

PRAKTIK YOGA DI PUSAT YOGA MALAYSIAN ASSOCIATION OF YOGA INSTRUCTORS (MAYI) SATU KAJIAN DARI PERSPEKTIF PEMIKIRAN ISLAM

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Kajian

Dalam zaman moden ini, manusia menghabiskan banyak masa untuk bekerja dalam usaha mereka mengejar kebendaan dan keseronokan kerana itulah yang diertikan sebagai kebahagiaan. Raphael, seorang guru yang berkecimpung dalam tradisi *Vedanta*¹ dan metafizik Barat berkata bahawa dengan memerhati kepada tindakan manusia di sepanjang zaman, akan terlihat bahawa manusia sentiasa didorong untuk memperolehi 'benda' dan material sebagai memenuhi tuntutan '*sensorial ego*'nya. Kebahagiaan telah menjadi sinonim dengan kenikmatan dan kepuasan yang diperolehi dari sesuatu 'benda' seperti seks, kuasa dan lain-lain benda fizikal. Dengan memiliki benda-benda material atau mencapai kepuasan inderanya, manusia menyangka ia boleh kebahagiaan.² Perlumbaan mencari kebahagiaan kebendaan ini menuntut banyak pengorbanan. Dalam melaksanakan tugas di tempat kerja dan juga di luar dari tempat kerja, manusia sering berhadapan dengan berbagai masalah. Kesibukan kerja membuatkan seseorang tidak punya waktu yang secukupnya untuk rehat. Kadang-kadang makan, minum dan waktu tidurnya juga tidak teratur. Keadaan inilah yang mengakibatkan ramai yang mengalami gangguan kesihatan fizikal dan mental

¹ *Vedanta* bermaksud "akhir daripada segala *Veda*" dan merujuk kepada kitab-kitab *Upanishad*. Tetapi *Vedanta* juga ditunjukkan kepada syarah-syarah yang dibuat oleh beberapa orang filosof terhadap *Upanishad*. Untuk lebih lanjut sila lihat H.O.K. Rahmat (1976), *Dari ADAM Sampai MUHAMMAD*. Kota Bharu: Pustaka Aman, h. 166.

² Raphael (1996), *Essence & Purpose of Yoga*. Kay McCarthy (terj.). Shaftesbury: Element Books Limited, h. 2.

atau stres. Stres atau gangguan emosi kerap dilabelkan sebagai punca kepada masalah kesihatan seseorang. Keadaan emosi yang tidak stabil boleh membawa kepada gangguan kesihatan fizikal sebagaimana yang dijelaskan:

Pada umumnya, stres adalah penyakit emosi yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan kita. Masalah di tempat kerja, kesesakan lalu lintas dan kesibukan melayan kerengah anak-anak di rumah memeningkan kepala. Kadangkala menyebabkan seseorang itu menjadi tertekan. Dalam erti kata lain, anda sebenarnya mengalami stres atau tekanan. Ini menunjukkan dalam kehidupan seharian, kita berdepan dengan berbagai kemelut yang memeningkan.³

Salah satu cara terbaik untuk mencegah dan mengubati sesetengah penyakit fizikal dan stres adalah dengan melakukan senaman. Terdapat berbagai cara untuk melakukan senaman. Ada yang *berjogging* di waktu pagi atau petang, ada yang bermain bola, berenang, bersenam di *gym* dan beryoga. Senaman yoga merupakan antara senaman yang semakin popular dalam kalangan masyarakat Malaysia hari ini. Sebelum pewartaan yoga, didapati warga Malaysia telah mempraktikkan yoga. Keterlibatan masyarakat non-Muslim memangkinkan pewartaan yoga.⁴ Senaman yoga ini boleh dilakukan di tempat-tempat khusus ataupun di rumah. Melalui berbagai bentuk senaman yoga keseimbangan dan keharmonian jasmani dan mental dapat diperolehi. Menurut Rachman Sani:

Tujuan utama Hatha Yoga, iaitu salah satu daripada beberapa banyak jenis yoga, adalah mengarahkan badan ke tingkat kesihatan dan kesempurnaan, sehingga kekuatan-kekuatan akan berada dalam keadaan keseimbangan yang harmonis, dan anda pun akhirnya akan memperoleh kesihatan jasmani dan fizik yang

³ Mohd Taib Dora & Hamdan Abd Kadir (2006), *Mengurus Stres*. Kuala Lumpur: PTS Professional Publishing, h. viii.

⁴ Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (2008), "Kedudukan Senaman Yoga di Kalangan Umat Islam" (Kertas Untuk Pertimbangan Muzakarah Jawatankuasa Fatwa Majlis Kebangsaan Bagi Hal Ehwal Ugama Islam Malaysia), h. 1-2.

sempurna, kejernihan dan ketajaman batin, keperibadian yang mantap dan teguh berwibawa.⁵

Kenyataan-kenyataan beginilah yang menarik ramai orang termasuk individu Melayu Muslim mengikuti latihan atau kelas yoga dan seterusnya mengamalkannya dengan tujuan mendapatkan kesihatan rohani dan jasmani.

Yoga kini menjadi fenomena global. Kelas-kelas yoga mudah didapati di setiap kota di negara-negara Barat bahkan di Timur Tengah.⁶ Di Malaysia, pusat-pusat latihan yang menawarkan berbagai bentuk yoga tumbuh dengan pesat. Di antaranya ialah Malaysian Association of Yoga Instructors (MAYI), Jiva Yoga, Ancient Yoga Consulting (AYC), Yoga House, Tall Tree Yoga, Isha Foundation, Surya Yoga Malaysia, Sahaja Yoga Malaysia dan lain-lain lagi. Sambutan hangat dari orang ramai termasuk individu Muslim menjadikan bisnes berasaskan yoga amat menguntungkan. Seperti yang disebutkan dalam pendahuluan kepada buku *Yoga in the Modern World*: “Yoga, along with the commodities and merchandising associated with it, has become hot property in the twenty-first century”.⁷ Yoga bukan hanya merupakan satu tradisi yang bertujuan untuk mendapatkan kesihatan fizikal dan mental tetapi kini ia menjadi suatu bentuk dagangan yang memberikan keuntungan lumayan kepada individu atau persatuan yang mengendalikan kelas dan latihannya.

Yoga lazimnya dipraktikkan oleh orang-orang Hindu dan amalan ini berkait rapat dengan agama mereka. Yoga adalah cara mereka melepaskan diri dari

⁵ Rachman Sani (1999), *YOGA Untuk Kesehatan*. Semarang: Dahara Prize, h. 4.

⁶ Mark Singleton and Jean Byrne (2008), “Introduction”, dalam Mark Singleton and Jean Byrne (eds.), *Yoga in the Modern World*. London: Routledge, h. 1.

⁷ *Ibid.*

lingkaran *samsara*⁸ dan bebas dari *karma*.⁹ Dengan itu juga mereka akan mencapai *moksha*.¹⁰ Elizabeth De Michelis menjelaskan:

*The common substratum of all pre-modern styles of yoga and meditative practice, acting as the theoretical architectural principles in our metaphorical scheme, is their reliance on the Indic karma/samsara/moksa philosophical complex. This seminal set of beliefs, shared by all Dharmic religions, postulates that human beings “undergo continuing reincarnations (samsara), that a person’s current incarnation and experiences are, at least in part, the fruit of past actions (karma), and that release or liberation (moksa) from this ongoing cycle is possible and desirable”. Simply put, yoga is the discipline whereby one attains, or gets progressively closer to, moksa (or nirvana).*¹¹

Menurut Raphael, apabila manusia terseleweng dan hubungannya dengan Tuhan menjadi longgar, yoga adalah satu cara ia memperbaiki hubungan itu. Sekiranya yoga tersasar dari tujuan yang satu ini, ia bukanlah yoga yang sebenarnya.¹² Ini menjelaskan praktik yoga amat berkait dengan ajaran agama Hindu. Ianya bukan hanya satu bentuk senaman biasa. Pun begitu, sejauh mana senaman yang sering dipraktikkan di pusat-pusat yoga di Malaysia berkait dengan ajaran Hindu wajar diperhalusi. Justeru, kajian ini cuba melihat isu ini dengan lebih lanjut.

⁸ *Samsara* adalah perpindahan jiwa dari suatu kehidupan ke penghidupan yang lain, melalui kelahiran kembali. Sila lihat H.O.K. Rahmat (1976), *op. cit.*, h. 169.

⁹ *Karma* bererti “perbuatan-perbuatan” atau akibat tindakan-tindakan seseorang. Ia merupakan semacam hukum sebab dan akibat, atau pahala dan hukuman. Samada seseorang itu akan lahir kembali dalam keadaan baik atau dalam keadaan buruk tergantung kepada tindakan-tindakannya yang terdahulu.

H.O.K. Rahmat (1976), *op. cit.*, h. 171.

¹⁰ *Moksha* bermaksud bebas dari lingkaran kelahiran semula. Sila lihat penerangan lanjut di halaman 70 tesis ini.

¹¹ Elizabeth De Michelis (2008), “Modern Yoga”, dalam Mark Singleton and Jean Byrne (eds.), *Yoga in the Modern World*, *op.cit.*, h. 19.

¹² Raphael (1996), *op. cit.*, h. 13.

1.2. Permasalahan Kajian

Sebagaimana yang telah dijelaskan bahawa yoga amat berkait dengan amalan ajaran Hindu. Pihak Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM) telah turut mewartakan fatwa berhubung yoga:

Majlis Muzakarah Fatwa Kebangsaan yang telah bermesyuarat pada 22 – 24 Oktober 2008 di Kota Bharu berpendapat bahawa senaman yoga yang berasal dari masyarakat Hindu sejak sebelum Masihi yang menggabungkan amalan fizikal, unsur-unsur keagamaan, mantera dan pemujaan bagi tujuan tertentu seperti mendapatkan ketenangan dan kemuncaknya, penyatuan diri dengan Tuhan atau tujuan-tujuan lain adalah tidak sesuai dan boleh merosakkan akidah seorang Muslim.

Muzakarah memutuskan apa jua bentuk amalan yang mengandungi unsur-unsur tersebut di atas adalah dilarang dan bertentangan dengan syariat Islam. Sementara pergerakan amalan fizikal tanpa unsur-unsur di atas yang dilakukan pada zahirnya tidak menjadi kesalahan. Namun demikian, masyarakat Islam diingatkan wajib berhati-hati dan berwaspada dari perkara-perkara yang boleh menghakis akidah seorang muslim.

Perkara yang boleh menghakis akidah boleh berlaku dengan sebab sebab:

- 1) Kepercayaan dan keyakinan di hati.
- 2) Menerusi perkataan atau pengakuan dengan lidah
- 3) Perbuatan.

Perincian fatwa yang lebih tertumpu kepada aspek penggabungan antara mantera dan unsur-unsur pemujaan dan amalan fizikal meletakkan yoga tidak boleh diamalkan oleh individu Muslim, dan yoga yang hanya tertumpu kepada pergerakan fizikal tanpa unsur mantera dan pemujaan dibenarkan. Ini mendorong individu Muslim berpendapat yoga yang tertumpu kepada pergerakan fizikal

masih boleh dipelajari dan diamalkan. Namun, persoalannya sejauh mana dapat dipastikan bahawa sesuatu pergerakan yoga atau formasi yoga benar-benar bebas daripada unsur-unsur amalan dan kepercayaan agama Hindu wajar diperhalusi. Justeru, kajian ini cuba mengkaji senaman yoga di Malaysian Association of Yoga Instructors (MAYI).¹³ Antara persoalan utama yang menjadi tumpuan kajian adalah:

- i) Adakah konsep senaman yoga yang dipraktikkan khususnya oleh individu Muslim di MAYI ini difahami dengan jelas?
- ii) Adakah senaman fizikal yoga yang diajar di MAYI benar-benar bebas daripada pengaruh unsur-unsur agama Hindu?
- iii) Adakah terdapat unsur-unsur yang tidak Islamik dalam masa melakukan senaman fizikal yoga di MAYI.

1.3. Objektif Kajian

Objektif kajian ini adalah untuk:

- i) Menjelaskan sejarah dan konsep yoga yang terdapat dalam ajaran agama Hindu.
- ii) Mengkaji sejauh mana praktik-praktik yoga di MAYI masih berunsurkan kepercayaan dan amalan ajaran Hindu.
- iii) Menganalisis praktik yoga di MAYI menurut perspektif pemikiran Islam.

¹³ Selepas ini kajian akan menggunakan MAYI sebagai merujuk kepada pusat yoga Malaysian Association of Yoga Instructors.

1.4. Kepentingan Kajian

Kajian ini akan dapat memberikan suatu pendedahan dan pengetahuan mendalam mengenai sejarah dan konsep yoga yang dipercayai dalam ajaran Hindu. Kajian ini turut mengemukakan praktik-praktik yoga yang diamalkan oleh para pengamal yoga khususnya di Malaysia. Pengetahuan berhubung konsep yoga dan praktik-praktik yoga ini akan dapat menjelaskan kepada orang ramai khususnya individu Muslim berhubung sejauh mana pengaruh kepercayaan dan amalan ajaran Hindu diterapkan dalam senaman yoga. Selanjutnya individu Muslim yang ingin melibatkan diri dalam yoga mampu untuk lebih selektif dan berhati-hati agar tidak terjebak dengan unsur-unsur yang boleh merosakkan kepercayaan dan sekaligus menyalahi fatwa.

1.5. Skop Kajian

Kajian ini tertumpu di pusat yoga Malaysian Association of Yoga Instructors (MAYI), beralamat No. 89A, Jalan SS21/37, Damansara Utama, 47400 Petaling Jaya, Selangor. Malaysian Association of Yoga Instructors (MAYI) merupakan pusat latihan yoga yang berdaftar, beribu pejabat di Brickfields dan mempunyai beberapa cawangan di sekitar Klang, Petaling Jaya dan Kuala Lumpur. Pusat ini menjadi tumpuan para penggemar yoga yang terdiri daripada Muslim dan non-Muslim. Pusat ini menumpukan kepada *Hatha Yoga*¹⁴

¹⁴ *Hatha Yoga* adalah sejenis yoga yang lebih banyak menumpukan kepada pergerakan, gaya dan posisi badan serta kawalan pernafasan. Tujuannya ialah supaya minda boleh fokus kepada satu-satu tujuan. Di samping itu, *Hatha Yoga* juga dipercayai dapat memberi manfaat kepada kesihatan fizikal dan mental serta berkesan dalam usaha mengurus, menguat dan mencantikkan badan. Sila lihat Selvarajan Yesudian (1956), *Yoga Uniting East and West*. John P. Robertson (terj.). London: Georg Allen & Unwin, h. 43, Karel Werner (1977), *Yoga and Indian Philosophy*. Delhi - 110 007: Motilal Banarsidass, h. 136, 148 dan Sir John Woodroffe (1973), *The Serpent Power*, Ed. 9. Madras-17: Ganesh & Co., h. 197.

iaitu yoga yang lebih tertumpu kepada senaman fizikal berbanding jenis yoga yang lain. *Hatha Yoga* dipercayai dapat memberi banyak manfaat kepada kesihatan fizikal dan mental. Pusat ini diyakini sebagai salah satu yang terbaik kerana sistem pengajarannya adalah menyeluruh dan meliputi perihal yoga berbanding pusat-pusat yoga yang lain.¹⁵

Oleh kerana ia diyakini hanya tertumpu kepada gerakan fizikal, individu Muslim turut menyertainya untuk tujuan kesihatan. Kajian ini menumpukan kepada senaman fizikal serta perkara-perkara yang berkait dengannya yang diajarkan. Penulis turut terlibat dalam senaman yoga di pusat ini bagi mendapatkan maklumat secara lebih tuntas. Penulis mengikuti dua kelas iaitu kelas *Hatha Yoga* dan kelas *Yoga Sadhana*. *Hatha Yoga* adalah kelas yang paling asas dan setiap kelas memakan masa satu setengah jam. Di masa penulis mula mengikutinya, ia diadakan pada hari Jumaat dari jam 6.30 petang hingga 8.00 malam. Kemudiannya ia ditukar ke hari Khamis dari jam 9.00 pagi hingga 10.30 pagi. *Yoga Sadhana* diadakan pada hari Isnin dari jam 7.00 hingga 9.30 malam. Tetapi kelas-kelas ini kadang-kadang di ubah harinya apabila perlu. *Yoga Sadhana* turut mengajar prosedur penyucian organ dalaman (*cleansing*) kerana *cleansing* adalah sebahagian daripada praktik yoga. Penulis mula menyertai kelas *Hatha Yoga* pada 5/6/2009 dan *yoga sadhana* pada 20/7/2009.

¹⁵ Maklumat ini penulis dapati daripada temubual tidak rasmi dengan pelajar-pelajar di pusat ini yang dilakukan ketika mengikuti kelas yoga dari bulan Jun 2009 hingga Mei 2010. Mereka mengatakan pengajaran yoga di pusat ini adalah teratur dan tidak terburu-buru. Ia dimulakan dengan *awareness* (keadaan dalam mana pengamal yoga sedar dan fokus kepada apa yang dilakukannya) dan pemanasan badan sebelum melakukan *asanas* (kedudukan badan, formasi atau *posture* dalam melakukan senaman) dan diakhiri dengan waktu rehat atau *cool down*. Ini berbeza dari kebanyakan pusat yoga lain yang terus menumpukan kepada *asanas*, meninggalkan *awareness* dan pemanasan badan. Cara begini boleh mengakibatkan kecederaan fizikal. Tanpa *awareness*, minda pelajar tidak fokus dalam melakukan *asanas* dan ini menyebabkan mereka tidak akan mendapat manfaat yang sepenuhnya.

1.6. Pengertian Tajuk

Dalam pendefinisian tajuk ini, penulis memberikan makna istilah-istilah utama yang menjelaskan maksud kajian.

1.6.1. Yoga

Kamus Dewan Edisi Ketiga memberikan dua makna kepada perkataan ini iaitu:¹⁶

- i) sistem falsafah Hindu yang bertujuan untuk menyatukan diri dengan tuhan dengan mengheningkan fikiran (spt dgn bertafakur, dsb) melalui beberapa senaman gerak badan dan fikiran.
- ii) Senaman – berbagai-bagai cara untuk mengheningkan (menenangkan) fikiran, seperti dengan bertafakur, terutama satu siri senaman gerak badan yang bertujuan mewujudkan keadaan badan dan fikiran yang sihat.

Dari perspektif Hindu, yoga berasal dari bahasa Sanskrit yang bererti “persatuan”. Ia adalah sistem ajaran ghaib yang dikembangkan oleh Hinduisme dengan maksud untuk membebaskan manusia dari dunia khayalan sebagaimana yang difahami oleh pancaindera. Penganut yoga yang percaya akan *pantheisme* mencari persatuan dengan jiwa seluruh alam dunia. Sedangkan penganut yoga yang *atheis* mencari perasingan yang sempurna dari jiwa-jiwa lainnya dan pengetahuan diri yang sempurna. Sedangkan yoga dalam kenyataannya sehari-hari bererti kesatuan. Kesatuan di sini bererti penyerahan diri dari diri yang lebih rendah kepada prinsip ketuhanan yang lebih tinggi.¹⁷

¹⁶ Noresah bt. Baharom (1998), *Kamus Dewan*, Ed. Ketiga Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, h. 1556.

¹⁷ Rachman Sani (1999), *op. cit.*, h. 1 – 2.

Haridas Chaudhuri mengatakan yoga adalah salah satu daripada enam falsafah Hindu. Ia bermaksud dan bertujuan untuk menyatukan diri dengan tuhan. Cara untuk penyatuan diri dengan tuhan itu terdapat dalam praktik yoga itu sendiri.¹⁸

Menurut H.O.K. Rahmat, yoga adalah satu sistem penguasaan tubuh dan fikiran yang bertujuan pembebasan diri secara lengkap daripada khayal dan bermatlamat mencapai penyatuan dengan tuhan.¹⁹

Daripada definisi-definisi yang diberikan, maka dapat disimpulkan bahawa yoga adalah satu ajaran yang mengandungi latihan fizikal dan mental. Namun tujuan utamanya bukan untuk mendapatkan kesihatan dan ketenangan fizikal dan mental semata tetapi untuk menyatukan diri dengan tuhan.

1.6.2. Praktik

Wahyu Baskoro memberikan erti praktik sebagai “menjalankan”.²⁰ Dalam *Kamus Dewan* perkataan “praktik” diertikan sebagai (1) perbuatan melaksanakan teori, (2) perihal melakukan (menjalankan) pekerjaan *professional*.²¹

1.6.3. Pemikiran Islam

Dari sudut bahasa, perkataan “pemikiran” bermaksud “perihal berfikir”.²² Islam dari sudut bahasa bermakna “agama yang disampaikan oleh Nabi Muhammad s.a.w”.²³ Mohamad Kamil Hj. Ab Majid mendefinisikan “pemikiran Islam” sebagai suatu gagasan, idea dan fikiran dari perspektif Islam sebagai

¹⁸ Haridas Chaudhuri (1965), *Integral Yoga*. London: Georg Allen & Unwin Ltd., h. 21.

¹⁹ H.O.K. Rahmat (1976), *op. cit.*, h. 173.

²⁰ Wahyu Baskoro (2005), *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Jakarta: Setia Kawan, h. 545.

²¹ Noresah bt Baharom (1998), *op. cit.*, h. 1054.

²² *Ibid.*, h. 352.

²³ *Ibid.*, h. 501.

respons intelektual kepada persoalan-persoalan manusia, alam, Tuhan dan kehidupan yang timbul daripada pertembungan Islam dengan kebudayaan dan peradaban asing atau respons terhadap masalah dalaman umat Islam.²⁴

Berdasarkan maksud istilah-istilah tersebut, kajian ini bermaksud mengkaji aktiviti-aktiviti yoga yang dilakukan dan diajar di MAYI. Analisis dilakukan menurut perspektif pemikiran Islam sebagai respons terhadap persoalan yoga yang telah difatwakan sebagai merosakkan akidah umat Islam. Pun begitu pergerakan fizikal yoga yang tidak berunsurkan mantera dan pemujaan diharuskan. Justeru, kajian ini cuba mengupas dengan mendalam praktik yoga di MAYI untuk melihat praktik yang dikatakan tidak mengandungi mantera ini ada memuatkan unsur-unsur kepercayaan dan amalan agama Hindu atau sebaliknya.

1.7. Tinjauan Kajian Lepas

Penulis telah meneliti beberapa kajian ilmiah yang berkaitan dengan yoga. Terdapat beberapa kajian yang penulis temui. Salah satunya ialah kajian yang dilakukan oleh B. Thanalechumi A/P M. Batumalai bertajuk *Perkembangan dan Peranan Persatuan Brahma Kumaris Raja Yoga Malaysia*.²⁵ Latihan ilmiah ini tidak banyak membincangkan tentang yoga secara am ataupun *Raja Yoga*²⁶ secara khusus. Ia lebih kepada mengkaji Persatuan Brahma Kumaris Raja Yoga Malaysia (PBKRYM). PBKRYM ini adalah cawangan kepada Brahma Kumaris World

²⁴ Mohamad Kamil Hj. Ab Majid. "Skop, Sejarah dan Aliran Pemikiran Islam", dalam *Jurnal Usuluddin*, Bil. 5, Disember 1996, h. 113.

²⁵ B. Thanalechumi A/P M. Batumalai (1999), *Perkembangan dan Peranan Persatuan Brahma Kumaris Raja Yoga Malaysia*. Latihan Ilmiah, Fakulti Sastera dan Sains Sosial, Universiti Malaya, Kuala Lumpur.

²⁶ *Raja Yoga* adalah peringkat yoga yang paling tinggi iaitu usaha manusia yang inginkan bukti kewujudan tuhan dengan mendapatkan sendiri pengalaman beragama seperti yang telah dilalui oleh pengasas-pengasas agama dahulu. Sila lihat Swami Nihilananda (1953), *Vivekananda: The Yogas and Other Works*. New York: Ramakrishna-Vivekananda Centre, h. 579 – 586.

Spiritual University (BKWSU) yang telah diasaskan oleh Dada Lekhraj dan beribu pejabat di Gunung Abu dalam wilayah Rajasthan, India. BKWSU adalah sebuah institusi yang mempunyai organisasi yang sistematik dan bertujuan mewujudkan keamanan dan kebaikan kepada seluruh umat manusia melalui kegiatan-kegiatan meningkatkan nilai spiritual dalam diri individu. PBKRYM yang bergerak atas landasan yang sama seperti persatuan induknya, telah dibuka oleh dua adik beradik Cina iaitu Tom Chen dan Robert Chen dan didaftarkan dalam tahun 1982, menyediakan kelas-kelas *Raja Yoga*, pendidikan spiritual, ceramah-ceramah dan kem-kem meditasi dengan tujuan memantapkan personaliti diri, memupuk pembangunan spiritual dan mengeratkan persaudaraan.

Latihan ilmiah oleh Devanand Subramaniam, Fakulti Sastera dan Sains Sosial, Universiti Malaya, tahun 1995 bertajuk *Amalan Kavadi dan Yoga di Dalam Perspektif Hinduisme: Satu Kajian Kes di Teluk Intan, Perak*.²⁷ Penulisnya meneliti upacara mengambil *kavadi* yang menjadi salah satu *ritual* dalam *Perayaan Pangguni Uttiram* di kalangan penduduk Hindu di Telok Intan. Beliau juga membuat kajian mengenai praktik *Raja Yoga* dan *Jnana Yoga*²⁸ yang diajar di Persatuan Brahma Kumaris, di Bangsar, Kuala Lumpur. Beliau turut menganalisis perbandingan antara kedua-duanya. Rumusan beliau menekankan bahawa upacara mengambil *kavadi* dan amalan yoga mempunyai tujuan utama yang sama iaitu membuat dan merapatkan hubungan dengan Tuhan. Mengambil *kavadi* adalah cara memenuhi *vow* atau membayar nazar kepada tuhan. Sekiranya

²⁷ Devanand Subramaniam (1995), *Amalan Kavadi dan Yoga di Dalam Perspektif Hinduisme: Satu Kajian Kes di Teluk Intan, Perak*. Latihan Ilmiah, Fakulti Sastera dan Sains Sosial, Universiti Malaya.

²⁸ *Jnana Yoga* bermaksud *the path of union through knowledge*, iaitu jalan untuk mengenal tuhan dan bersatu dengannya melalui pengetahuan. Sila lihat Sir John Woodroffe (1973), *The Serpent Power*, Ed. 9. Madras 17: Ganesh & Co., h. 186. Lihat juga Swami Prabhavananda (1978), *The Spiritual Heritage of India*. Madras: Sri Ramakrishna Math, h. 124.

seseorang itu bernazar atas sesuatu hajat, dia mesti melakukan upacara mengambil *kavadi* ini apabila hajatnya telah tercapai. Dengan menyempurnakan nazarnya, dia juga mendekati dirinya kepada tuhan. Yoga pula dilakukan atas kerelaan sendiri dengan tujuan mengenal tuhan. Kedua-dua kajian ilmiah ini tidak menyentuh tentang masalah amalan yoga yang dipraktikkan oleh individu Muslim di Malaysia.

Maznah bt. Mat dari Bahagian Pengajian Usuluddin, Universiti Malaya, sesi 2000/2001 membuat kajian ilmiah bertajuk *Konsep Yoga Dalam Agama Hindu dan Tafakur Dalam Islam: Satu Perbandingan*.²⁹ Kajian ini membuat perbandingan antara konsep yoga dan konsep tafakur dalam Islam. Ia tidak membuat tinjauan secara khusus kepada praktik yoga dan masalah amalannya dalam kalangan Muslim. Kesimpulan dari perbandingan antara keduanya menekankan bahawa persamaan yang wujud hanyalah dari sudut manfaat sahaja seperti kesihatan badan dan ketenangan fikiran. Ternyata terdapat perbezaan yang amat ketara dari sudut matlamat dan ini merupakan pemisah utama antara yoga dan tafakur.

Selain dari kajian-kajian ilmiah tersebut, penulis juga melihat kepada beberapa buah buku yang membincangkan mengenai yoga. Antaranya: *Dari ADAM Sampai MUHAMMAD* oleh H.O.K. Rahmat yang memberi maklumat yang ringkas tetapi jelas tentang yoga. Dalam agama Hindu terdapat konsep *samsara (reinkarnasi)* atau kelahiran kembali. Apabila seseorang itu mati, dia akan lahir semula ke dunia dalam keadaan lain. Sekiranya dia berbuat baik semasa

²⁹Maznah bt. Mat (2001), *Konsep Yoga Dalam Agama Hindu dan Tafakur Dalam Islam: Suatu Perbandingan*. Latihan Ilmiah, Bahagian Pengajian Usuluddin, Universiti Malaya.

hidupnya dahulu, dia akan dilahirkan semula dalam suasana yang menyenangkan; samada ia menjadi Brahmin atau menjadi tokoh penguasa, atau sebagai saudagar kaya dan sebagainya. Sebaliknya individu yang berbuat jahat, ia akan segera menerima kelahiran kembali sebagai makhluk yang hina-dina, sebagai anjing atau sebagai kodok, atau sebagai orang-orang yang tidak berkasta. Penganut Hindu mempercayai bahawa penderitaan hidup kini adalah akibat daripada kejahatan yang dilakukan pada kehidupannya yang lampau. Ini disebut aturan *karma*. Sehubungan itu, untuk memperbaiki nasibnya pada kehidupan yang akan datang, seseorang itu mestilah berbuat baik pada kehidupannya masa kini. Dia hendaklah berjuang bersungguh-sungguh untuk mendapat kebebasan dari penderitaan yang akan datang dan menyelamatkan dirinya daripada lingkaran kehidupan dan perpindahan roh yang berpanjangan. Cara untuk mendapatkan keselamatan diri itu adalah dengan menghancurkan nafsu dan angan-angan jahat dari dalam hatinya hingga hatinya menjadi suci bersih, bebas dari sisa-sisa *karma* yang boleh membawanya kembali kepada kehidupan bertubuh yang lain. Menurut agama Hindu, tidak kembali kepada kehidupan duniawi adalah tujuan terakhir manusia. Yoga adalah suatu metode untuk mencapai keselamatan diri ini.³⁰

Buku yang bertajuk *A Reappraisal of Yoga* oleh Georg Feuerstein dan Jeanine Miller³¹ membincangkan sejarah yoga, iaitu ia dijumpai dalam kitab *Upanishads*. Dari perbincangannya dapat difahami persepsi para penganut Hindu tentang minda yang mesti sentiasa dibersihkan supaya dapat menerima kebenaran:

The beginnings of the Yoga system are to be found in the Upanishads. The Indian seers compared the mind of man to a

³⁰ H.O.K. Rahmat (1976), *op. cit.*, h. 171 – 173.

³¹ Georg Feuerstein and Jeanine Miller (1971), *A Reappraisal of Yoga*. London: Rider & Company.

*mirror in which the truth is reflected. This mirror must be kept polished in order to have the perfect revelation of reality. The yoga method gives directions to refine the mind and improve the mirror by clearing the mist of ignorance...*³²

Buku ini juga menghuraikan tentang kelahiran yoga, langkah-langkah utamanya, jenis-jenis dan hubungannya dengan agama Hindu. Buku *Spiritual Heritage of India* yang dihasilkan oleh Swami Prabhavananda³³ banyak membantu penulis dalam membuat kajian ini. Sebagai seorang yang ahli dalam agama Hindu, Swami Prabhavananda mampu memberikan maklumat yang terperinci dalam segenap aspek berkaitan dengan agama tersebut. Di antara topik-topik yang dibincangkan dalam buku tersebut ialah yoga. Perbincangannya meliputi perkara-perkara yang berkaitan dengan syarat-syarat untuk menjadi seorang *yogi* (pengamal yoga), lapan langkah dalam yoga (*the eight limbs of yoga* dalam sistem Yoga Patanjali³⁴), jenis-jenis yoga, matlamat dan syarat-syarat yoga.

Yoga and Indian Philosophy, iaitu buku yang dihasilkan oleh Karel Werner, diterbitkan pada tahun 1977.³⁵ Buku ini membincangkan dengan terperinci tentang asal-usul, tujuan, jenis-jenis yoga dan perkembangan yoga di dunia moden. Ia membicarakan kepercayaan-kepercayaan Hindu seperti hakikat kewujudan, kedudukan dan halatuju manusia, hakikat alam ini sebagai tempat manusia berusaha mencari jalan menuju tujuan akhirnya, konsep *salvation*

³² *Ibid.*, h. xi.

³³ Swami Prabhavananda (1978), *The Spiritual Heritage of India*. Madras: Sri Ramakrishna Math.

³⁴ Segala ilmu mengenai yoga telah dikumpul dan disusun oleh seorang filosof bernama Patanjali, dan disebut sebagai sistem Yoga Patanjali, mengambil sempena nama penyusunnya.

³⁵ Karel Werner (1977), *Yoga and Indian Philosophy*. Delhi: Motilal Banarsidass.

(keselamatan) dalam agama Hindu dan bagaimana yoga berkait dengan perkara-perkara ini.

Buku *Agama-agama Besar Dunia* banyak memberikan maklumat dan kefahaman tentang agama Hindu. Buku ini adalah tulisan Ulfat Azis-Us-Samad, diterjemahkan ke bahasa Inggeris berjudul *The Great Religions of the World* dan kemudiannya diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Imam Musa Prodjoswiswojo dan diterbitkan pada tahun 2002. Perbincangan berhubung agama Hindu amat sistematik dan menggunakan bahasa yang mudah. Perbincangan mengenai agama Hindu lebih banyak tertumpu kepada sejarahnya, kitab *Veda*, konsep ketuhanan, konsep *karma* dan kelahiran semula, sistem kasta dan sekte-sekte dalam agama Hindu. Falsafah yoga hanya disentuh sedikit sahaja. Namun konsep-konsep yang dibahaskan dalam buku ini mempunyai hubungan dengan yoga. Dengan memahami konsep-konsep tersebut memudahkan lagi pemahaman berhubung yoga.

Yoga Uniting East and West adalah hasil kerja Selvarajan Yesudian dan Elisabeth Haich dan mula diterbitkan dalam tahun 1956. Diterjemahkan dari bahasa Jerman (*Yoga in den zwei Welten*) ke bahasa Inggeris oleh John P. Robertson.³⁶ Buku ini cuba memberi kefahaman kepada Barat mengenai persepsi orang Hindu tentang tuhan, hidup dan mati dan bagaimana yoga berperanan dalam usaha orang-orang Hindu mencari kebahagiaan iaitu menyatukan diri dengan tuhan. Perbincangan tentang yoga lebih menekankan kepada aspek praktiknya, misalnya bagaimana melakukan *Raja Yoga*. Ia juga membincangkan persepsi

³⁶ Selvarajan Yesudian and Elisabeth Haich (1956), *Yoga Uniting East and West*. John P. Robertson (terj.). London: George Allen & Unwin.

Barat (Kristian) tentang perkara tersebut dan kemudian membuat perbandingan antara keduanya. Yoga menurut Selvarajan akan menjadikan seseorang itu lebih baik dan lebih komited kepada agamanya.

