

A silhouette of a person performing a yoga pose, likely the Tree Pose (Vrikshasana), against a vibrant sunset background. The person is standing on one leg with the other leg raised and foot resting on the inner thigh. The background transitions from a bright yellow at the bottom to a deep red and purple at the top.

YOGA

ASAL DAN HUKUM
MEMPRAKTEKANNYA

Maktabah Abu Salma 2015

YOGA

ASAL DAN HUKUM MEMPRAKTEKANNYA

PENYUSUN :

TIM ISLAMQA.COM

ALIH BAHASA :

Abu Salmâ Muhammad

Disebarkan oleh

MAKTABAH ABU SALMA

GRUP AL-WASATHIYAH WAL MANHAJIYAH

2015

EBOOK INI BOLEH DICETAK, DIPERBANYAK DAN DISEBARLUASKAN

SELAMA TIDAK UNTUK BERTUJUAN KOMERSIL

PERTANYAAN :

Assalâmu'alaikum. Apakah boleh bagi kami para muslimah mempraktekkan senam Yoga, dimana pada asalnya Yoga ini merupakan salah satu bentuk ibadah umat Hindu?

JAWABAN :

Alhamdulillah.

PERTAMA : Ada perbedaan pandangan tentang hukum mempraktekkan senam yoga di kalangan ulama kontemporer. Sebagiannya berpendapat bahwa hukumnya terlarang secara

YOGA : ASAL DAN HUKUM MEMPRAKTEKANNYA

mutlak, dan sebagiannya lagi memperbolehkannya secara mutlak. Ada pula yang memilah-milah bentuk prakteknya antara bagian yang satu dengan yang lainnya, yaitu memperbolehkan bagian yang selaras dengan syariat dan melarang bagian yang menyelisihi syariat.

Tidak ada seorang pun dari mereka, sejauh pengetahuan kami, yang mengingkari bahwa senam ini memang berasal dari aqidah paganisme Hindu dan Budha. Karena itulah, mereka yang memperbolehkan yoga secara mutlak, meniadakan semua yang berkaitan dengan masalah keyakinan (aqidah) dan spiritual, dan menghukuminya sebagai senam tubuh belaka. Mereka yang melarangnya secara mutlak, menganggap yoga ini secara asal berkaitan dengan agama dan menyerupai para kaum paganis, serta adanya pengaruh berbahaya bagi tubuh, serta faktor lainnya. Adapun mereka yang

YOGA : ASAL DAN HUKUM MEMPRAKTEKANNYA

memilah antara bagian yang satu berbeda dengan yang lainnya, maka pendapat mereka tidaklah diterima, karena tidaklah mungkin bisa mengecualikan suatu larangan, sedangkan tidak setiap orang mampu membedakan mana yang diperbolehkan dan mana yang dilarang.

Dengan demikian, sesungguhnya yoga itu adalah olah jiwa dan raga yang bertujuan untuk menginisiasi kefanaan dan mencapai hubungan dengan Allâh Ta'âlâ!!

Dijelaskan di dalam buku “al-Yûjâ wat-Tanaffus” (Yoga dan Olah Pernafasan) karya Muhammad ‘Abdul Fatâh Fahim (hal. 19) sbb :

اللغة الهندية المقدسة وتعني الاتحاد والاتصال بالله، أي الاتحاد

بين الجسم والعقل والله، وهي توصل الإنسان إلى المعرفة

YOGA : ASAL DAN HUKUM MEMPRAKTEKANNYA

والحكمة، وتطور تفكيره بتطوير معرفته للحياة، وتجنبه التحزب
أو التعصب الديني وضيق الأفق الفكري وقصر النظر في
البحث، وتجعله يحيا حياة راضية بالجسد والروح

“(Yoga) menurut bahasa India yang sakral, bermakna PENYATUAN dan HUBUNGAN dengan Allâh; yaitu penyatuan antara fisik, akal dan Allâh, yang dengannya manusia dapat mencapai MA'RIFAH dan HIKMAH, mengembangkan pola pikirnya dengan berkembangnya pengetahuannya akan kehidupan, menjauhkannya dari sektarianisme dan fanatisme agama, juga dari pandangan sempit dan pemikiran yang pendek di dalam melakukan pencarian, dan menjadikan hidupnya merasa rileks secara jasmani dan ruhani.”

