bab al-iltizām bi ḥudūd al-Sharʿī*. Jeddah: Dār al-Minhāj.
- Al-Jurjānī, Ali ibn Muhammad al-Sharīf. (1985). *Kitāb al-Tʿarīfāt*. Beirut: Maktabah Lubnān.
- Al-Nawawī, Muhyiddīn. (t.th) *Syarḥ al-Nawawī ʿAla Muslim, Bāb al-Siwāk*. Beirut: Dār Iḥyāʾ al-Turāth al-ʿArabī.
- Al-Qaraḍāwī, Yūsuf. (1996). *Al-ʿAql wa al-ʿIlm Fī al-Qurān al-Karīm*. Kaheerah: Maktabah Wahbah.
- Al-Qārī, Nūr al-Dīn Mullā. (2002). *Mirqāt al-Mafātīḥ Sharḥu Mishkāṭ al-Maṣābīḥ*. Jil. 1. Beirut: Dār al-Fikr.
- Al-Rāfiʿī, Manal. (t.th). *Mabādīʾ al-Falsafah*. Kaheerah: Maṭbaʿah Rashwān.
- Al-Ramlī, Shihāb al-Dīn. (1984). *Nihāyah al-Muḥtāj ilā Sharḥi al-Minhāj*. Beirut: Dār al-Fikr.
- Al-Rāzī, Fakhru al-Dīn. (1420H). *Tafsīr Mafātīḥ al-Ghayb aw al-Tafsīr al-Kabīr*. Beirut: Dār Iḥyāʾ al-Turāth al-ʿArabīy.
- Al-Sʿadi. Ed. Abdul Rahman bin Muʿalla. (2000). *Taysīr al-Karīm al-Rahmān Fī Tafsīr Kalām al-Mannān*. Beirut: Muʿassasah al-Risālah.
- Al-Shʿarāwī, Mutawalli. (1997). *Tafsīr Al-Shʿarāwī*, jil. 6. Kaheerah: Maṭābʿi Akhbār al-Yaum.
- Ariffin, M. F. M., Ahmad, K., & Yusoff, A. Z. I. S. M. (2017). POLEMIK MASYARAKAT MUSLIM DI MALAYSIA: MEMAHAMI PERANAN “ISLAMIC MEDICINE” PASCAMODENISME. *Labuan e-Journal of Muamalat and Society (LJMS)*.
- Avalon, A., & Woodroffe, J. G. (1974). *Serpent Power*. Dover Publications.
- Chaudhuri, Haridas (1965), *Integral Yoga*. London: George Allen & Unwin Ltd.
- Flood Gavin. (1966). *An Introduction to Hinduism*. (Cambridge: Cambridge University Press.
- Ibnu Kathir. Ed. Shamsuddin. (1419H). *Tafsīr al-Qurʿān al-ʿAzīm*. Beirut: Dār al-Kutub al-ʿIlmiyyah.
- Jamīl Ṣaliba. (1982) *Al-Mʿujam al-Falsafī*. Beirut: Dār al-Kitāb al-Lubnānī.
- Malik al-Badri. (1995). *Al-Tafakkur min al-Mushāhadah ilā al-Shuhūd: Dirāsah Nafsīyah Islāmiyah*. Cet-4. Riyadh: Dār al-ʿAlamiyah Li al-Kitāb al-Islāmiy.
- Melton, J. G. (1996). *The encyclopedia of American religions*. Michigan: Gale Research.
- Mesyuarat Jawatankuasa Perunding Hukum Syarak Negeri Pahang Kali (4/2008) [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 28 Februari 2019)
- Musa Shahin. (2002). *Fatḥu al-Munʿim Syarḥ Sahīḥ Muslim*. t.tp: Dār al-Shurūq.
- Muslim. (t.th). *Ṣaḥīḥ Muslim*. Ed. Al-Bāqī. Beirut: Dār Iḥyāʾ al-Turāth al-ʿArabī.

- Oates, Robert M. (1976). *Celebrating the dawn: Maharishi Mahesh Yogi and the TM technique*. New York: G.P. Putnam's Sons.
- Pahangdaily. (2008). *Kontroversi: Sister In Islam Tolak Fatwa Yoga, Kenapa Kerajaan Tidak Mengambil Tindakan !!*. [online] <http://pahangdaily.blogspot.com/2008/11/kontroversi-keliru-sisters-in-islam.html> (diakses pada 24 November 2008)
- Phelan, M. (1979). Transcendental Meditation. A Revitalization of the American Civil Religion. *Archives de sciences sociales des religions*, 5-20.
- Prawitasari, J. E., Noor Rochan Hadjam, M., Atamimi, N., Retnowati, S., Sofiaty Utami, M., Ramdhani, N., & Ul Hasanat, N. (2002). Psikoterapi, Pendekatan Konvensional dan Kontemporer.
- Raghavan, K. (1982). *Yoga: Facts and Fancies*. Firma KLM Private.
- Rahman, M. Z. A. (2001). *Kebebasan Bersuara Dari Perspektif Siasah Syar'iyah*, 104.
- Rosele, M. I., Ariffin, M. F. M., Ramli, M. A., & Isamai, M. Z. (2016). Pendekatan Ijtihad Kontemporer Dalam Isu Semasa di Malaysia. *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporer*, 13(2), 53-66.
- Sayyid Muhammad Alwi. (2010). *Keistimewaan-keistimewaan al-Qur'ān*. (Kuala Lumpur: Alam Raya Enterprise.
- Sidi, H., ZamZam, R., & Shaharom, M. H. (2003). Menjaga Kesehatan Jiwa: Teknik Mengurus Stres. *Pahang: Pts Publication & Distribution Sdn. Bhd.*
- Walsh, R. (1983). Meditation Practice and Research. *Journal of Humanistic Psychology* (California: SAGE Publications, 1983), 23 (1): 18-50.
- Werner, K. (1998). *Yoga and Indian philosophy*. Motilal Banarsidass Publ.
- Wijaya, I. W. (2012). Penerapan Transcendental Meditation (Tm) Pada Pembentukan Karakter Siswa Di Smk Kesehatan Maharishi Blahbatuh Gianyar. *Jurnal Administrasi Pendidikan Indonesia*, 3(2).
- World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: global health estimates* (No. WHO/MSD/MER/2017.2). World Health Organization.
- Zubair, A. C. (1994). Kebebasan Manusia Menurut Konsep Islam. *Jurnal Filsafat*, (20), 1-13.