*Chakra*³⁷ dibincangkan dalam buku *Yoga And the Hindu Tradition* oleh Jean Varenne. Asalnya dalam bahasa Perancis (*Le yoga et la tradition hindoue*) ia diterjemahkan ke dalam bahasa Inggeris oleh Derek Coltman dan diterbitkan dalam tahun 1976.³⁸ Idea di sebalik *chakra* ialah kepercayaan bahawa jasad manusia terdiri dari dua struktur yang bertindih (*superimposed structures*). Selain dari tubuh fizikal yang dapat dilihat, terdapat “tubuh” yang tidak dapat dilihat yang disebut sebagai *subtle body*. *Subtle body* adalah lebih baik dari tubuh fizikal. *Subtle body* adalah model kepada tubuh fizikal. Organ-organ pada tubuh fizikal mengambil arahan dari *subtle body*. Dalam *subtle body* ini terdapat berbagai *chakra* atau stesen-stesen energi.³⁹

Rachman Sani dalam bukunya *YOGA Untuk Kesehatan*⁴⁰ tidak banyak membincangkan tentang teori yoga tetapi lebih memberi tumpuan kepada *chakra-chakra* atau pusat-pusat energi yang sangat penting dalam tubuh bioplasmik. Tubuh bioplasmik adalah tubuh energi bercahaya yang mengelilingi dan merasuki seseorang. Tubuh ini juga mempunyai anggota-anggota tubuh seperti kepala, tangan, hidung, dan lain-lain dan mirip dengan tubuh fizikal. Ia terbentuk dari bahan-bahan halus yang tidak nampak. Pada tubuh bioplasmik ini terdapat pusat-

³⁷ *Chakra* adalah pusat energi yang terdapat dalam *subtle body*.

³⁸ Jean Varenne (1976), *Yoga and the Hindu Tradition*. Derek Coltman (terj.). Chicago and London: The University of Chicago Press.

³⁹ *Ibid.*, h. 153 – 170.

⁴⁰ Rachman Sani (1999), *op. cit.*

pusat energi atau *chakra*.⁴¹ Membandingkan pendapat-pendapat di atas, maka boleh dikatakan tubuh bioplasmik merujuk kepada *subtle body*.

Konsep *chakra* sangat penting dalam yoga kerana ia merupakan salah satu cara mencapai matlamat akhir yoga iaitu bersatu dengan tuhan; dengan mengaktifkan energi yang tersimpan dalam *chakra*. Energi yang diaktifkan ini bukan sahaja digunakan untuk menyembuh dan memelihara tubuh tetapi juga untuk mencergaskan minda dan membantu dalam meditasi.

Selain *chakra*, buku ini juga membincangkan mengenai berbagai sistem yang terdapat dalam tubuh manusia dan penyakit-penyakit yang timbul apabila sistem-sistem ini tidak berfungsi dengan betul. Seterusnya ia membincangkan tentang *asanas*⁴² dan *pranayama*⁴³ dan bagaimana kedua-duanya boleh membantu mendapatkan kesihatan fizikal dan mental.

The Hatha Yoga Pradipika merupakan karya klasik yang diterjemahkan dari bahasa Sanskrit ke bahasa Inggeris oleh Pancham Sinh dan mula diterbitkan pada tahun 1915.⁴⁴ Ia dibahagikan kepada empat bab, iaitu *Asanas*, *Pranayama*, *Mudras*,⁴⁵ *Samadhi*.⁴⁶ Penerangannya meliputi berbagai perkara seperti tujuan melakukan sesuatu *asana*, *pranayama*, *mudras* dan *samadhi* dan cara melakukannya.

⁴¹ *Ibid*, h. 47 – 51.

⁴² *Asana* ialah *posture* atau kedudukan badan semasa melakukan praktik yoga.

⁴³ *Pranayama* ialah pengawalan pernafasan semasa melakukan praktik yoga.

⁴⁴ *The Hatha Yoga Pradipika (1915)*. Pancham Sinh (terj.). Allahabad: Sudhindranatha Vasu.

⁴⁵ *Mudras* ialah pergerakan-pergerakan untuk menyampaikan sesuatu idea atau emosi.

⁴⁶ *Samadhi* bermaksud fikiran terserap dengan tuhan atau merasakan diri bersama tuhan.

Buku *YOGASANA VIJNANA The Science of Yoga* oleh Dhirendra Brahmachari yang diterbitkan pada tahun 1970⁴⁷ banyak menumpukan kepada *posture-posture asana*. Di dalamnya dikumpulkan *posture-posture* atau gaya *asana* yang telah dipilih dan diiktiraf sebagai yang terbaik. Ia memberikan tujuan dan manfaat setiap *posture* serta cara-cara melakukan *asanas* tersebut.

Penulisan-penulisan tersebut telah banyak membincangkan mengenai yoga dan beberapa perkara yang berkaitan dengan yoga. Namun tidak terdapat penulisan yang lebih jitu berhubung praktik yoga yang dinilai dan dilihat daripada perspektif pemikiran Islam. Justeru, kajian ini akan meneliti praktik yoga yang tertumpu di MAYI daripada perspektif pemikiran Islam tanpa menafikan sumbangan penulis-penulis terdahulu yang banyak membantu dalam pembinaan landasan teori kajian ini.

1.8. Metodologi Penyelidikan

Metodologi berasal daripada perkataan Yunani iaitu “methodos” yang bermakna cara atau jalan yang mampu membuka ruang untuk mengkaji sesuatu perkara bagi memahami sesuatu objek.⁴⁸

Metodologi penyelidikan adalah suatu cara dan usaha yang sistematik dan teratur bertujuan untuk memperolehi sesuatu data yang tepat lagi berkesan bagi mendapat kepastian sesuatu hal.⁴⁹ Dalam usaha membuat kajian ini penulis

⁴⁷ Dhirendra Brahmachari (1970), *YOGASANA VIJNANA The Science of Yoga*. Bombay-1: Asia Publishing House.

⁴⁸ Koentjaraningrat (1985), *Metode-Metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta: PT Gramedia, h. 7.

⁴⁹ *Ibid.*, h. 8.

menggunakan dua bentuk metodologi iaitu metode kajian perpustakaan (*library research*) dan metode kajian lapangan (*field research*).

1.8.1. Metode Kajian Perpustakaan (*Library Research*)

Untuk membuat penyelidikan perpustakaan, penulis telah melakukan rujukan di Perpustakaan Utama Universiti Malaya dan Perpustakaan Pengajian Islam Universiti Malaya, Kuala Lumpur. Dalam penyelidikan ini penulis menggunakan:

1.8.1.1. Metode Dokumentasi

Metode ini digunakan untuk mendapatkan fakta-fakta berkaitan dengan kajian daripada buku-buku sejarah agama Hindu, buku-buku tentang yoga, jurnal-jurnal, disertasi, risalah dan sebagainya.

1.8.1.2. Metode Historis

Metode historis adalah metode pensejarahan berdasarkan penyelidikan masa lampau. Penulis menggunakan metode ini untuk menjelaskan asal usul yoga, perkembangannya dan konsepnya dalam bab 2.

1.8.2 Metode Kajian Lapangan

Untuk mendapatkan maklumat berhubung praktik yoga di pusat yoga MAYI penulis turut menyertai kelas yoga yang lebih menekankan *Hatha Yoga* (iaitu yoga yang lebih banyak menumpukan kepada senaman fizikal).

Dalam usaha mendapatkan maklumat, penulis menggunakan metode observasi iaitu meneliti setiap gerak-geri senaman yoga dan turut melakukannya bersama dengan pelajar-pelajar yoga yang lain. Pelajar terdiri daripada Muslim dan non-Muslim.

Penulis turut melakukan temubual secara tidak langsung dengan para pengajar dan pelajar. Namun, untuk mendapatkan maklumat tersebut penulis menghadapi beberapa kesulitan. Semasa penulis menghubungi salah seorang pengajar (Navanesan) dan menyatakan hasrat untuk membuat kajian di pusat yoga MAYI, beliau memberikan persetujuan dan sokongan kerana kajian ini akan menjelaskan isu yoga kepada orang ramai khususnya Muslim dan akan menarik mereka mengikuti kelas yoga tanpa ragu-ragu. Ini sekaligus memberikan manfaat kepada pusat yoga tersebut.

Namun setelah penulis ikut serta dalam kelas-kelas yoga, mereka mula tidak menyenangi kehadiran penulis. Apatah lagi setelah penulis mengemukakan surat dari pihak Universiti Malaya meminta mereka memberikan kerjasama, perasaan tidak senang semakin terserlah. Ini dapat dirasakan daripada persoalan yang dikemukakan serta sikap acuh tidak acuh mereka terhadap penulis. Pihak

pusat tersebut juga melarang penulis mengambil gambar dan merakam suara pengajar semasa mengajar dalam kelas. Bahkan sebarang bentuk nota juga dilarang. Namun akhirnya membuat nota dibenarkan kerana setiap pelajar lain juga membuat nota. Pihak pusat turut memberikan isyarat tertentu agar penulis berhenti daripada mengikuti kelas, namun tidak berhasil kerana penulis tetap bersemangat untuk meneruskan kelas bagi mendapatkan maklumat. Oleh kerana praktik-praktik yoga sering diulang, penulis dapat melakukannya dan mengingati tiap gerak dan tujuan ia dilakukan.

Untuk lebih mendalami hal tersebut, penulis merujuk kepada buku-buku berkaitan *asana* (gaya-gaya/formasi yoga) dan falsafah setiap gerakan dan praktik yoga yang diajar di pusat tersebut. Selain daripada itu, penulis turut menemubual para pengajar dan pelajar secara tidak rasmi (berbual santai tapi terarah kepada pencarian maklumat mengenai yoga) agar tidak menimbulkan persoalan dalam kalangan mereka.

Selain daripada itu, untuk mendapatkan maklumat berhubung pusat yoga ini, penulis merujuk kepada *pamphlet* dan internet. Namun penulis masih kekurangan maklumat dari aspek struktur pentadbiran pusat, tarikh tepat penubuhan pusat, bilangan pelajar keseluruhan dan bilangan pelajar Muslim. Namun penulis berpendapat ia tidak menjejaskan kajian. Kekurangan maklumat ini ditampung melalui pemerhatian dan temubual tidak rasmi dengan para pengajar dan pelajar di MAYI untuk mendapatkan bilangan para pelajar keseluruhannya yang Muslim dan non-Muslim.

Hasil dapatan berhubung bilangan pelajar Muslim yang terlibat dalam praktik yoga untuk orang awam terbahagi kepada dua kategori iaitu kelas secara bayaran bulanan (yang disebut sebagai kelas *Hatha Yoga*) dan kelas secara pakej (selama 10 bulan yang disebut sebagai kelas *Yoga Sadhana*). Dalam setiap kategori terdapat seramai 10 orang Muslim dan seramai 30 orang non-Muslim.

Bilangan ini adalah berbeza dengan bilangan penyertaan di Ibu Pejabat MAYI di Brickfields dan cawangan-cawangannya yang lain di sekitar Klang, Petaling Jaya dan Kuala Lumpur.

Peringkat-peringkat dan kelas yoga di Ibu Pejabat MAYI, Brickfields berbeza dengan cawangan. MAYI Pusat lebih banyak mengendalikan kelas yoga untuk orang awam yang dibahagikan kepada peringkat kanak-kanak, remaja dan dewasa dan ibu-ibu hamil. Melalui kajian yang dilakukan secara temubual dengan pihak pengajar di MAYI Cawangan Petaling Jaya, iaitu tempat penulis terlibat dalam penyertaan kelas yoga, bahawa setiap peringkat kelas di MAYI Pusat terdapat antara 3–5 orang individu Muslim dan seramai 10–15 orang non-Muslim. Manakala di setiap cawangan iaitu 2 pusat MAYI di Bangsar, sebuah di Petaling Jaya dan sebuah lagi di Klang lebih tertumpu kepada peringkat remaja dan dewasa yang dibahagikan kepada dua kategori bayaran iaitu secara bulanan dan pakej. Setiap kategori tersebut menyediakan dua kelas pembelajaran yoga. Setiap kelas terdapat seramai 3–5 orang individu Muslim dan 10–15 orang individu non-Muslim. Ini bererti dua kelas pembelajaran menunjukkan seramai 5–10 orang individu Muslim dan 15–30 orang individu non-Muslim terlibat dalam pembelajaran yoga. Secara purata bagi kelas-kelas yoga di setiap cawangan

individu Muslim yang terlibat adalah antara 5–10 orang dan individu non-Muslim adalah antara 15–30 orang. Purata ini adalah berbeza dengan pihak MAYI Pusat yang menunjukkan lebih ramai lagi individu Muslim dan non-Muslim yang terlibat dalam pembelajaran yoga; kerana terdapat berbagai peringkat kelas dan *workshop* yoga yang ditawarkan.

Kajian ini lebih tertumpu di MAYI Petaling Jaya yang menawarkan dua kelas pembelajaran yoga untuk remaja dan orang dewasa secara bayaran bulanan dan pakej. Penulis telah menjelaskan bahawa secara puratanya terdapat antara 5-10 orang individu Muslim dan 15–30 orang individu non-Muslim yang terlibat dalam kedua-dua kategori kelas yoga iaitu secara bulanan dan secara pakej.

Ini menunjukkan masih terdapat individu Muslim yang terlibat dalam kelas yoga; kerana meyakini ia hanya berupa satu bentuk senaman fizikal dan mental bagi mendapatkan kecergasan badan, ketenangan diri dan pengharmonian minda.

Pemerhatian untuk mendapatkan segala maklumat bagi kajian ini penulis lakukan semenjak penulis memasuki kedua-dua kelas yoga iaitu kelas *Hatha Yoga* pada bulan Jun 2009 dan kelas *Yoga Sadhana* pada bulan Julai 2009. Kelas *Yoga Sadhana* telah berakhir pada 10 Mei 2010.

1.8.3 Metode Analisis Data

Dalam usaha menganalisis data, penulis menggunakan metode analisis yang bersifat kualitatif mengikut pola berfikir:

1.8.3.1. Induktif

Metode ini juga dikenali sebagai generatif. Ia merupakan cara membuat kesimpulan untuk dalil yang bersifat umum berdasarkan kepada hal yang bersifat khusus.⁵⁰ Metode ini digunakan dalam bab 2. Pengkaji mengumpulkan fakta-fakta dalam berbagai aspek yoga yang dilihat dari sudut sejarah, tujuan, praktik dan syarat yoga. Selanjutnya, penulis membuat kesimpulan umum berhubung yoga.

1.8.3.2. Deduktif

Metode ini adalah bertujuan untuk menghasilkan suatu kesimpulan berdasarkan data-data yang bersifat umum untuk mendapatkan satu kesimpulan yang bersifat khusus.⁵¹ Metode ini digunakan dalam bab 4. Dengan memberikan satu idea yang khusus berkenaan yoga penulis mengemukakan dalil-dalil dari berbagai sumber untuk menyokong pendapat tersebut.

⁵⁰ *Ibid.*, hlm. 52.

⁵¹ *Ibid.*, h. 134.

1.8.3.3. Metode Komparatif

Metode ini adalah suatu cara membuat kesimpulan dengan melakukan perbandingan terhadap data-data yang diperolehi semasa kajian. Metode ini digunakan dalam bab 5.

1.9. Susunan Penulisan

Kajian ini meliputi lima bab. Bab 1 merupakan latarbelakang keseluruhan kajian yang meliputi latarbelakang kajian, permasalahan kajian, objektif kajian, kepentingan kajian, skop kajian, pengertian tajuk, tinjauan kajian lepas, metodologi kajian dan susunan penulisan.

Bab 2 membincangkan sejarah dan konsep yoga dalam agama Hindu. Perbincangan dari aspek sejarah tertumpu kepada asal-usul yoga, sistem Yoga Patanjali dan perkembangan yoga. Bab ini turut memberikan definisi yoga, tujuan yoga, manfaat yoga, syarat-syarat yoga, jenis yoga, konsep ketuhanan dalam falsafah yoga, hukum *samsara*, *karma*, dan *moksha*, *subtle body*, *nadis*, *chakra* dan *latent energy* yang merupakan elemen-elemen utama dalam yoga.

Bab 3 membincangkan Malaysian Association of Yoga Instructors (MAYI) iaitu latarbelakang pusat, pengasas, cawangan-cawangannya, struktur pentadbiran, sistem pengajaran yoga, *workshop* dan praktik yoga yang diajar di pusat tersebut.

Bab 4 tertumpu kepada analisis terhadap praktik yoga yang meliputi *posture-posture* atau gaya-gaya *asana* dan juga perkara-perkara yang berkaitan dengannya yang diajar di MAYI.

Bab 5 adalah penutup kajian yang mengandungi kesimpulan dan saranan.

BAB 2

SEJARAH DAN KONSEP YOGA DALAM AGAMA HINDU

A. SEJARAH YOGA

2.1. Pengenalan

Menurut Karel Werner, untuk memahami yoga, adalah perlu dilihat kepada asal-usulnya, tujuan, hubungannya dengan perkembangan pemikiran falsafah dan idea serta pengalaman keberagamaan manusia yang terlibat. Dia juga berpendapat bahawa negara tempat lahirnya yoga adalah India.⁵² Erich Frauwallner pula mengatakan bahawa yoga merupakan suatu fenomena tipikal kaum India dan ianya telah tumbuh subur di bumi India.⁵³ Menurut James Hewitt, yoga bukanlah suatu ajaran agama. Ia merupakan satu sistem psiko-fisiologi dan mengajarkan cara-cara seseorang membuat hubungan dengan alam roh. Namun amalan meditasi yang terkandung dalam yoga berkait rapat dengan kebudayaan dan agama Hindu menjadikan sejarah yoga tidak dapat dipisahkan dari agama tersebut.⁵⁴

2.2. Asal-Usul Yoga

Asal-usul yoga boleh dilihat dari dua sudut. Pertama, ia boleh dikaji dari aspek sejarahnya di India. Kedua, adalah juga penting untuk menyiasat dan mencari sebab *psychology* kepada kemunculannya.⁵⁵

⁵² Karel Werner (1977), *op. cit.*, h. 93.

⁵³ Erich Frauwallner (1973), *History of Indian Philosophy*. V.M. Bedekar (terj.). Delhi-7: Motilal Banarsidass, h. 106.

⁵⁴ Maznah bt. Mat (2001), *op. cit.*, h. 2.

⁵⁵ Karel Werner (1977), *op. cit.*, h. 93.

Walaupun masa kelahirannya tidak dapat dipastikan tetapi pengkaji-pengkaji sejarah berpendapat bahawa yoga telah wujud beribu-ribu tahun sebelum Masihi. Wujud tanda-tanda yang menunjukkan yoga telah diamalkan sejak zaman sebelum berkembangnya peradaban Vedic-Harappan iaitu sekurang-kurangnya 2,700 tahun sebelum Masihi. Beberapa carigali yang dibuat telah menemukan cap (*seal*) yang menunjukkan gambar bentuk manusia duduk melakukan yoga. Keadaan duduk seperti ini masih digunakan oleh pengamal-pengamal yoga kini untuk melakukan meditasi.⁵⁶ Carigali yang dilakukan di Lembah Sungai Indus pula menemui seramik yang lebih tua iaitu berusia lebih kurang 5000 tahun yang menunjukkan gaya seorang yang melakukan meditasi.⁵⁷ Pendapat lain mengatakan yoga berasal pada masa pra-Aryan lagi, mengandungi peninggalan, idea dan adat daripada orang primitif. Ini dibuktikan dengan kewujudan beberapa disiplin yoga pada masa tamadun Lembah Sungai Indus.⁵⁸

Elizabeth De Michelis mengatakan bahawa asal-usul yoga dari sudut sejarahnya tidak diketahui dengan tepat. Dia mengemukakan pendapat Gerald Larson, seorang yang pakar dalam falsafah *Samkhya-yoga* bahawa yoga adalah seusia ataupun lebih tua dari catatan-catatan sejarah yang ada. De Michelis seterusnya menyatakan bahawa sebahagian besar daripada apa yang dikenali sebagai yoga lahir dari bahasa *Sanskrit* dan dari interaksi dan dialog yang berterusan antara tiga agama besar iaitu Hindu, Jain dan Buddha. Namun, disiplin yoga yang sistematis telah wujud sekurang-kurangnya selama 2,500 tahun.⁵⁹

⁵⁶ *Ibid.*, h. 103.

⁵⁷ Maznah bt. Mat (2001), *op. cit.*, h. 3.

⁵⁸ *Ibid.*

⁵⁹ Elizabeth De Michelis (2008), *op.cit.*, h. 17.

Jika dilihat dari sudut psikologi, yoga lahir dari jiwa manusia yang merasa keseorangan dan bersendirian apabila dia menyedari bahawa dia adalah seorang individu. Dia sebenarnya terpisah dari keadaan sekelilingnya dan hanya mengenal manusia lain secara luaran sahaja. Perasaan keseorangan ini mungkin dapat diubahi buat sementara dengan adanya perhubungan dan kasih sayang yang terjalin dengan pasangan dan anak-anak. Ataupun perasaan itu mungkin dapat dipendamkan dengan melakukan kerja-kerja kebajikan atau berbakti kepada negara malah dengan melakukan aktiviti-aktiviti revolusioner. Tetapi segala usaha ini tidak dapat membebaskan jiwa manusia dari merasa keseorangan. Sebahagian manusia cuba melepaskan diri dari kekangan perasaan ini dan masuk ke alam spiritual di mana dia merasa bersatu dengan Maha Pencipta dan tidak lagi merasa keseorangan. Alam spiritual ini adalah dalam *domain* kekuasaan sihir, amalan-amalan estatik, mistik dan yoga.⁶⁰

Georg Feuerstein dan Jeanine Miller mengemukakan teori bahawa asal yoga adalah keinginan semulajadi yang kuat dalam diri manusia untuk melepasi halangan dunia nyata ini dan masuk ke suatu alam lain yang tidak dapat ditanggapi oleh pengetahuan manusia. Mereka membuat petikan dari terjemahan kitab *Mukaddimah* Ibn Khaldun untuk menjelaskan lagi maksudnya:

*The human soul has an innate disposition to divest itself of its human nature in order to clothe itself in the nature of the angels and to become an angel in reality for a single instant of time – a moment which comes and goes as swiftly as the flicker of an eyelid. Thereupon the soul resumes its human nature, after having received, in the world of angels, a message which it has to carry to its own human kind.*⁶¹

⁶⁰ Karel Werner (1977), *op. cit.*, h. 94.

⁶¹ Georg Feuerstein & Jeanine Miller (1971), *op. cit.*, h. 2.

Dalam kitab *Mukaddimah*, Ibn Khaldun membicarakan pengetahuan manusia tentang alam. Penelitian intuisi mewajarkan manusia melihat terdapatnya tiga alam. Pertamanya ialah alam persepsi sensual (alam indera) yang dapat ditanggapi melalui indera. Kemudian manusia sedar bahawa dalam dirinya terdapat persepsi ilmiah. Manusia mampu berfikir dan mengetahui bahawa dia mempunyai jiwa. Alam ilmiah ini lebih tinggi dari alam indera. Manusia menyimpulkan pula adanya alam roh dan alam malaikat. Alam roh adalah alam yang paling tinggi yang mempengaruhi dan berperanan dalam segala kegiatan dan perbuatan manusia. Ketiga-tiga alam ini berkesinambungan dan esensi setiap alam itu sentiasa sedia untuk berubah dari bawah ke atas. Alam indera secara alaminya siap untuk memasuki alam ilmiah dan alam ilmiah juga sentiasa bersedia untuk memasuki alam roh. Kelanjutan dari semua itu, ialah jiwa manusia yang harus memiliki persiapan untuk lepas dari alam kemanusiaan dan masuk ke alam malaikat dan menjadi sebahagian daripada malaikat walaupun untuk seketika. Dan di alam malaikat itu jiwa manusia mungkin menerima tugas-tugas yang harus disampaikan kepada manusia lainnya.⁶² Menurut Jean Gebser, sifat semulajadi manusia yang cenderung kepada pengalaman metafizik ini dapat difahami dengan melihat kepada sejarah perjalanan kemanusiaan sendiri. Manusia, dalam evolusinya telah melalui berbagai tahap *consciousness*. Mutasi kepada *consciousness* ini seperti sihir, mitos dan kuasa mental masih wujud secara terpendam dan tersembunyi dalam diri manusia. Kuasa-kuasa ini menjadi aktif secara spontan dalam diri individu-individu tertentu seperti bomoh dan pawang,⁶³ dan ciri-ciri ini biasa dijumpai dalam amalan yoga.⁶⁴

⁶² ‘Abd-al-Rahman bin Muhammad Khaldun (1993), *Mukaddimah*. Dewan Bahasa dan Pustaka (terj.). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, h. 533 – 535.

⁶³ Georg Feuerstein & Jeanine Miller (1971), *op. cit.*, h. 3.

⁶⁴ *Ibid.*, h. 4.

Yoga mula menampakkan dirinya dalam kitab *Upanishad* lama.⁶⁵ *Upanishad* merupakan kitab yang mengandungi intipati ajaran kitab *Veda* dan menjadi asas kepada kebanyakan pemikiran falsafah Hindu kemudiannya.⁶⁶ Zaman permulaan kitab *Upanishad* ini dianggarkan antara 800 dan 600 tahun sebelum Masihi.⁶⁷ Prof. H.P. Uphadhay dalam kata pengantarnya kepada buku *A Reappraisal of Yoga* memberikan pendapat yang sama iaitu permulaan yoga ditemui dalam kitab *Upanishad*.⁶⁸

Berdasarkan perbincangan tersebut, dapat disimpulkan bahawa yoga adalah satu amalan yang dilakukan oleh orang-orang di India sejak sebelum zaman Masihi lagi berdasarkan penemuan-penemuan dari carigali di beberapa kawasan di negara tersebut. Ia juga adalah suatu amalan yang berkait rapat dengan agama Hindu memandangkan konsepnya boleh dijumpai dalam kitab-kitab agama tersebut serta tujuan akhirnya adalah untuk membebaskan jiwa dari hambatan keduniaan dan bersatu dengan tuhan, sepertimana yang dikatakan oleh Morwenna Donnelly – *Yoga is in essence the union of the human consciousness with the divine*.⁶⁹

2.3. Sistem Yoga Patanjali

Apabila membincangkan tentang perkembangan yoga, satu perkara yang tidak dapat dinafikan ialah bahawa konsep yoga ini sudah termuat dalam kitab-

⁶⁵ Erich Frauwallner (1973), *op. cit.*, h. 107

⁶⁶ *Ibid.*, h. xi.

⁶⁷ *Ibid.*, h. 34.

⁶⁸ Georg Feuerstein & Jeanine Miller (1971), *op. cit.*, h. xi.

⁶⁹ Morwenna Donnelly (1955), *Founding the Life Divine*. London: Rider and Company, h. 33.

kitab agama Hindu. Perkataan yoga terdapat dalam *Rig Veda*.⁷⁰ Permulaan kepada sistem yoga juga dijumpai dalam kitab-kitab *Upanishad*.⁷¹ Tetapi kemudiannya, segala ilmu tentang yoga ini dikumpul dalam satu sistem yang dinamakan sistem Yoga Patanjali (*The Yoga System of Patanjali*) mengambil nama pengumpul yoga – Patanjali. Sistem ini terkandung dalam sebuah buku bernama *Yoga Sutras*. Sistem Yoga Patanjali dikenali juga sebagai *The Yoga of Eight Limbs* atau *Astanga Yoga* kerana mengandungi lapan langkah-langkah utama dalam melakukan yoga,⁷² dan ia merupakan sistem yang paling berwibawa dan diakui oleh semua aliran yang berkaitan dengan yoga.⁷³ Ia turut dirujuk sebagai *Raja Yoga*. Sistem ini adalah rapi dan merumuskan teknik-teknik yoga yang sebenarnya yang terpelihara sejak zaman silam.⁷⁴

Namun Patanjali bukanlah pencipta atau pelopor yoga. Amalan yoga telah diketahui di kalangan golongan-golongan petapa, zuhud dan mistik India lama sebelum Patanjali.⁷⁵ Swami Prabhavananda berpendapat bahawa Patanjali adalah orang pertama yang mengumpul amalan-amalan spiritual yang diamalkan oleh para *yogi* dan menyusunnya menjadi satu sistem.⁷⁶ S.N. Dasgupta juga berpendapat bahawa Patanjali telah mengumpul berbagai bentuk praktik yoga dan beranika idea yang berkait dengan yoga.⁷⁷

⁷⁰ S.N. Dasgupta (1930), *Yoga Philosophy*. Delhi-7: Motilal Banarsidass, h. 42.

⁷¹ Georg Feuerstein & Jeanine Miller (1971), *op. cit.*, h. xi.

⁷² (1978) *Dictionary of Asian Philosophies*. London: Routledge, h. 291.

⁷³ *Ibid.*, h. 353.

⁷⁴ Karel Werner (1977), *op. cit.*, h. 131.

⁷⁵ Mircea Eliade (1958), *YOGA Immortality and Freedom*. Willard R. Trask (terj.). New York: Pantheon Books, h. 7.

⁷⁶ Swami Prabhavananda (1978), *op. cit.*, h. 227.

⁷⁷ S.N. Dasgupta (1930), *op. cit.*, h. 51

Zaman *Yoga Sutras* ditulis tidak dapat dipastikan. Bahkan peribadi Patanjali juga tidak diketahui dengan jelas, seperti kata Karel Werner – *Virtually nothing is known about Patanjali himself, and not even legendary data have been handed down.*⁷⁸ Swami Prabhavananda mengatakan mustahil untuk menentukan bila pengarang *Yoga Sutras* ini hidup. Terdapat seorang ahli tatabahasa yang juga bernama Patanjali dan tidak dapat ditentukan samada dia dan Patanjali penulis *Yoga Sutras* adalah orang yang sama.⁷⁹ Bagaimanapun adalah pasti bahawa Patanjali penulis *Yoga Sutras* ini hidup selepas zaman Buddha walaupun terdapat pendapat-pendapat yang berlawanan. Perbincangan-perbincangan mengenai masalah ini memberikan tanggapan bahawa *Yoga Sutras* telah disusun di antara 300SM dan 300M, tetapi tidak disangsikan bahawa isi kandungannya adalah warisan dari zaman Buddha atau mungkin juga zaman sebelumnya.⁸⁰ James Haughton Woods meletakkan masa penulisan *Yoga Sutras* lebih lewat lagi iaitu antara abad keempat dan kelima Masihi.⁸¹ Hari ini Patanjali dilihat sebagai sumber yang berotoriti kepada berbagai teknik dan sistem kepercayaan yang biasa disebut sebagai yoga.⁸²

2.4. Perkembangan Yoga

Yoga merupakan sebahagian dari peradaban India hingga masa kini.⁸³ Ada masa-masanya seperti dalam abad-abad keenam dan kelima sebelum Masihi ia amat menyerlah tetapi dalam abad kelapan belas Masihi ia nampak kurang

⁷⁸ Karel Werner (1977), *op. cit.*, h. 131.

⁷⁹ Swami Prabhavananda (1978), *op. cit.*, h. 227.

⁸⁰ Karel Werner (1977), *op. cit.*, h. 131, 132

⁸¹ James Haughton Woods (1914), *The Yoga System of Patanjali*. Delhi-7: Motilal Banarsidass, h. xix.

⁸² Mark Singleton (2008), "The Classical Reveries of Modern Yoga" dalam *Yoga in the Modern World*, *op. cit.*, h. 77.

⁸³ Karel Werner (1977), *op. cit.*, h. 151.

dominan. Tradisi yoga ini diturunkan melalui lisan dari guru kepada murid dan para *yogi* dianggap sebagai “orang-orang suci” dan mereka mendapat penghormatan dari semua lapisan rakyat. Teks-teks klasik yoga dikaji dan diulas secara meluas dan buku-buku huraian tentang yoga terus dikumpul dan disusun. Lahirlah para *yogi* yang terkemuka dan terkenal di India.

Kedatangan British ke India dan sesudah India menjadi sebahagian dari dunia moden, yoga dan para *yogi* menjadi bahan kajian akademik. Teknologi Barat terutama di bidang telekomunikasi menjadikan yoga tersebar dengan cepat. Dunia kini mengetahui India menawarkan kesempatan untuk menyelidiki alam misteri dan pengalaman spiritual. Orang-orang Hindu yang menyedari minat Barat kepada tradisi spiritual ini segera menggunakan pendekatan Barat untuk menyampai dan menyebarkan yoga. Oleh itu, yoga berkembang hingga merentasi sempadan negara asalnya. Bersamaan dengan itu lahir ramai tokoh-tokoh yoga yang dianggap sebagai “wali” zaman moden India dan menjadi terkenal di seluruh dunia. Di antaranya ialah Ramakrishna dan Vivekananda yang hidup di abad 19 Masihi dan Ramana dan Aurobindo Ghosy dalam abad 20 Masihi. Tokoh-tokoh tersebut, bersama dengan tokoh-tokoh lain amat berjasa dalam mengembangkan tradisi yoga bukan sahaja di India bahkan di seluruh dunia. Aurobindo misalnya, menjadikan yoga dan falsafah metafizika Hindu begitu indah dan menarik kepada Barat.⁸⁴

Jenis yoga yang paling popular di Barat adalah *Hatha Yoga*. *Hatha Yoga* adalah salah satu daripada berbagai jenis yoga yang terdapat dalam sistem yoga.

⁸⁴ Karel Werner (1977), *op cit.*, h. 152 – 167.

Ia banyak berkisar kepada aspek fizikal amalan yoga iaitu *asana* atau *posture* dan sering dianggap sebagai cara untuk memperoleh kesihatan, kecantikan dan kehidupan yang seimbang di zaman moden ini.⁸⁵

Mengenai sejarah dan perkembangan yoga di Malaysia sendiri, penulis tidak menemui buku atau penulisan khusus tentangnya. Tetapi sebagai salah satu sistem falsafah ortodoks Hindu yang memainkan peranan besar dalam pemikiran dan kehidupan penganut Hindu, yoga tentunya sampai ke negara ini bersama-sama dengan penganut-penganut Hindu. Menurut Dr. S. Singaravelu,⁸⁶ perhubungan kebudayaan Hindu dengan Malaysia telah wujud sekurang-kurangnya semenjak 1,500 tahun dahulu. Negeri Kedah yang menjadi pusat perdagangan sejak abad pertama dan kedua Masihi dan merupakan sebahagian dari Kerajaan Srivijaya telah menjalinkan hubungan dengan Kerajaan Chola di India. Kajian arkeologi yang dilakukan di Lembah Bujang, Kedah telah menemui kesan-kesan sejarah seperti Candi Bukit Batu Pahat dan patung-patung yang menunjukkan bahawa telah wujud interaksi antara penduduk tempatan dan agama Hindu sejak abad ketujuh Masihi lagi. Dr. Devapopathy Nadarajah⁸⁷ mengatakan, sungguhpun bukti arkeologi membuktikan agama Hindu telah wujud di Malaysia lama sebelum Islam, keadaan dan sifatnya seperti yang ada sekarang terhasil dari penghijrahan besar-besaran kaum India ke Malaysia yang bermula di pertengahan abad 19 Masihi. Penganut Hindu yang ramai di negara ini mula menubuhkan berbagai pertubuhan sebagai usaha mempertahankan kepercayaan

⁸⁵ *Ibid.*

⁸⁶ S. Singaravelu (2005), "History of Hinduism in Malaysia", dalam M. Kamal Hassan & Ghazali bin Basri (eds.), *Religions and Beliefs*. Singapore: Archipelago Press, h. 86, 87.

