

Konsep *Al-Tafakkur* Menurut *Al-Sunnah*: Kajian Perbandingan Antara Tradisi Meditasi Hindu Di Dalam Proses Psikoterapi

Abdul Rahim Kamarul Zaman
Jabatan Usuluddin, Kolej Islam Antarabangsa Sultan Ismail Petra
Email: abdulrahim@kias.edu.my
Telefon: +601126017148

Khairulnazrin Nasir
Jabatan al-Quran dan al-Hadith, Akademi Pengajian Islam Universiti Malaya
Email: khairulnazrin19@gmail.com
Telefon: +60133242865

Saifullah Mamat
Fakulti Pengajian Kontemporari Islam UniSZA
Email: hapish88@gmail.com
Telefon: +60134632293

Abstrak

Pendekatan psikoterapi yang berorientasikan sentuhan kerohanian Hindu seperti Yoga dan Meditasi Transcendental merupakan di antara kaedah alternatif terkenal yang dilihat mampu merawat masalah tekanan jiwa. Namun begitu, inisiatif psikoterapi alternatif tersebut juga dilihat mampu merosakkan akidah umat Islam berdasarkan beberapa ritual tradisinya yang menyalahi al-Sunnah. Oleh itu, kajian ini dijalankan bagi membandingkan antara teori psikoterapi menurut al-sunnah dan tradisi meditasi Hindu yang semakin banyak diterapkan dalam proses psikoterapi. Kajian ini adalah berasaskan metode kualitatif melalui pendekatan diskriptif. Hasil kajian ini mendapati bahawa kaedah tafakkur menurut al-Sunnah mempunyai maksud yang bersifat holistik dan seimbang mencakupi aspek psikospiritual, taṣfiyah al-Qalbi, al-murāqabah, al-muḥāsabah dan al-dhikr. Malah ia juga diyakini jauh lebih berupaya dalam memainkan peranan sebagai model psikoterapi alternatif.

Katakunci: Meditasi, Hindu, Tafakkur, Sunnah, Psikoterapi.

1. Pengenalan

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 kesihatan¹. 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 hadith diperolehi menerusi penelitian terhadap kitab-kitab hadith dan kitab *shurūh al-ḥadīth*. 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 diskriptif dan komparatif. Pada akhir kajian, pengkaji akan mengemukakan 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*. Namun, kepelbagaian takrifan tersebut pada asasnya 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 hadith utama yang mampu memberikan pemahaman lengkap tentang metode *al-Tafakkur* adalah berdasarkan *Sunnah al-F' iliyah* Rasulullah saw. Menurut al-Harārī (2009) sunnah tersebut merujuk 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:

أَنَّهُ بَاتَ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذَاتَ لَيْلَةٍ " فَقَامَ نَبِيُّ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ آخِرِ اللَّيْلِ، فَخَرَجَ فَنَظَرَ فِي السَّمَاءِ، ثُمَّ تَلَا هَذِهِ آيَةَ فِي آلِ عِمْرَانَ {إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ} حَتَّى بَلَغَ {فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ} [آل عمران: ١٩١] ثُمَّ رَجَعَ إِلَى الْبَيْتِ فَتَسَوَّكَ وَتَوَضَّأَ، ثُمَّ قَامَ فَصَلَّى ثُمَّ اضْطَجَعَ ثُمَّ قَامَ، فَخَرَجَ فَنَظَرَ إِلَى السَّمَاءِ فَتَلَا هَذِهِ آيَةَ، ثُمَّ رَجَعَ فَتَسَوَّكَ فَتَوَضَّأَ، 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*”²

Berdasarkan hadith ini, al-Nawāwī (1972) menyatakan bahawa disunatkan membaca ayat ini ketika terjaga daripada tidur sambil memerhati ke langit adalah melambangkan keagungan amalan *tadabbur* (berfikir dan mengamati) atau *tafakkur*. Dan jika seseorang itu kembali tidur sesudah itu dan sekali lagi terjaga dari tidurnya maka disunatkan ke atasnya untuk mengulangi amalan ini sebagaimana yang dinyatakan di dalam hadith berkenaan. Menurut Ibnu Kathīr (1998), Al-Auza' i 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)*”. Menurut Mūsā Shahīn (2002) adapun yang dimaksudkan dengan 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, menurut Abdul Raḥmān (2000) yang menukilkan daripada al-S^c adī, amalan *tafakkur* dengan memerhati kepada makhluk Allah swt juga adalah merupakan perkara sunat yang amat digalakkan dan ia juga 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'* itu adalah merujuk kepada seluruh orang yang beriman dan bertaqwa.