YOGA : ASAL DAN HUKUM MEMPRAKTEKANNYA

Di dalam buku “al-Mu’jam al-Falsafi” (Ensiklopedi Filsafat) karya Jamîl Sulaiban (Vol. 2 hal. 590), dijelaskan sbb :

اليوغا : لفظ سنسكريتي ، معناه الاتحاد ، ويطلق على الرياضة الصوفية التي يمارسها حكماء الهند في سبيل الاتحاد بالروح الكونية ، فاليوغا ليست إذن مذهباً فلسفياً ، وإنما هي طريقة فنية تقوم على ممارسة بعض التمارين التي تحرر النفس من الطاقات الحسيّة والعقليّة ، وتوصلها شيئاً فشيئاً إلى الحقيقة ، واليوغي : هو الحكيم الذي يمارس هذه الطريقة

“Yoga, merupakan lafazh Sansekerta yang bermakna PENYATUAN. Biasanya digunakan untuk menjelaskan tirakat sufiyah yang dipraktikkan oleh”orang-orang suci” India sebagai cara untuk

YOGA : ASAL DAN HUKUM MEMPRAKTEKANNYA

menyatu dengan rûh (energi) universal. Dengan demikian, Yoga bukanlah salah satu madzhab filsafat, namun ia adalah metode seni latihan untuk membebaskan jiwa dari energi jasmani dan mental yang secara bertahap dapat membawanya mencapai tingkatan HAKIKAT. Adapun Yugi adalah sebutan untuk “orang suci” yang mempraktekkan cara ini.”

Kedua nukilan di atas dicuplik melalui perantara buku “Mazhâhir at-Tasyabbuh bil Kuffâr fil Ashril Hadîts wa Atsaruhâ ‘alal Muslimîna.” [Bentuk-Bentuk Menyerupai Kaum Kafir di Zaman ini dan Dampaknya bagi Kaum Muslimin].

Akan datang penjelasan definisi dari Yoga, bahwa yoga memiliki makna yang satu, yaitu PENYATUAN MANUSIA DENGAN RÛH, yaitu RÛH UNIVERSAL, dan yang mereka maksudkan adalah “Allâh”!! Dengan

demikian, bahwa tujuan dari senam yoga ini dapat berperan untuk menggabungkan semua agama.

DR Ahmad Syalabî, salah seorang peneliti spesialis tentang agama-agama di India, mengatakan :

وذوبان بوذا في آلهة الهندوس : ليس إلا عوداً إلى تفكير " الجنانا
يوجا " - أي : طريق اليوجا - الذي يرى في كل الديانات ،
وفي كل الفلسفات حقاً ، ولكن هذا الحق ليس سوى ذرة من
الحق الأعظم الكامل ، فهذا المذهب لا يعترض على دين أو
فلسفة ، ويرى أن أي دين أو فلسفة ليس هو كل شيء ،
وليس هو كل الحق ، ومعتنق هذا التفكير لا ينتمي إلى دين أو
مذهب ؛ لأنه يرى أتباع كل الديانات المختلفة إخوة له مهما
اختلفوا ، ف " جنانا يوجا " مذهب يتسع لمعتقدات الجميع ،

ويأبى أن يتقيد بقيود أي منها ، ويجب أن نقرر بشدة أن إثارة هذا المذهب والدعاية له ترمي إلى محاربة الإسلام بطريق غير مباشر ، وقد رأيت هذه المحاولات في عدة بلاد ، فالإسلام هو القوة التي قهرت المبشرين المسيحيين ، والبوذيين ، فإذا صرفوا الناس عنه بطريق أو بآخر - ولو باسم " جنانا يوجا " - التي تتسع لكل المعتقدات ، ولا تتقيد بقيود أي منها : فإن هذا كسب لهم عظيم ، وبعد أن يُصرف المسلم عن الإسلام بهذه الحيلة البارعة : يمكن نقله إلى التشكيك ، فجذبه إلى دائرة أخرى ، فليحذر المسلم " اليوجا " ، ومداخلها ، ودعاتها.