⁸⁷ Devapopathy Nadarajah (2005), "Hinduism", dalam M. Kamal Hassan & Ghazali bin Basri (eds.), *ibid.*, h. 85.

dan identiti kaum Hindu di negara ini. Kuil-kuil dan rumah-rumah ibadat bagi penganut Hindu juga turut didirikan.

Menurut Prof. Dr. Lingeshwaran Pillai,⁸⁸ yoga diketahui telah diamalkan di negara ini semenjak abad ke19 lagi. Tetapi ia tidak diajar kepada orang awam atau dipromosikan sebagai satu sistem senaman seperti yang terjadi masa kini. Ia menjadi amalan orang-orang tertentu seperti *swami-swami* (sami), ahli-ahli agama dan orang-orang terpelajar dan dilakukan di kuil-kuil, di premis pertubuhan ataupun di rumah masing-masing. Hanya di masa-masa kemudiannya barulah yoga diajar kepada orang biasa dari kalangan penganut Hindu. Seterusnya lagi, masyarakat bukan Hindu mula meminati yoga dan belajar serta mengamalkannya sebagai senaman. Yoga kini menjadi satu bentuk senaman yang amat popular di negara ini terutamanya di kawasan bandar.

Yoga sebagaimana dikatakan oleh penulis-penulis dan pengkaji-pengkaji sejarah telah lahir di India sejak sebelum Masihi. Ia adalah suatu sistem yang mengajar cara-cara membuat perhubungan dengan alam ghaib dalam usaha manusia mendamaikan jiwanya yang gelisah disebabkan merasa keseorangan dan bersendirian. Ia juga adalah sebagai suatu cara manusia meningkat ke alam yang lebih tinggi, iaitu dari alam manusia ke alam roh dan di sana berkemungkinan menyatukan diri dengan tuhan. Sistem yang berkait rapat dengan agama Hindu dan dijumpai permulaannya dalam kitab *Upanishad* ini telah dikumpul dan disusun oleh Patanjali dalam sebuah buku bernama *Yoga Sutras*. Buku inilah yang menjadi panduan semua aliran yoga hingga ke masa ini. Walaupun tempat

⁸⁸ Lingeshwaran Pillai @ YogiRaj Lingam, Managing Director, Yoga & Vedic Science, Marma Pranic Therapy Management, Kuala Lumpur. Temubual pada 5 Mac 2010.

lahirnya di India dan asalnya menjadi amalan orang India khususnya penganut-penganut Hindu tetapi yoga telah tersebar ke seluruh dunia dan menjadi salah satu senaman yang popular, termasuk di negara-negara Islam.

B. KONSEP YOGA

Matlamat akhir setiap orang beragama ialah kebahagiaan yang abadi bersama dengan tuhanNya di akhirat. Dalam setiap agama, terdapat 'jalan-jalan' tertentu yang ditunjukkan bagi memudahkan penganutnya memperolehi kebahagiaan ini selepas mati. Maznah bt. Mat⁸⁹ memetik pendapat al-Syeikh Ahmad Ridha bahawa dalam agama Hindu yoga adalah jalan yang utama untuk mendapatkan kebebasan dari penderitaan dan lingkaran kehidupan dan perpindahan roh yang berterusan. Ia adalah sebagai peraturan bagi mencapai kebahagiaan abadi iaitu kebebasan yang mutlak dan penyatuan dengan Brahman. Raphael⁹⁰ mengumpamakan yoga sebagai rakit yang membawa manusia kepada cahaya kebenaran. Akibat dari perbuatannya sendiri, perhubungan manusia dengan tuhanNya menjadi lemah dan yoga adalah sebagai alat mengeratkan semula perhubungan yang telah renggang ini:

...It's a 'raft' which, if employed wisely, carries the soul from the unreal to the real, from death to immortality, from darkness to light. If Man, as a consequence of an act of free will, has separated himself from the universal context, weakening his link with the Father, the Principle, God, the One, according to the various terminologies yoga is the instrument by which he can repair the break or reverse the 'fall'.

⁸⁹ Maznah bt. Mat (2001), *op. cit.*, h. 23.

⁹⁰ Raphael (1996), *op. cit.*, h. 13.

Dalam membicarakan asal-usul dan tujuan yoga, Karel Werner berpendapat bahawa yoga adalah percubaan-percubaan manusia yang ingin memasuki alam spiritual di mana dia akan merasa bersatu dengan Maha Pencipta.⁹¹

Yoga juga adalah suatu ajaran ghaib yang dikembangkan dalam agama Hindu dengan tujuan membebaskan manusia daripada dunia khayalan. Bagi pengamal yoga yang percaya akan *pantheisme* (kepercayaan dunia dan isinya adalah tuhan) dia berhasrat mencari penyatuan dengan jiwa seluruh alam dunia. Manakala bagi seorang atheis, dia berhasrat mencari pengasingan yang sempurna dari segala jiwa yang lainnya dan memperoleh pengetahuan diri yang sempurna.⁹²

Penjelasan di atas memberi petunjuk bahawa yoga amat berkait dengan agama Hindu. Walaupun yoga dalam agama Hindu ini terbahagi kepada banyak jenis tetapi tujuannya yang akhir adalah untuk menyatukan diri dengan tuhan, seperti yang dikatakan oleh Raphael: *It should be pointed out that the aim of every kind of yoga is the union with the Principle.*⁹³

2.5. Definisi

Yoga diterima sebagai salah satu dari enam sistem falsafah ortodoks Hindu dan memainkan peranan besar dalam pemikiran dan kehidupan penganut Hindu.⁹⁴ Lima sistem yang lain adalah *Nyaya (logic)*, *Vaisheshika (atoms)*,

⁹¹ Karel Werner (1977), *op. cit.*, h. 94.

⁹² Maznah bt. Mat (2001), *op. cit.*, h. 23, 24.

⁹³ Raphael (1996), *op. cit.*, h. 13.

⁹⁴ S.N. Dasgupta (1930), *op. cit.*, h. 1.

Sankhya (Enumeration), *Purva Mimamsa (desire to think)* dan *Vedanta (ends of Vedas)* dan tujuannya ialah untuk menyatukan diri dengan tuhan.⁹⁵ Sistem falsafah yoga bukan hanya bersifat teori semata. Ia merangkumi dua bahagian. Pertamanya bahagian teori yang menghuraikan tentang falsafah dan yang keduanya ialah bahagian praktik dan latihan yang memeriksa kesahihan kebenaran yang dicapai oleh teori.⁹⁶

Flood Gavin menyebut bahawa dari sudut bahasa, yoga berasal dari perkataan Sanskrit *yuj* yang membawa maksud mengawal, menyambung atau menyatu.⁹⁷ Perkataan-perkataan lain yang terbit dari kata *yuj* adalah *yuga*, *yugala*, *yugma*, *yukta*, *yojana* dan *yukti*.⁹⁸

Dalam *Hindu World; an Encyclopedic Survey of Hinduisme* yoga juga disebut sebagai berasal dari perkataan Sanskrit *yuj* yang dalam bahasa Inggerisnya bererti *yoke* atau *join*. Ia bertujuan mendidik jiwa manusia (*jivatman*) untuk bersatu dengan jiwa universal (*paramatman*). Perkataan *yogi* merujuk kepada orang-orang yang berpengalaman tentang yoga.⁹⁹

Svetasvatara Upanishad 2 turut memuatkan idea berkenaan amalan yoga. Yoga disebut sebagai *marga* manakala orang yang mengamalkannya disebut sebagai *yogi*.¹⁰⁰

⁹⁵ (1978) *Dictionary of Asian Philosophies*, *op. cit.*, h. 354.

⁹⁶ S.N. Dasgupta (1930), *op. cit.*, h. 8.

⁹⁷ Flood Gavin (1966), *An Introduction to Hinduism*. Cambridge: Cambridge University Press, h. 94.

⁹⁸ K. Raghavan (1982), *Yoga: Facts and Fancies*. Calcutta: Firma KLM, h. 1.

⁹⁹ Benjamin Walker (1968), *Hindu World: An Encyclopedic Survey of Hinduism*. Jil. 2. London: George Allen & Unwin Ltd., h. 616-617.

¹⁰⁰ Troy Wilson Organ (1970), *The Hindu Quest for the Perfection of Man*. Athens, Ohio: Ohio University, h. 303.

Maznah bt. Mat¹⁰¹ mengambil dari Agus Hakim yang memberikan erti yoga dari sudut bahasa sebagai perhubungan. Dari sudut istilahnya pula:

yoga adalah aliran yang mengemukakan ajaran-ajaran bagaimana cara atau jalan untuk menghubungkan manusia kepada *moksha*. Pelajaran terpenting dalam yoga ialah latihan untuk mengekang hawa nafsu dari berbagai keinginan jasmaniah, hidup sederhana dan teratur, mengurangi makan dan tidur dan sebagainya lagi.

H.O.K. Rahmat mengistilahkan yoga sebagai suatu sistem penguasaan tubuh dan fikiran. Yoga bertujuan pembebasan diri secara lengkap daripada khayal, dan bermatlamat mencapai penyatuan dengan tuhan.¹⁰²

Menurut Karel Werner, yoga menjadi sumber inspirasi yang penting kepada pemikiran falsafah Hindu sejak zaman *Upanishad*.¹⁰³ Falsafah adalah usaha pemikiran secara berterusan untuk menerangkan dengan jelas dan sistematik tentang kebenaran yang berkaitan dengan alam dan manusia manakala yoga adalah aktiviti-aktiviti yang dilakukan untuk membolehkan manusia benar-benar mengalami kebenaran tersebut. Ia adalah suatu sistem latihan ataupun satu bentuk perlakuan yang bertujuan meningkatkan pengalaman secara langsung seseorang individu tentang hakikat alam dan manusia.

Menurut Haridas Chaudhuri yoga secara literal bermaksud *union and control*. Ia merujuk kepada penyatuan diri dengan tuhan yang juga merupakan

¹⁰¹ Maznah bt. Mat (2001), *op. cit.*, h. 26.

¹⁰² H.O.K. Rahmat (1976), *op. cit.*, h. 173.

¹⁰³ Karel Werner (1977), *op. cit.*, h. x, xi.

tujuan utama yoga. Dalam maksud *control*, ia membawa makna mengawal diri, pengerahan kekuatan dalaman untuk mencapai penyatuan dengan tuhan.¹⁰⁴

Secara umumnya dapat difahami bahawa yoga merupakan amalan-amalan dan latihan-latihan fizikal dan mental yang membolehkan seorang pengamalnya memperolehi pengalaman berada bersama tuhan ataupun bersatu dengannya. Pengkaji-pengkaji dan pengamal-pengamal yoga atau para *yogi* memberikan definisi masing-masing tetapi semuanya berkisar atas asas yang sama. Ia sangat berkait dengan falsafah ketuhanan dalam agama Hindu dengan tujuan yang satu iaitu penyatuan dengan tuhan.

2.6. Tujuan Yoga

Yoga sebagai salah satu dari enam sistem falsafah ortodoks Hindu telah hidup dalam budaya dan kehidupan penganut Hindu sejak beribu-ribu tahun yang lalu dengan tujuan akhirnya yang satu iaitu penyatuan diri dengan tuhan. Raphael menyifatkan yoga sebagai rakit, mengembalikan roh yang jauh tersesat kepada tempat asalnya. Atas tindakannya sendiri, manusia memutuskan hubungannya dengan tuhan (yang dalam terminologi yoga disebut sebagai *the Father, the Principle, God, the One*). Maka tujuan setiap jenis yoga adalah penyatuan diri atau roh dengan tuhan.¹⁰⁵

Swami Prabhavananda juga mengatakan bahawa kemuncak kesemua jenis yoga adalah penyerahan diri kepada tuhan. Yoga akan menghilangkan ego dan

¹⁰⁴ Haridas Chaudhuri (1965), *Integral Yoga*. London: George Allen & Unwin Ltd., h. 21.

¹⁰⁵ Raphael (1996), *op. cit.*, h. 13.

sifat sombong yang ada dalam diri. Seterusnya akan nyatalah hakikat Tuhan Yang Kekal Abadi dan Maha Mengetahui.¹⁰⁶ Dalam pengenalan kepada bukunya *The Yoga Of The Bhagavat Gita*, Sri Krishna Prem juga menyifatkan yoga sebagai suatu cara yang memungkinkan manusia menyatukan dirinya dengan tuhan.¹⁰⁷

Hari ini yoga telah menjadi satu fenomena global. Ia bukan lagi menjadi amalan khusus orang-orang Hindu. Kelas-kelas dan *workshop* yoga terdapat di hampir setiap bandar besar dunia. Minat kepada yoga hidup subur seiring dengan pesatnya pertumbuhan industri yoga yang bernilai berbilion dolar¹⁰⁸ dan tujuan utama penggemar-penggemar yoga sekarang terutamanya yang bukan beragama Hindu adalah untuk mendapatkan kesihatan fizikal dan mental melalui berbagai *asana* dan *pranayama* yang dilakukan.

Dari perbincangan ini, jelas bahawa yoga mempunyai falsafah dan tujuannya sendiri dan ia berkait rapat dengan masalah ketuhanan. Sungguhpun begitu, disamping membawa seseorang kepada mengenal dan menyatukan diri dengan tuhan, yoga didakwa memberikan beberapa manfaat yang dapat dilihat dari beberapa aspek kehidupan.

2.7. Manfaat Yoga

Selain dari membolehkan seorang individu mengenal dan berhubungan dengan tuhan, yoga juga dikatakan memberi beberapa manfaat kepada perkembangan fizikal dan mental manusia yang memungkinkan mereka

¹⁰⁶ Swami Prabhavananda (1978), *op. cit.*, h. 129.

¹⁰⁷ Sri Krishna Prem (1982), *The Yoga of the Bhagavat Gita*. Ahmadebad: The New Order Book Co., h. xiv.

¹⁰⁸ Mark Singleton and Jean Byrne (2008), "Introducton" dalam *Yoga in the Modern World*, *op. cit.*, h. 1.

melaksanakan tanggungjawab yang dibebankan ke atas mereka sebagai hamba tuhan di bumi ini.

2.7.1. Meningkatkan Kesihatan Fizikal

Dipercayai bahawa yoga, khususnya *Hatha Yoga* dapat memberikan manfaat di segi kesihatan fizikal seperti mengelakkan dari penyakit, menyembuh, menguat, menyegar dan membina fizik yang cantik dan menarik. Dakwaan-dakwaan seperti inilah yang menarik ramai orang untuk memilih dan mengamalkan *Hatha Yoga* sebagai satu senaman. Dalam buku mengenai *Hatha Yoga* seperti *The Hatha Yoga Pradipika* ada disebutkan berbagai-bagai manfaat di segi kesihatan fizikal yang boleh diperolehi dari berbagai-bagai *asana*.¹⁰⁹ Menurut Rachman Sani, *asana* mempengaruhi setiap aspek sistem tubuh manusia. Ia membuatkan kerja sistem kelenjar menjadi seimbang, otot-otot menjadi giat dan santai, merangsang sirkulasi darah dan meningkatkan pemusatan daya konsentrasi. Gaya-gaya *asana* yang dilakukan dengan perlahan disertai kawalan pernafasan membuatkan darah banyak menyerap oksigen yang amat diperlukan oleh sel-sel badan. Selama melakukan *asana*, tenaga lebih banyak dikumpulkan daripada digunakan sehingga badan menjadi penuh bertenaga. Seorang *yogi* akan merasa lebih segar setelah melakukan *asana* dan *prayanama* dengan betul.

Secara berperingkat-peringkat badan akan menjadi terbiasa dengan gerakan yang lentur dan santai sehingga aktiviti harian juga akan menjadi sebahagian dari latihan *asana*, dilakukan dengan lancar, halus, disertai nafas yang

¹⁰⁹ *The Hatha Yoga Pradipika* (1915). Pancham Sinh (terj.) *op. cit.*, Chapter I, h. 1 – 12.

dalam sehingga tubuh mendapat lebih banyak oksigen, fikiran menjadi tenang dan terkendali, peka dalam setiap situasi dan mempunyai refleks yang mengagumkan.¹¹⁰ Begitu juga Dhirendra Brahmachari yang menyebutkan berbagai manfaat dari melakukan *posture* atau formasi yoga. Misalnya dengan melakukan gaya *Padmasana* iaitu duduk seakan duduk bersila itu pun boleh melegakan sembelit, melancarkan proses penghazaman dan menguatkan bahagian peha dan betis.¹¹¹ Tubuh badan yang sihat memberikan kebahagiaan dan keselesaan dalam kehidupan serta membolehkan seseorang itu melaksanakan tanggungjawabnya membela dan memajukan dirinya, keluarga dan masyarakat amnya.

2.7.2. Memiliki Akhlak Mulia

Yoga Sutras Patanjali yang menjadi rujukan semua aliran yoga memberikan lapan langkah yang mesti dilalui oleh seorang *yogi*. Hanya dengan mengikuti kelapan-lapan langkah ini satu demi satu seorang *yogi* mungkin dapat mencapai matlamat yoga. Langkah pertama ialah *yama*. *Yama* sebenarnya mengajak kepada sentiasa menerapkan nilai-nilai moral yang baik dalam kehidupan dan membuang segala sifat-sifat buruk dan hina. Seperti kata Georg Feuerstein, *The whole field of social conduct is, in Yoga, covered by the various precepts of yama or 'restraint',...The purpose of these relentless demands is obvious. They try to replace negative volitions, emotions and habits, like hatred, verbosity or overacting, by positive and sound inner states ...*¹¹² Lima perkara yang ditekankan dalam *yama* iaitu, *ahimsa* (tidak menyakiti), *satya* (tidak berdusta dalam

¹¹⁰ Rachman Sani (1999), *op. cit.*, h. 31, 32.

¹¹¹ Dhirendra Brahmachari (1970), *op. cit.*, h. 28.

¹¹² Georg Feuerstein & Jeanine Miller (1971), *op. cit.*, h. 15.

perbuatan, pertuturan dan pemikiran), *asteya* (tidak mencuri), *brahmacharya* (mengawal diri dalam masalah berkait dengan seks) dan *aparigraha* (tidak tamak). *Niyama*, iaitu langkah kedua pula merupakan kepatuhan dan pengabdian diri kepada tuhan. Individu yang patuh kepada tuntutan dalam *yama* dan *niyama* akan menjadi seorang insan yang berakhlak, yang menjaga perhubungan baik dengan tuhan, sesama manusia, dengan makhluk lain dan juga dengan alam seluruhnya.

2.7.3. Membuat Kebajikan

Yoga memungkinkan manusia menyatu diri dengan tuhan dan terdapat banyak cara untuk mencapai matlamat yang satu ini.¹¹³ *Karma Yoga* adalah jalan melalui kerja, amal dan bakti yang dicurahkan tanpa mengharapkan sebarang balasan dan pujian ataupun meraih sebarang keuntungan darinya. Segala kerja dan amal baik itu dilakukan kerana menyedari bahawa alam semesta ini dipelihara dengan kegiatan, amalan dan kerja manusia.¹¹⁴ Dengan bekerja dan membuat segala amal bakti sebenarnya manusia menolong dirinya sendiri. Swami Vivekananda menyeru, *Be thankful that you are allowed to exercise your power of benevolence and mercy in the world, thus become pure and perfect.*¹¹⁵ Dengan melakukan kerja baik seorang individu membersihkan hati dan jiwanya. Tetapi *Karma Yoga* bukan hanya memberi manfaat kepada pelakunya dalam bentuk keredaan tuhan sahaja. Kerja baik berupa bantuan dan pertolongan kepada yang memerlukan akan mengeratkan perhubungan antara yang memberi dan yang

¹¹³ Swami Prabhavananda (1978), *op. cit.*, h. 124.

¹¹⁴ Sri Krishna Prem (1982), *op. cit.*, h. 24 – 27.

¹¹⁵ Swami Nikhilananda (1953), *Vivekananda : The Yogas and Other Works*. New York: Ramakrishna-Vivekananda Centre, h. 484.

menerima. Kerja dan amal baik yang dilakukan dengan ikhlas ini adalah sebagai satu kebajikan kepada masyarakat. Di dalam sesebuah masyarakat di manapun di dunia ini, pasti sentiasa ada orang yang susah dan memerlukan bantuan. Tidak mungkin sebuah masyarakat boleh hidup dengan aman dan maju jika ahlinya tidak saling membantu, yang kaya tidak menyumbang kepada yang miskin, yang kuat tidak memperdulikan yang lemah dan yang berilmu tidak menjadi penunjuk jalan kepada yang jahil. *Karma Yoga* membawa konsep bekerja dan beramal dengan jujur dan ikhlas kerana tuhan demi menjaga kemaslahatan manusia khususnya dan alam ini amnya. Individu yang ingin berjaya mencapai tujuan yoga perlu melakukan amal bakti kepada masyarakat melalui *Karma Yoga* malah mana-mana jenis yoga sekalipun menuntut pengamalannya membuat amal bakti kepada masyarakat, sebagaimana yang terdapat dalam konsep *yama* dan *niyama*.

Pengawalan diri dari melakukan perkara-perkara buruk yang terkandung dalam *yama* merupakan satu kebajikan kepada masyarakat kerana individu tersebut tidak melakukan kerosakan dan kezaliman. Mentaati tuhan seperti yang dituntut oleh *niyama* menjadikan seorang individu bersih zahir dan batin, merasa bahagia dan dapat memberikan kebahagiaan kepada orang lain.

2.8. Syarat-syarat Yoga

Walaupun yoga kini dihebahkan sebagai satu senaman yang baik untuk kesihatan fizikal dan mental tetapi itu bukanlah tujuan asalnya yang sebenar. Telah dibincangkan bahawa matlamat akhir yoga adalah penyatuan diri dengan

tuhan. Oleh kerana itu, terdapat beberapa syarat yang perlu dipenuhi untuk memastikan tujuan tersebut tercapai.

2.8.1. Yakin Tentang Kewujudan Tuhan

Swami Prabhavananda mengatakan bahawa keyakinan tentang kewujudan tuhan merupakan syarat yang paling penting. Keyakinan ini mesti disertai dengan kefahaman.¹¹⁶ Keyakinan akan mendorong seorang individu itu bertindak mencari dan mengenal tuhan yang diyakininya wujud dan dia akan gigih dalam usahanya kerana tujuannya adalah suatu perkara yang maha penting. Seperti apa yang disebut oleh Raphael, salah satu faktor asas kepada amalan yoga ialah *Aspiration towards the Divine, the suprasensible*.¹¹⁷ Berikutan keyakinan tentang kewujudan tuhan dan berusaha mendekatinya, seorang individu itu tidak akan mengabaikan segala tanggungjawabnya kepada tuhan. Dia iltizam dan melaksanakan segala suruhan tuhan dengan penuh dedikasi dan menjauhi setiap larangannya dengan segala daya upayanya.

2.8.2. Memiliki Akhlak Baik

Sudah semestinya seorang individu yang mencintai tuhan dan ingin mendampinginya terlebih dahulu melihat kepada dirinya sendiri. Tuhan sebagai wujud yang paling baik dan sempurna tidak akan ingin bermesra dengan hambanya yang tidak mematuhi segala perintahnya. Dua aspek etika yang didahulukan sebelum seseorang itu mula mengamalkan yoga ialah *yama* dan

¹¹⁶ Swami Prabhavananda (1978), *op. cit.*, h. 239.

¹¹⁷ Raphael (1996), *op. cit.*, h. 20.

niyama.¹¹⁸ Seorang individu yang berhasrat mengenal tuhan melalui yoga mesti terlebih dahulu menentukan tindakannya yang mencakupi perbuatan, pertuturan dan fikiran menepati segala tuntutan dalam *yama*. *Yama* mengandungi tegahan daripada melakukan perkara-perkara buruk, sebaliknya mengarah kepada melakukan kebaikan. *Niyama* pula lebih banyak mengajak kepada mematuhi perintah agama, berserah diri dan beribadat kepada tuhan. *Yama* dan *niyama* membentuk peribadi seorang individu dan menjadikannya seorang yang berakhlak baik.

2.8.3. Sihat Fizikal dan Mental

Yoga bermula dengan kesihatan. Individu yang ingin mengamalkan yoga mesti mempunyai kesihatan fizikal dan mental yang baik.¹¹⁹ Tujuan utama yoga bukan penyembuhan atau untuk mengelok dan mengembalikan fungsi mana-mana organ badan manusia tetapi adalah untuk mencapai *samadhi*, menyatukan diri dengan tuhan dan membebaskan diri dari hukum *karma*. Pergerakan-pergerakan *asana* memerlukan fizikal yang sihat. Kesakitan di mana-mana anggota menghalang perlaksanaannya yang sempurna. Aktiviti mentalnya seperti konsentrasi dan meditasi hanya dapat dilakukan oleh minda atau mental yang sihat. Untuk menjaga kesihatan, para *yogi* amat mengambil berat terhadap kebersihan fizikal luar dan dalam. Mereka melakukan beberapa prosedur penyucian (*cleansing*) organ-organ dalaman seperti yang akan dibincangkan dalam bab 3. Mereka juga sangat menjaga pemakanan mereka. Menurut Harvey Day, para *yogi* tidak banyak makan. Mereka juga tidak makan daging tetapi hanya

¹¹⁸ *Ibid.*, h. 21.

¹¹⁹ Georg Feuerstein & Jeanine Miller (1971), *op. cit.*, h. 8.

makan benda-benda hijau seperti buah-buahan, sayur-sayuran dan kacang-kacangan.¹²⁰

Berdasarkan syarat-syarat yang ditetapkan, seorang yang ingin memilih yoga sebagai jalan menuju tuhan, adalah seorang individu yang seimbang dalam segala segi. Dia mestilah seorang yang berkeyakinan dengan kewujudan tuhan, tekun beribadat kepadanya, mengerjakan segala perintahnya dan menjauhkan segala larangannya serta mempunyai akhlak, kesihatan fizikal dan mental yang baik. Dia juga adalah seorang individu yang berjiwa besar dan sentiasa berbakti kepada masyarakatnya.

2.9. Jenis-jenis Yoga

Syarat untuk mengklasifikasikan sesuatu perjalanan rohani ke arah mencari tuhan itu sebagai yoga ialah ia mesti sejajar dengan prinsip-prinsip asas yoga.¹²¹ Prinsip-prinsip asas yang juga merupakan cara-cara atau langkah-langkah yang perlu dipatuhi dalam mengamalkan yoga terdapat dalam *Yoga Sutras*. Menurut Jean Varenne, *Yoga Sutras* mengajar dan memberikan teknik-teknik melakukan yoga. Patanjali dalam *Yoga Sutras* ini memberikan lapan langkah dalam melakukan yoga dengan sempurna.¹²² Sir John Woodroffe juga menetapkan lapan langkah yang disebut dalam *Yoga Sutras* itu menjadi syarat yang perlu diikuti untuk sesuatu amalan ditakrifkan sebagai yoga.¹²³ Jadi, apa jua cara atau jalan yang mengikut langkah-langkah ini layak disebut sebagai yoga.

¹²⁰ Harvey Day (t.t.), *Yoga dan Peribadi Anda*. Jakarta: Magic Centre, h. 35.

¹²¹ Jean Varenne (1976), *op. cit.*, h. 80.

¹²² *Ibid.*, h. 100.

¹²³ Sir John Woodroffe (1973), *The Serpent Power*, Ed. 9. Madras 17: Ganesh & Co., h. 186.

Yoga dikatakan terdiri dari berbagai jenis. Kata Swami Prabhavananda, *The word yoga defines the methods by which man's union with God is made possible. Many are the paths by which one may travel to reach this one destination.*¹²⁴ Menurut Selvarajan Yesudian, terdapat persamaan di antara beberapa jenis yoga sehingga sukar dibezakan. Kelainan nama ialah kerana tempatnya berbeza dan juga untuk disesuaikan dengan berbagai jenis manusia. Akhirnya lahirlah berbagai variasi dan nama kepada satu sistem yoga yang sama. Misalnya *Samadhi Yoga* dan *Kundalini Yoga* adalah variasi dari *Raja Yoga*.¹²⁵

Di antara jenis-jenis yoga yang ditemui dalam buku-buku yang menjadi rujukan dalam penulisan ini ialah:

2.9.1. *Jnana Yoga*

Jnana yoga bermaksud *the path of union through knowledge*,¹²⁶ iaitu jalan untuk mengenal tuhan dan bersatu dengannya melalui pengetahuan. Menurut Haridas Chaudhuri, manusia memang telah dibekalkan dengan kebolehan intelek untuk memahami kebenaran iaitu kebenaran tentang tuhan, mengenalnya dan bersatu dengannya. Hanya bagi sesetengah orang keinginan untuk mencari kebenaran itu lebih kuat, dan bagi mereka *Jnana Yoga* adalah amat sesuai.¹²⁷ Mereka adalah orang yang menggunakan akal, pemikiran, penakkulan dan analisis falsafah bagi mendapatkan pengetahuan dan keyakinan tentang kewujudan dan kebesaran tuhan. Kata Vivekananda, "*jnana yoga is grand; it is*

¹²⁴ Swami Prabhavananda (1978), *op. cit.*, h. 124.

¹²⁵ Selvarajan Yesudian (1956), *op. cit.*, h. 42.

¹²⁶ Swami Prabhavananda (1978), *op. cit.*, h. 124.

¹²⁷ Haridas Chaudhuri (1965), *op. cit.*, h. 62.

high philosophy".¹²⁸ Tetapi mencari kebenaran melalui pendekatan intelek ini perlu disertai beberapa syarat yang mesti dipatuhi supaya usahanya membuahkan hasil. Karel Werner menyenaraikannya sebagai *viveka*, *vairagya*, *satsampotti* dan *mumukshatva*.¹²⁹

(i) *Viveka (discrimination)*.

Seseorang yang ingin mengamalkan *Jnana Yoga* perlu melatih dan mengembangkan dalam dirinya kebolehan mengenal dan membezakan perkara-perkara yang bersifat sementara dan datang sepintas lalu sahaja dari perkara-perkara yang mengandungi nilai-nilai yang mengarah dan membawanya kepada kehidupan yang abadi kelak. Dia juga harus tahu membezakan antara yang penting dan yang tidak penting, antara khayalan dan kebenaran yang mutlak. Maka dia perlu sentiasa meneliti, menganalisis dan menilai pengalamannya, kecenderungan, keputusan dan tindakannya. Ini adalah seperti bermuhasabah diri, mencari kelemahan dan kesalahan diri dan kemudian berusaha membetulkannya.

(ii) *Vairagya (dispassionateness)*

Vairagya ialah pemeliharaan jiwa dari dirasuki keasyikan dan keghairahan kepada keseronokan fizikal serta membebaskan diri dari terikat kepada perkara-perkara yang memberikan kepuasan sensual. Ini adalah kerana keasyikan dan keghairan seperti ini akan mengeruhkan jiwa sedangkan penakkulan dan berfikir

¹²⁸ Swami Nikhilananda (1953), *op. cit.*, h. 437.

¹²⁹ Karel Werner (1977), *op. cit.*, h. 144.

mencari kebenaran memerlukan jiwa yang jernih, bersih dan aman. Untuk memperoleh jiwa seperti ini, perasaan cintakan keseronokan duniawi mesti dibuang dan jadilah jiwa itu sentiasa tenang walau dalam apa keadaan sekalipun.

(iii) *Satsampotti (six attainments)*

Ia bermaksud berusaha melatih diri sendiri supaya memperoleh enam keadaan yang akan menentukan kejayaan yoga yang diamalkan.

- (a) *Sama* – melatih minda menjadi tenang dan sejahtera.
- (b) *Dana* – mengawal diri dalam bertindak.
- (c) *Uparati* – menghapuskan keinginan yang terlalu kuat untuk memiliki sesuatu.
- (d) *Titiksa* – sabar.
- (e) *Saraddha* – keyakinan dan kejujuran.
- (f) *Samadhana* - minda yang boleh memberi tumpuan.

(iv) *Mumuksatva (longing for liberation)*

Ini merupakan syarat yang amat penting. Keinginan seorang *jnana yogi* untuk mencari kebenaran mestilah bersifat positif, bukannya suatu keghairahan menurut hawa nafsu. Oleh kerana itu, tiga lagi syarat yang disebutkan sebelum ini menjadi penyokong dan penentu supaya pencarian melalui *Jnana Yoga* menjadi terkawal dan selamat menuju matlamatnya.

Karel Werner juga memberikan tiga peringkat yang dilalui oleh *Jnana Yogi* menurut *Advaita Vedanta*.¹³⁰

(i) *Sravana (hearing)*

Yang dimaksudkan dengan *sravana* ialah mendengar. Di masa lampau, seorang *jnana yogi* terpaksa menjalani suatu jangka waktu mendengar dan mengambil pelajaran dari gurunya. Sekarang ini pembelajaran boleh dilakukan melalui pembacaan iaitu mendalami doktrin-doktrin *Upanishad* dan teks-teks *Advaitic*.

(ii) *Manana (mentation)*

Ia adalah proses berfikir, menganalisis bahan-bahan yang diperolehi melalui *sravana*. Proses ini akhirnya akan memberikan kesedaran kepada *jnana yogi* bahawa pengetahuan yang hakiki hanya akan diperolehi melalui meditasi.

(iii) *Nididhyasana (constant meditation)*

Ini adalah peringkat di mana *jnana yogi* menyedari bahawa cara mencapai kebenaran bukan hanya dengan berfikir dan bertafakur dalam sesi-sesi meditasi sahaja. Tetapi adalah perlu juga mewujudkan sikap atau gaya hidup yang mendorong minda berada dalam keadaan “bermeditasi” walaupun semasa dalam

¹³⁰ *Ibid.*, h. 145.

menjalankan kerja-kerja harian. Intuisi *yogi* akan terus berkembang sehingga akhirnya dia dapat melihat kebenaran dan mencapai kebebasan (*moksha*).

Dari definisi yang diberikan oleh penulis-penulis seperti yang disebut di atas, dapat disimpulkan bahawa *Jnana Yoga* adalah sejenis yoga yang menggunakan akal atau pendekatan falsafah dan meditasi untuk mencari bukti kewujudan tuhan dan seterusnya menyatukan diri dengannya.

2.9.2. Bhakti Yoga

Bhakti Yoga iaitu *yoga of divine love*¹³¹ atau *the yoga of love*¹³² ialah jalan menuju tuhan melalui kasih sayang. Cinta dan kasih sayang adalah perasaan semula jadi yang terdapat dalam hati manusia. Cintakan diri sendiri, ibubapa, anak-anak, pasangan dan keinginan untuk berbakti kepada yang dicintai adalah perasaan cinta yang paling asas. Dalam *Bhakti Yoga*, tumpuan cinta dialih kepada tuhan. Ini bermakna segala cinta dan kasih sayang dicurahkan pertama dan utamanya kepada tuhan. Begitu tinggi cinta mereka kepada tuhan sehingga mereka tidak memandang lagi kepada segala keindahan dan tarikan dunia. Kata Raphael—*These people feel love for God to such a degree that they turn their backs upon all worldly attractions.*¹³³ Segala-galanya samada berupa emosi, fikiran, perkataan, perbuatan dan pengorbanan adalah atas dasar cinta dan kasih sayang kepada tuhan. Cinta dan kasih ini dibuktikan dengan ibadat yang berterusan, dilakukan dengan penuh reda dan sukacita.

¹³¹ Selvarajan Yesudian (1956), *op. cit.*, h. 43.

¹³² Haridas Chaudhuri (1965), *op. cit.*, h. 67.