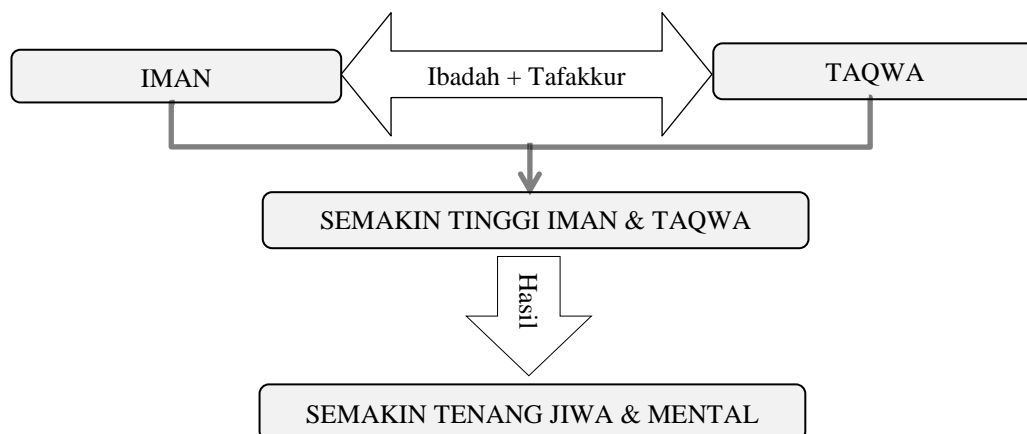
Oleh itu, kajian ini mendapati terdapat hubungan yang signifikan antara konsep *al-tafakkur*, pemahaman tentang sifat para *awliyā'* dan proses psikoterapi menurut *al-Sunnah* berdasarkan kepada tafsiran al-S^c adī terhadap perbuatan Rasulullah saw melakukan *tafakkur* sambil melihat ke langit, dengan dikaitkan kepada sifat para *Awliyā'*. Dalam hal ini, menurut Ibnu Kathīr (1992) 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*). Firman Allah swt;

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

Terjemahan: *Ketahuiilah! 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: 62]*

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. Dengan ini juga, dapat difahami bahawa 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 taqwa yang menjadi teras kepada ketenangan tersebut pula, hanya akan dapat dicapai dan ditingkatkan melalui rutin beribadah yang betul. Menurut al-S^c adī (1989), rutin ibadah tersebut pula mestilah dilengkapi dengan proses *tafakkur* serta penghayatan yang betul ketika melaksanakannya. 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 taqwa

Merujuk kepada **Rajah 1**, kajian ini mendapati solusi terbaik bagi setiap umat Islam yang berhasrat mencari ketenangan jiwa yang hakiki adalah dengan mempraktik 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.

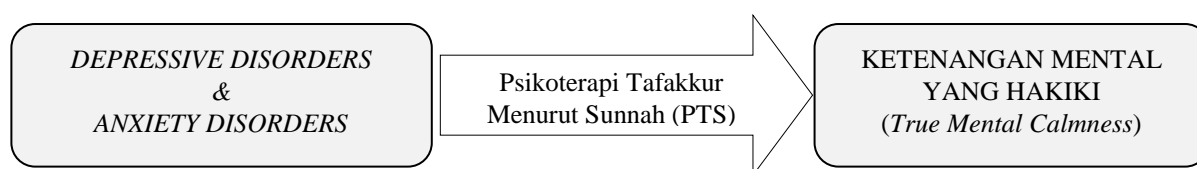
Kefahaman lengkap bagi memahami metode pelaksanaan psikoterapi *al-tafakkur* menurut *al-Sunnah* di dalam hadith ini pula dapat dirangkumkan sebagaimana **Jadual 1**;

5 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	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	i) Membaca ayat 190-191 surah āli- ^ʿ 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>taḥajjud</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	i) Merujuk kepada 1/3 malam yang terakhir atau waktu menunaikan solat <i>taḥajjud</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 bergantung 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.