“Peleburan agama Budha dengan tuhan-tuhan agama Hindu, hanyalah untuk mengembalikan

YOGA : ASAL DAN HUKUM MEMPRAKTEKANNYA

meditasi “Spiritual Yoga”, yaitu jalan yoga yang berpandangan bahwa semua agama dan filsafat itu benar. Namun, kebenaran ini hanyalah salah satu bagian kecil dari kebenaran agung yang sempurna. Madzhab ini tidaklah menolak agama atau filsafat, namun berpandangan bahwa agama atau filsafat itu bukanlah segalanya dan bukanlah satu-satunya kebenaran. Pelaku meditasi (pemikiran) ini tidaklah berafiliasi pada satu agama atau madzhab, karena ia menganggap seluruh penganut agama yang berbeda adalah saudara baginya walaupun berbeda-beda ajarannya. Karena itulah, “Spiritual Yoga” itu adalah mazhab yang terbuka luas untuk segala bentuk keyakinan dan menolak terikat dengan salah satu ajaran agama yang ada.

Kita wajib menekankan secara tegas bahwa turut mempropagandakan dan mendukung mazhab ini, sama artinya dengan bertujuan untuk memerangi

YOGA : ASAL DAN HUKUM MEMPRAKTEKANNYA

Islam secara tidak langsung. Saya sudah melihat adanya upaya-upaya ini di sejumlah negara, karena Islam itu dianggap sebagai kekuatan yang dapat menguasai kaum Misionaris Kristiani dan Budha. Jadi, apabila mereka bisa memalingkan manusia dari Islam dengan suatu cara apapun, walaupun dengan nama “Spiritual Yoga” yang terbuka luas untuk semua keyakinan dan tidak terikat dengan keyakinan apapun, maka ini adalah suatu kemenangan besar bagi mereka. Setelah mereka berhasil memalingkan kaum muslimin dari Islam dengan cara licik ini, maka mereka akan mampu memindahkannya kepada keragu-raguan dan menariknya kepada lingkaran (keyakinan) lain. Karena itu hendaknya setiap muslim harus waspada dari yoga, perangkap dan para penyerunya.” [Adyân al-Hind al-Kubrâ hal. 174].

Kami berpendapat bahwa melarang yoga secara mutlak adalah pendapat yang benar. Kita telah

YOGA : ASAL DAN HUKUM MEMPRAKTEKANNYA

menelaah sejumlah besar pendapat tentang praktek yoga ini, dan kita juga telah memutuskan untuk memberikan ringkasan pendapat tentang hal ini dari buku yang secara khusus membahas hukum praktek yoga ini, yang ditulis oleh seorang dokter yang kita menaruh kepercayaan tentang manhaj dan aqidahnya. Beliau adalah seorang dokter yang mengetahui tentang apa yang ia sampaikan pada saat beliau mengkritisi yoga dari sisi pandang kesehatan (medis). Penulis tersebut adalah Dr. Fâris ‘Ulwân dan bukunya yang berjudul “al-Yûghâ fî Mîzân an-Naqd al-‘Ilmî” (Yoga di dalam Timbangan Kritik Ilmiah), yang dicetak oleh Dârus Salâm, Kairo. Semua yang akan kita sebutkan di bawah ini adalah bersumber dari buku ini. Namun perlu diperhatikan bahwa kami tidak mungkin mencuplik seluruh isi buku tersebut, karena itu kami hanya mencukupkan hal-hal yang berkaitan dengan definisi praktek yoga

ini dan dengan penjelasan hukum Islam mengenainya. Barang siapa yang ingin mengetahui lebih terperinci, silakan merujuk kepada buku tersebut.