¹³³ Raphael (1996), *op. cit.*, h. 34.

Bagi *bhakti yogi*, seluruh alam ini adalah milik tuhan, segala entiti yang wujud di dalamnya adalah manifestasi dari tuhan. Oleh kerana itu, disamping mencintai tuhan dengan sepenuh hati, dia juga mesti mencintai kesemua makhluk yang ada di alam ini. Dengan keyakinan itu, melakukan kebajikan dan berkorban demi kebaikan makhluk tuhan menjadi mudah.¹³⁴

Bhakti Yoga terlalu beraneka hingga susah untuk membuat definisi yang sistematik tetapi Karel Werner menyamakannya dengan aliran mistik dalam agama Kristian dan tasawuf yang terdapat dalam Islam.¹³⁵

2.9.3. *Karma Yoga*

Karma Yoga diterjemahkan di antaranya sebagai *the path of action*¹³⁶ atau *the yoga of action*¹³⁷ yang bermaksud satu cara atau jalan mengenal tuhan dengan berkerja dan beramal. Ia lahir dari kesedaran bahawa jalan untuk sampai kepada tuhan bukan hanya dengan berfikir, merenung dan bertafakur menggunakan kuasa intelek seperti yang dikehendaki dalam *Jnana Yoga* dan tidak juga hanya dengan memuja, mengasihi dan bermeditasi seperti yang dituntut oleh *Bhakti Yoga*. Seorang *yogi*, walaupun telah memasuki alam spiritual masih tidak terlepas dari tanggungjawabnya di dunia ini. Maka *Karma Yoga* adalah yang berkait dengan amalan, apa jua tindakan dan kerja yang dilakukan untuk kebaikan manusia dan alam jagat. Melaksanakan kerja harian, membantu dan menolong sesama manusia adalah sebahagian dari *Karma Yoga*.

¹³⁴ Swami Nikhilananda (1953), *op. cit.*, h. 441, 442.

¹³⁵ Karel Werner (1977), *op. cit.*, h. 147.

¹³⁶ *Ibid.*, h. 141.

¹³⁷ Sri Krishna Prem (1982), *op. cit.*, h. 19.

Perkara yang membezakan sesuatu pekerjaan atau amalan itu sebagai *Karma Yoga* ataupun tidak adalah niat, tujuan dan cara ia dilaksanakan. Seorang pengikut *Karma Yoga* melakukan setiap pekerjaan tanpa mengharapkan balasan, tidak berhajat kepada keuntungan dari usahanya dan tidak juga menunggu pujian dan sanjungan dari sesiapa. Bahkan dia tidak juga harus memikir dan mengharapkan balasan di akhirat walaupun balasan memang sudah dijanjikan di dalam kitab-kitab agama mereka. *Karma Yoga* adalah atas kesedaran bahawa alam semesta ini dipelihara bukan dengan persembahan-persembahan dan upacara-upacara keagamaan tetapi adalah dengan kegiatan, amalan dan kerja baik manusia.¹³⁸

Selain dari menyempurnakan ibadat-ibadat khusus, manusia sebagai hamba tuhan mesti melaksanakan tanggungjawab memakmurkan bumi ini. Salah satu caranya ialah dengan berbuat baik sesama manusia dan sekian makhluk alam ini.

2.9.4. *Hatha Yoga*

Perkataan *hatha* berasal dari dua kata akar dalam bahasa Sanskrit, iaitu *ha* yang dalam bahasa Inggerisnya bererti *sun* (matahari) dan *tha* yang bererti *moon* (bulan). Dalam *Hatha Yoga* terdapat dua jenis pernafasan iaitu *sun breath* dan *moon breath*. *Sun breath* ialah pernafasan melalui lubang hidung kanan dan *moon breath* ialah pernafasan melalui lubang hidung kiri. *Hatha* membawa maksud

¹³⁸ *Ibid.*, h. 24 - 27.

menyelaras dan menstabilkan kedua-dua jenis pernafasan ini untuk membebaskan tenaga yang terpendam (*latent energy*) dalam diri .¹³⁹

Selvarajan Yesudian juga mengatakan perkataan *hatha* berasal dari perkataan Sanskrit *ha* yang bererti *sun* (matahari) dan *tha* yang bererti *moon* (bulan). *Hatha Yoga* bermakna suatu cara atau jalan untuk mendapatkan keseimbangan dalam penyatuan tenaga positif *ha* dan tenaga negatif *tha*. *Hatha Yoga* membuatkan badan sihat sepenuhnya dan mengembangkan sistem saraf yang mengawal semua fungsi-fungsi dalam tubuh. Pengamal *Hatha Yoga* akan membebaskan dirinya dari keinginan dan nafsu bawahan yang boleh menghalang perjalanan spiritualnya.¹⁴⁰

Dalam perlaksanaannya, *Hatha Yoga* adalah lanjutan kepada langkah ketiga dan keempat dalam sistem yoga Patanjali iaitu berkait dengan gaya dan posisi badan (*asana*) dan pengawalan pernafasan (*pranayama*).¹⁴¹ Ia bermula dengan memberi perhatian kepada tubuh fizikal. Dengan menguasai tubuh, minda juga akan dapat dikuasai. Sir John Woodroffe menyifatkan badan atau tubuh fizikal sebagai sarung luar. Di dalamnya adalah minda dengan daya fikir, perasaan dan nafsunya. Kedua-duanya berpadu dan saling memerlukan. Apa jua yang dialami oleh tubuh fizikal akan memberi kesan kepada minda. Oleh kerana itu, dalam falsafah *Hatha Yoga*, jika tubuh fizikal dikuasai terlebih dahulu, minda akan dapat dikuasai juga.¹⁴²

¹³⁹ Haridas Chaudhuri (1965), *op. cit.*, h. 53.

¹⁴⁰ Selvarajan Yesudian (1956), *op. cit.*, h. 43.

¹⁴¹ Karel Werner (1977), *op. cit.*, h. 148.

¹⁴² Sir John Woodroffe (1973), *op. cit.*, h. 197.

Menguasai tubuh fizikal membawa maksud memaksa diri melakukan berbagai *asana*. Ada di antaranya sukar dan menyakitkan. Minda perlu dilatih menahan kesakitan itu. Pernafasan diatur dan dikawal, biasanya dengan cara memperlahkannya dan memanjangkan jarak waktu antara menarik nafas dan menghembus nafas. Menurut Karel Werner, ada pertalian yang rapat antara aliran pernafasan dan tenaga dinamik minda. Apabila pernafasan dikawal dengan cara-cara tertentu, minda menjadi lebih kuat, fokus, lebih stabil dan tidak mudah terganggu.¹⁴³

Hatha Yoga secara sendirinya tidak akan mencapai tujuan menyatu dengan tuhan. Tetapi ia adalah sebagai tapak atau asas yang mesti ada untuk melakukan jenis-jenis yoga yang lain.¹⁴⁴ Minda yang kuat, fokus dan stabil yang diperolehi melalui *asana* dan *pranayama* adalah sebagai persediaan bagi melakukan meditasi untuk sampai kepada *samadhi*.

2.9.5. *Raja Yoga*

Raja Yoga adalah peringkat yoga yang tertinggi dan paling sukar dilakukan.¹⁴⁵ Ia bermula dengan minda, melakukan *pratyahara* iaitu menolak buat sementara waktu hal-hal dunia. Menurut Vivekananda,¹⁴⁶ *Raja Yoga* adalah usaha manusia yang inginkan bukti kewujudan tuhan dengan mendapatkan sendiri pengalaman beragama seperti yang telah dilalui oleh pengasas-pengasas agama dahulu. Nabi Isa mengatakan dia telah melihat tuhan, pengikut-pengikutnya juga

¹⁴³ Karel Werner (1977), *op. cit.*, h. 136.

¹⁴⁴ Haridas Chaudhuri (1965), *op. cit.*, h. 148.

¹⁴⁵ Sir John Wooddroffe (1973), *op. cit.*, hlm. 254.

¹⁴⁶ Swami Nikhilananda (1953), *op. cit.*, h. 579 – 586.

telah merasa kewujudan tuhan, Buddha mendapat beberapa pengalaman mengenai kebenaran. *Raja Yoga* adalah jalan untuk mendapatkan pengalaman seperti itu. Minda dikawal dari melihat ke luar. Sebaliknya ia ditumpukan untuk melihat ke dalam dirinya sendiri, mengetahui sifatnya dan kemudian menganalisis dirinya sendiri. Dengan membuat tumpuan, minda akan sampai kepada dasarnya yang paling dalam dan di sana akan dijumpai asas kepada agama yang benar, akan terlihat samada tuhan benar-benar wujud. Walaupun *Raja Yoga* ini bergantung kepada kemampuan minda, tetapi ia mesti juga melalui segala langkah yang disebutkan dalam sistem Yoga Patanjali kerana semua jenis yoga tidak terlepas dari menepati syarat-syarat yang terdapat dalam sistem tersebut. Seorang *yogi* mesti memiliki tingkah laku yang baik dan taat kepada perintah agama, menjalinkan hubungan baik dengan sesama manusia serta menyumbang kepada keharmonian kehidupan bermasyarakat *Asana* dan *pranayama* yang dilakukan bukan yang terlalu sukar. Ia hanya memilih *asana* yang menghendaki tubuh berada dalam keadaan tidak bergerak (*motionless*), yang paling sesuai dan selesa untuk melakukan *pranayama* dan meditasi.

2.9.6. Kundalini Yoga

Kundalini Yoga dikenali juga sebagai *Tantric Yoga* atau *Kundali Yoga*¹⁴⁷ dan telah mula tersebar luas semenjak abad keenam Masihi.¹⁴⁸ Ia adalah lanjutan daripada *Hatha Yoga* bagi mereka-mereka yang bersedia untuk menceburi bidang kebatinan atau alam ghaib. Ia suatu bidang yang kompleks dan menurut Elizabeth

¹⁴⁷ Haridas Chaudhuri (1965), *op. cit.*, h. 57.

¹⁴⁸ Elizabeth De Michelis (2008), *op cit.*, h. 18.

De Michelis, bertujuan mengasimilasikan pengamal dengan entiti metafizika.¹⁴⁹ Ajarannya rapi dan komplikated dan tidak mampu untuk menguasainya hanya dengan membaca. Ia mesti dipelajari dari guru. Mempelajarinya tanpa pengawasan guru boleh mendatangkan bahaya kepada nyawa pengamalnya.¹⁵⁰

Gaya-gaya *asana* dalam *Hatha Yoga* dipraktikkan dengan cara-cara yang tertentu dan digabungkan dengan *mudras* akan membangunkan tenaga spiritual yang dipanggil *kundalini*.¹⁵¹ Menurut Jean Varenne, “membangunkan *kundalini*” bermaksud menyedari bahawa dalam setiap diri terdapat kekuatan, *shakti* atau *cosmic power* dan menggunakan kekuatan ini untuk kemajuan spiritual.¹⁵²

2.9.7. Dhyana Yoga

Jenis yoga yang disebut juga sebagai *the Path of Meditation* menggunakan meditasi untuk mencapai tujuannya. Dalam melakukan yoga meditasi ini tidak bermakna seorang *yogi* itu meninggalkan terus kerja-kerja dunia dan hanya menumpu kepada praktik yoganya. Seorang *yogi* yang melakukan *Dhyana Yoga* boleh terus aktif melakukan kerja-kerja duniawinya asalkan dia juga melakukan *Karma Yoga*, iaitu dia terus membuat kebajikan untuk manfaat manusia dan makhluk lain bahkan untuk kesejahteraan alam seluruhnya. Apa yang penting ialah niat dalam melakukan segala kebajikan itu adalah kerana tuhan tanpa mengharapkan balasan dan keuntungan dari usahanya itu. Dengan melakukan

¹⁴⁹ *Ibid.*

¹⁵⁰ Harvey Day (t.t.), *op. cit.*, h. 28.

¹⁵¹ Karel Werner (1977), *op. cit.*, h. 149.

¹⁵² Jean Varenne (1976), *op. cit.*, h. 164.

Karma Yoga bersama-sama dengan *Dhyana Yoga*, seorang *yogi* akan dapat mengawal nafsu imarahnya. Dia lebih senang mendapat hasil dari meditasinya.¹⁵³

Dalam *The Yoga of the Bhagavat Gita* terdapat peringatan bahawa tidak semua orang berjaya mencapai tujuannya dengan melakukan *Dhyana Yoga*. Syarat yang amat penting ialah seseorang yang ingin mengerjakannya mesti membersihkan hatinya dari mencintai dunia. Dia bukan membuang dunia tetapi dia tidak terikat dengannya. Dia tetap melaksanakan tanggungjawabnya, berkerja dan membuat kebajikan untuk kesejahteraan manusia dan alam amnya tetapi segala usaha yang dilakukannya adalah dengan niat yang ikhlas tanpa mengharapkan apa-apa balasan dari sesiapa dan tidak mendapat apa-apa keuntungan darinya. Dia sentiasa menjaga dirinya supaya tidak dikalahkan oleh nafsu memuaskan diri sendiri. Dengan demikian, perhubungannya dengan tuhan menjadi harmoni setiap masa dan dia dapat melakukan meditasi dengan tenang.

Akhirnya dia akan memperolehi suatu keadaan dan merasakan bahawa setiap aktiviti mindanya dilatarbelakangi oleh tuhan. Dia mendapat petunjuk dari tuhan dan segala kemuliaan dan keaiban dunia tidak memberi kesan kepadanya. Yang diharapkannya hanyalah kerediaan tuhan. Tetapi yoga ini mesti dipelajari dari guru supaya meditasi dilakukan dengan betul.¹⁵⁴ Satu jangka waktu diperuntukkan dan di satu tempat yang sunyi, *yogi* duduk dengan selesa untuk melakukan meditasi. Cara mendapatkan konsentrasi ialah dengan menumpukan pandangan kepada hujung hidungnya. Pernafasan dijaga supaya teratur dan tenang, proses berfikir dikawal sehingga minda menjadi *one-pointed*, mengarah

¹⁵³ Karel Werner (1977), *op. cit.*, h. 143.

¹⁵⁴ Sri Krishna Prem (1982), *op. cit.*, h. 47 – 58.

tujuannya hanya kepada tuhan. Dalam keadaan ini *yogi* akan mendekati, menyerah diri kepada Brahman dan akhirnya mencapai *nirwana*.¹⁵⁵

2.10. Konsep Ketuhanan dalam Falsafah Yoga

Konsep ketuhanan dalam falsafah yoga adalah tentang penyatuan dengan Tuhan yang Esa,¹⁵⁶ Tuhan Yang Kekal Abadi dan Maha Mengetahui¹⁵⁷ dan Tuhan Maha Pencipta.¹⁵⁸ Tuhan yang mendasari semua kewujudan ini adalah Brahman.¹⁵⁹ Tujuan yoga seperti yang telah dibahaskan adalah untuk membolehkan manusia bersatu dengan tuhan Brahman ini.

Dalam *A Survey of Hinduism* dikatakan kitab *Upanishad* menerangkan satu demi satu bahawa setiap benda keluar dari Brahman. Langit dan bumi dicipta darinya. Brahman sedia ada dalam setiap benda. Dia memasukinya semasa dia menciptanya walaupun dia tidak dapat dilihat.¹⁶⁰ Maka yang menjadi tujuan terakhir setiap penganut Hindu ialah untuk bersatu semula dengan Brahman. Tetapi keyakinan kepada tuhan Brahman tidak mutlak. Disamping Brahman, orang-orang Hindu juga percaya kepada dewa-dewa. Dewa-dewa ini bukan tuhan¹⁶¹ tetapi mereka sangat berpengaruh dalam pemikiran keagamaan orang-orang Hindu, sehingga dewa-dewa ini disembah seperti tuhan.

¹⁵⁵ Karel Werner (1977), *op. cit.*, h. 143.

¹⁵⁶ Raphael (1996), *op. cit.*, h. 3.

¹⁵⁷ Swami Prabhavananda (1978), *op. cit.*, h. 129

¹⁵⁸ Karel Werner (1977), *op. cit.*, h. 94.

¹⁵⁹ Cybelle Shattuck (1999), *Religions of the World - Hinduism*. London: Routledge, h. 27.

¹⁶⁰ Klaus K. Klostermaier (1990), *A Survey of Hinduism*. New Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers, h. 200 – 201.

¹⁶¹ *Ibid.*, h. 125.

Untuk lebih faham penulis memberikan sedikit sejarah agama ini. Agama Hindu adalah satu agama yang tidak ada pengasasnya. Ia merupakan satu agama yang kompleks dan terhasil dari asimilasi berbagai unsur. Seawal 2500 SM, bangsa Dravida iaitu penduduk asli di kawasan yang sekarang ini dikenali sebagai Pakistan telah membina satu peradaban yang maju. Kaum Dravida ini mengamalkan budaya bertani, mahir membaca dan menulis, menggunakan tembaga serta telah membuat hubungan dagang dengan negara-negara luar seperti Sumeria dan Akkad.¹⁶² Cybelle Shattuck mengatakan bahawa peradaban Dravida ini telah bermula sejak Zaman Neolithic iaitu 7000 – 6000 SM tetapi mencapai kemuncak kemajuannya sekitar 2300 – 2000 SM.¹⁶³

Mengenai agama bangsa Dravida ini ahli-ahli sejarah mengambil kesan-kesan peninggalan sejarah sebagai panduan. Carigali di Harappa dan Mohenjodaro menjumpai tembikar dan cap (*seal*) yang mengandungi berbagai lukisan misalnya seorang tokoh yang mempunyai tiga muka, memakai hiasan kepala berbentuk tanduk, duduk bersilang kaki di kelilingi oleh empat ekor haiwan. Ini sama dengan dewa Hindu yang datang belakangan iaitu dewa Siva, yang merupakan tuan kepada binatang-binatang. Dijumpai juga patung tanah perempuan yang disangkakan patung Dewi Ibu iaitu patung kesuburan seperti *linga Siva* zaman moden ini.¹⁶⁴ Terdapat juga bukti bahawa bangsa di Lembah Indus ini menyembah *phallic* dengan penyajian kelamin laki-laki dan kelamin wanita; penyembahan pohon suci; penyembahan terhadap binatang yang dianggap suci seperti sapi dan ular. Unsur-unsur yang ada dalam agama Hindu turut ditemui

¹⁶² Ulfat Azis-Us-Samad (2002), *op. cit.*, h. 15.

¹⁶³ Cybelle Shattuck (1999), *op. cit.*, h. 18.

¹⁶⁴ H.O.K. Rahmat (1976), *op. cit.*, h. 162.

seperti penyembahan patung, bertapa dengan cara-cara yoga, bermeditasi, berkumpul dan mandi bersama-sama di sungai, ajaran inkarnasi dan penitisan.¹⁶⁵

Peradaban kaum Dravida ini berakhir secara mendadak setelah mereka ditakluki oleh bangsa pendatang. Kebanyakan ahli sejarah meletakkan ia berlaku antara tahun 2000 sampai tahun 1500 SM. Ras Indo-Eropa yang menyebut diri mereka sebagai bangsa Arya¹⁶⁶ memasuki kawasan barat laut India dan bergerak ke bahagian timur, sehingga akhirnya mereka menakluki seluruh utara India. Dengan beransur-ansur kekuasaan mereka merebak ke kawasan selatan.¹⁶⁷ Dalam masa yang sama bangsa Arya berhasil menindas penduduk asli dan menurunkan darjat mereka sebagai budak (*Sudra*).¹⁶⁸ Bangsa pendatang ini membawa bersama bahasa mereka iaitu bahasa Sanskrit, kepercayaan kepada dewa-dewa, amalan-amalan agama yang berbentuk memberi korban dan penyembahan api serta struktur hirarki sosial. Koleksi pengetahuan tentang cara melaksanakan penyembahan serta pujian-pujian dan nyanyian-nyanyian dalam upacara penyembahan ini disebut sebagai *Veda*, dan *Veda* ini dipelihara dan diwariskan secara lisan sebelum ia dibukukan dalam kurun-kurun kemudiannya.¹⁶⁹ Agama bangsa Arya sebagaimana yang ditemukan dalam *Veda* digambarkan sebagai penjelmaan alam. Oleh itu terdapatlah Surya sebagai dewa matahari, Bayu dewa angin, Agni dewa api dan selainnya. Dewa-dewa ini disembah dan diberi sajian.¹⁷⁰

¹⁶⁵ Ulfat Azis-Ut-Samad (2002), *op. cit.*, h. 16.

¹⁶⁶ *Ibid.*, h. 17.

¹⁶⁷ Cybelle Shattuck (1999), *op. cit.*, h. 19.

¹⁶⁸ Ulfat Azis-Ut-Samad (2002), *op. cit.*, h. 20.

¹⁶⁹ Cybelle Shattuck (1999), *op. cit.*, h. 20.

¹⁷⁰ Ulfat Azis-Ut-Samad (2002), *op. cit.*, h. 17.

Melalui perjalanan masa, sistem sosial bangsa pendatang ini berasimilasi dengan sistem sosial penduduk asli untuk menghasilkan tamadun India yang klasik. Menurut Sarasvati Chennakesavan, bangsa Arya, dalam proses penaklukan mereka, banyak menyerap amalan-amalan keagamaan penduduk tempatan. Oleh itu, dalam amalan-amalan agama Arya belakangan (yang disebut agama Hindu) terdapat ciri-ciri yang dapat dikesan sejak zaman pra-*Veda*. Contohnya ialah penyembahan Dewi Ibu (*Mother Goddess*) yang terdapat dalam agama Hindu.¹⁷¹ Amalan ini telah wujud di kalangan penduduk tempatan sejak sebelum zaman *Veda* lagi sebagaimana dapat dilihat pada penemuan patung tanah perempuan yang menggambarkan tuhan ini dalam carigali yang dilakukan di Harappa dan Mohenjodaro.

Boleh dikatakan, setakat zaman tersebut, agama yang dibawa oleh bangsa Arya dan tersebar di kalangan rakyat tempatan telah bercampur-aduk dengan amalan-amalan dan ajaran-ajaran dari kepercayaan bangsa tempatan. Sungguhpun begitu, sudah ada perkembangan kepada monoteisme. Menurut Ulfat Aziz-Us-Samad lebih kurang seperempat daripada inti ajaran *Veda* dituju kepada Indra, dewa langit biru, pengumpul awan, pencurah hujan dan penyulut petir. Indra dianggap lebih tinggi dari dewa-dewa *Veda* yang lain. Kemudiannya dapat dikesan lagi perkembangan ke arah monoteisme ini dalam pujian-pujian yang mengakui Prajapati sebagai Tuhan Maha Kuasa dan Tuhan dari segala ciptaan, walaupun adanya dewa-dewa lain tidak disangkal.¹⁷²

¹⁷¹ Sarasvati Chennakesavan (1980), *A Critical Study of HINDUISM*. Cet. 2. Delhi: Motilal Banarsidass, h. 2.

¹⁷² Ulfat Aziz-Us-Samad (2002), *op. cit.*, h. 17- 19.

Kitab *Upanishad* menyebutkan bahawa satu-satunya kebenaran adalah Brahman sebagai Tuhan Yang Esa. Di antara pernyataan yang terdapat mengenainya adalah seperti yang ditulis:¹⁷³

Dia yang abadi di antara semua yang fana, yang menjadi kesadaran suci umat manusia, SATU-SATU zat yang menjawab doa dari semua orang... Dia tidak diciptakan tetapi Maha Pencipta: Mengetahui semuanya. Dialah menjadi sumber kesadaran suci, pencipta waktu, Maha Kuasa atas segala hal. Dia tuhan dari jiwa dan alam ini ... sumber cahaya dan abadi dalam kemuliaannya. Hadir di mana-mana dan mencintai makhlukNya. Dia penguasa terakhir alam dunia ini dan tidak satu pun dapat terjadi tanpa izinNya... Saya pergi ke ribaan Tuhan yang SATU dalam keabadian, memancarkan cahaya yang indah dan sempurna, di dalamNya kita akan mendapat kedamaian. (*Svetasvatara Upanishad VI : 13 : 19*).

Terdapat juga dalam kitab *Upanishad* perbincangan tentang *Atman* iaitu “pribadi individu” atau roh yang ada dalam diri. Brahman adalah “pribadi alam semesta”, dan di berbagai tempat, *Upanishad* membuat kejutan dengan menyatakan “Atman adalah Brahman”.¹⁷⁴

Seterusnya adalah zaman Sri Krishna. Di tahap awal Sri Krishna dianggap sebagai “nabi” yang mendapat ilham dari tuhan dan membawa ajaran monoteisme. Namun selepas kematiannya dia dipertuhankan sebagai Dewa Vishnu oleh pengikut-pengikutnya yang fanatik. Kemudian tercipta pula doktrin *trimurti* yang merupakan kesatuan Brahma, Vishnu dan Siva.¹⁷⁵ Konsep ketuhanan *trimurti* dalam agama Hindu adalah berteraskan kepada monoteisme (satu tuhan) tetapi kepercayaan tersebut telah bercampur-aduk dengan fahaman

¹⁷³ *Ibid.*, h. 23

¹⁷⁴ *Ibid.*, h. 23 – 24.

¹⁷⁵ *Ibid.*, h. 25 – 26.

lain dan akhirnya agama ini menjadi satu agama yang mempunyai unsur monoteisme dari sudut kepercayaan sahaja. Sedangkan dari sudut penyembahan, ia telah dimanifestasikan ke dalam bentuk politeisme (banyak tuhan).¹⁷⁶

Perbincangan di atas memberikan kefahaman bahawa dalam falsafah yoga terdapat konsep keyakinan kepada keesaan tuhan. Tetapi Tuhan Yang Esa itu telah dibagi-bagikan oleh penganut Hindu sendiri kepada tiga tuhan utama iaitu Brahma, Visynu dan Siva. Setiap satunya dengan peranan masing-masing. Di samping yang tiga ini terdapat pula dewa-dewa yang juga disembah. Sungguhpun ketiga-tiga tuhan ini merujuk kepada Brahman Yang Esa tetapi pembahagian begini membawa maksud seolah-olah Brahman secara bersendirinya tidak mampu melakukan semua kerja. Konsep *trimurti* ini membawa bersamanya dewa-dewa lain kerana setiap satu dari tiga tuhan itu memiliki isteri dan anak. Tuhan-tuhan itu digambarkan seperti manusia, berkeluarga dan memiliki kelemahan sehingga sentiasa berkongsi dan berkerjasama dalam melaksanakan tanggungjawab.

2.11. Hukum *Samsara*, *Karma* dan *Moksha*

H.O.K. Rahmat mengatakan di zaman *Upanishad* juga timbul ajaran tentang perpindahan jiwa dari satu kehidupan kepada kehidupan yang lain melalui kelahiran semula (reinkarnasi) yang disebut *samsara*. Ajaran ini tidak ditemui dalam *Rig Veda*. Dalam *Upanishad* kedua *Chandogya*, dikatakan bahawa para

¹⁷⁶ Razaleigh bin Muhamat @ Kawangit (2003), "Kepercayaan Monoteisme di Dalam Agama Hindu", *Jurnal Usuluddin*, Bil. 17, Julai 2003, h. 156.

Brahmin (padri) tidak mempunyai pengetahuan tentang reinkarnasi. Para guru dari kasta penguasa kemudiannya mengajarkan kepada mereka konsep ini.¹⁷⁷

Menurut kitab *Veda* yang awal, tujuan segala penyembahan dan korban adalah untuk mendapatkan keredaan tuhan-tuhan mereka dan dengan itu akan menjamin kehidupan yang baik di dunia dan balasan syurga selepas mati. Tetapi ajaran dalam *Upanishad* menggantikannya dengan kepercayaan *samsara*. Menurut sistem *samsara* ini, roh orang yang telah mati akan merasa kehidupan di syurga atau di neraka, sebagai balasan kepada amalannya semasa hidup di dunia dahulu. Selepas suatu jangkamasa, dia akan dilahirkan semula di dunia. Kelahiran semula ini dikawal oleh *karma*, yang bererti *action*, pekerjaan atau amalan. Setiap perbuatan atau pekerjaan yang dilakukan semasa hidup di dunia menentukan apa yang akan dialami sesudah mati dan apa jenis kehidupan yang akan diterimanya melalui kelahiran semula kelak. Dengan cara ini seseorang itu benar-benar menerima balasan yang setimpal baginya. Jika dia tidak menerimanya di kehidupan sekarang atau balasan yang diterimanya di syurga atau neraka tidak mencukupi, maka dia akan menerimanya di kehidupan yang akan datang.¹⁷⁸

Penganut Hindu juga percaya bahawa setiap kehidupan sekarang dari setiap pribadi bukanlah kehidupan yang pertama. Dia telah menjalani kehidupan yang tidak terhitung di masa lampau dan jiwanya telah tinggal di berbagai jasad yang berbeza dan dia akan menjalani kehidupan yang lebih banyak di masa depan.¹⁷⁹ *Atman* atau roh pribadi yang merupakan sabahagian dari Brahman tidak dapat kembali bersatu dengannya kerana terikat dengan *samsara* atau

¹⁷⁷ H.O.K. Rahmat (1976), *op. cit.*, h. 169, 170.

¹⁷⁸ Cybelle Shattuck (1999), *op. cit.*, h. 29.

¹⁷⁹ Ulfat Azis-Us-Samad (2002), *op. cit.*, h. 35.

lingkaran kelahiran semula. Cara untuknya kembali kepada Brahman ialah melalui *moksha*.

Menurut H.O.K. Rahmat, *moksha* bererti mendapat kebebasan dan penyelamatan daripada lingkaran *samsara* yang berkepanjangan. Untuk bebas dari *samsara* ini, seorang itu mesti menghancurkan nafsu dan angan-angan jahat dari hatinya sehingga dia memperoleh ketenangan dan tidak ada lagi sisa-sisa kejahatan dalam jiwanya.¹⁸⁰ *Moksha* dicapai dengan pengetahuan dan kefahaman tentang hakikat sebenar Brahman dan juga mengenali diri sendiri (*atman*) dan pengetahuan ini boleh didapati melalui yoga.¹⁸¹ Apabila seseorang itu memiliki pengetahuan yang benar tentang Brahman dan tentang dirinya sendiri, dia akan berusaha membersihkan hatinya dari segala nafsu jahat. Hati yang suci bersih akan melahirkan perbuatan yang baik sehingga jadilah dia insan yang suci murni, bebas dari sebarang dosa. Di ketika itulah dia dikatakan telah mencapai *moksha* dan setelah ia mati, rohnya tidak akan dilahirkan semula. Sebaliknya roh itu akan bersatu dengan tuhan dan mendapat kebahagiaan yang sejati. Inilah yang menjadi tujuan setiap penganut Hindu.

2.12. *Subtle Body, Nadis, Chakra, dan Latent Energy*

Dalam yoga terdapat juga konsep *subtle body*, *nadis*, *chakra* dan *latent energy*. Tubuh manusia dari sudut pandang yoga, terdiri dari tubuh fizikal yang dapat dilihat iaitu *gross body* dan tubuh yang tidak dapat dilihat iaitu *subtle body*. *Gross body* dan *subtle body* adalah dua struktur yang kompleks dan bertindih

¹⁸⁰ H.O.K. Rahmat (1976), *op. cit.*, h. 172.

¹⁸¹ Cybelle Shattuck (1999), *op. cit.*, h. 29.

(*superimposed*).¹⁸² Fahaman *subtle body* sebagai sarung kepada *gross body* telah terdapat dalam konsep perubatan dan psikologi Hindu lama. Di antara peranan yang diberikan kepada *subtle body* ialah sebagai pusat pengagihan tenaga kepada *gross body* dan juga sebagai penghubung iaitu menghubungkan kekuatan minda, perasaan, kehendak, ciri dan sifat setiap jiwa kepada tubuhnya.¹⁸³ Jean Varenne pula mengatakan *subtle body* adalah model kepada *gross body*. Kerana itu *subtle body* adalah lebih penting daripada *gross body*.¹⁸⁴

Mircea Eliade mengatakan, dalam *gross body* dan *subtle body* terdapat *nadis* (*lit.*, “conduits”, “vessels”, “veins” or “arteries”, but also “nerves”) dan *chakra* (*lit.*, “circles,” “disks,” but usually translated “centers”).¹⁸⁵ *Nadis* dalam terminologi yoga adalah saluran-saluran yang dilalui oleh *prana* atau *vital energy* yang diperolehi melalui pernafasan untuk menyalurkan “makanan” kepada organ-organ tubuh dalam sistem badan manusia, sebagaimana pembuluh-pembuluh darah yang mengalirkan darah.¹⁸⁶

Nadis mempunyai hubungan dengan sistem organ dalaman manusia, sistem kelenjar, saraf serta sistem *chakra* tubuh. *Nadis* berperanan menyalurkan tenaga penting ke seluruh tubuh fizikal.¹⁸⁷ Di antara beribu-ribu *nadis*, 3 yang paling penting dalam konteks yoga ialah *Ida*, *Pingala* dan *Susumna*.¹⁸⁸ *Ida* bermula di lubang hidung kiri, *Pingala* bermula di lubang hidung kanan. Kerana *Ida* terletak di sebelah kiri, ia dikaitkan dengan simbol feminin, iaitu bulan dan memiliki sifat

¹⁸² Jean Varenne (1976), *op. cit.*, h. 153.

¹⁸³ Morwenna Donnelly (1955), *op. cit.*, h. 56.

¹⁸⁴ Jean Varenne (1976), *op. cit.*, h. 154.

¹⁸⁵ Mircea Eliade (1958), *op. cit.*, h. 236, 237.

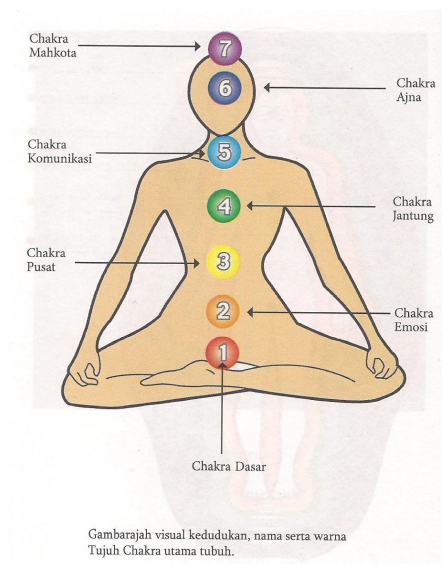
¹⁸⁶ Rachman Sani (1999), *op. cit.*, h. 6.

¹⁸⁷ Mir Hazil Azran Ramli (2008), *Aura Personaliti Warna*. Kuala Lumpur: PTS Millenia, h. 47.

¹⁸⁸ Mircea Eliade (1958), *op. cit.*, h. 236, 237.

lembab dan dingin. *Pingala* yang berada di sebelah kanan memiliki sifat kering dan panas serta dikaitkan dengan matahari.¹⁸⁹ *Susumna* adalah *nadi* utama. Ia berada di bahagian dalam tulang belakang, bermula di puncak kepala,¹⁹⁰ berakhir dan bertemu dengan *Ida* dan *Pingala* di dasar tulang belakang.¹⁹¹ Walaupun *nadis* ini dipercayai terdapat pada *subtle body*, tetapi oleh kerana *subtle body* dan *gross body* merupakan pasangan yang tidak boleh dipisahkan dan saling pengaruh-mempengaruhi, justeru peranan *nadis* sangat penting dalam menyalurkan tenaga ke seluruh tubuh fizikal. *Nadis* perlu dijaga supaya perjalanannya lancar dan di antara caranya ialah dengan melakukan *pranayama*. Pada *subtle body* juga terdapat *chakra*.