Jadual 1: 5 Metode Pelaksanaan bagi model Psikoterapi *al-Tafakkur* Menurut *al-Sunnah* (PTS) berdasarkan pengajaran hadith Ibnu 'Abbās r.a

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.

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. Menurut Flood Gavin (1966), Yoga dari sudut bahasa berasal dari perkataan Sanskrit *Yuj* yang membawa maksud mengawal, menyambung atau menyatu. Menurut K. Raghavan (1982), perkataan-perkataan lain yang terbit dari kata *yuj* adalah seperti *yuga*, *yugala*, *yugma*, *yukta*, *yojana* dan *yukti*. 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).

Selain huraian pada aspek bahasa tersebut, pengkaji turut mendapati konsep Yoga banyak terkandung di dalam kitab-kitab suci agama Hindu seperti *Rig Veda* dan *Bhagavad Gita*. Menurut George Feuerstein & Jeanine Miller (1971), 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. St Elmo Nauman (1978) menyatakan pendapat yang paling popular menyebut ilmu tentang Yoga telah dihimpun dan disusun oleh Patanjali sehingga karya tersebut diiktiraf sebagai rujukan Yoga tertua paling bersistematik yang dikenali dengan nama Yoga Patanjali (*The Yoga System of Patanjali*) atau turut dikenali sebagai *The Yoga of Eight Limbs* atau *Astangga Yoga* kerana mempunyai lapan metode utama bagi mempraktik Yoga.

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*³ adalah jenis yoga yang paling ketara menjurus kepada proses penyatuan diri dengan tuhan. 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*⁴. Manakala *Upanishad* pula menyatakan *Atman* adalah intipati yang sama dengan *Brahman* yang merupakan asas kewujudan. 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.⁵

Menurut H.O.K Rahmat (1976) Yoga adalah merupakan cara penganut Hindu untuk mencapai *Moksha*⁶, dengan membebaskan diri mereka dari lingkaran *Samsara*⁷ dan juga *Karma*.⁸ Menurut Karel Werner (1977) 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.

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.

Pengkaji juga mendapati, Ratish Murali (2017) menyatakan metode *Jnana Yoga* akan memimpin pengamalannya untuk mencari bukti kewujudan tuhan dan seterusnya menyatukan diri dengannya. Dengan kenyataan ini, pengkaji meyakini 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.

Maharishi (1973) meramalkan bahawa kualiti hidup semua penduduk akan mengalami peningkatan jika satu peratus daripada penduduk mempraktikkan teknik TM. Konsep pemahaman ini turut dikenali sebagai *Maharishi Effect*. Menurut Subandi (2002), sebagai amalan meditasi Timur pertama yang mendapat perhatian secara meluas di Barat, TM dianggap sebagai stimulasi pendorong kepada kewujudan pelbagai metode-metode meditasi lain. Pada dasarnya, menurut Akins, W. R. dan George Nurnberg (1976), 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.

Menurut para pengamal TM, secara teknikalnya metode TM adalah mudah apabila dilakukan dengan betul. Menurut Cowan (2007) teknik ini akan dipraktikkan oleh para pengamalnya 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.

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*. Peringkat ini akan dilalui oleh pengamalnya setelah ia berjaya menamatkan peringkat *morality* 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.

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. Menurut Wijaya (2012), daripada penyatuan dengan jiwa rohani tersebut terhasilnya penyatuan dengan *Atman*. Menurut Phelan, Michael (1979), 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. Wijaya (2012), menyatakan bahawa peringkat-peringkat yang akan di alami oleh para pengamal TM sebelum perpindahan ke dalam jiwa rohani adalah seperti berikut;

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

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 Conciousness*)
3. Kesedaran Dewa (*God Conciousness*), dan
4. Kesedaran Penyatuan (*Unity of Conciousness*)⁹

Secara umumnya, Stephen Hunt (2003) menyatakan mantra 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*.¹⁰ Menurut Scott R. D. (1978) pula, tradisi *Tantra* juga bermaksud seluruh alam semesta berada di bawah kawalan *Shakti* dan *Siva*. Dari segi pelaksanaan pula, Maharishi (1973) menyatakan 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* TM pula sentiasa ditugaskan menggunakan rumus sederhana berdasarkan jantung dan usia para pengikutnya.

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.