KEDUA : Apa itu Yoga?

Yoga bermakna *al-Wihdah* (penyatuan). Salah satu pembesar praktisi yoga mengatakan, bahwa yoga adalah penyatuan manusia dengan rûh!!

Yoga melibatkan berbagai bentuk latihan dan ritual yang bermacam-macam, namun yang paling penting dan terkenal adalah pelatihan yang disebut dengan “Sastanja Surya Namaskar” atau biasa disebut dengan “Surya Namaskar”, yang artinya di dalam bahasa Sansekerta adalah : “Sujud delapan anggota

YOGA : ASAL DAN HUKUM MEMPRAKTEKANNYA

tubuh kepada matahari”!! Kedelapan anggota tubuh tersebut meliputi : kedua telapak kaki, kedua lutut, kedua tangan, dada dan kening.

Lebih utama bagi orang yang akan mempraktekkan yoga agar tubuhnya telanjang, khususnya pada bagian dada, punggung dan paha!! Dan tubuhnya menghadap matahari, baik pada saat terbit maupun terbenamnya!! apabila ia menginginkan yoga itu menyehatkan dan bermanfaat. Hendaknya ia memicingkan matanya dan memusatkan perhatiannya terhadap lempengan matahari, dan dia harus bergantung penuh kepadanya (matahari), dan ini mencakup badan, anggota gerak, fikiran dan hatinya!! Apabila ia berada di dalam gedung dan tidak bisa melihat matahari, maka diperbolehkan baginya menggambar lempeng (cakram) matahari di tembok di depannya!! Salah seorang dari mereka mengatakan, jika orang yang mempraktekkan yoga

YOGA : ASAL DAN HUKUM MEMPRAKTEKANNYA

adalah seorang yang beragama dan khawatir dirinya menjadi kafir, maka tidak mengapa ia menggambarkan gambar apapun di depannya lalu ia menghadapnya secara total!!

Termasuk juga yang dikandung oleh yoga adalah hendaknya anda bermeditasi dengan tubuh anda secara penuh dan memikirkan serta memandang setiap anggota tubuh anda, dimulai dari jari-jari kaki lalu naik hingga ke kepala pada saat bangun dari tidur dan sebelum beranjak dari ranjang, dan juga sebaliknya dari kepala turun hingga ke jari jemari kaki sebelum anda tidur. Anda tidak diperkenankan melupakan dan melalaikan pekerjaan penting ini!!

Dan siapa saja yang ingin mengambil manfaat dari yoga hendaknya dia menjadi seorang vegetarian.

Dia juga wajib untuk mengulang-ulang ucapan tertentu di saat tengah mempraktekkan latihan ini

YOGA : ASAL DAN HUKUM MEMPRAKTEKANNYA

dengan suara yang nyaring. Ucapan ini disebut dengan “mantra”, dan mantra yang paling terkenal adalah mantera “Bija”, yaitu : “Haram, Harim, Harum, Haraim, Haraum, Harah”. Juga perlu mengulang-ulang sejumlah suku kata dasar di dalam yoga, seperti “aum”.

Sebagai tambahan, dia juga harus mengulang-ulang nama-nama matahari yang berjumlah 12, karena hal ini merupakan bagian utama dan terpenting di dalam yoga. Diantara nama-nama matahari tersebut adalah :

“Rafanamah”... yang artinya : “saya menundukkan kepala kepada-Mu, wahai yang dipuji oleh seluruh (makhluk).”

“Suryanamah”... yang artinya : “saya menundukkan kepala pada-Mu, wahai yang memberi petunjuk kepada seluruh (makhluk).”

YOGA : ASAL DAN HUKUM MEMPRAKTEKANNYA

“Bahanafinamah”... yang artinya : “saya menundukkan kepala pada-Mu, wahai yang menganugerahkan kecantikan!!

“Safirtanamah”... yang artinya : “saya menundukkan kepala pada-Mu , wahai yang menganugerahi kehidupan.”!!