Sistem Chakra



(Gambar rajah dari Mir Hazil Azran Ramli (2008), *Aura Personaliti Warna*. Kuala Lumpur: PTS Millenia, h. 90)

Menurut tradisi Hindu, daripada banyak *chakra*, terdapat 7 *chakra* penting.¹⁹²

Rachman Sani menyebutnya sebagai *chakra* major. *Chakra* Dasar

¹⁸⁹ Jean Varenne (1976), *op.cit.*, hlm. 160, 161.

¹⁹⁰ *Ibid.*

¹⁹¹ Sir John woodroffe (1973), *op. cit.*, h. 110.

¹⁹² Mircea Eliade (1958), *op. cit.*, h. 241,

ialah salah satu daripada *chakra* major. Jika dibuat perbandingan dengan tubuh fizikal, *Chakra* Dasar ini terletak di dasar tulang belakang.¹⁹³ *Chakra* Dasar ini dikenali juga sebagai *Muladhara*.¹⁹⁴

Energi kosmik yang tidak cergas (*latent cosmic energy*) iaitu energi yang diserap dari alam semesta melalui pernafasan tetapi tidak digunakan tersimpan dalam *chakra*. Selvarajan Yesudian mengatakan *latent cosmic energy* ini disebut sebagai *kundalini* dan ia adalah tenaga negatif magnetik yang terpendam dalam *chakra* dasar.¹⁹⁵

Menurut Karel Werner, *kundalini* adalah tenaga spiritual yang tidak aktif yang berlingkar seperti seekor ular (*serpent*) mendiami *Chakra* Dasar dan dengan melakukan *asana-asana* khusus disertai dengan *mudras* tertentu, *kundalini* yang tidur dan tidak aktif ini akan dibangkitkan. Ia akan naik ke atas hingga sampai kepada *chakra* paling atas iaitu di puncak kepala.¹⁹⁶ *Chakra* paling atas ini disebut sebagai *Sahasrarapadma*¹⁹⁷ atau *Chakra* Mahkota.¹⁹⁸ Dalam perjalanannya (melalui *Susumna* atau sumsum tulang belakang¹⁹⁹) *kundalini* melepasi 5 *chakra* major lain dan mengaktifkan tenaga kosmik yang tersimpan di dalam *chakra-chakra* tersebut. Tenaga ini menghasilkan kuasa psikik tertentu kepada *yogi*.

¹⁹³ Rachman Sani (1999), *op. cit.*, h. 55.

¹⁹⁴ Mircea Eliade (1958), *op. cit.*, h. 241.

¹⁹⁵ Selvarajan Yesudian (1956), *op. cit.*, h. 44.

¹⁹⁶ Karel Werner (1977), *op. cit.*, h. 149.

¹⁹⁷ Selvarajan Yesudian (1956), *op. cit.*, h. 44.

¹⁹⁸ Rachman Sani (1999), *op. cit.*, h. 60.

¹⁹⁹ Harvey Dey (t.t.), *op. cit.*, h. 76.

Apabila *kundalini* bersatu dengan tenaga yang ada dalam *Chakra* Mahkota, iluminasi akan terhasil.²⁰⁰

Menurut Haridas Chaudhuri, apabila *kundalini* dibangkitkan, perkembangan spiritual akan berlaku, dipandu oleh suatu kuasa dalaman. Meditasi menjadi lebih mudah dan spontan. Seluruh diri diserapi perasaan sukacita dan mahu berbakti kepada tuhan.²⁰¹

Menurut Mir Hazil Azran Ramli pula, *kundalini* adalah penghubung di antara semua tujuh *chakra* utama atau *chakra* major. Ia seakan-akan sama dengan sistem saraf tunjang. Ia membolehkan setiap *chakra* saling membantu, menyokong, mengekalkan potensi *chakra-chakra* serta menentukan tahap tenaga yang berkait rapat dengan kesihatan fizikal, minda, emosi dan rohani seseorang.²⁰²

Masalah *subtle body*, *nadis*, *chakra* dan *kundalini* ini berkait rapat dengan praktik yoga. Banyak di antara praktik yoga bertujuan membangunkan *kundalini* supaya tenaga yang tersimpan ini dapat digunakan bagi tujuan kesihatan fizikal dan mental serta memudahkan seorang itu melakukan meditasi. Pengajar di MAYI sendiri mengatakan bahawa dengan melakukan *asana*, tenaga yang tersimpan akan diaktifkan dan digunakan untuk menyembuh dan menguatkan fizikal serta mencergaskan minda.²⁰³

²⁰⁰ Selvarajan Yesudian (1956), *op. cit.*, h. 44.

²⁰¹ Haridas Chaudhuri (1965), *op. cit.*, h. 58, 59.

²⁰² Mir Hazil Azran Ramli (2008), *op. cit.*, h. 45.

²⁰³ Kelas *Hatha Yoga* (Nisha Chang) pada 7/4/2010 (pertukaran dari hari Khamis), 9.00 – 10.30 pagi.

BAB 3

MALAYSIAN ASSOCIATION OF YOGA INSTRUCTORS (MAYI)

3.1. Pengenalan

Bab ini membincangkan Malaysian Association of Yoga Instructors (MAYI) dan praktik yoga yang diajar di pusat tersebut. Perbincangan ini adalah berpandukan pemerhatian dan penglibatan penulis secara langsung di cawangannya di 89A, Jln. SS21/37, Damansara Utama. Praktik yoga yang diajar di cawangan ini adalah sama dengan praktik yang diajar di ibu pejabat MAYI di Brickfields dan di cawangan-cawangannya yang lain.

Sebagaimana yang telah penulis nyatakan dalam pendahuluan kajian ini, penulis tidak mendapat banyak kerjasama dari pusat ini. Kebanyakan maklumat diperolehi melalui observasi dan temubual tidak rasmi dengan pengajar dan pelajar, dari *pamphlet* dan internet. Ini mengakibatkan terdapat maklumat-maklumat mengenai pusat ini yang tidak lengkap. Namun kekurangan maklumat tentang pusat ini tidak menyebabkan kajian ini lemah kerana objek kajian adalah mengkaji ajaran atau praktik yoga yang terdapat di pusat tersebut.

Setelah mendapat maklumat berkenaan praktik yoga melalui penglibatan penulis secara langsung, penulis membuat analisis menurut perspektif pemikiran Islam ke atas praktik yoga tersebut. Gaya *asana* atau *posture* yang diajar adalah banyak; ada yang dilakukan dalam keadaan berdiri, keadaan duduk dan dalam keadaan meniarap dan berbaring. Secara umumnya dan dilihat secara kasar, ia tidak nampak bertentangan dengan akidah Islam kerana ia merupakan senaman

untuk mencergaskan tubuh dan minda. Namun, setelah diperhalusi dan setelah penulis merujuk kepada buku-buku mengenai yoga, penulis dapati ada beberapa *posture* klasik yang diajar mengandungi elemen ajaran Hindu. Justeru bab ini akan menelusurinya dan analisis secara ilmiah menurut perspektif Islam akan dilakukan dalam bab 4.

3.2. Latarbelakang MAYI²⁰⁴

Malaysian Association of Yoga Instructors (MAYI) adalah sebuah pertubuhan bukan Kerajaan dan didaftarkan dengan Akta Pertubuhan Malaysia pada bulan November, 2004. Tujuannya adalah untuk menyatukan pengajar/jurulatih yoga di Malaysia dan memberikan mereka satu kefahaman umum tentang yoga. Ia juga bertindak sebagai satu badan pusat untuk memperbaiki dan menstandardisasikan (*standardize*) teknik-teknik mengajar yoga. Di samping itu, ia turut mengadakan berbagai kursus dan kelas-kelas yoga untuk orang awam.

Ibu pejabat MAYI terletak di No.3, Jalan Ang Seng 3, Brickfields, Kuala Lumpur. MAYI mempunyai beberapa cawangan:

- 1) 81A (1st Floor),
Jalan Bangsar, Kuala Lumpur.
- 2) 83M (Mezzanine Floor),
Jalan Bangsar, Kuala Lumpur.
- 3) 89A, Jalan SS21/37, Damansara Utama,
Petaling Jaya Selangor.

²⁰⁴ Maklumat diperolehi dari bahan-bahan yang diterbitkan oleh MAYI seperti *Yoga Mail* Julai – Sept. 2009, *Yoga Mail* Okt. – Dis. 2009, *Yoga Mail* Jan. – Mac 2010, *pamphlet-pamphlet* dan juga dari wawancara tidak formal dengan pengajar (Navanesan dan Nisha Chang) di kelas-kelas yoga yang dihadiri semenjak Jun 2009 hingga Mei 2010.

- 4) 28-2 Batu Nilam 4, Bandar Bukit Tinggi, Klang.
- 5) 18, Jalan Sanggul 1, Bandar Puteri, Klang.
- 6) 23, Jalan Lingkungan Hujan, Taman OUG, Kuala Lumpur.

3.3. Pengasas MAYI²⁰⁵

Pengasas MAYI adalah Master Manisekaran. Dengan pengalaman 25 tahun dalam yoga, beliau dikategorikan sebagai salah seorang daripada pelopor yoga di Malaysia yang bertaraf dunia. Beliau mempunyai ilmu yang mendalam mengenai psikologi, terapi yoga, ilmu penyembuhan (*healing sciences*), falsafah yoga dan ilmu-ilmu meditasi. Dalam mengajar yoga, beliau tetap patuh kepada teknik-teknik klasik yoga.

Master Manisekaran mengamalkan jenis-jenis yoga yang terkenal seperti *Hatha Yoga*, *Raja Yoga*, *Karma Yoga*, *Jnana Yoga* dan *Bhakti Yoga* dan telah menjadi pengajar yoga sepenuh masa selama lebih dari 10 tahun. Selain mahir dalam yoga, beliau juga adalah *master trainer* dalam *ayurvedic therapeutic bodyworks and traditional ayurveda*.

²⁰⁵ *Ibid.*

3.4. Struktur Pentadbiran Dalam MAYI²⁰⁶

Master Manisekaran adalah sebagai guru besar dan menerajui MAYI. Di bawahnya terdapat seramai 20 orang guru atau jurulatih yoga yang mengendalikan kelas-kelas yoga dan workshop yang diadakan. Master Manisekaran sendiri turut mengajar di kelas-kelas dan workshop tertentu. Terdapat 10 orang petugas di ibu pejabat MAYI di Brickfields yang mengendalikan pentadbiran pusat ini.

3.5. Sistem Pengajaran di MAYI²⁰⁷

Sistem Pengajaran yoga di MAYI dibahagikan kepada beberapa kategori dan peringkat. Sistem yang sama dilaksanakan di ibu pejabat MAYI dan juga di cawangan-cawangannya.

3.5.1 Pengajaran Untuk Para Pengajar Yoga

Sebagai memenuhi tujuan asalnya iaitu untuk menyatukan pengajar yoga di Malaysia, memberikan pemahaman umum tentang yoga dan menyelaraskan teknik-teknik pengajaran yoga, satu kursus International Yoga Instructor Course disediakan untuk pengajar-pengajar yoga. Pengajar-pengajar diajar praktik-praktik yoga yang *advance*, teknik-teknik mengajar yoga yang berkesan, cara-cara mengendalikan kelas-kelas yoga dan perkara-perkara lain yang diperlukan untuk menjadi seorang pengajar yoga.

²⁰⁶ Maklumat diperolehi dari wawancara tidak rasmi dengan pengajar (Navanesan dan Nisha Chang) dan pemerhatian penulis di kelas-kelas yang dihadiri semenjak Jun 2009 hingga Mei 2010.

²⁰⁷ *Ibid.*

3.5.2 Pengajaran Untuk Orang Awam

Kategori ini dibahagikan kepada tiga peringkat iaitu untuk remaja dan orang dewasa, untuk ibu-ibu hamil dan untuk kanak-kanak. Bagi peringkat remaja dan orang dewasa, pada asasnya terdapat dua jenis kelas yoga iaitu *Hatha Yoga* (kelas secara bayaran bulanan) dan kelas secara pakej iaitu *Yoga Sadhana*. Bayaran bagi kelas *Hatha Yoga* adalah sebanyak RM90 sebulan dan ia diadakan sekali seminggu selama satu setengah jam. Pakej *Yoga Sadhana* adalah untuk 10 bulan dengan bayaran RM1,500. Kelasnya juga diadakan sekali seminggu selama dua setengah jam. Terdapat berbagai-bagai kelas lain tetapi penulis tidak mengkaji kelas-kelas lain ini. Tumpuan penulis adalah kepada kelas *Hatha Yoga* dan *Yoga Sadhana*. Kedua-dua kelas ini mengajar *Hatha Yoga* tetapi kelas *Hatha Yoga* mengajar *basicnya* sahaja sedangkan kelas *Yoga Sadhana* mengajar *Hatha Yoga* yang lebih *advance*.

Super yoga kids adalah yoga untuk kanak-kanak berumur antara 2–16 tahun. Matlamat akhir yoga ini adalah untuk membina minda yang positif dan badan yang sihat. Untuk mencapai matlamat itu, kanak-kanak yang mengikutinya diajar teknik-teknik khusus dalam beberapa perkara seperti:

Cara Untuk Fokus,
Latihan menguatkan ingatan,
Latihan supaya badan kuat, seimbang dan lembut,
Pernafasan yang betul,
Menanamkan ciri-ciri akhlak yang baik.

Yoga untuk ibu-ibu hamil mengajarkan praktik-praktik yoga atau *asanas* yang sesuai dengan tujuan menyediakan ibu-ibu hamil melalui saat-saat kelahiran dengan tenang dan mudah. Di samping itu, mereka juga diajar dan diberi panduan penjagaan selepas bersalin dan cara-cara mengembalikan kecantikan badan. Terdapat banyak lagi kursus-kursus yang diadakan. Di antaranya:

Kursus Meditasi untuk pengajar yoga,
Teknik Pranayama (Pranayama *Breathing Techniques*) untuk
pengajar yoga,
Kursus Untuk Pengajar *Pilates*,²⁰⁸
Kursus Terapi Yoga,
Program Counselling Bagi Mengawal dan Mengendali Stres.

3.6. *Workshop*²⁰⁹

Selain daripada kursus-kursus yang disebutkan di atas, MAYI sentiasa mengadakan berbagai *workshop* yang bertujuan menambahbaik lagi hasil dan manfaat dari praktik yoga.

3.6.1. *Manipuraka & Universal Healing Yoga Workshop*

Ini adalah teknik-teknik penguabatan dan penyembuhan dengan menggunakan tenaga dalaman. Peserta-peserta *workshop* diperkenalkan kepada sistem *chakra* dan *nadis* serta falsafah *manipuraka*. Setiap peserta diajar cara

²⁰⁸ *Pilates* adalah satu sistem senaman seperti yoga tetapi ia lebih moden dan kadang-kadang menggunakan beberapa alat – sila lihat Louise Thornley (2004), *A guide to Pilates*. Bath BA1 1HE, UK: Paragon, h. 6. Lihat juga Joyce Gavin & Walter McKone (2005), *Ten Minute Pilates*. Bath BA1, 1HE, UK: Paragon, h. 7.

²⁰⁹ Maklumat tentang berbagai *workshop* diperolehi dari *Yoga Mail*, *pamphlet-pamphlet* dan dari wawancara tidak rasmi dengan pengajar (Navanesan dan Nisha Chang) di kelas yang diikuti semenjak Jun 2009 – Mei 2010.

membangkitkan tenaga dalam *chakra* dan menggunakannya untuk menyembuhkan segala penyakit.

3.6.2. *Shatkarma Workshop*

Shatkarma bermaksud 6 teknik atau cara penyucian dalaman (6 *Internal Cleansing Techniques*) untuk membuang toksin, membersihkan saluran pernafasan, sistem penghadaman, perut dan usus.

3.6.3. *Urdhva Retas Workshop*

Workshop ini mengajar berbagai yoga bertujuan memperbaiki fizikal dan mental. Di antara manfaat-manfaat yang disebutkan adalah awet muda, memperolehi ketenangan, mengawal nafsu terutamanya nafsu syahwat, menguatkan organ-organ pembiakan, merancang keluarga dan mengurangkan masalah berkait dengan haid, *menopause* dan sistem pembuangan najis.

3.7. Asas Utama Dalam Yoga.

Tujuan *Hatha Yoga* yang diajar di MAYI ialah untuk mendapatkan kesihatan fizikal dan mental serta potongan badan yang menarik. Menurut

pengajar, untuk memudahkan mencapai tujuan itu, kebersihan menjadi salah satu asas utama.²¹⁰

3.7.1. *Shatkarma*²¹¹

Bagi pengamal-pengamal *Hatha Yoga*, kebersihan fizikal tidak terhad kepada anggota-anggota luaran tetapi ia mencakupi organ-organ dalaman seperti perut, paru-paru, saluran pernafasan dan sebagainya. Dalam *Hatha Yoga Pradipika* disebutkan 6 cara untuk membuang kotoran yang ada dalam badan iaitu (i) *Trataka* (pembersihan mata), (ii) *Neti* (mencuci saluran pernafasan dalam hidung), (iii) *Kapala Bhati* (membersihkan kahak, lendir atau *phlegm* yang berlebihan) (iv) *Dhauti* (mencuci perut), (v) *Nauli* (mencuci usus dengan menggunakan otot perut), (vi) *Basti* (membuang najis dari badan).²¹² Ernest Wood juga membincangkan dengan panjang lebar enam cara penyucian atau *purification* yang dipraktikkan dalam *Hatha Yoga*.²¹³ MAYI mengajar teknik-teknik penyucian ini yang dinamakan *shatkarma*. *Shat* bermakna enam (6) dan *karma* bermakna aktiviti (proses penyucian).

Menurut pengajar (Encik Navanesan),²¹⁴ *shatkarma* memberikan beberapa manfaat seperti:

²¹⁰ Dalam kelas-kelas yoga yang penulis ikuti mulai dari bulan Jun 2009 hingga bulan Mei 2010, pengajar (Navanesan dan Nisha Chang) sentiasa mengingatkan tentang kepentingan kebersihan dalam mempraktikkan yoga.

²¹¹ Di kelas-kelas awal hanya diajar *kapala-bhati*. Kemudiannya diikuti oleh prosedur penyucian yang lain. *Shatkarma* hanya diajar dalam kelas *Yoga Sadhana*.

²¹² *The Hatha Yoga Pradipika* (1915), *op. cit.*, h. 16 – 18.

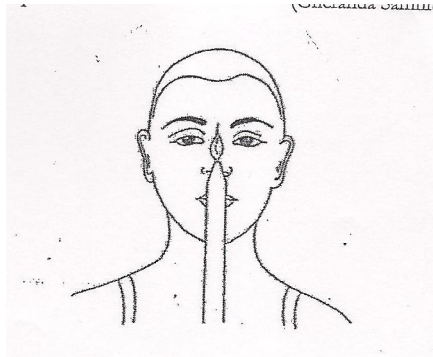
²¹³ Ernest Wood (1959), *YOGA*. Middlesex: Penguin h. 126.

²¹⁴ Encik Navanesan ada memberi nota pendek mengenai manfaat *shatkarma* dan sentiasa mengingatkan pelajar tentang manfaat tersebut di dalam kelasnya yang penulis ikuti dari bulan Jun 2009 hingga bulan Mei 2010.

Membuang toksin dari dalam badan,
Merangsang minda dan menghilangkan kelesuan,
Membersihkan usus besar, perut dan *sinus tract*,
Merangsang organ-organ dalaman untuk berfungsi dengan lancar,
Melambatkan proses penuaan,
Meningkatkan daya berfikir, ekspresi dan kepekaan.

Menurutnya lagi, *shatkarma* yang dilakukan akan memberi kesan yang sangat baik kepada kesihatan tubuh secara keseluruhannya. Ini membantu dalam melakukan *asana* dan *pranayama* dengan betul untuk mendapatkan manfaat yoga.

(i) *Trataka*²¹⁵



(Gambar rajah dari nota yang diedarkan dalam kelas *Yoga Sadhana* pada 22/2/2010)

Trataka adalah prosedur penyucian mata. Caranya ialah dengan menumpukan pandangan, merenung kepada suatu *point* atau titik di hadapan untuk jangka waktu yang panjang hingga mata berair. Dengan cara ini mata akan dibersihkan dari sebarang kotoran. *Trataka* juga dipercayai boleh menyembuhkan penyakit mata.

Trataka yang diajar di MAYI menggunakan pelita yang menggunakan minyak sapi sebagai bahan bakar ataupun boleh juga menggunakan lilin. Pelita

²¹⁵ *Trataka* telah diajar secara teori dan praktik dalam kelas *Yoga Sadhana* pada 22/2/2010, 1/3/2010 dan 8/3/2010.

atau lilin dibakar dan diletakkan sejauh lebih kurang 30 cm di hadapan. Apinya sama aras dengan mata. Api pelita atau lilin itu adalah sebagai *focus point*. Dalam keadaan yang gelap (semua lampu dipadamkan) pelajar disuruh merenung ke arah api tersebut tanpa mengelipkan mata selama dua minit. Pada mulanya pelajar tidak boleh merenung selama 2 minit tanpa mengelipkan mata tetapi setelah membuat latihan di rumah, masing-masing dapat melakukannya dengan baik. Dengan cara perlahan-lahan, masa merenung ini dipanjangkan hingga 10 atau 15 minit.

(ii) *Neti* (Penyucian Saluran Hidung)²¹⁶



(Gambar *neti pot* yang dibekalkan oleh MAYI kepada setiap pelajar kelas *Yoga Sadhana*)

Terdapat beberapa cara untuk menyuci saluran dalam hidung. MAYI menggunakan cara yang dinamakan *Jala Neti* iaitu penyucian yang menggunakan air untuk membersihkan saluran ini. Sebanyak 1 liter air suam dibancuh dengan 1 sudu teh garam. Sebahagian dari air tersebut dituang ke dalam *neti pot*. Individu yang hendak melakukan penyucian ini hendaklah berdiri dengan selesa, seeloknya di dalam tandas. Badan dibongkokkan dan kepala dipusingkan ke kanan. Pernafasan di masa ini adalah melalui mulut dan mulut dibiarkan terbuka

²¹⁶ *Neti* secara praktiknya telah diajar dalam kelas *Yoga Sadhana* pada 10/8/2009

sepanjang proses penyucian. Air suam dalam *neti pot* tadi dituang ke dalam lubang hidung kanan dan ia akan mengalir keluar melalui lubang hidung kiri sambil menyucinya. Ini dilakukan berulang-ulang kali sehingga dirasakan semua kotoran yang ada di dalam saluran lubang hidung kanan itu telah keluar. Kemudian kepala dipusingkan pula ke kiri dan air dituangkan ke dalam lubang hidung kiri untuk menyucinya. Ini dilakukan beberapa kali juga. Jika proses ini dilakukan dengan betul, air tidak akan memasuki tekak. Sebaliknya ia akan mengalir keluar melalui lubang hidung yang sebelah lagi. Setelah selesai dan air yang 1 liter itu habis digunakan nafas dihembuskan beberapa kali untuk mengeringkan air yang ada dalam hidung.



(Gambar rajah dari nota kelas *Yoga Sadhana*)
10/8/2009

Manfaat yang diperolehi dari *neti* ialah:

Menghilangkan lendir dalam hidung,
Mengurangkan alahan seperti bersin dan hidung berair,
Mengelakkan dari penyakit lelah, *pneumonia*, *bronchitis* dan batuk kering,
Melegakan selsema, sakit telinga, mata dan tekak,
Melegakan ketegangan otot-otot di muka dan memberikan awet muda,
Bermanfaat dalam perawatan penyakit gila babi dan *migraine*,
Menurunkan perasaan marah, bimbang dan menghilangkan mengantuk.

Jala Neti ini hendaklah dilakukan setiap pagi sebaik sahaja bangun dari tidur. Setelah melakukannya barulah mandi dengan air sejuk. Badan akan menjadi

segar dan bersedia untuk melakukan *Sun Salutation* yang mesti dilakukan setiap hari juga.

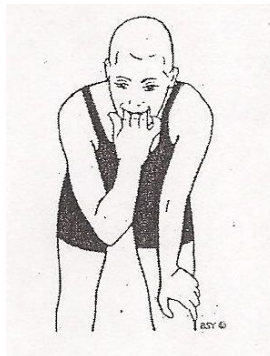
(iii) *Kapala-bhati*

Kapala-bhati sebenarnya adalah satu latihan pengawalan pernafasan (*pranayama*). Kerana itu, caranya akan diterangkan di bawah tajuk *pranayama*. Tetapi ia juga merupakan satu cara penyucian paru-paru dan untuk memberi rangsangan kepada sel-sel otak.

(iv) *Dhauti* (Penyucian Perut)

MAYI menggunakan proses penyucian yang dinamakan *Kunjajal*.²¹⁷ Ia dilakukan sekali seminggu, di waktu pagi sebaik sahaja bangun dari tidur, sebelum melakukan *Jala Neti*. Tujuannya ialah untuk membersihkan perut dan sistem penghadaman dari sebarang kotoran dan juga untuk mengenalpasti penyakit-penyakit di bahagian tersebut.

Cara Melakukan *Kunjajal*



(Gambar rajah dari nota kelas *Yoga Sadhana* pada 5/10/2009).

²¹⁷ *Kunjajal* secara teori telah diajar dalam kelas *Yoga Sadhana* pada 5/10/2009. Pelajar dikehendaki melakukannya di rumah dan dikehendaki membuat laporan yang *detail* mengenainya ataupun menceritakannya kepada pengajar.

2 liter air suam dibancuh dengan satu atau dua sudu teh garam. Dalam keadaan berdiri, air tersebut hendaklah diminum kesemuanya sekali gus, tanpa berhenti. Pada kebiasaannya, kesan dari meminum air itu akan dirasa dengan serta-merta, iaitu memuntahkan kesemua air itu berserta dengan apa jua yang ada dalam perut. Sekiranya tidak boleh memuntahkannya kerana tidak ada gesaan, maka tekak hendaklah dikorek dengan menggunakan jari sehingga muntah. Maknanya, air bercampur garam yang telah diminum itu mesti dikeluarkan semula. Air yang dimuntahkan mesti tidak kurang dari 2 liter kerana jika ia kurang bermakna air itu telah diserapkan ke dalam sistem tubuh. Menurut pengajar, ada pelajar-pelajar yoga yang memuntahkan semula air itu ke dalam bekas penyukat air yang digunakan untuk memastikan air yang keluar itu tidak kurang dari 2 liter.

Selain memastikan air yang keluar tidak kurang dari 2 liter, hendaklah diperhatikan juga warna dan keadaannya serta apa yang keluar bersama air itu. Sekiranya terdapat sisa-sisa makanan, ini menandakan bahawa sistem penghadaman tidak berfungsi dengan baik ataupun makanan yang diambil itu tidak baik. Atau boleh jadi juga cara makannya tidak betul, misalnya makan dengan terlalu pantas.

Jika muntah itu berwarna hijau atau rasanya pahit, ataupun memiliki kedua-dua ciri itu, bermakna *yogi* akan mengalami demam dalam masa 24 jam. Untuk mengelakkan demam itu, maka hendaklah dikurangkan makan dan lebihkan minum air.

Muntah yang berbuih menandakan banyak *mucus* dalam sistem penghadaman dan *yogi* akan mendapat selsema dan batuk. Untuk mengelakkannya, dia juga mesti mengurangkan makan dan banyakkkan rehat.

Sekiranya terdapat darah dalam muntah, ia menandakan terdapat *ulcer* dalam perut ataupun *yogi* menghidapi penyakit *gastric*. Penyakit-penyakit ini boleh disembuhkan dengan terus melakukan *Kunjai* setiap minggu.

Setelah selesai melakukan *Kunjai* barulah dilakukan *Jala Neti*. Kemudian mandi dengan air sejuk untuk mendapatkan kesegaran dan keselesaan bagi melakukan *Sun Salutation*.

(v) *Nauli* (Penyucian Usus)

Menurut pengajar (Navanesan),²¹⁸ *Nauli* bertujuan membuang toksin dan kotoran dari badan dengan cara menggerakkan najis ke bawah supaya dapat dikeluarkan dari badan. Ia akan memberi rangsangan untuk membuang air besar dengan lancar. *Nauli* dapat mengelakkan sembelit dan menyembuh apa-apa masalah yang berkaitan dengan usus. Ia juga bertujuan membetulkan fungsi organ-organ dalaman yang terletak antara pusat dan tulang belakang. Prosedur ini mesti dilakukan semasa perut kosong, sekurang-kurangnya 6 jam selepas makan. Oleh itu, masa yang paling sesuai melakukannya ialah di waktu pagi ketika bangun dari tidur.

²¹⁸ Kelas *Yoga Sadhana* pada 16/11/2009. Pengajar juga telah menunjukkan cara melakukan 3 langkah dalam *nauli* tersebut.

Prosedur dimulai dengan *uddiyana bandha*. *Yogi* hendaklah berdiri, renggangkan kaki dan bengkokkan lutut sedikit. Tarik nafas dan bongkokkan badan ke hadapan, kedua tangan berada di lutut masing-masing untuk menahan badan. Lepaskan nafas dengan kuat melalui mulut dan tahan. Perut dikempiskan dengan kuat sehingga bahagian perut menjadi melengkong ke dalam. *Yogi* mesti mahir dalam *uddiyana bandha* sebelum melakukan langkah seterusnya.

Dalam keadaan *uddiyana bandha*, *yogi* melakukan *madhyama nauli (central abdominal contraction)* iaitu otot perut yang ada di tengah-tengah ditolak keluar. Caranya ialah dengan memberi fokus kepada otot itu. Sekiranya dilakukan dengan betul, akan kelihatan otot yang memanjang dari atas ke bawah itu tertolak keluar. Tahan selama lima saat dan relaks.

Langkah seterusnya ialah *vama nauli (left isolation)* iaitu menolak keluar otot perut di sebelah kiri. Caranya ialah mengalihkan berat badan ke sebelah kiri, fokus dan tahan selama lima saat, kemudian relaks. Lakukan pula *dakshina nauli (right isolation)* iaitu tolak keluar otot perut di sebelah kanan dengan cara yang sama iaitu mengalih berat badan ke sebelah kanan, fokus dan tahan selama lima saat kemudian relaks. Setelah itu barulah bangkit dari keadaan membongkok dan tarik nafas.

Abdominal rotation (churning) ialah apabila *yogi* dapat melakukan *madhyama nauli*, *vama nauli* dan *dakshina nauli* dengan mudah, lancar dan teratur secara bergilir-gilir, disertai dengan kawalan pernafasan seperti yang telah dijelaskan. Otot-otot perut digerakkan dengan kuat dan cepat hingga kelihatan

seolah-olah perut digoncang. *Abdominal rotation* hendaklah dilakukan sebanyak 25 set (satu set mengandungi *madhyama nauli*, *vama nauli* dan *dakshina nauli*).

Menurut pengajar lagi, selain dari membuang toksin dan kotoran dari badan, *Nauli* memberikan beberapa manfaat lain seperti merangsang selera makan, penghadaman dan penyerapan. Ia juga memberikan keseimbangan kepada sistem-sistem dalam tubuh dan memberi keringanan kepada beberapa penyakit seperti kencing manis, kelesuan dan gangguan emosi.

(vi) *Basti (Laghoo Shankaprakshalana)*²¹⁹

Dalam kelas *Yoga Sadhana* yang penulis ikuti, diajar proses yang dinamakan *laghoo shankaprakshalana*. *Laghoo* bermakna *short* dan *shankaprakshalana* bermakna *intestinal wash*. Selalunya prosedur ini disebut sebagai *laghoo* sahaja. Ia bukan prosedur penyucian perut sepenuhnya tetapi adalah yang lebih mudah dan cepat. Ia memerlukan masa selama dua atau tiga jam sahaja. Penyucian sepenuhnya (*poorna shankaprakshalana – full intestinal wash*) akan mengambil masa 1 hari diikuti dengan pantang dalam pemakanan selama 1 bulan selepas itu. Untuk melakukan *laghoo shankaprakshalana*, 2 liter air suam disediakan. Masukkan satu sudu teh garam dan kacau hingga sebati. Minum dua gelas besar (250 ml) air suam itu dengan cepat, tidak boleh berhenti atau berlengah-lengah meminumnya. Selepas minum segera melakukan beberapa *asana* khusus untuk proses penyucian ini. *Asana* hendaklah dilakukan dengan cepat. Habis sahaja melakukan *asana*, minum lagi dua gelas dari air suam yang

²¹⁹ Prosedur ini diajar secara teori pada 28/12/2009. Kemudian pelajar melakukannya di rumah serta membuat laporan yang diberikan atau diceritakan kepada pengajar.

tersedia. Lakukan lagi *asana* dan begitulah yang dilakukan sehingga dua liter air suam itu habis diminum.

Bagi setengah orang selepas meminum enam gelas air suam itu, sudah dirasa kesannya iaitu membuang air besar beberapa kali hingga perut terasa kosong dan bersih. Bagi setengah orang pula, terpaksa meminum hingga habis dua liter air itu, barulah mendapat kesannya. Tetapi had maksima air yang perlu diminum adalah dua liter. Kadang-kadang kesannya lambat dan hanya akan berlaku selepas beberapa jam. Dikatakan selepas melakukan penyucian ini, perut terasa kosong dan bersih, badan terasa segar dan minda menjadi aktif.

Pemakanan (*Diet*)

Pemakanan juga mesti dijaga oleh seorang individu bagi memastikan organ dalamannya sentiasa dalam keadaan bersih. Pengajar (Encik Navanesan)²²⁰ sentiasa mengingatkan supaya para pelajar berhati-hati tentang cara makan dan apa yang dimakan. Kecerdasan fizikal, mental dan spiritual bergantung kepada pemakanan. Pengamal-pengamal yoga tidak sepatutnya makan terlalu banyak dan mesti menjaga waktu makannya supaya teratur. Adab makan juga perlu dijaga, makan mesti dengan perlahan, tidak nampak gelojoh. Yoga menyarankan pemakanan atau *diet* yang paling baik adalah *sattvic diet* atau *pure vegetarian diet*, iaitu makanan yang berasaskan sayur-sayuran, kekacang dan buah-buahan.

²²⁰ Pengajar memberi senarai makanan yang disaran untuk dimakan dan makanan yang patut dielakkan (*sattvic diet*). Dalam kelas *Yoga Sadhana* pada 2/11/2009, pengajar mengatakan bahawa *sattvic diet* ini adalah amat penting untuk berjaya dalam melakukan yoga. Dalam kelas *Yoga Sadhana* pada 30/11/2009 pengajar pula membincangkan tentang beberapa makanan yang mencemarkan system/organ badan terutamanya kolon iaitu makanan seperti telur, daging dan ikan.

Pemakanan ini dikatakan akan merangsang jiwa ke arah keamanan, kasih-sayang dan kecerdasan spiritual.

Sumber makanan ini (sayur-sayuran, kacang dan buah-buahan) adalah yang ditanam di tanah yang baik dengan tidak merosakkan alam sekitar (misalnya tidak menggunakan racun serangga) masak dengan sendiri (tidak diperam). Jika ianya dimasak, hendaklah dilakukan dengan baik dan penuh kasih sayang. Ini bermakna makanan seeloknya hendaklah dimasak di rumah, bukannya yang dibeli di kedai.