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. Sebagai rujukan, Majlis Agama Islam Wilayah Persekutuan (1987) telah menyenaraikan TM di antara dua puluh dua ajaran dan amalan ilmu kebatinan yang bercanggah daripada ajaran Islam.¹¹

4. Hasil Kajian Dan Perbincangan

Psikoterapi merupakan topik paling mendasar dalam bidang Psikologi. Menurut Subandi (2002), 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. 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. Menurut Hatta Sidi dan Mohamed Hatta Shaharom (2003), 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 perpspektif Islam, menurut Syed Muhammad Alwi (2010), seseorang individu akan mudah tertekan dan mengalami kebimbangan dan kekecewaan dalam hidup apabila hatinya lalai dari mengingati 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, menurut Walsh (1983) adalah merupakan suatu usaha "*intermediate aims*". Manakala 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 *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 يُعْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَعْفِرُ 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': 116]

Apabila dibandingkan metode meditasi yang terkandung dalam Tradisi *Hinduism Mysticism*¹², 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. 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 pengamalnya. Keadaan ini dilihat boleh menyebabkan berlakunya amalan syirik secara berleluasa tanpa disedari oleh para pengamalnya yang beragama Islam.

4.1 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 bidang psikoterapi dan psikologi amnya.

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. Menurut Badrī (1995), *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.

Model PTS yang dibentuk berasaskan hasil rangkuman keseluruhan pemahaman hadith riwayat Ibnu 'Abbās r.a ini, didapati mengandungi elemen pemahaman yang begitu lengkap dan seimbang mencakupi aspek psikospiritual, *taṣfiyah al-Qalbi*, *al-murāqabah*, *al-muḥāsabah* dan *al-dhikr*. Menurut 'Umar al-Suhrāwardī (t.t) *al-Tafakkur* adalah 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'*). Selain itu juga, ia turut memberikan maksud penyucian jiwa *Taṣfiyah al-Qalbi*, al-Suhrāwardī (t.t) juga menyatakan ia berlaku apabila seseorang individu melakukan *tafakkur* samada tentang dirinya, alam semesta, kitab Allah atau sifat dan perbuatan Allah swt.

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:** 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:** Jenis solat yang ingin ditunaikan setelah selesai bersiwak dan berwuduk, tidaklah terhad hanya kepada *Tahajjud* dan *Witir* sahaja.
3. **Metode 3:** 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 tersebut sebaiknya ditetapkan pada waktu malam dan selepas seseorang individu tidur dalam sesuatu tempoh sebagaimana sunnah melakukan *Qiyāmullail*.
4. **Metode 4:** 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**;

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 / Model	Rasulullah saw	Patanjali	Maharishi Mahesh Yogi

4	Objektif / Matlamat Akhir & Kesan / Hasil	Menghidupkan Sunnah, Peningkatan Iman & Taqwa, <i>Taş fiyah al-Qalbi,</i> <i>Al-murāqabah,</i> <i>Al-muḥāsabah,</i> <i>Al-dhikr,</i> Kesihatan Fizikal, Ketenangan Hakiki.	Kesihatan Fizikal, Ketenangan Jiwa, <i>Nirvana</i> <i>Moksha, 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

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

Sebagai rumusan, metode psikoterapi melalui Yoga dan TM 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 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 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.

5. 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 solusi psikoterapi yang komprehensif. Namun, wacana perbahasan 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.

6. Rujukan

Al-Quran

Akins, W. R., and George Nurnberg. (1976). *How to Meditate Without Attending a TM Class*. New York: Crown.