Dst... Mereka mengklaim bahwa pengulangan mantra ini memiliki segala macam manfaat!!

Sebagian pelaku yoga mengatakan bahwa dia bangun pada jam 3:30 pagi, dan dia senantiasa melakukan latihan yoga dan sembahyang secara khusus sampai pukul 6:15. Di waktu sore ia juga melakukan hal yang sama dari jam 6 sore sampai 6:30. Dengan demikian ia memerlukan waktu 3 ¼ jam setiap harinya untuk mempraktekkan yoga. Sebagiannya lagi mengatakan bahwa mereka menghabiskan waktu lebih lama dari itu, dan

mengklaim bahwa semakin banyak waktu yang digunakan maka manfaatnya akan semakin banyak dan semakin besar. [Al-Yûghâ fî Mîzan an-Naqd al-'Ilmî hal. 13-18].

KETIGA : Hukum Islam terhadap yoga

Sebagai kesimpulan, tidak boleh hukumnya bagi seorang muslim mempraktekkan yoga sedikitpun. Baik dia mempraktekannya karena keyakinan (aqidah), atau karena taklid (ikut-ikutan), ataupun karena ingin mengambil manfaat tertentu. Hal ini berangkat dari alasan-alasan yang telah kami paparkan sebelumnya, dan kami ringkaskan kembali sebagai berikut :

YOGA : ASAL DAN HUKUM MEMPRAKTEKANNYA

1. Karena yoga itu berkebalikan dengan aqidah tauhid, dan menyekutukan Allâh Subhânahu wa Ta'âlâ dengan sesembahan selain-Nya, dimana di dalamnya terdapat sujud kepada matahari dan mengulang-ulang menyebut namanya.

Allâh Ta'âlâ berfirman :

قل إنما أمرت أن أعبد الله ولا أشرك به

“Katakan (wahai Muhammad), sesungguhnya aku diperintahkan untuk hanya menyembah Allâh dan tidak menyekutukan-Nya” (QS Ar-Ra’d : 36)

Juga firman-Nya :

لئن أشركت ليحبطن عملك ولتكونن من الخاسرين

“Sekiranya kau menyekutukan Allah, niscaya akan terhapuslah amalmu dan kalian benar-benar

YOGA : ASAL DAN HUKUM MEMPRAKTEKANNYA

termasuk orang-orang yang merugi.” (QS as-Zumar : 65)

2. Karena di dalamnya terdapat taklid kepada kaum paganis dan menyerupai mereka. Nabi Shallallâhu ‘alaihi wa Sallam bersabda :

مَنْ تَشَبَّهَ بِقَوْمٍ فَهُوَ مِنْهُمْ

“Barangsiapa menyerupai suatu kaum, maka ia termasuk bagian dari mereka.” (HR Ahmad, Abû Dâwud dan Bath-Thabrânî dari ‘Umar radhiyallâhu ‘anhumâ).

3. Karena sebagian bentuk latihannya membahayakan bagi kebanyakan orang, yang dapat menyebabkan gangguan dan resiko kesehatan yang serius bagi mereka. Diantara cara-caranya seperti duduk dengan cara yang memalukan, aneh dan tetap tidak bergerak. Hal ini juga berbahaya dari sisi

YOGA : ASAL DAN HUKUM MEMPRAKTEKANNYA

kesehatan jiwa. Rasulullah shallallâhu ‘alaihi wa salam bersabda :

لا ضرر ولا ضرار

“Tidak boleh membahayakan (diri sendiri) dan melakukan perbuatan yang berbahaya (untuk orang lain).” (HR Ahmad dan Ibnu Mâjah dari Ibnu ‘Abbâs radhiyallâhu ‘anhumâ).