Makanan Yang Disarankan:

Buah-buahan segar yang manis,
Sayur-sayuran kecuali bawang (*onion and garlic*),
Bijiran seperti beras, gandum dan *oat*,
Kacang hijau dan kacang kuda,
Kacang *almond, walnut, pecan, sesame*,
Mentega, minyak sapi, minyak bijan, minyak zaitun dan
minyak *sunflower*,
Susu, *yoghurt* dan keju,
Madu, *maple syrup, molasses*,
Halia, kulit kayu manis, buah pelaga, ketumbar, kunyit,
pudina, *basil* dan rempah-rempah lainnya,
Teh herba, air kosong, air buah segar,
Makanan yang disediakan dengan teliti dan rasa kasih
sayang,
Timun, *carrot*, tomato, tauge, *parsley*.

Makanan yang Perlu Dielakkan:

Daging, ikan dan telur,
Makanan yang diproses dan *junk foods*,
Makanan dalam tin,
Lemak binatang, *margarine* dan minyak yang berkualiti rendah,
Makanan tenusu yang disediakan di kilang-kilang,
Bawang, bawang putih dan makanan yang terlalu berempah,
Makanan bergoreng,
Gula putih, tepung gandum,
Bahan pemanis tiruan,
Makanan lama atau makanan yang dipanaskan semula,

Arak, tembakau dan ubat-ubat atau bahan-bahan perangsang,
Air paip dan minuman bergas,
Makanan yang dimasak dalam *micro-waved oven*,
Makan dalam suasana yang tidak tenteram atau makan dengan
terlalu cepat.

3.7.2. *Pranayama*

Pranayama atau pengawalan pernafasan juga adalah satu dari asas utama yoga yang diajar di MAYI. *Pranayama* ini digunakan semasa melakukan *asana* ataupun ia dilakukan sebagai satu latihan khusus selepas selesai melakukan *asana*. Jika *pranayama* ini dilakukan secara khusus, ia dilakukan dalam keadaan duduk *Siddhasana*, *Padmasana* atau *Sukhasana*. Dalam kedua-dua kelas (*Hatha Yoga* dan *Yoga Sadhana*) 10 – 20 minit terakhir diperuntukkan bagi melakukan *pranayama*.

Prana ialah “tenaga batin”.²²¹ Menurut Encik Navanesan,²²² *prana* ialah tenaga dalaman yang mengawal semua pergerakan *involuntary*. Misalnya, bernafas dan menghazam makanan berlaku dengan sendiri. *Prana*lah yang mengarah dan mengawal perlakuan ini. *Prana* juga merupakan tenaga yang menguat dan menyembuhkan. Jika kadar *prana* tinggi dalam tubuh, ia akan dapat melawan segala serangan penyakit. Ia juga membantu dalam membuat fokus dan konsentrasi. *Prana* ini diperolehi melalui pernafasan. Kerana itu pernafasan harus diatur dan dikawal (*pranayama*) dengan sebaik-baiknya supaya tubuh

²²¹ Datuk Dr. Rajen M. (2009): “The Healing Breath of Life”. *The New Sunday Times. (Health)*, Mac, 8, h. 45.

²²² Kelas *Yoga Sadhana* pada 3/8/2009 dan 1/2/2010 .

memperolehi sebanyak mungkin *prana*. Apabila *pranayama* dilakukan dalam *asana*, ia memastikan tubuh sentiasa mendapat bekalan tenaga.

Nisha Chang (pengajar)²²³ mengatakan *pranayama* adalah untuk melatih paru-paru supaya mampu bernafas dengan sempurna, menyedut sebanyak mungkin oksigen yang boleh digunakan untuk menguat dan menyihatkan badan.

Pranayama melibatkan tiga perkara iaitu menarik nafas (*puraka*), menahan nafas (*kumbukha*) dan melepas nafas (*rechaka*). Beberapa jenis *pranayama* diajar dalam kelas *Yoga Sadhana* dan *Hatha Yoga* yang penulis ikuti, di antaranya:

(i) *Kapala-bhati*

Menurut pengajar (Nisha Chang), terdapat tiga jenis *kapala-bhati*, seperti yang telah diajarnya.²²⁴

(1) Dengan menarik nafas seperti biasa, udara yang disedut tidak dilepaskan keluar sekali gus tetapi dikeluarkan sedikit-sedikit. Ia mesti dihembuskan melalui hidung dengan kadar yang kuat dan cepat. Semasa menghembus nafas perut dikempiskan. Jarak masa di antara hembusan nafas mesti sama. Pada peringkat permulaan, udara dalam paru-paru itu dikeluarkan dalam 5 atau 10 hembusan tetapi selepas membuat latihan, ia boleh diatur dan dikeluarkan dalam 20, 30, 100 atau lebih hembusan.

(2) Melakukan seperti di (1) tetapi tidak ada pergerakan pada perut.

(3) Menarik nafas seperti biasa dan melepaskannya sedikit-sedikit, tidak dihembuskan dengan kuat dan tidak ada pergerakan pada bahagian perut.

²²³ Kelas *Hatha Yoga* pada 5/11/2009.

²²⁴ Kelas *Hatha Yoga* pada 29/1/2010.

Maknanya nafas dilepaskan dengan perlahan dan sedikit-sedikit dan tidak kedengaran oleh orang lain.

Menurut pengajar itu lagi, *kapala-bhati* merangsang fungsi otak dan menyembuhkan penyakit yang disebabkan oleh *phlegm* yang berlebihan. Ia menyebabkan suhu badan naik. Oleh itu, ia tidak boleh dilakukan oleh orang yang sedang haid, hamil dan yang mengidap sakit kepala dan *migraine*.

(ii) *Bhastrika*

Dalam *pranayama* ini fokus diberikan kepada pergerakan perut. Nafas ditarik dan perut mesti dikembungkan (*expand*). Apabila nafas dilepaskan, ia hendaklah dilakukan dengan kuat dan perut hendaklah dikempiskan (*contract*). Perbuatan mengembung dan mengempiskan perut ini mesti dilakukan dengan kuat sehingga boleh nampak pergerakannya.

3.8. Praktik Yoga

Pengajaran yoga di MAYI dibahagi kepada dua bahagian iaitu secara teori dan praktik. Bahagian teori ialah berkait dengan falsafah yoga dan langkah-langkah yang mesti diikuti untuk menentukan amalan yoga itu mencapai tujuannya. Walaupun lebih banyak masa diberikan kepada praktiknya iaitu melakukan *asana*, *pranayama* dan *shatkarma* tetapi bahagian teorinya tidak diabaikan. Hanya dengan mamahami bahagian teorinya baharulah seorang itu boleh melakukan praktiknya dengan betul dan memperolehi manfaat dari amalan

yoganya. Bagi bahagian teorinya pengajar merujuk kepada sistem Yoga Patanjali. Patanjali memberikan lapan langkah utama atau *astanga* dalam melakukan yoga, seperti yang disebutkan di bawah.²²⁵

3.8.1. *Astanga Yoga (Eight Limbs of Yoga)*

Astanga yoga atau lapan langkah utama dalam yoga yang dimaksudkan adalah:

Yama (Restraint)

Niyama (Observance)

Asana (Seat or bodily Posture)

Pranayama (Control of Life Energy)

Pratyahara (withdrawal of the senses)

Dharana (Binding of the mind, concentration)

Dhyana (Meditation)

Samadhi (Unification)

Pengajar di MAYI tidak membincangkan *astanga yoga* ini secara *detail* dan menyeluruh. Namun para pelajar sentiasa diingatkan supaya mematuhi prinsip *yama* dan *niyama* iaitu mematuhi ajaran agama masing-masing untuk berakhlak baik dan tidak melakukan sebarang keburukan dan kerosakan terhadap sesama makhluk dan alam amnya.

Secara ringkasnya, lapan langkah utama yang disebutkan dalam *Yoga Sutra* Patanjali adalah seperti yang berikut:

²²⁵ Georg Feuerstein & Jeanine Miller (1971), *op. cit.*, h. 11.

(i) *Yama*

Yama membawa konsep menjauhkan diri atau menahan diri daripada melakukan perkara-perkara buruk. Ia merupakan fondasi kepada amalan yoga dan setiap pengamal yoga mesti mematuhi tuntutan *yama* ini sebelum dia boleh pergi lebih jauh dalam perjalanan spiritualnya. Yoga adalah satu jalan untuk mengeluarkan manusia dari kehidupan yang kucar-kacir kepada suatu keadaan yang sejahtera di dunia ini dan juga di akhirat. Langkah pertama untuk mencapai kesejahteraan ini ialah dengan mengharmonikan perhubungan sosial atas dasar bahawa semua manusia adalah sama. Malah perhubungan yang baik bukan terhad kepada sesama manusia sahaja tetapi ia merangkumi semua makhluk dan seluruh alam ini, dalam setiap masa dan keadaan.²²⁶ Untuk mendapatkan perhubungan yang baik seorang *yogi* mesti sentiasa berusaha memelihara jiwanya supaya bersih, tidak disibukkan dengan pergelutan mengejar kehidupan di dunia semata. Ada lima perkara dalam *yama* yang mana seorang *yogi* mesti menahan diri atau menjauhkan diri daripadanya:²²⁷

- a) *Ahimsa* - 'non-harming', usually translated by non-violence, which encompasses not only physical action, but also thought and feeling
- b) *Satya* - 'truth(fullness)' in speech and mind
- c) *Asteya* - 'non-stealing'
- d) *Brahmacharya* - chastity or sexual continence in action and thought
- e) *Aparigraha* - 'greedlessness'.

²²⁶ *Ibid.*; h. 14.

²²⁷ *Ibid.*, h. 15.

Kelima-lima peraturan dalam *yama* ini merupakan prinsip-prinsip etika yang diajar oleh agama-agama besar dunia.²²⁸

Ahimsa iaitu “tidak merosakkan”, “tidak menyakiti” dan biasanya diterjemahkan sebagai “tidak ganas” dalam perbuatan, perkataan, fikiran dan perasaan akan mencipta masyarakat yang harmoni dan bebas dari sikap permusuhan. Menurut Swami Prabhavananda, haiwan juga sensitif kepada keadaan aman seperti itu sehingga terdapat kata-kata *the tiger and the lamb will play together before a yogi*. Dan tanda wujudnya *ahimsa* ialah apabila hilangnya rasa dengki dan iri hati.²²⁹ Maka wajib bagi seorang *yogi* menahan dirinya daripada melakukan perbuatan-perbuatan yang menyakiti orang lain dari segi fizikal dan mental serta perbuatan-perbuatan yang merosakkan makhluk lain dan alam ini seluruhnya.

Menurut Karel Werner, maksud *satya* ialah *truthfulness* dan membawa maksud menahan diri dari berkata bohong dan dusta²³⁰. Maka dalam konteks *yama* maksud *satya* ialah seorang *yogi* atau pengamal yoga mesti menahan dirinya dari berbohong dan berdusta. *Asteya* bermaksud menjauhi perbuatan mencuri. *Brahmacharya* bermakna seorang *yogi* mesti sentiasa berada dalam keadaan suci. Dia mengawal diri dari menuruti nafsu syahwatnya. Tetapi ini tidak bermakna seorang *yogi* mesti mematikan terus nafsu syahwatnya. *Brahmacharya* adalah mengawal desakan-desakan seks yang tidak menentu.²³¹ *Aparigraha* ialah menjauhi sifat tamak. Menurut Swami Prabhavananda mengawal diri dari sifat

²²⁸ Swami Prabhavananda (1978), *op. cit.*, h. 248.

²²⁹ *Ibid.*; h. 249.

²³⁰ Karel Werner (1977), *op. cit.*, h. 134.

²³¹ Sri Krishna Prem (1982), *op. cit.*, h. 53.

tamak adalah cara untuk memadamkan keinginan kepada hak orang lain.²³² Dengan tiadanya sifat tamak, seseorang itu akan dapat mengelak dari mencuri, menipu atau merampas hak orang lain.

Kesimpulannya ialah bahawa *yama* adalah usaha mencegah daripada melakukan perkara-perkara samada dalam bentuk perbuatan, pertuturan dan fikiran yang boleh menyakiti dan menzalimi hidupan lain. Dilihat dari aspek positifnya, perintah-perintah dalam *yama* adalah bertujuan melakukan kebaikan kepada semua makhluk dan dengan itu akan memungkinkan suatu keadaan yang harmoni untuk kehidupan yang sejahtera berteraskan rasa hormat-menghormati dan kasih sayang sesama makhluk.

(ii) *Niyama*

Seperti *yama*, *niyama* berasal daripada perkataan Sanskrit “*yam*” yang bermakna *to control, to tame*. *Niyama* boleh diinterpretasikan sebagai “*observance*”.²³³ Joseph S. Alter memberikan maksud *niyama* sebagai “*purity*”, “*contentment*”, “*asceticism*”, “*study*”, “*devotion*”.²³⁴ *A Reappraisal of Yoga* memberikan lima prinsip *niyama* seperti yang tersebut dalam *Yoga Sutra*.²³⁵

<i>sauca</i>	-	<i>‘cleanliness’ including inner purity</i>
<i>santosa</i>	-	<i>‘contentment’</i>
<i>tapas</i>	-	<i>lit. ‘fire’, standing for ascetic exercises</i>

²³² Swami Prabhavananda (1978), *op.cit.*, h. 249.

²³³ Karel Werner (1977), *op.cit.*, h. 135.

²³⁴ Joseph S. Alter (2008), “Yoga Shivar” dalam *Yoga in the Modern World*, *op. cit.*, h. 44.

²³⁵ Georg Feuerstein & Jeanine Miller (1971), *op. cit.*, h. 17.

svadhyaya - *lit. 'own going into', referring to study of the scriptures as well as to the repetition of certain formulas (mantras)*

isvara-pranidhana - *devotion to the 'Lord'*

Cleanliness atau kebersihan dalam *niyama* bermaksud seorang *yogi* mesti menentukan dia berada dalam keadaan bersih fizikal dan mental. Dia memelihara fikiran dan percakapannya supaya sentiasa bersih. Perbuatannya adalah dengan niat dan tujuan yang suci dan bukan kerana tuntutan nafsunya. Dia sanggup menerima apa jua keadaan, yang pahit dan yang manis tanpa merasa terlalu gembira atau terlalu sedih dan tertekan. Untuk menjaga kebersihan fizikal, dia melakukan *shatkarma* seperti yang telah dibincangkan. Seterusnya, seorang *yogi* harus memiliki *santosa (contentment)* atau merasa puas dan reda dengan apa yang ada, tidak menyimpan rasa dengki dan iri hati terhadap orang lain.

Erich Frauwallner memberikan maksud *tapas* sebagai *penance*.²³⁶ Menurut Kamus Dwibahasa salah satu makna *penance* ialah “hukuman yang dibuat oleh seseorang ke atas diri sendiri sebagai tanda penyesalan; penebusan dosa”.²³⁷ Dalam konteks *niyama*, *tapas* atau *penance* ialah menahan lapar dan dahaga, menahan keadaan sejuk dan panas yang dilakukan sepertimana yang dikehendaki oleh agama.²³⁸ Tujuannya ialah supaya keinginan atau kehendak kepada sesuatu benda tidak menjadi keterlaluan walaupun benda itu adalah perlu baginya.²³⁹

²³⁶ Erich Frauwallner (1973), *op. cit.*, h. 338.

²³⁷ Noesah bt. Baharom (1998), *op. cit.*, h. 899.

Dalam agama Kristian juga wujud konsep “penebusan dosa” yang telah dilakukan oleh Jesus Christ melalui pensaliban sebagai jalan membebaskan manusia dari dosa warisan. Sila lihat Khadijah Mohd Hambali @ Khambali (1999), “Konsep *Salvation* Menurut Agama Kristian: Satu Huraian Awal”, *Jurnal Usuluddin*, Bil. 10, Disembar, 1999, h. 46, 47.

²³⁸ Erich Frauwallner (1973), *op. cit.*, h. 338.

²³⁹ Karel Werner (1977), *op. cit.*, h. 135.

Svadhya menuntut seorang *yogi* supaya terus mempelajari kitab-kitab agama di samping membaca mantera-mantera, seperti menyebut *Om*²⁴⁰ secara perlahan-lahan.²⁴¹ Karel Werner menterjemahkan *isvarapranidhana* sebagai *constant thought of the Divine, "surrender to the Lord"*. Seorang *yogi* mesti sentiasa ingat akan tuhan dan menyerah diri kepadanya.²⁴² Menurut S.N. Dasgupta, maksud *isvarapranidhana* ialah apa jua yang dilakukan ialah kerana tuhan dan hasil dari segala yang dilakukan adalah juga untuk tuhan.²⁴³

Intipati dan tujuan *yama* dan *niyama* ialah untuk membersihkan jiwa dari sebarang sifat keji. Jiwa yang bersih menghalang seseorang dari melakukan kemungkaran dan mendorongnya melakukan kebaikan. Dengan itu, menjadikannya seorang yang dapat menjalinkan hubungan baik dengan manusia lain serta memberi sumbangan ke arah mencipta keharmonian dalam masyarakat. Jiwanya sendiri akan beroleh ketenangan dan berada dalam keadaan bersedia untuk maju seterusnya dalam perjalanan menemui dan bersatu dengan tuhan. *Yama* dan *niyama* menjadi fondasi kepada amalan yoga. Dalam membincangkan *yama* dan *niyama*, S.N. Dasgupta menyatakan:

*The introduction of non-injury (ahimsa), truthfulness (satya), non-stealing (asteya), sex-control (brahmacharya), satisfaction with the little that one has (aparigraha) as control (yama) and purity (sauca), and contentment (santosha), among others as superior control (niyama), into a system of morality, without which yoga is deemed impossible, ...*²⁴⁴

²⁴⁰ *Om* adalah simbol Brahman dan diulang-ulang dalam meditasi – Swami Prabhavananda (1978), *op. cit.*, h. 229.

²⁴¹ Erich Frauwallner (1973), *op. cit.*, h. 338

²⁴² Karel Werner (1977), *op. cit.*, h. 135.

²⁴³ S.N. Dasgupta (1930), *op. cit.*, h. 303, 304.

²⁴⁴ *Ibid.*, h. 66.

(iii) *Asana (Posture)*

Dalam melakukan yoga, *asana* iaitu *posture* atau kedudukan badan amat dititikberatkan supaya berada dalam keadaan stabil dan selesa, tanpa ada rasa paksaan ke atas dirinya. Menurut S.N. Dasgupta, *asana* adalah peringkat pertama dalam praktik yoga yang sebenarnya.²⁴⁵ *Yama* dan *niyama* yang dilakukan sebelum *asana* adalah usaha-usaha menyiapkan seseorang individu sebelum dia benar-benar memulakan praktik yoga.

Individu yang berada dalam *asana* mesti mengatasi apa jua tekanan perasaan yang mengacaunya. Keadaan panas atau sejuk tidak memberi apa-apa kesan kepadanya dan dia boleh meneruskan meditasinya tanpa gangguan.²⁴⁶ Semasa berada dalam *asana*, tidak sepatutnya ada pergerakan lain. Dengan itu individu yang melakukan yoga itu boleh membuat latihan minda atau melakukan meditasi tanpa mengalami gangguan fizikal seperti pergerakan anggota badan kerana tidak selesa. Terdapat berbagai-bagai gaya *asana* tetapi yang utama ialah *Padmasana* atau gaya *lotus*.²⁴⁷ *Asana* berperanan besar dalam yoga sepertimana yang disebut dalam tujuannya iaitu untuk menenangkan minda.²⁴⁸ Apabila dalam keadaan diam tanpa bergerak dan dengan fikiran yang tenang, seorang pengamal yoga boleh bermeditasi, memikir dan merasakan kehadiran tuhan serta keagungannya.

²⁴⁵ *Ibid.*, h. 333.

²⁴⁶ Erich Frauwallner (1973), *op. cit.*, h. 338.

²⁴⁷ Karel Werner (1977), *op. cit.*, h. 136.

²⁴⁸ Swami Prabhavananda (1978), *op. cit.*, h. 251.

(iv) *Pranayama*

Setelah memperoleh kestabilan dalam keadaan duduk (*asana*) maka perhatian kini ditujukan kepada *pranayama*. *Pranayama* dikaitkan dengan latihan mengawal pernafasan.²⁴⁹ Dengan merujuk kepada *Yoga Sutras*, Georg Feuerstein dan Jeanine Miller memberikan empat tahap dalam pengawalan pernafasan iaitu menghembus (mengeluarkan) nafas, menarik nafas, menahan nafas dan apa yang disebut sebagai *inner breathing*. *Pranayama* lebih merujuk kepada *inner breathing* ini. *Inner breathing* bukan sekadar menahan nafas. Ia memerlukan suatu keadaan di mana seorang *yogi* itu benar-benar memberikan sepenuh tumpuan kepada latihan yang dilakukannya. *Inner breathing* berlaku secara tidak sengaja, tanpa dapat dirancang atau dikawal oleh seorang *yogi* di mana dalam tahap *pranayama* yang lebih tinggi, nafasnya boleh hilang untuk satu tempoh masa yang panjang hingga beberapa jam. Dalam tempoh masa tersebut seorang *yogi* mampu mencapai *samadhi*.²⁵⁰

Pengajar (Nisha Chang)²⁵¹ menerangkan bahawa dalam pernafasan, aktiviti menarik dan melepaskan nafas menggunakan tenaga. Dan udara yang disedut terus dihembuskan keluar semula. Apabila nafas dikawal dan diatur mengikut teknik-teknik *pranayama*, paru-paru dilatih untuk menyedut sebanyak mungkin udara tetapi udara itu disimpan dan tidak terus dihembuskan keluar semuanya. Udara sentiasa ada di dalam paru-paru. Semasa melepaskan nafas, ia dilakukan dengan perlahan dan dalam jangka masa yang agak panjang. Apabila udara keluar melalui perlepasan nafas, terdapat ruang yang kosong dalam paru-paru dan

²⁴⁹ *Ibid.*, h. 252.

²⁵⁰ Karel Werner (1977), *op. cit.*, h. 136.

²⁵¹ Kelas *Hatha Yoga* pada 16/1/2010. (Pertukaran dari hari Khamis ke hari Sabtu).

udara baru akan masuk ke dalamnya tanpa perlu disedut dengan kuat. Nafas menjadi dalam dan perlahan, seperti tidak kelihatan. Inilah yang dikatakan sebagai *inner breathing* iaitu pernafasan dilakukan dengan perlahan dan dalam. Dia tidak perlu menarik dan menghembus nafas dengan kuat dan kerap seperti yang lazim dilakukan oleh orang biasa. Dengan cara ini dia menyimpan tenaga untuk digunakan oleh tubuh bagi melakukan kerja-kerja lain.

Swami Prabhavananda menyatakan bahawa minda dan tubuh fizikal amat berkait rapat dan saling pengaruh mempengaruhi. Emosi boleh menyebabkan perubahan pada sifat dan ciri-ciri fizikal badan dan apa-apa perubahan fizikal boleh pula mengakibatkan perubahan pada emosi dan minda. Keadaan minda samada ia malas, cergas, atau tenang dapat dilihat pada pernafasan kerana perasaan menyebabkan perubahan pada cara seseorang bernafas. Pernafasan yang betul dan teratur sebaliknya boleh pula mempengaruhi minda, kelakuan dan tindakan seseorang kerana apabila pernafasan betul, *prana* dapat bergerak dengan lancar ke seluruh tubuh, menguat dan menyegarkan fizikal dan mental. Oleh kerana itu pengamal yoga sejak dahulu kala telah belajar mengawal dan mengatur pernafasan untuk membersihkan minda dari segala emosi yang negatif dan menjadikannya tenang, mampu untuk fokus, menumpukan sepenuh perhatian kepada kerjanya.²⁵²

(v) *Pratyahara*

Selepas *pranayama*, langkah seterusnya dalam perjalanan spiritual seorang *yogi* ialah *pratyahara* iaitu menguasai perasaan atau deria daripada memberi

²⁵² Swami Prabhavananda (1978), *op. cit.*, h. 252.

perhatian kepada aktiviti-aktiviti dan benda-benda luar.²⁵³ Minda yang sudah tenang kesan daripada *pranayama*, tidak menerima apa-apa mesej yang boleh mengganggunya. Deria diletakkan di bawah kawalan minda. Pengamal yoga tersebut tidak dapat dipengaruhi atau diganggu oleh sebarang bunyi, bau dan sebagainya. Georg Feuerstein & Jeanine Miller memetik kata-kata dalam *Visnu-Purana* “no yogin can accomplish yoga without controlling his senses”²⁵⁴ Kata-kata itu membayangkan betapa pentingnya *pratyahara*. Seorang *yogi* tidak akan dapat mengamalkan yoga dengan sempurna selagi mindanya tidak dapat mengundur atau menolak dari menerima berbagai mesej yang dihantar oleh deria. Ini adalah kerana apabila mindanya sibuk melayani berbagai informasi yang dihantar oleh deria, dia tidak mungkin dapat memusatkan perhatiannya atau dia tidak akan berjaya melakukan konsentrasi dan meditasi.

(vi) *Dharana (Concentration)*

Setelah menyempurnakan lima langkah yang disebut di atas, langkah selanjutnya ialah *dharana* atau konsentrasi. Untuk mencapai *samadhi*, seorang *yogi* perlu mengawal mindanya secara keseluruhan. Minda yang bebas daripada pengaruh persepsi deria menjadi sedia untuk pergi lebih jauh lagi dalam pengembaraan spiritual ini. S.N. Dasgupta mengatakan *dharana*, *dhyana* dan *samadhi* adalah tiga tahap dari proses yang sama.²⁵⁵ *Samadhi* adalah tahap yang terakhir yang menjadi tujuan yoga. Menurut Haridas Chaudhuri, *The most common and traditional method of meditation is that of concentration. It consists in the intelligent focusing of one's attention upon a spiritually significant object*

²⁵³ Georg Feuerstein & Jeanine Miller (1971), *op. cit.*, h. 28.

²⁵⁴ *Ibid.*

²⁵⁵ S.N. Dasgupta (1930), *op. cit.*, h. 336.

or symbol.²⁵⁶ *Dhrana* diperoleh dengan memusatkan perhatian kepada suatu objek atau suatu simbol suci. Haridas Chaudhuri seterusnya memberikan contoh simbol-simbol suci dalam agama popular iaitu *lotus* dalam agama Buddha, patung Jesus dalam Kristian, the Star of David dalam agama Yahudi dan bulan sabit dalam Islam. Maka seorang *yogi* boleh memilih objek konsentrasinya mengikut keyakinan agamanya. Objek itu dijadikan fokus konsentrasi diiringi dengan sebutan dalam hati ataupun dengan suara perlahan kalimah-kalimah suci yang sesuai menurut agama masing-masing. Perhatian hendaklah diberikan kepada maknanya yang tersirat yang mengandungi hakikat kebenaran. Konsentrasi dalam konteks ini tidak bermaksud penumpuan kosong tetapi ia mesti memberikan kefahaman tentang perkara yang dijadikan objek konsentrasi, sepertimana yang dikatakan dalam buku *A Reappraisal of Yoga - concentration implies a fixation of the mind in order to gain understanding...*²⁵⁷

Apabila seorang *yogi* itu dalam *dharana* iaitu dia benar-benar dapat memusatkan fikirannya kepada satu-satu simbol atau objek suci, semua gangguan dan keresahan yang datang dari luar ataupun dari dalam dirinya sendiri dapat dihilangkan. Mindanya menjadi bersih dan reseptif kepada visi suci yang mungkin diterimanya dalam meditasinya ataupun dia akan mendapat pengetahuan tentang objek tumpuannya, iaitu dia akan mengenal tuhannya.

²⁵⁶ Haridas Chaudhuri (1965), *op.cit.*, h. 118.

²⁵⁷ Georg Feuerstein & Jeanine Miller (1971), *op. cit.*, h. 31.

(vii) *Dhyana (Meditation)*

Dhyana adalah langkah terakhir sebelum mencapai *samadhi*. Ia adalah lanjutan dari *dharana*. Perkataan *dhyana* diterjemahkan sebagai *contemplation and absorption* dan dapat dicapai apabila seorang *yogi* telah berjaya melatih mindanya untuk memberikan sepenuh tumpuan dan konsentrasi kepada objek tumpuannya.²⁵⁸ Konsentrasinya menjadi lebih mendalam dan bertahan untuk jangka waktu yang lebih panjang.

(viii) *Samadhi*

Samadhi adalah kemuncak yoga, suatu pengalaman yang tidak dapat digambarkan. Hanya orang yang mengalaminya sahaja yang tahu hakikat *samadhi* sebenarnya. Tetapi panduan dapat diambil dari makna perkataan itu sendiri. *Samadhi* berasal daripada bahasa Sanskrit *sam*. Ertinya ialah “bersama dengan”. *adhi* pula bererti “tuhan”. Jadi, *samadhi* memberi maksud bahawa fikiran manusia terserap dengan tuhan atau merasakan diri bersama tuhan. *Samadhi* dicapai melalui *dhyana*, iaitu konsentrasi yang mendalam di mana perhatian di tumpukan kepada suatu sasaran sehingga kewujudan diri tidak dilihat lagi kerana semua perhatian telah dicurah kepada sasaran yang satu itu.²⁵⁹ Dalam membicarakan *samadhi*, S.N. Dasgupta mengatakan, meditasi yang mendalam (*dhyana*) menetapkan minda tertumpu kepada satu objek. Keadaan ini berterusan tanpa diganggu sehingga minda menyerap ke dalam dan mengambil bentuk objek tumpuan.²⁶⁰

²⁵⁸ Karel Werner (1977), *op. cit.*, h. 137.

²⁵⁹ Maznah bt. Mat (2001), *op. cit.*, h. 47.

²⁶⁰ S.N. Dasgupta (1930), *op. cit.*, h. 336.

Apabila telah mencapai *samadhi*, seorang itu telah mendapat pembuktian tentang keberadaan Brahman dan menyatukan dirinya dengan Brahman itu.²⁶¹ Moojan Momen membicarakan keadaan yang mungkin dicapai oleh seorang individu melalui meditasi yaitu apa yang dinamakan *religious experience*²⁶². *The Hatha Yoga Pradipika* menyebutkan bahwa apabila seorang itu dalam *samadhi* dia tidak lagi merasa melalui inderanya, dia tidak sadar lagi kewujudan dirinya. Sejuk, panas, sakit, kesoronokan dan sebagainya tidak lagi mempengaruhi dan memberi kesan kepadanya. Dia seperti seorang yang tidur, tanpa inspirasi dan seolah-olah tidak bernafas.²⁶³

Penerangan-penerangan di atas membawa kepada kefahaman bahwa *samadhi* adalah suatu pengalaman yang dialami oleh seorang *yogi* setelah dia bersungguh-sungguh melakukan meditasi. Dalam *samadhi* seorang *yogi* boleh mengalami berbagai perasaan tetapi semuanya akan memberikannya keyakinan bahwa dia sedang berada dalam keadaan luar biasa dan membolehkannya merasa kewujudan dan kekuasaan tuhan, merasakan dirinya bersama tuhan.

²⁶¹ Maznah bt. Mat (2001), *op. cit.*, h. 47.

²⁶² Moojan Momen (1999), *The Phenomenon of Religion*. Oxford: Oneworld Publications, h. 87 – 89. Di antara ciri-ciri *religious experience* ialah:

- (i) *It is a liberating experience, in that it seems to free one from the demands of the physical world (but, in some, it may induce a sense of dependence on an 'other reality').*
- (ii) *It brings peace, joy, exultation, even exhilaration, although this can, on occasions, be mingled with awe and even dread. Some may even report the feeling of being possessed by a spiritual power.*
- (iii) *It seems to give one a feeling of having achieved insight or knowledge, although it is often difficult to specify the content of this knowledge (it is ineffable, incapable of being adequately expressed in words. It is often described as 'confirming', in the sense of giving one the assurance that one's faith is true.*
- (iv) *Time may appear to stop and space may seem to become distorted. It may seem that the experience occurs 'outside' time and space.*
- (v) *Many would say that for an experience to be truly religious, it should involve the whole person, lead to some element of personal transformation and result in some outward manifestation of the change in terms of action. Some may report a feeling of having been summoned to a mission through this experience.*

²⁶³ *The Hatha Yoga Pradipika* (1915), *op. cit.*, Chapter IV, h. 62.

Dalam menerangkan bahagian teori yoga ini, pengajar di MAYI banyak menumpukan kepada *asana* dan *pranayama*. Yang sentiasa ditekankan kepada pelajar ialah kebajikannya di segi kesihatan fizikal dan mental dan tidak pernah mengaitkannya dengan tujuan asal yoga iaitu untuk mencapai *samadhi*.

3.8.2. *Mudras*

Sebelum meneruskan perbincangan, penulis mengemukakan dahulu beberapa *mudras* yang terdapat dalam *asana-asana* yang menjadi fokus kajian. Jean Varenne mengatakan *mudras* berperanan dalam *Hatha Yoga* walaupun ia tidak terdapat dalam yoga-yoga klasik yang lain.²⁶⁴

Menurut pengajar di MAYI (Encik Navanesan),²⁶⁵ *mudras* mesti digabungkan dengan *asana* dan *pranayama* untuk mendapatkan konsentrasi. Ia juga boleh mengelak dan menyembuhkan berbagai penyakit. Setelah merujuk kepada buku-buku tentang *mudras*, penulis menemui beberapa maklumat tentangnya.

Apabila dikaitkan dengan *Hatha Yoga*, *mudras* adalah kedudukan tubuh (*positions of the body*), dan ia dikatakan sebagai kunci membuka pintu bagi *kundalini*.²⁶⁶ Menurut Premkumar, *mudras* adalah pergerakan-pergerakan terutamanya jari-jari untuk menyampaikan sesuatu idea atau emosi.²⁶⁷ Bab III dalam *The Hatha Yoga Pradipika* khusus membincangkan tentang *mudras*. Apa

²⁶⁴ Jean Varenne (1976), *op. cit.*, h. 178.

²⁶⁵ Kelas *Yoga Sadhana* pada 5/10/2009.

²⁶⁶ Sir John Woodroffe (1973), *op. cit.*, h. 205, 206.

²⁶⁷ Premkumar (1948), *The Language of Kathakali*. Allahabad: Kitabistan, h. 21.

yang difahami dari perbincangan dalam bab tersebut, *mudras* bukan hanya kedudukan tubuh atau pergerakan-pergerakan untuk menyampaikan idea dan emosi tetapi ia bertujuan lebih dari itu. Kebanyakan dari *mudras* adalah untuk membangkitkan *kundalini* yang memberikan berbagai manfaat dari sudut kesihatan fizikal dan mental. Dari buku tersebut juga didapati bahawa bahagian-bahagian tubuh yang terlibat dalam *mudras* selain dari tangan dan kaki termasuklah bahagian kepala iaitu lidah, tekak (*throat*) dan mata.²⁶⁸ Menurut K. Bharatha Iyer beberapa *mudras* dikatakan berasal dari perbuatan dewa-dewa. Ia memberikan gambaran perasaan mendalam yang disuarakan oleh mantera.²⁶⁹ Walaupun banyak anggota badan yang terlibat dalam *mudras*, kepentingan khusus diberikan kepada pergerakan tangan dan mata.²⁷⁰

Rumusan yang boleh dibuat ialah bahawa *mudras* mengandungi makna tersirat yang berkait rapat dengan kepercayaan tentang *kundalini* dan ia juga dikatakan pada asalnya adalah perlakuan dewa-dewa yang diambil dan diserapkan ke dalam ritual penyembahan agama Hindu.