- Al-Ghazalī. (t.t.) *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*. Beirut: Dar al-Ma'rifah
- Al-Harārī, Muhammad al-Amin. Hashim Muhammad et al. (2009). *Al-Kawkab al-Wahhāj wa al-Rauḍ al-Bahhāj Fi Syarḥi Ṣaḥīḥ Muslim Bin Ḥajjāj*. Makkah: Dār al-Minhāj.
- Al-Nawāwī. (1972). *Al-Minhāj Syarḥ Ṣaḥīḥ Muslim*, Bāb al-Siwāk. Jil. 3. Beirut: Dār Iḥ yā` al-Turāth al-` Arabī.
- Al-Suhrāwardī, Abū Ḥafs ` Umār. (t.t). ` Abdul Ḥalīm Maḥ mūd & Maḥ mud Sharīf (Eds) ` *Awārif al-Ma` arif*. Jil. 2. Kaherah: Dār al-Ma` arif.
- Al-S` adī ` Abdul Raḥ mān. (1989) *Al-Wasā'il al-Mufīdah Li al-Ḥayāh al-Sa` idah*. Madinah: Al-Jāmi` ah al-Islāmiyah al-Madīnah al-Munawwarah.
- _____. Ed. ` Abdul Raḥ mān bin Mu` allā. (2000). *Taysīr al-Karīm al-Rahmān Fi Tafsīr Kalām al-Mannān*. Beirut: Mu'assah al-Risālah.
- 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. Ed. Shamsuddīn. (1998). *Tafsīr al-Qur'ān al-` Az īm*. Beirut: Dār al-Kutub al-` Ilmiyyah.
- Johana E. Prawitasari, et al. (2002) Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer. M.A. Subandi. (Eds), *Latihan Meditasi Untuk Psikoterapi*. (pp. 181-206). Yogyakarta: Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM.
- Johana E. Prawitasari, et al. Ed. M.A. Subandi. (2002). *Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Yogyakarta: Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM.
- K. Raghavan. (1982). *Yoga: Facts and Fancies*. Calcutta: Firma KLM.
- Kory, Robert B. (1976). *The Transcendental Medication Program for Business People*. New York: American Management Association.

- Maharishi Mahesh Yogi. (1973). *Meditations of Maharishi Mahesh Yogi*. New York: Bantam.
- Malik al-Badri. (1995). *Al-Tafakkur min al-Mushāhadah ilā al-Shuhūd: Dirāsah Nafsīyah 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). *Fatḥu 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 Iḥ yā` al-Turāth al-‘ Arabī.
- Noor Aini et al. (2015). National Health And Mobidity Survey. *Non-Communicable Disease, Risk Factors & Other Health Problems*, Vol. 2. Kuala Lumpur: Institute For Public Health, Ministry of Health, Malaysia.
- 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).
- 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.
- 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*. 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.

-
- ¹ Kenyataan Akhbar Menteri Kesihatan Malaysia, Datuk Seri Dr. S. Subramaniam bertarikh 28 September 2016. (*Masalah Kesihatan Mental Di Malaysia*, hlm. 1). Kementerian Kesihatan Malaysia.
- ² Hadith riwayat Muslim. Lihat Muslim bin al-Hajjāj (*Sahīh Muslim*, Kitāb al-Tohārah, Bāb al-Siwāk, no. Hadith: 256). Lihat juga al-Bukhārī (*Sahīh 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).
- ³ *Jnana Yoga* bermaksud jalan untuk mengenal tuhan dan bersatu dengannya melalui pengetahuan, penggunaan akal, pendekatan falsafah dan meditasi.
- ⁴ *Atman* bermaksud roh atau ribadi individu atau kemuliaan diri.
- ⁵ Mesyuarat Jawatankuasa Perunding Hukum Syarak Negeri Pahang Kali Ke-4/2008, pada 26 Disember 2008 (<http://mufti.pahang.gov.my/index.php/perkhidmatan/bahagian-fatwa/keputusan-fatwa/27-keputusan-fatwa-2008/103-hukum-senaman-yoga-menurut-islam>).
- ⁶ *Moksha* bermaksud bebas dari lingkaran kelahiran semula yang berpanjangan.
- ⁷ *Samsara* adalah proses perpindahan jiwa dari suatu kehidupan ke kehidupan yang lain melalui kelahiran semula
- ⁸ *Karma* bermaksud “perbuatan-perbuatan” atau “akibat tindakan-tindakan” seseorang. Ia merupakan hokum sebab dan akibat, atau pahala dan hokum. Samada seseorang itu akan dilahirkan kembali dalam keadaan baik atau buruk bergantung kepada tindakan-tindakannya yang terdahulu.
- ⁹ Kesedaran ini di dalam *Upanishad* turut disebut sebagai kesedaran *Brahmi Cetana*.
- ¹⁰ *Tantra* adalah merupakan sebuah falsafah keagamaan Hindu yang membawa kepada penyembahan dewa *Shakti* dan *Siva*.
- ¹¹ Pewartaan pengharaman TM bertarikh 2 November 1987. No. Rujukan: [JAWI/A/145; PN. (PU) 197/II.]
- ¹² *Hinduism Misticisme* adalah 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*.