4. Karena di dalamnya terdapat penyiapan waktu yang hanya membawa bahaya dan kerugian bagi pelakunya di kehidupan dunia, dan kecelakaan dan keputusasaan di kehidupan akhirat kelak. Rasulullah al-Amin (yang dipercaya) bersabda :

لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع : عن عمره فيم أفناه ، وعن علمه ما فعل فيه ، وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه ، وعن جسمه فيم أبلاه

“Tidaklah beranjak kaki seorang hamba di hari kiamat, sampai ia ditanya tentang empat hal : tentang usianya untuk apakah ia habiskan, tentang ilmunya untuk apakah ia amalkan, tentang hartanya darimana ia dapatkan dan untuk apakah diinfakkan, dan tentang badannya untuk apakah ia gunakan.”
(HR Tirmidzî dari Abû Hurairoh radhiyallâhu ‘anhu).

5. Karena merupakan seruan nyata untuk menyerupai hewan dan melepaskan sifat kemanusiaan, seperti bertelanjang, bersandar dengan 4 bagian tubuh di saat latihan

YOGA : ASAL DAN HUKUM MEMPRAKTEKANNYA

“Suryanamaskar”, dan posisi khusus pada saat latihan ketiga dan kedelapan.

6. Karena kebanyakan orang yang mencoba mempraktekkan yoga dengan sebutan “Yoga Ilmiah” atau “Terapi Perilaku”, sering kali terjatuh kepada kondisi memabukkan dan tenggelam di dalam zona halusinasi yang menyebabkan ketagihan. Sudah terbukti bahwa cara pengobatan seperti ini tidaklah efektif.

7. Karena yoga bersandarkan kepada kebohongan dan kedustaan. Para pendukungnya bersandar pada kecurangan dan pemutarbalikan realita pada saat menyebarkan dan mempromosikannya. Hal ini menarik perhatian besar sejumlah orang yang lemah dan rendah pemikirannya, serta mempengaruhi orang-orang yang lemah imannya.

YOGA : ASAL DAN HUKUM MEMPRAKTEKANNYA

8. Karena sejumlah kecil para praktisi yoga, atau sebagian tendensi misterius dan menyimpang lainnya yang menunjukkan bahwa mereka bisa menampilkan hal yang luar biasa sehingga sering kali menipu manusia, dan hal ini sering kali menggunakan bantuan setan dari jenis jin, seperti istidrâj, sihir, dan selainnya. Semua ini adalah haram di dalam Islam.

9. Karena kebanyakan saran yang diberikan oleh para penyeru yoga adalah saran yang membahayakan dan berbahaya bagi manusia, diantaranya :

a. Telanjang, yang dapat menyebabkan penyakit jasmani, psikologi, seksual dan budaya.

b. Memaparkan kulit terhadap matahari. Kita sudah tahu akan bahayanya hal ini, terutama apabila kulit

YOGA : ASAL DAN HUKUM MEMPRAKTEKANNYA

dipapar di bawah matahari dalam jangka waktu panjang.

c. Memusatkan pandangan pada lempengan cakram matahari, yang dapat berdampak sangat berbahaya bagi mata.

d. Menganjurkan untuk fanatik dengan gaya hidup vegetarian, yang mana Allâh tidak pernah menurunkan keterangan tentangnya. Telah berlalu sanggahannya.

[al-Yûghâ fi Mîzân na-Naqd al-'Ilmî hal. 74-86]

Wallâhu a'lam.

Sumber : <http://islamqa.info/ar/101591>

Dialihbahasakan oleh : Abû Salmâ Muhammad

#Channel Telegram :

<https://telegram.me/abusalmamuhammad>

📱 [Join channel Al-Wasathiyah wal I'tidâl](#)

Artikel dan Postingan lainnya, bisa diakses di:

📱 GOOGLE+PLUS [+AbuSalmaMuhammad](#)

📱 [BLOG : abusalma.net](#)

📱 [BLOG : rachdie.wordpress.com](#)

📱 WhatsApp / Telegram : +6281554090003

Untuk pictures atau gambar, bisa mengakses akun Instagram, Twitter, Flickr dan Tumblr @abinyasalma

2015

HAK COPY UNTUK KAUM MUSLIMIN