Mudras yang diajar dalam kedua-dua kelas yang penulis ikuti melibatkan mata dan tangan. *Mudras* yang penulis kemukakan di sini adalah seperti yang diajar di MAYI dengan rujukan kepada sumber-sumber melalui buku-buku berkaitan yoga sebagai bukti pengukuhan.

²⁶⁸ *The Hatha Yoga Pradipika* (1915), *op. cit.*, Chapter III, h. 28 – 46.

²⁶⁹ Mantera adalah “*mystical sounds*” iaitu bunyi atau suara mistik. *OM* adalah mantera yang dianggap paling tinggi dan diulang-ulang dalam meditasi. Sila lihat Mircea Eliade (1958), *op. cit.*, h. 212, Maznah bt. Mat (2001), *op. cit.*, h. 39, Swami Prabhavananda (1978), *op. cit.*, h. 254, 255.

²⁷⁰ K. Bharatha Iyer (1955), *KATHAKALI The Sacred Dance-Drama of Malabar*. London: Luzac & Company, h. 58, 59.

(i) *Nasikagra*



(Gambar rajah dari Swami Dakshinamurthy (1985), *YOGA*.
Mudrai-625009: Pujya Sri Siddha Narahari, h. 60)

Mudras ini dilakukan dengan melihat pada hujung hidung sendiri. Pandangan hendaklah difokuskan kepada hidung selama mana melakukan *asana*. Pengajar (Encik Navanesan)²⁷¹ mengatakan *mudras* ini adalah untuk menghilangkan *stress* dan mengelakkan dari sakit dan pening kepala.

Menurut Dhirendra Brahmachari²⁷² *mudras* ini akan membolehkan yogi membayangkan 5 elemen. Pengajar (Encik Navanesan)²⁷³ tidak mengaitkan *mudras* ini dengan 5 elemen tetapi dia ada mengatakan, dari perspektif yoga, manusia mesti sentiasa membuat hubungan dengan 5 elemen yang menjadikan alam ini iaitu tanah, air, udara, api dan langit. Langit merujuk kepada *space* atau angkasa. Seorang *yogi* harus berjalan-jalan di bumi sambil menghirup udara nyaman, bukannya sentiasa mengurung diri dalam bilik berhawa dingin. Dia menikmati kesegaran air semula jadi. Dia melihat ke langit dan dapat merasakan betapa luasnya alam ini. Dia juga mesti membuat hubungan dengan api yang

²⁷¹ Kelas *Yoga Sadhana* pada 5/10/2009.

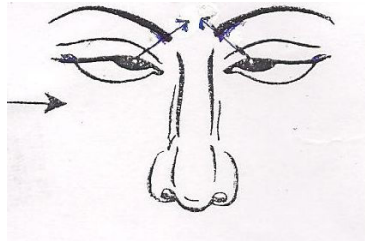
²⁷² Dhirendra Brahmachari (1970), *op. cit.*, h. 16.

- (The term 'element' used here is not to be confused with the 92 elements known to modern chemistry. It is a term of Samkhya-Yoga implying the five basic varieties of matter of which the Universe is composed. These are the Akasa, Vayu, Tejas, Ap and Prithvi. Although, usually and loosely translated as ether, air, light, water and earth, these synonyms fail to convey the philosophical and metaphysical import of the original terms, which, rather than denoting any particular substance merely connote different basic types and stages of organization of matter. These terms are abstract generalizations and do not refer to any of the ordinary physical or chemical equivalents.).

²⁷³ Kelas *Yoga Sadhana* pada 22/2/2010

memberikan banyak manfaat kepada kehidupan. Salah satu cara membuat hubungan dengan api ialah dengan melakukan *Trataka*, iaitu salah satu prosedur pembersihan yang telah diterangkan sebelum ini.

(ii) *Shambavi*



(Gambar rajah dari Swami Dakshinamurthy (1985), *YOGA*.
Mudrai-625009: Pujya Sri Siddha Narahari, h.60).

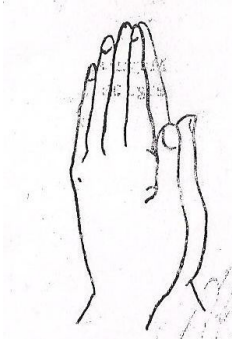
Dalam *shambavi* pandangan dituju dan ditumpukan kepada satu titik di antara dua kening (*between the eyebrows*). Pengajar (Navanesan)²⁷⁴ mengatakan apabila pandangan ditumpukan kepada satu titik (*point*) begini, fikiran juga dapat difokuskan kepada satu tujuan sahaja iaitu melakukan *asana*. Fikiran tidak menjadi berserabut dan melayang ke sana ke mari sehingga menyebabkan tidak ada *awareness* dan konsentrasi dalam melakukan *asana*.

Dalam *The Yoga of The Bhagavat Gita*, dinyatakan bahawa dengan memfokuskan pandangan di antara dua kening “Cahaya Tuhan” akan meresap masuk dengan sendirinya.²⁷⁵

²⁷⁴ Kelas *Yoga Sadhana* pada 5/10/2009.

²⁷⁵ Sri Krishna Prem (1982), *op. cit.*, h. 51, 52.

(iii) *Anjali (Salutation)*



(Gambar rajah dari Projesh Banerji (1942),
Dance of India. Ed. 5 (1956). Allahabad: Kitabistan, h. 226)

Mudras ini tidak diterangkan secara khusus oleh pengajar tetapi ia terdapat dalam *Surya Namaskar*, iaitu di langkah pertama dan terakhir *asana* tersebut. Ia melibatkan gerakan menemukan dua tapak tangan dan mengangkatnya di hadapan dada. Salah satu maksud *mudras* ini ialah menunjukkan ketaatan, mengatakan “Aku adalah hambaMu” (*I am your servant*).²⁷⁶ Projesh Banerji juga mengatakan *anjali* memberi makna ketaatan (*obedience*).²⁷⁷

3.8.3. *Asana (Posture, Gaya dan Formasi Yoga) Yang Diajar di MAYI*

Senaman yang terdapat dalam *Hatha Yoga* dibahagikan kepada tujuh bahagian iaitu *cleansing* melalui 6 cara (*shatkarma*); *asana*; *mudras*; *pranayama*; *pratyahara*; *dhyana* dan *samadhi*.²⁷⁸ Dalam pakej *Yoga Sadhana* yang penulis ikuti, masa selama dua setengah jam dibahagi-bahagi untuk memuatkan senaman-senaman *Hatha Yoga* ini. Tetapi lebih banyak masa diberikan kepada *asana*, *pranayama* dan praktik *cleansing*. *Pratyahara*, *dhyana* dan *samadhi* tidak diajar secara khusus. Tetapi pengajar sentiasa meminta pelajar supaya fokus dan

²⁷⁶ Mrinalini Sarabhai (1975), *Understanding Bharata Natyam*. Baroda: The Maharaja Sayajirao University of Baroda, h. 103.

²⁷⁷ Projesh Banerji (1942), *Dance of India*. Ed. 5 (1956). Allahabad: Kitabistan, h. 79.

²⁷⁸ Sir John Woodroffe (1973), *op. cit.*, h. 200.

memberi tumpuan kepada praktik yoga yang dilakukan. Di *asana* terakhir pengajar merangsang pelajar untuk fokus yang akhirnya boleh membuatkan pelajar berada dalam keadaan separuh sedar (*subconscious mind*). Dalam keadaan ini pelajar sedar tetapi merasa mindanya seakan “hanyut” (*drift away*), dan dia tidak berdaya menahannya. Menurut pengajar,²⁷⁹ *resolve*²⁸⁰ penting dibuat ketika ini. Penulis melihat dalam *asana* terakhir ini terdapat ciri-ciri *pratyahara*, *dhyana* dan *samadhi*. Satu lagi kelas yang penulis ikuti, *Hatha Yoga* iaitu kelas asas untuk orang dewasa tidak mengajar *cleansing*. Masa satu setengah jam dalam kelas ditumpukan kepada *asana* dan *pranayama* sahaja. Namun dalam *asana* terakhir (*savasana*) juga terdapat usaha membawa pelajar kepada keadaan separuh sedar.

3.8.4. Jenis-jenis *Asana* Yang Menjadi Fokus Kajian

Pergerakan, gaya atau *pose/posture asana* yang diajar adalah banyak dan berbagai. *Asana* itu banyak dan sebanyak yang dikehendaki oleh pengamal yoga sendiri. Tetapi gaya yang *basic* dan klasik adalah duduk dengan kaki bersilang atau duduk bersila. Patanjali sendiri tidak menyebut gaya yang tertentu untuk melakukan meditasi melainkan duduk dengan selesa dan stabil.²⁸¹

Dhirendra Brahmachari mengatakan bahawa menurut buku-buku klasik yoga, terdapat sangat banyak gaya, *pose* atau *posture asana*. Selepas dibuat kajian dan pemilihan, 32 *posture asana* telah dipilih sebagai yang terbaik.²⁸² *Asana* adalah untuk memberikan keselesaan fizikal bagi meneruskan praktik yoga.

²⁷⁹ Kelas *Yoga Sadhana* pada 3/8/2009.

²⁸⁰ Akan diterangkan semasa membincangkan *pose Savasana*.

²⁸¹ Ernest Wood (1959), *YOGA*. Middlesex: Penguin Books, h. 108.

²⁸² Dhirendra Brahmachari (1970), *op. cit.*, h. 1.

Tetapi tujuan utama setiap gaya *asana* adalah untuk mendapatkan penumpuan minda²⁸³ yang amat diperlukan bagi melakukan meditasi. Karel Werner pula mengatakan bahawa gaya-gaya yang rapi dan rumit sepertimana yang ada kini tidak dijumpai dalam kitab-kitab rujukan yoga seperti *Yoga Sutras*. Kitab klasik itu hanya membincangkan beberapa *posture* yang *simple* seperti duduk bersila untuk melakukan meditasi. Tetapi di masa kini *asana* melibatkan tiga disiplin utama iaitu rangkaian *posture-posture* yang rumit, prosedur penyucian dalaman dan prosedur senaman pernafasan yang kompleks.²⁸⁴

Dalam melakukan *posture-posture asana*, bagi pelajar-pelajar baharu mereka diajar cara duduk yang mudah dan tidak menyakitkan. Malah mereka hanya diminta melakukan setakat yang termampu, tidak memaksa diri melakukan yang sukar untuk mengelakkan kecederaan pada mana-mana anggota badan. Walaupun begitu, mereka didorong untuk mencuba dan berlatih supaya dapat melakukan gaya *asana* dengan betul.

Tujuan utama individu yang menyertai kelas-kelas yoga di MAYI adalah untuk mendapatkan kesihatan, mengurus dan mencantikkan potongan badan di samping mendapatkan ketenangan mental. Maklumat ini penulis dapati dari temubual secara tidak resmi (perbualan santai) dengan mereka.²⁸⁵ Oleh itu, banyak tumpuan diberikan kepada gaya-gaya *asana* yang khusus untuk melansing dan membentuk badan yang kuat dan cantik. Tetapi gaya-gaya klasik yang terdapat dalam kitab-kitab rujukan yoga seperti *Yoga Sutras* turut diajar. Gaya-

²⁸³ Georg Feuerstein & Jeanine Miller (1971), *op. cit.*, h. 24.

²⁸⁴ Karel Werner (1977), *op. cit.*, h. 148.

²⁸⁵ Temubual tidak rasmi yang dilakukan dari masa ke semasa ketika mengikuti kelas yoga dari bulan Jun 2009 hingga bulan Mei 2010.

gaya *asana* klasik ini perlu dipelajari untuk melakukan *pranayama*. Melakukan formasi-formasi *asana* sentiasa dimulai dengan *awareness* dan senaman pemanasan.

Awareness

Di MAYI, *awareness* adalah suatu kemestian sebelum melakukan *asana*. Ia adalah untuk menyediakan para pelajar dari segi mental. Mereka harus sedar apa yang mereka lakukan, bukan hanya melakukannya secara sambil lewa atau sekadar mengikut sahaja. Mereka mesti sedar dan “merasa” (*feel*) setiap anggota atau bahagian tubuh yang digerakkan. Mereka mesti memberi tumpuan kepada senaman yang dilakukan. Masa dalam kelas itu diperuntukkan untuk diri mereka sendiri dan mereka mesti melupakan hal-hal lain. Untuk melakukannya, pelajar duduk dalam keadaan santai, bersila ataupun berlunjur kaki, kedua tangan diletak di atas lutut ataupun di atas riba. Mata dalam keadaan separuh tutup. Belakang tegak lurus dan bernafas cara biasa melalui hidung. Latihan dimulakan dengan memberikan kesedaran atau *awareness* kepada para pelajar, iaitu kesedaran tentang keadaan diri di tempat itu di ketika itu. Hanya dengan menyedari dan memberikan penuh konsentrasi barulah mereka akan mendapat manfaat daripada segala *asana* yang akan mereka lakukan. Bagi membantu pelajar mendapat kesedaran atau *awareness* ini, pengajar memberikan saranan-saranan dan seruan-seruan seperti:

Be aware of your breathing, be aware of your body weight on the floor. Visualize that your body is heavy, so heavy that it is sinking into the floor. Visualize that your body is light, so light that it is floating towards the ceiling. Visualize that you are inhaling energy into your body and visualize that you are exhaling all the problems and sickness from your body. Be aware of your body temperature, the temperature of the room,

the temperature outside the room. Be aware of the noise in the room and outside the room. Relax your toes,....

Pengajar akan menyebut anggota-anggota badan mulai dari jari-jari kaki hingga ke puncak kepala dan menarik fokus pelajar kepadanya. Pelajar merasa tenang, gembira, ingin terus membelai diri, memelihara fizikal dan mental dan menjaganya dari sebarang kesakitan dan penyakit serta bersedia untuk melakukan *asana*.

Senaman Pemanasan

Senaman pemanasan adalah untuk persediaan fizikal, melembutkan otot-otot dan melonggarkan sendi-sendi sebelum melakukan gerakan-gerakan *asana*. Sebagaimana yang telah dilakukan semasa *awareness*, tumpuan dan kesedaran adalah mustahak. Apabila senaman pemanasan dilakukan, pelajar mesti memberikan tumpuan sepenuhnya kepada bahagian badan yang sedang melakukan senaman. Misalnya apabila membuat senaman di bahagian jari-jari kaki, perhatian mesti difokuskan kepada bahagian tersebut. Pelajar tidak sepatutnya membiarkan fikirannya melayang kepada perkara-perkara lain kerana jika dia tidak memberikan fokus, dia tidak akan mendapat manfaat dari senaman yang dilakukannya. Setelah membuat senaman pemanasan, barulah dilakukan *asana*.

Untuk tujuan kajian ini penulis memilih beberapa *pose asana* klasik yang diajar yang dilihat mengandungi unsur-unsur yang tidak sesuai dengan Islam dari sudut falsafahnya ataupun tujuannya. *Asana-asana* yang penulis kemukakan ini adalah yang menjadi kemestian dalam setiap kelas. Pengajar di MAYI tidak pernah menerangkan falsafah di sebalik *asana-asana* ini. Yang sentiasa diulang-

ulang kepada pelajar ialah manfaatnya dari sudut kesihatan dan pembentukan badan yang cantik.

Terdapat juga *asana-asana* lain yang penulis fikir mungkin mengandungi unsur-unsur asing dari perspektif pemikiran Islam tetapi ia tidak menjadi satu kemestian dalam kelas. *Asana-asana* seperti itu dan *asana-asana* yang merupakan senaman-senaman yang sama sepertimana senaman biasa ataupun yang lebih merupakan senaman akrobatik dan tidak mengandungi unsur-unsur yang bertentangan dengan Islam tidak dibincangkan dalam kajian ini.

(i) *Siddhasana (Perfect Posture)*

Dalam *The Hatha Yoga Pradipika*, *Siddhasana* dikatakan sebagai *pose* atau gaya yang paling selesa dan ia menyucikan 72,000 *nadis* dari segala pencemaran. Ia dikenali juga sebagai *Mukta Asana* atau *Gupta Asana*, iaitu pembuka “pintu keselamatan”.²⁸⁶

Menurut Dharendra Brahmachari, *Siddhasana* digunakan dalam meditasi, upacara sembahyang dan dalam melakukan *pranayama*. Ia juga boleh mengawal nafsu syahwat dan amat membantu *yogi* dalam mengamalkan *brahmacharya*. Selain itu, *asana* ini turut membantu dalam membangkitkan *kundalini*. Kesempurnaan dan kemuncak matlamat yoga dapat dicapai dengan melakukan gaya ini dan oleh kerana itu, *Siddhasana* dikenali juga sebagai *Perfect Posture*.²⁸⁷

²⁸⁶ *The Hatha Yoga Pradipika* (1915), *op. cit.*, Chapter I, h. 6 - 7.

²⁸⁷ Dharendra Brahmachari (1970), *op. cit.*, h. 11 – 15.

Siddhasana boleh mengandungi *mudras* yang memberikan pengaruh dan kesan yang berbeza kepada keadaan diri *yogi*. Di antaranya:

Menumpukan pandangan kepada titik di antara kening akan menghasilkan gambaran cahaya.²⁸⁸

Pandangan yang diarah ke hadapan berguna bagi mereka yang mengamalkan *trataka* atau *central fixation*.²⁸⁹

Jika kedua tangan diletakkan di atas riba, badan menjadi ringan. Dengan latihan, akan tiba masanya *yogi* akan merasa badannya terapung.²⁹⁰

Jika tangan diletakkan di atas lutut dengan tapak tangan mengadap ke atas dan jari telunjuk dibengkokkan menyentuh pangkal ibu jari, badan menjadi lebih berat.²⁹¹

Pengajar di MAYI tidak memberikan falsafah kepada *asana* ini tetapi hanya menyebut ia memberi keselesaan supaya boleh duduk lama bagi melakukan *pranayama* dan juga untuk mendapatkan konsentrasi.

Pose Siddhasana



(Gambar rajah adalah berpandukan Rachman Sani (1999), *Yoga Untuk Kesehatan*. Semarang: Dahara Prize, h. 201)

²⁸⁸ *Ibid.*, h. 16.

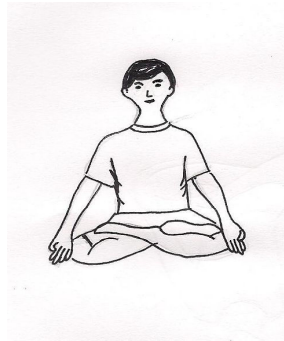
²⁸⁹ *Ibid.* Dalam *The Hatha Yoga Pradipika* (1915), *op. cit.*, Chapter II, h. 18 – *trataka* dikatakan boleh menghapuskan segala jenis penyakit mata dan kemalasan.

²⁹⁰ *Ibid.*, h. 18.

²⁹¹ *Ibid.*

Untuk melakukannya seperti yang diajar di MAYI, hendaklah duduk seakan duduk bersila. Salah satu tumit, misalnya tumit kanan di atas peha kiri. Letakkan tumit yang sebelah lagi (tumit kiri) pada pangkal peha kanan. Tangan kanan diletak di atas lutut kanan dan tangan kiri di atas lutut kiri. Keadaan duduk hendaklah dibetulkan (*adjust*) sehingga mendapat keselesaan. Setelah mendapat keselesaan, teruskan duduk dalam keadaan ini, minda dan fikiran dikawal supaya fokus kepada satu tujuan untuk melakukan *pranayama*.

(ii) *Padmasana (Lotus Posture)*



(Gambar rajah berpandukan Rachman Sani (1999),
Yoga Untuk Kesehatan, Semarang: Dahara Prize, h. 202)

Posture ini dikenali juga sebagai *Kamalasana*.²⁹² Ia adalah gaya yang paling hebat.²⁹³ Menurut Dharendra Brahmachari, sama seperti *Siddhasana*, *Padmasana* digunakan untuk melakukan sembahyang, meditasi dan *pranayama*. Malah *asana* ini lebih bermanfaat dan lebih berkesan dalam memberikan kesihatan fizikal. Untuk melakukan *pranayama*, gaya *Padmasana* sangat mustahak.

Cara letak tangan dan tumpuan pandangan memberikan kesan seperti dalam *Siddhasana*. Hanya setelah mampu duduk dalam *asana* ini selama 15 minit secara

²⁹² *Ibid.*

²⁹³ Karel Werner (1977), *op. cit.*, h. 136.

berterusan barulah seorang *yogi* itu dianggap sesuai melakukan *pranayama*. *Padmasana* adalah satu-satunya *asana* di mana kedudukannya tidak akan terganggu walaupun tubuh *yogi* mungkin menjadi terapung semasa melakukan *pranayama*.²⁹⁴ *Padmasana* memberikan manfaat kepada kesihatan fizikal iaitu ia meredakan kembung perut dan sembelit, membantu dalam penghadaman makanan dan menguatkan otot-otot peha dan betis. Ia juga dikatakan memberi kesan baik kepada rahim wanita.²⁹⁵

Cara melakukannya seperti yang diajar di MAYI ialah duduk bersila dengan satu tumit, misalnya tumit kiri di atas peha kanan. Tumit kanan diletakkan di atas peha kiri. Kedua-dua tumit seboleh-bolehnya bersentuhan, tapak kaki menghadap ke atas dan berada hampir dengan pusat. Belakang hendaklah lurus dan kedua lutut mencecah lantai. Tangan diletak di atas lutut dengan telapak tangan menghadap ke atas. Setelah mendapat keselesaan, bolehlah mula melakukan *pranayama*.

Walaupun *posture* ini dikatakan selesa apabila sudah dikuasai, di tahap permulaannya, ia agak sukar dilakukan kerana sendi-sendi dan otot-otot kaki masih keras. Hanya dengan latihan yang sungguh-sungguh dan berterusan barulah ia dapat dilaksanakan dengan betul.

²⁹⁴ Dhirendra Brahmachari (1970), *op. cit.*, h. 18 – 27.

²⁹⁵ *Ibid.*, h. 28.

(iii) *Sukhasana (Easy Posture)*

Bagi individu yang mendapati sukar atau tidak boleh duduk dalam *posture Padmasana* dan *Siddhasana* untuk melakukan *pranayama*, terdapat satu lagi *posture* yang lebih mudah iaitu *Sukhasana*. *Posture* ini adalah seakan duduk bersila yang biasa dilakukan oleh masyarakat India dan masyarakat Melayu. Tetapi badan mesti tegak, tidak membongkok atau condong ke kiri atau ke kanan dan tulang belakang lurus. *Posture* yang mudah dilakukan ini turut dikenali sebagai *Easy Posture* dan amat sesuai bagi wanita.²⁹⁶ Oleh kerana *posture* ini lebih mudah dilakukan berbanding dengan *posture* yang lain, ia sering digunakan oleh pelajar-pelajar yoga bagi melakukan *pranayama*.

Untuk mendapatkan *posture* ini, seperti yang diajar di MAYI, dimulai dengan duduk tegak dan kedua-dua kaki dilunjurkan ke hadapan. Tindihkan kaki kiri di atas kaki kanan. Kemudian bengkokkan kedua lutut supaya berada dalam keadaan bersila. Kaki kanan di bawah peha kiri dan kaki kiri diselitkan sahaja di bawah betis kanan. Kedua tangan boleh diletakkan di atas lutut masing-masing ataupun diletakkan secara bertindih di atas riba. Menurut Pengajar (Nisha Chang),²⁹⁷ meletakkan tangan secara bertindih di atas riba iaitu tangan kanan di atas tangan kiri, adalah cara supaya energi tidak keluar dan terbang. Kerana apabila kedua tangan dalam keadaan bertindih, energi yang keluar dari satu tangan akan masuk semula melalui tangan yang satu lagi.

²⁹⁶ *Ibid*, h. 156.

²⁹⁷ Kelas *Hatha Yoga* pada 27/8/2009.

Pose Sukhasana



(Gambar rajah berpandukan Dhirendra Brahmachari (1970), *YOGASANA VIJNANA The Science of Yoga*. Bombay: Asia Publishing House, h. 168)

Walaupun *posture* ini nampak *innocent*, seperti gaya duduk bersila biasa, tetapi bila ia dilakukan dalam yoga, ia tetap mempunyai tujuannya sendiri iaitu sebagai cara duduk untuk melakukan sembahyang, meditasi dan *pranayama*.²⁹⁸

(iv) *Surya Namaskar (Sun Salutation)*

Menurut jurulatih (Navanesan dan Nisha Chang)²⁹⁹ *asana* ini adalah sangat mustahak dilakukan pada setiap pagi iaitu di waktu matahari terbit. Sebaiknya ia dilakukan di luar rumah, di tempat lapang iaitu tempat udaranya segar dan terdapat cahaya matahari pagi. Ataupun ia boleh juga dilakukan di waktu petang di kala matahari mula terbenam. Menurut mereka lagi, *asana* ini bukan bertujuan menyembah matahari tetapi ia dilakukan di waktu awal pagi dan petang untuk mendapatkan cahaya matahari yang amat bermanfaat kepada kesihatan. Di kedua-dua waktu tersebut cahaya matahari tidak begitu terik dan tidak berbahaya kepada tubuh.

²⁹⁸ Dhirendra Brahmachari (1970), *op. cit.*, h. 156

²⁹⁹ Kelas *Yoga Sadhana* pada 3/8/2009, kelas *Hatha Yoga* pada 23/7/2009, 6/8/2009 dan 27/8/2009.

Walau bagaimanapun, menurut Dhirendra Brahmachari, *Surya Namaskar* sebenarnya merupakan suatu ritual menyembah dan menghormati matahari atau *surya*. Ia mengandungi 16 komponen tetapi biasanya hanya 12 komponen sahaja yang diperincikan untuk diamalkan. 16 komponen merujuk kepada 16 aspek matahari apabila alam ini tiba pada saat kehancurannya. Kebiasaannya matahari kelihatan dalam 12 aspeknya sahaja. Tambahan pula *Surya Namaskar* dengan 16 komponen sangat sukar dipraktikkan. Oleh itu umumnya ia dipraktikkan dengan 12 komponen. Dhirendra selanjutnya memberi petunjuk dalam melakukan *asana* ini iaitu, berdiri mengarah ke matahari terbit. Dua tapak tangan ditemukan di dada dengan penuh hormat untuk menyembah Tuhan Matahari (*Lord Sun*), Tuhan Yang Mulia.³⁰⁰ Dalam *Study Manual*³⁰¹ yang disediakan oleh Dr. Lingeshwaran Pillai @ YogiRaj Lingam, disebutkan:

In Hindu mythology, the sun god is worshipped as a symbol of health and immortal life. The Rig Veda declares that "Surya is the Soul, both of the moving and unmoving beings". The Sun Salutation originated as a series of prostrations to the sun. Traditionally, it is performed at dawn, facing the rising sun. In time each of the twelve positions came to have its own mantra, celebrating aspects of the sun's divinity.

Seperti yang telah dibincangkan, akidah dalam agama Hindu adalah bersifat monoteisme tetapi penyembahannya bersifat politeisme. Agama asal orang Aryan adalah kepercayaan kepada banyak tuhan yang dijelmakan dalam fenomena alam. Bertitiktolak daripada kepercayaan ini, wujudlah Tuhan Matahari (*Surya*) Tuhan Hujan (*Varuna*) Tuhan Api (*Agni*) dan Tuhan Langit (*Brahman*).³⁰² Alain

³⁰⁰ Dhirendra Brahmachari (1970), *op. cit.*, h. 283.

³⁰¹ YogiRaj Lingam (2007), *Study Manual – Core Tantra Yoga Fitness Course*, h. 25.

³⁰² Projesh Banerji (1983), *Erotica in Indian Dance*. New Delhi: Cosmo Publications, h. 39.

Danielou juga mengatakan bahawa matahari adalah satu dari tiga dewa utama dalam kitab *Veda*.³⁰³ Tuhan-tuhan ini disembah dan dipuja dengan ritual tertentu yang didoktrinkan dalam agama Hindu.

Manfaat *asana* ini dari aspek kesihatan dipercayai mampu membesarkan bahagian dada dan mencantikkan lengan, menyembuh dan mengelakkan dari penyakit kulit, melegakan sembelit, merangsang penghazaman, menyembuh sakit perut dan mengurangkan buncit perut.³⁰⁴

Surya Namaskar yang diajar di pusat yoga ini mengandungi 12 komponen. *Asana* ini dimulakan dengan menemukan dua tapak tangan di dada. Menurut Nisha Chang³⁰⁵ ini adalah sebagai tanda hormat dan terima kasih kepada matahari kerana memberikan cahaya dan tenaga kepada alam. Tenaga ini digunakan untuk menguatkan badan dan menyembuh dari apa jua penyakit. Menurutnya lagi, untuk mendapatkan tenaga dari matahari ini, maka perlu dilakukan suatu perkara yang sangat penting iaitu *visualisasi*.

Visualisasi

Mircea Eliade dalam membincangkan topik ini menyatakan bahawa *visualisasi* (*visualization*) ialah membayangkan dalam fikiran satu imej suci bersifat ketuhanan (*divine image*). Imej itu mestilah sepertimana yang ditetapkan dan diajar oleh guru. Setelah membayangkannya *yogi* perlu menghubungkan diri dengannya dan merasa seolah-oleh dirinya dan imej tersebut adalah sama, seolah

³⁰³ Alain Danielou (1964), *Hindu Polytheism*. London: Routledge & Kegan Paul, h. 92.

³⁰⁴ Dhirendra Brahmachari (1970), *op. cit.*, h. 284 – 297.

³⁰⁵ Kelas *Hatha Yoga* pada 27/8/2009.

dirinya dan tuhan adalah satu dan dengan itu membangkitkan kuasa suci yang selama ini tidur dalam dirinya.³⁰⁶

Visualisasi untuk *Surya Namaskar* yang diajar di pusat ini dilakukan dalam keadaan duduk *Padmasana* ataupun dalam keadaan berdiri sebelum mula melakukan *asana*. Caranya ialah dengan membayangkan dan fokus kepada tenaga berbentuk matahari kecil berwarna keemasan masuk ke badan melalui pusat di bahagian tubuh manusia. Pusat adalah sebagai tempat atau stesen menyimpan tenaga. “Matahari kecil” itu adalah sebagai *seed* dari matahari. Bayangkan pula *seed* itu naik dari pusat ke dahi dan dari dahi ia mengalirkan tenaga ke seluruh badan. Kemudian bayangkan tenaga itu keluar dari badan melalui liang-liang roma dan memenuhi kawasan 6 kaki di sekeliling *yogi*, menyelubungi *yogi* dengan tenaga. Dengan *visualisasi* juga, *seed* diturunkan semula dari dahi ke pusat manakala tenaga yang keluar tadi masih menyelubungi *yogi*, bertindak menjaga, memberikan kesihatan, kesegaran dan kecergasan selama 24 jam. Menurut Navanesan³⁰⁷ tenaga ini juga akan memperbaiki aura *yogi*.

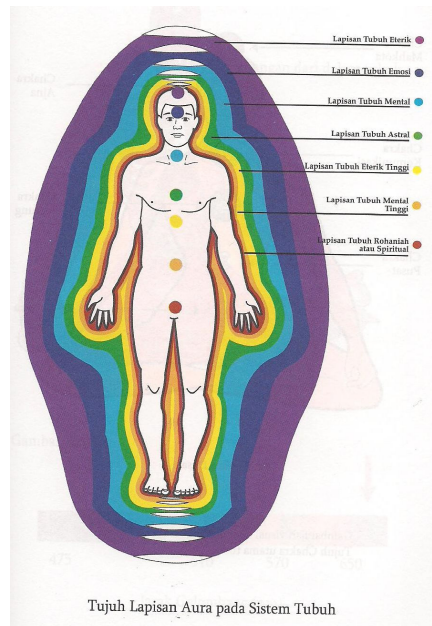
Mir Hazil Azran Ramli mengatakan aura ialah medan tenaga bercahaya yang mengelilingi tubuh manusia. Aura bertindak sebagai perisai yang melindungi manusia daripada bahaya sinar UV dan kesan inframerah serta tindak balas kimia buatan manusia. Aura yang sihat dan bersaiz besar dapat mengekalkan keharmonian tubuh di dalamnya manakala aura yang nipis dan pecah

³⁰⁶ Mircea Eliade (1958), *op. cit.*, h. 207.

³⁰⁷ Kelas *Yoga Sadhana* pada 28/9/2009.

memudahkan getaran gelombang negatif masuk dan mengakibatkan ketidakseimbangan tenaga.³⁰⁸

Aura Pada Sistem Tubuh



(Gambar rajah dari Mir Hazil Azran Ramli (2008),
Aura Personaliti Warna. Kuala Lumpur: PTS Millenia, h.47)

Visualisasi atau proses meresapkan tenaga matahari melalui pusat hanya memakan masa beberapa saat sahaja. Syaratnya ialah dengan memberikan fokus, konsentrasi dan keyakinan. Bagi pelajar baru, adalah penting mereka membuat latihan *visualisasi* setiap kali sebelum melakukan *Sun Salutation*. Dengan latihan yang sungguh-sungguh proses *visualisasi* dapat dilakukan dengan mudah dan cepat. *Visualisasi* amat penting kerana dengan cara itu sahaja tenaga matahari dapat diserap bagi kegunaan menyihat, menyembuh dan menyegarkan badan serta

³⁰⁸ Mir Hazil Azran Ramli (2008), *op. cit.*, h.. 25.

memperbaiki aura. Sekiranya proses ini dilakukan dengan betul, *yogi* akan merasa kesannya iaitu dia akan merasa lebih sihat, cergas fizikal dan mental.

12 Komponen/Langkah Dalam *Surya Namaskar*

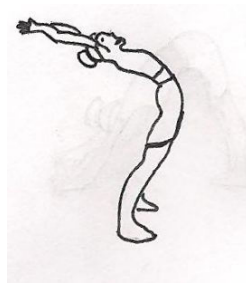
1.



(Semua 12 gambar rajah untuk *Surya Namaskar* adalah berpandukan Rachman Sani (1999), *YOGA Untuk Kesehatan*. Semarang: Dahara Prize, h. 153 & 154).

Berdiri tegak, kaki dirapatkan, kedua tapak tangan ditemukan di hadapan dada.

2.



Tarik nafas dan angkat kedua-dua tangan lurus ke atas. Kepala didongakkan. Bengkokkan badan ke belakang. Dada dibuka lebar dan telapak tangan hendaklah mengadap langit.

3.



Lepaskan nafas dan turunkan badan dari paras pinggang.
Pegang kaki, kemudian letakkan tapak tangan di lantai.

4.



Tarik nafas dan tolak kaki kanan ke belakang, turunkan lutut kanan sehingga mencecah lantai. Tapak kaki kanan hendaklah didirikan. Lutut kiri dibengkokkan. Letakkan kedua-dua tapak tangan di lantai dan luruskan tangan.

5.



Lepaskan nafas. Bawa kaki kiri ke belakang untuk bertemu dengan kaki kanan. Angkat punggung ke atas. Kedua kaki dan kedua tangan mesti lurus. Kepala dalam keadaan relaks di antara dua tangan. Badan kelihatan seperti V terbalik.

6.



Tahan nafas dan turunkan kedua lutut ke lantai. Turunkan badan perlahan-lahan. Kedua siku tetap bengkok dan menahan berat badan. Muka mencecah lantai.

7.



Tarik nafas. Dengan menggunakan kedua tangan, angkat bahagian badan dari atas pinggang dan dongakkan kepala ke atas. Bahagian badan di bawah pinggang tetap berada di lantai. Pandangan difokuskan ke titik antara kening (*Shambavi Mudras*).

8.



Sambil mengeluarkan nafas, angkat punggung ke atas sehingga berada dalam formasi V terbalik.

9.



Tarik nafas, tolak kaki kiri ke hadapan di antara dua tapak tangan.

10.



Lepas nafas, bawa kaki kanan ke hadapan bersebelahan kaki kiri dan di antara kedua tangan. Luruskan kedua-dua kaki. Kepala hendaklah diturunkan hingga ke paras lutut dan kedua tangan memegang kaki (seperti di langkah 3).

11.



Tarik nafas, naikkan badan. Kedua tangan di angkat sejauh mungkin ke belakang di atas kepala. Telapak tangan menghadap ke langit. Kepala didongakkan ke atas dan badan dibengkokkan ke belakang.

12.



Hembuskan nafas, berdiri tegak dan dua tapak tangan bertemu di hadapan dada seperti di langkah pertama.

Walaupun *pranayama* (kawalan pernafasan) yang rumit tidak digunakan, tetapi dalam melakukan *asana* ini, pernafasan masih perlu diatur dan diselaraskan dengan pergerakan. Ada masa yang mesti menarik nafas (misalnya di langkah kedua). Di langkah ketiga nafas dilepaskan. Begitulah seterusnya nafas ditarik

dan dilepaskan. Setiap langkah ditentukan samada menarik nafas ataupun melepaskan nafas dan tidak boleh dilakukan sesuka hati.

Dalam melakukan *Surya Namaskar*, 12 langkah ini mesti dilakukan dengan teratur. Jika ditinggalkan mana-mana langkah, *asana* ini tidak akan memberi manfaat lagi. Terdapat dua *mudras* dalam *asana* ini. Di langkah pertama dan langkah akhir, dua tapak tangan bertemu di hadapan dada. *Mudras* ini bermaksud memberi tanda hormat dan ucapan terima kasih kepada Tuhan Matahari. Di langkah ke tujuh ketika mendongakkan kepala ke atas, dilakukan pula *Shambavi* iaitu menumpukan pandangan di antara dua kening. Seperti yang telah dibincangkan dalam tajuk *Mudras, Shambavi* bertujuan meresapkan “Cahaya Tuhan” melalui dahi.

Pengajar (Navanesan dan Nisha Chang)³⁰⁹ menafikan hubungan *asana* ini dengan kepercayaan Hindu mengenai Tuhan Matahari. Pun begitu di satu kelas Nisha Chang³¹⁰ mengatakan bahawa menemukan kedua-dua tapak tangan di dada di permulaan dan akhir *asana* adalah sebagai tanda hormat dan terima kasih kepada matahari yang memberikan cahaya dan tenaga untuk kehidupan di alam ini. Manfaat *asana* ini adalah untuk kesihatan kerana ia memberi pergerakan kepada setiap anggota tubuh. Pengajar sentiasa mengingatkan agar para pelajar tidak lupa melakukan *visualisasi* sebelum melakukan *Sun Salutation* kerana *visualisasi* amat penting dan tanpanya, *yogi* tidak mendapat tenaga dari matahari dan *asana* ini tidak akan memberi apa-apa faedah.

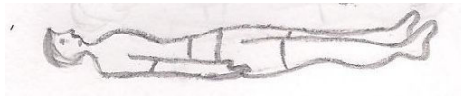
³⁰⁹ Kelas *Hatha Yoga* pada 23/7/2009 dan kelas *Yoga Sadhana* pada 19/10/2009.

³¹⁰ Kelas *Hatha Yoga* pada 27/8/2009.

(v) *Savasana (Corpse Posture)*

Savasana adalah *posture* yang dilakukan selepas setiap gaya *asana* yang sukar dan melelahkan. Ia juga mesti dilakukan di akhir praktik yoga sebagai *asana* penutup. *Savasana* yang dilakukan sebagai penutup praktik yoga memakan masa yang lebih panjang daripada yang dilakukan di antara *asana-asana*. *Posture* ini kelihatan mudah iaitu baring melintang seperti keadaan jenazah, tetapi hanya segelintir individu sahaja yang benar-benar dapat melakukannya dengan betul dan mendapat manfaat darinya. Bagi yang dapat melakukannya dengan betul dan memahami pengertian dan perinciannya, *posture* ini amat berfaedah kerana ia menghilangkan keletihan fizikal dan mental selepas melakukan senaman-senaman yang sukar. Menurut Dhirendra Brahmachari, *Savasana* adalah satu *asana* yang digunakan oleh para *yogi* untuk mencapai *samadhi*.³¹¹

Pose Savasana



(Gambar rajah adalah berpandukan Rachman Sani (1999), *YOGA Untuk Kesehatan*. Semarang: Dahara Prize, h. 218)

Cara melakukannya ialah dengan baring melintang di atas lantai. Kedua tangan diletak disisi dengan tapak tangan mengadap ke atas. Kedua kaki diregangkan sedikit dengan jari-jari kaki mengarah ke luar. Mata ditutup. *Savasana* untuk rehat selepas melakukan *pose* yang sukar mengambil masa lebihkurang 2 minit dan tidak harus berkata-kata atau bergerak-gerak semasa dalam *pose* tersebut. Tujuannya ialah untuk merehat dan menyegarkan semula otot-otot yang sebelumnya bekerja keras. *Savasana* juga dilakukan di akhir sesi

³¹¹ Dhirendra Brahmachari (1970), *op. cit.*, h. 50.

senaman iaitu sebagai *asana* penutup. *Savasana* yang akhir ini adalah lebih panjang iaitu lebihkurang 15 minit dan dikenali juga sebagai *Yoga Nidra*. *Yogi* akan mendapat kerehatan sepenuhnya dari segi fizikal dan mental.

Navanesan (pengajar)³¹² mengatakan proses melatih minda agar tenang disebut sebagai *pratyahara* iaitu langkah kelima dalam *Astanga Yoga*. *Pratyahara* adalah satu cara untuk mengawal minda dengan lembut dan perlahan. Pengajar itu menyifatkan minda manusia seperti kuda liar yang sentiasa resah dan memberontak. Tetapi kuda yang liar, jika dilatih dengan lembut dan dalam jangka masa yang panjang akan menjadi jinak sehingga manusia boleh menunggangnya. Begitu juga dengan minda, jika dilatih dengan betul manusia boleh mengawalinya supaya tenang, tidak melayang ke sana ke mari, malah ia boleh fokus pada satu-satu tujuan atau objek. Minda dilatih untuk melakukan *sense withdrawal* iaitu menolak segala informasi yang dihantar oleh deria. Apabila minda boleh menolak segala perkara yang dihantar oleh deria, ia akan berada dalam keadaan bersih dan tenang. Penulis melihat proses seperti ini diaplikasikan dalam *Savasana*.

Semasa melakukan *Savasana* lampu dipadamkan, dan pengajar mula mendorong agar para pelajar menenangkan minda, cuba untuk tidak memikirkan sesuatu tetapi hanya menumpukan kepada pernafasan dan bahagian-bahagian anggota tubuh yang disebut satu persatu supaya relaks. Bayangkan setiap kali menarik nafas ia membawa bersama energi dan kekuatan yang akan menyembuhkan segala penyakit dan setiap kali nafas dihembus, ia akan mengeluarkan segala penyakit, kesedihan, kerisauan dan perasaan negatif.

³¹² Kelas *Yoga Sadhana* pada 5/3/2010.

Pengajar akan menyebut perlahan-lahan satu demi satu anggota tubuh bermula dari jari-jari kaki, betis, peha, pinggul, perut, dada dan seterusnya hingga ke kepala dan meminta para pelajar sedar, bayangkan dan rasa anggota-anggota tersebut serta fokuskan fikiran untuk merehatkan bahagian-bahagian itu. Segala arahan diberikan dengan teratur, perlahan, tidak terburu-buru. Di masa inilah para pelajar mendapat kerehatan fizikal dan mental sepenuhnya. Ada yang tidur hingga berdengkur. Sebagai penutup, pengajar meminta para pelajar mengikut dalam hati sebanyak tiga kali kata-kata (*resolve*) yang diucapkannya:

I make a positive resolve that I am enjoying perfect mental, physical and emotional health through the practice of yoga.

Di peringkat awal penulis mengikuti kelas yoga ini, penulis tidak dapat merasa apa-apa kelainan semasa *Savasana*. Penulis juga sengaja tidak fokus kerana takut dengan amalan-amalan yang asing itu dan juga takut kepada kemungkinan yang terjadi hasil dari amalan tersebut. Tetapi setelah mengikuti beberapa kelas, penulis menjadi lebih berani. Tambahan pula, penulis perlu mengetahui bagaimanakah sebenarnya yang dikatakan ketenangan minda itu. Di kelas-kelas berikutnya penulis mula memberi konsentrasi kepada kata-kata pengajar yang menyuruh pelajar relaks, tidak memikirkan tentang sesuatu. Sekiranya terfikir akan sesuatu, pelajar hendaklah membiarkannya sahaja, tidak menganalisisnya dan tidak melayaninya. Apa jua yang terlintas dalam fikiran, pelajar hanya “melihat”nya sahaja seperti melihat awan yang berlalu. Selepas tamat kelas *Hatha Yoga* pada 7/4/2010, pengajar (Nisha Chang) telah memberitahu penulis bahawa dia telah melihat bahawa penulis berada dalam *sub-conscious state of mind* semasa *Savasana*. Katanya, dengan pengalamannya

mengajar, dia boleh tahu apabila seseorang itu berada dalam keadaan itu walaupun penulis sendiri tidak menyedari dan tidak mengenali keadaan tersebut.

Dalam keadaan ini seseorang itu akan mendapat ketenangan dan kerehatan minda. Sukar bagi penulis menceritakannya kerana sebenarnya tidak ada apa yang berlaku. Penulis ketika itu tidak tidur. Penulis sedar dan dengar kata-kata pengajar tetapi penulis seperti tidak boleh berfikir dan tidak boleh bergerak sehinggalah pengajar memberi arahan untuk membuka mata dan menggerakkan jari-jari sebelum disuruh bangun dari keadaan berbaring.

Dalam kelas *Yoga Sadhana* pula, penulis telah dapati ada tambahan di permulaan *resolve*. Ia mula berlaku pada 14/12/2009 dan di minggu-minggu seterusnya. Setelah para pelajar berada dalam keadaan relaks, pengajar mendorong agar mereka membayangkan (*visualize*) keadaan tertentu. Contohnya dia berkata:

Visualize you are entering a cave, a dark cave. Visualize a light at the other end of the cave. A bright golden light. In the centre of the light there is an egg, a bright golden egg. In the egg there is a seed, a small seed, as small as a mustard seed.

That is your Self. The light is the big Self and you are the small Self.

Ataupun pengajar mengatakan:

Visualize an Egyptian pyramid. Visualize an old cottage. Visualize the ocean waves. Visualize the crescent moon. Visualize birds flying above you. Visualize an inverted triangle. On this inverted triangle there is a regular triangle. In the centre there is a bright golden light. Go to it.

Penulis memahami daripada pengalaman yang penulis lalui dalam melakukan *Savasana* dan juga dari penerangan yang diberikan oleh pengajar,³¹³ apabila seorang itu berada dalam separuh sedar (*subconscious*) mindanya seakan kosong dan boleh dipandu untuk fokus kepada satu tujuan atau satu objek khusus. Dalam *Astanga Yoga* konsentrasi ini disebut sebagai *dharana*. Apabila telah mampu membuat fokus kepada satu-satu objek, *yogi* boleh terus maju melakukan meditasi (*dhyana*) bagi mencapai *samadhi*.

Setelah selesai *visualisasi* ini barulah dilakukan *resolve* dan praktik yoga disudahi dengan suatu ucapan seperti doa oleh pengajar dan diikuti juga dalam hati oleh para pelajar agar kaum keluarga, rakan-rakan dan setiap manusia secara amnya mendapat keselamatan dan kebahagiaan. Pelajar diminta membuka mata, menggerakkan tangan dengan perlahan-lahan dan bangun dari keadaan berbaring.

Segala yang dibahaskan dalam bab ini adalah perkara-perkara yang penulis pilih daripada praktik yoga yang diajar dan yang penulis fikir patut dibuat analisis ke atasnya sepertimana yang terkandung dalam bab seterusnya.

³¹³ Kelas *Yoga Sadhana* pada 3/8/2009

BAB 4

ANALISIS PRAKTIK YOGA DI MAYI MENURUT PERSPEKTIF PEMIKIRAN ISLAM

4.1. Pengenalan

Bab 2 telah membincangkan dengan panjang lebar tentang yoga. Rumusan yang dapat dibuat adalah bahawa yoga ialah satu amalan yang pada asasnya bertujuan membolehkan penganut Hindu mencapai *moksha* dan penyatuan dengan tuhan. Bab 3 pula telah mengkaji praktik yoga yang diajar di MAYI dan mendapati bahawa ia bukannya senaman fizikal semata-mata tetapi diiringi oleh latihan-latihan lain seperti *visualisasi*, *resolve*, *pranayama*, *mudras* dan *shatkarma*. Praktik *Hatha Yoga* yang diajar adalah sepertimana yang terdapat dalam buku-buku klasik yoga. Walaupun pengajar sentiasa menegaskan bahawa yoga tidak ada kaitan dengan agama, tetapi apa yang nyata adalah praktik yang diajar adalah sama dengan apa yang diamalkan oleh penganut Hindu untuk mendapat pembebasan dari hukum *samsara*. Justeru bab ini akan membuat analisis menurut perspektif pemikiran Islam ke atas beberapa perkara yang telah dikaji seperti yang terdapat dalam bab 3.

4.2. *Asana*: Analisis Menurut Perspektif Pemikiran Islam

Asana merupakan satu aktiviti yoga yang mengandungi pergerakan-pergerakan fizikal yang digabungkan dengan *visualisasi*, *pranayama*, *mudras* dan *shatkarma*. *Hatha Yoga*, iaitu satu jenis yoga yang wujud kemudian daripada jenis-jenis yoga yang lain, telah mengembangkan *asana* ini dan menjadikannya

satu senaman bagi memperolehi kesihatan fizikal dan mental, melangsing dan mencantikkan potongan badan. Ini merupakan fungsi tambahan *asana* selain daripada fungsi asalnya “menjinakkan” fizikal dan mental untuk mencapai tujuan asal yoga iaitu meditasi dan akhirnya penyatuan diri dengan tuhan. Banyak dari *asana* dalam *Hatha Yoga* adalah lebih kepada senaman akrobatik. Namun *Hatha Yoga* ini tidak dapat lari daripada *asana-asana* klasik yang mengandungi elemen-elemen kepercayaan Hindu. Oleh kerana setiap yang dinamakan yoga matlamat akhirnya adalah penyatuan diri dengan tuhan, maka segala falsafah yang terkandung di dalamnya menuju ke arah itu. Untuk menjadikan analisis ini lebih teratur dan mudah difahami, penulis memilih dan menumpu hanya kepada *asana-asana* tertentu yang kelihatan bertentangan dengan prinsip Islam dan menganalisisnya satu persatu untuk memperhalusi kebenaran pertentangan/percanggahan tersebut.

(i) *Surya Namaskar (Sun Salutation)*

Penulis memberi tumpuan kepada *asana* ini kerana ia menjadi satu kemestian bagi praktik yoga yang diajar di kelas-kelas yang penulis ikuti. Di setiap kelas, *asana* ini mesti dilakukan. Selepas itu barulah dilakukan *asana-asana* lain yang dipilih daripada banyak *asana* dalam *Hatha Yoga*. Para pelajar sentiasa diingatkan supaya melakukan *asana* ini setiap hari. Seperti yang telah dibincangkan, *asana* ini merupakan suatu *ritual* penyembahan kepada tuhan matahari sejajar dengan kepercayaan asal bangsa Aryan yang berasaskan fenomena alam. Kepercayaan ini diserapkan ke dalam agama Hindu. Lahirlah berbagai dewa dan tuhan-tuhan yang perlu disembah selain dari menyembah

tuhan yang satu iaitu Brahman. Dua *mudras* yang terdapat dalam *asana* ini membuktikan lagi bahawa *asana* ini adalah satu bentuk penyembahan, iaitu *anjali* (*salutation*) yang dilakukan di langkah pertama dan langkah terakhir dan *Shambavi* di langkah ketujuh.

Menurut pengajar di MAYI (Navanesan dan Nisha Chang)³¹⁴ *asana* ini disyaratkan dilakukan di waktu pagi ketika matahari mula naik ataupun di waktu petang ketika matahari mula terbenam. Tetapi sebaik-baiknya ialah melakukannya di waktu pagi. Syarat lain ialah individu yang melakukannya menghadap matahari, kerana itu lebih utama ia dilakukan di luar rumah atau pusat yoga. Dengan melakukannya di luar, *yogi* akan mendapat cahaya matahari secara langsung (*direct*) untuk manfaat kesihatan. Namun begitu, jika keadaan tidak memungkinkan ia dilakukan di luar maka bolehlah dilakukan dalam bilik yang selesa, bersih dan lapang. *Asana* ini menjadi satu kemestian kepada seorang *yogi*. Ia adalah sebagai pembuka hari baginya (pembuka rezeki dan kebaikan diri pada hari tersebut). Ia mesti dilakukan sebelum melakukan hal-hal lain. Hanya prosedur penyucian (*shatkarma*) dibenarkan dan amat disarankan untuk dilakukan sebelum *asana* ini.

Bagaimanapun ia ditafsir dan ditonjolkan sebagai satu senaman semata-mata namun apabila diselidiki sejarahnya, tujuannya, syarat, segala pergerakan dan maksud yang terkandung dalam pergerakan-pergerakan itu, ternyata *asana* ini adalah suatu bentuk penyembahan. Jika ia didakwa sebagai satu senaman yang paling baik dan berkesan di antara banyak *asana*, adalah kerana ia melibatkan

³¹⁴ Kelas *Hatha Yoga* pada 23/7/2009 dan kelas *Yoga Sadhana* pada 3/8/2009.

penggunaan semua bahagian badan. Tambahan pula, ia disyaratkan dilakukan setiap pagi atau petang, diulang-ulang melakukannya pada satu-satu masa (sekurang-kurangnya 15 minit diperuntukkan bagi *asana* ini setiap pagi atau petang), mengakibatkan semua bahagian badan mendapat gerakan senaman yang mencukupi dan sempurna untuk manfaat kesihatan.

Dari pemerhatian penulis, kebanyakan para pelajar dalam kelas yang penulis ikuti (termasuk yang Muslim) tidak menyedari bahawa *asana* ini adalah satu bentuk penyembahan. Walaupun terdapat pengajar yang mengatakan *asana* ini adalah satu cara berterima kasih kepada matahari yang memberi tenaga dan cahaya kepada alam, tetapi kebanyakan para pelajar tidak mengaitkannya dengan penyembahan. Apa yang mereka yakin ialah *asana* ini memberikan kesan yang sangat baik kepada kesihatan. Walaupun wujud di antara mereka yang memahami latarbelakang, falsafah dan tujuan *asana* ini, para *yogi* Muslim khususnya berpendapat bahawa mereka hanya melakukan pergerakan fizikalnya sahaja, tidak berniat menjadikannya suatu bentuk penyembahan. Pun begitu, menurut Abdulfatah Haron Ibrahim, melakukan upacara ibadat orang bukan Islam termasuk perkara yang boleh merosakkan iman.³¹⁵ Dalam *asana* ini juga terdapat suatu pergerakan seperti sujud (langkah keenam). Ulama menegaskan bahawa seseorang Muslim yang sujud kepada berhala, sujud kepada matahari dan sebagainya dikategorikan sebagai pelaku syirik.³¹⁶

³¹⁵ Abdulfatah Haron Ibrahim (2002), *Aqidah Ahli Sunnah Wal Jama'ah dan Kebatinan*. Kuala Lumpur: Jabatan Kemajuan Islam Malaysia, h. 103 – 105.

³¹⁶ Abdul Majid Az Zindani (1996), *Al-Iman*. Mahyuddin Abdullah (terj.). Kuala Lumpur: Al Hidayah Publisher, h. 313, 314.

Selain pergerakan *asana* itu sendiri, *visualisasi* turut menonjolkan elemen penyembahan. Pelajar-pelajar dituntut memberi perhatian dan meyakinkannya untuk mendapat manfaat dari *asana* tersebut. Semasa *visualisasi* ini, mata mesti ditutup supaya fokus tidak terganggu, supaya “nampak” satu matahari kecil keemasan yang datang dari matahari masuk ke badan melalui pusat. Penulis sering mencuricuri melihat kepada pelajar-pelajar lain. Mereka kelihatan benar-benar khusyuk dalam melakukannya. Pengajar sendiri sentiasa mengingatkan supaya para pelajar melakukan *visualisasi* dengan betul. Sekiranya *visualisasi* ini tidak dilakukan dengan betul, *asana* yang dilakukan tidak akan memberi apa-apa faedah kepada kesihatan. Pelajar-pelajar juga mesti meyakini bahawa tenaga matahari yang masuk ke tubuh itu akan memberikan kesihatan fizikal dan mental, kesegaran dan kegembiraan. Jika tidak yakin, *asana* itu menjadi sia-sia sahaja. Pada akhirnya, apa yang terjadi ialah pelajar-pelajar melatih dan memaksa diri supaya yakin bahawa segala manfaat yang diperolehi melalui *asana* ini sebenarnya bersumberkan matahari. Seandainya tenaga matahari tidak masuk ke badan (kerana *visualisasi* tidak betul), maka segala usaha dan masa yang dicurahkan kepada *Surya Namaskar* ini tidak akan menghasilkan faedah sepertimana yang diharapkan. Pengajar sentiasa menuntut dan mendorong pelajar supaya yakin, menaruh sepenuh harapan kepada tenaga yang datang dari matahari itu.

Bagi individu Muslim, keyakinan kepada tenaga matahari sebagai elemen utama yang memberi kekuatan dan kesihatan dan bukannya Allah adalah syirik. Ini bererti peranan Allah s.w.t. sebagai Tuhan Sekelian Alam dilupakan kerana telah mencurahkan sepenuh harapan kepada yang selain dariNya.

Dalam mengharap kepada selain dari Allah s.w.t., Rasulullah s.a.w. telah mengingatkan dalam sebuah hadis:

Maksudnya:

Dari Zaid bin Khalid al Juhaniy r.a., katanya: “Rasulullah s.a.w. mengimami kami solat subuh di Hudaibiyah, sesudah tadi malam hujan turun. Setelah selesai solat, Nabi s.a.w. mengadap kepada orang banyak, lalu bersabda: “Tahukah anda sekalian, apa yang telah difirmankan Tuhan anda? Jawab mereka, “Allah dan RasulNya lah yang lebih tahu”. Sabda Nabi s.a.w., “Allah berfirman: Ketika hamba-hambaKu bangun pagi-pagi, di antaranya ada mukmin, dan ada pula yang kafir. Siapa yang berkata, “Hari hujan kerana kurnia dan rahmat Allah, maka dia itu mukmin (iman) denganKu, kafir dengan bintang-bintang. Dan siapa yang berkata, “Hari hujan kerana bintang ini dan bintang itu, maka dia kafir denganKu, iman dengan bintang-bintang.”³¹⁷

Hukum yang terdapat dalam hadis di atas ialah bahawa seorang yang memberikan keyakinan kepada selain Allah s.w.t. sebagai pengurnia manfaat, maka dia adalah kafir. Menurut Abd Hadi Awang, kafir atau kufur mempunyai makna yang sama dengan syirik.³¹⁸

Dalam membincangkan syirik, Abdullah Yasin mengatakan jika seseorang menuturkan atau melakukan sesuatu yang menunjukkan dia mengingkari ketetapan dua Kalimah Syahadahnya dan perbuatan itu bertepatan dengan niatnya dan keyakinannya maka ia menjadi kafir di dunia dan di akhirat.³¹⁹ Ini bererti bahawa jika seseorang itu sengaja berkata atau melakukan sesuatu yang boleh

³¹⁷ Abu al-Husin Muslim Ibn al-Hajjaj Ibn Muslim al-Qusyairy al-Naisaburi (1990), *Shahih Muslim*. Ma'mur Daud (terj.) “Kitab al Iman”, hadis No. 58, Jil. 1. Klang: Klang Book Centre, h. 36.

³¹⁸ Abd. Hadi Awang (1985), *Muqaddimah AQIDAH MUSLIMIN*. Kuala Lumpur: G.G. Edar, h. 117.

³¹⁹ Abdullah Yasin (2003), *AQIDAH Ahl al Sunnah Wa al Jama'ah*, Jil. 1. Kuala Lumpur: Al-Furqan Enterprise, h. 253.

membatalkan syahadahnya dan dia yakin dengan apa yang dilakukannya, maka dia telah melakukan syirik dan menjadi kafir di dunia dan akhirat. Justeru, bagi individu Muslim yang sengaja melakukan *asana* ini dengan niat untuk menyembah matahari, ternyata ia telah melakukan syirik. Bagi yang tidak berniat untuk menyembah matahari tetapi yakin dengan *visualisasi* yang dilakukan sebelum memulakan *asana* ini, kedudukan mereka tidak juga berbeza. Ini kerana dalam *visualisasi* itu pengharapan sepenuhnya ditujukan kepada matahari, membayangkan sebahagian kecil dari matahari itu sendiri masuk ke tubuh, membawa bersamanya tenaga dan cahaya yang digunakan untuk menyembuh, menyegar, menguatkan mental dan fizikal. Semasa *visualisasi*, tumpuan dan fikiran hanya ditujukan kepada “matahari kecil” yang masuk ke badan dan “merasa”nya menjalar ke seluruh badan. Sepanjang melakukan *asana*, fikiran sentiasa difokuskan kepada tenaga matahari yang masuk ke tubuh. Pelajar juga perlu sedar (*aware*) akan tenaga yang telah keluar menyelubungi dan melindungi tubuhnya, memberikannya tenaga, kecergasan fizikal dan mental, melindunginya dari sebarang bahaya serta memperbaiki auranya. Sekiranya fokus dan keyakinan hilang, segala manfaat yang diharapkan turut hilang.

Bagaimana pula sekiranya ada individu Muslim yang melakukan *asana* ini semata-mata untuk menjadikannya satu bentuk riadah? Dia tidak berniat untuk menyembah matahari, tidak menghadap matahari dan dia tidak mempraktikkan dan tidak yakin dengan *visualisasi*? Apa pula yang akan dihukumkan kepada individu yang tidak mengetahui kaitan *asana* ini dengan penyembahan matahari? Dalam keadaannya yang jahil itu, dia melakukan segala pergerakannya termasuk *visualisasi* dengan tujuan menjadikannya senaman semata-mata.

Individu-individu Muslim yang melakukan yoga bukanlah berada dalam satu keadaan terpaksa. Mereka bukannya dalam situasi darurat sehingga dihalalkan melakukan perkara-perkara yang haram untuk menyelamatkan nyawa. Sekiranya mereka tahu perbuatan itu mengandungi unsur-unsur yang boleh menjejaskan akidah dan mereka masih juga melakukannya kerana sebab-sebab tertentu, maka menurut Abdullah Yasin, mereka seperti ini telah melakukan maksiat terhadap Allah dan berdosa walaupun tidak sampai terkeluar dari Islam. Dalam pandangan Ahl al-Sunnah wa al-Jama‘ah mereka terletak dalam “*mashi’atillah*” iaitu terserah kepada kehendak Allah s.w.t. samada untuk menyeksa mereka ataupun mengampuni mereka.³²⁰

Sehubungan dengan pendapat di atas, realitinya perbuatan seperti itu mengundang fitnah kepada diri pelaku. Antaranya, timbul syak dalam kalangan masyarakat berhubung kebenaran akidah pelaku. Tidak dinafikan juga ada kemungkinan pelaku sendiri tidak yakin dengan tindakannya. Hatinya sering tertanya-tanya samada perbuatannya akan menjejaskan akidahnya ataupun sebaliknya. Sekiranya berlaku seumpama ini, dia telah meletakkan dirinya dalam subahat dan Rasulullah s.a.w. telah bersabda dalam sebuah hadis:

Maksudnya:

Nu‘man bin Basyir r.a. bercerita, bahawa ia pernah mendengar Rasulullah s.a.w. bersabda: “Perkara yang halal telah jelas dan yang haram jelas pula. Antara keduanya ada beberapa perkara yang diragukan, yang tidak diketahui (hukumnya) oleh kebanyakan orang. Barangsiapa menjauhi perkara-perkara yang diragukan itu, bererti dia

³²⁰ *Ibid.*

memelihara agama dan kesopanannya. Barangsiapa mengerjakan yang diragukan, sama dengan gembala yang mengembalakan ternaknya di pinggir jurang, dikhuatirkan dia jatuh ke dalamnya...³²¹

Di antara peringatan Rasulullah s.a.w. dalam hadis ini ialah agar umatnya memelihara diri dari terjatuh ke dalam keadaan yang tidak diketahui dengan jelas hukumnya samada halal ataupun haram. Ini adalah untuk memberi ketenangan kepada diri sendiri. Imam al-Nawawi dalam mentafsirkan hadis ini mengatakan seorang Muslim dikehendaki seboleh-bolehnya menjauhi perkara-perkara subahat dan perkara yang mendatangkan tuduhan dan sangkaan buruk, agar terpelihara agamanya dan kehormatannya. Ini untuk mengelakkan individu yang tidak mengetahui perkara sebenar menuduh dan mencelanya.³²² Jika hadis ini digunapakai dalam mencari hukum kepada masalah yang dibincangkan, maka tidak seharusnya seorang Muslim melakukan *asana-asana* yang mengandungi unsur-unsur agama Hindu, khususnya *Surya Namaskar* kerana *asana* ini memang jelas adalah suatu bentuk penyembahan. Sekiranya seorang Muslim melakukannya juga, walaupun tanpa niat menyembah matahari, maka dia telah melakukan subahat.

Bagi individu yang mengatakan tidak mengetahui kerana tidak mendapat maklumat mengenainya, alasan itu tidak munasabah dan tidak dapat diterima. Sheikh ‘Abdullah bin ‘Alawi al-Haddad dalam membincangkan perkara iman menyatakan bahawa menuntut ilmu iaitu ilmu yang tanpanya iman dan Islam tidak akan sempurna, adalah wajib bagi kaum Muslimin, lelaki dan perempuan.

³²¹ Muhammad b. Ismail Abu ‘Abdullah al-Bukhari (1997), *Shahih Bukhari*. H. Zainuddin Hamidy *et al.* (terj.), hadis No. 43, Jil. 1, Cet. 5. Klang: Klang Book Centre, h. 35.

³²² Muhyiddin Abu Zakariyya Yahya bin Sharif al-Nawawi (t.t.), *Hadith 40*. Mustafa ‘Abdul Rahman (terj.), Cet. (1998). Shah Alam: Dewan Pustaka Fajar, h. 145, 146.

Pendapat ini bertepatan dengan sebuah hadis Rasulullah s.a.w.: *Menuntut ilmu itu wajib atas setiap Muslim.*³²³ Justeru setiap Muslim wajib menuntut ilmu agama agar dia mengetahui dan mengaplikasikan ajaran Islam yang sejajar dengan tuntutan dan falsafah agama Islam. Apatah lagi dalam dunia global ini pengajian dan pembelajaran agama sudah meluas dan tiada alasan untuk menjadikan kesukaran mendapat maklumat berhubung Islam.

Justeru, adalah wajar setiap individu Muslim mendapatkan maklumat daripada pihak yang benar-benar memahami ajaran Islam agar pengetahuan yang diperolehi tidak mengelirukan. Ini berlaku kepada rakan penulis, seorang Muslim yang mengikuti kelas yoga (di pusat yoga yang lain) dan merasa sangsi dengan *asana Surya Namanskar* kerana mempunyai unsur-unsur agama Hindu. Namun, dia hanya merujuk kepada pengajar yoga tanpa melakukan analisis dan merujuk kepada sarjana Muslim, mengakibatkannya terus melakukan *asana* ini. Penulis telah menjelaskan kepada rakan tersebut namun beliau enggan menerima.

Sepanjang pengkajian penulisan ini, didapati bahawa dalam *Surya Namaskar* ini terkandung dua *mudras* yang turut memberi kesan kepada akidah individu Muslim yang melakukannya. *Shambavi* (melihat kepada satu titik di antara kening) yang terdapat dalam langkah ketujuh mengandungi erti menyerap “Cahaya Tuhan”. Fahaman ini ada persamaan dengan fahaman *hulul* iaitu keyakinan bahawa Allah dapat menyelinap atau meresap pada tubuh makhluk. Abdullah Yasin mengkategorikan fahaman ini sebagai syirik *hulul*.³²⁴ Abdulfatah Haron Ibrahim mengkategorikan iktikad *hulul* ini sebagai satu daripada perkara-perkara

³²³ Hadith yang dinukil dari Syeikh ‘Abdullah bin ‘Alawi al-Haddad (1994), *Pancaran Iman Seorang Muslim*. Ayub Mursalin & Faisal Dardir (terj.). Jak-Sel 12840: Mustaqiim, h. 92.

³²⁴ Abdullah Yasin (2003), *op. cit.*, h. 278.

yang merosakkan iman dan Islam.³²⁵ Sementara salah satu maksud *anjali* yang terdapat dalam langkah pertama dan langkah terakhir ialah “ketaatan”, mengatakan “Aku adalah hambaMu”. Jadi, jika ia dilakukan dengan niat dan maksud menunjukkan ketaatan dan mengabdikan diri kepada matahari, perbuatan itu telah mengingkari Tauhid *Uluhiyyah* yang menuntut ketaatan dan pengabdian hanya kepada Allah s.w.t. Jika ia dilakukan tanpa niat dan tujuan menyembah matahari atau jika dilakukan tanpa faham atau tidak tahu hakikat sebenarnya, ia jatuh kepada subahat dan fitnah.

Dapatan dari perbincangan yang telah dikemukakan ialah bahawa *Surya Namaskar* seperti yang diajar di MAYI ini tidak harus dilakukan kerana dilihat dari sudut mana pun, dia tetap akan membawa bahaya samada ia terus menjerumuskan pelakunya ke dalam syirik atau paling tidak ia akan meletakkannya dalam subahat dan fitnah.

(ii) *Savasana*

Asana penutup ini juga adalah penting dan tidak boleh ditinggalkan. Menurut pengajar, tujuannya ialah untuk merehatkan otot-otot yang telah bekerja keras dalam melakukan *asana*. Ia juga adalah untuk merehat dan menenangkan minda. Berdasarkan penerangan yang telah diberikan mengenai *asana* ini dalam bab 3, penulis berpendapat ada dua perkara yang perlu diberi perhatian.

³²⁵ Abdulfatah Haron Ibrahim (2002), *op cit.* h. 103.

Pengajar seperti memujuk, membelai dan mendorong minda pelajar supaya tenang dan relaks. Di tahap permulaan, pelajar mungkin tidak mendapat apa-apa kesan tetapi setelah beberapa kali melakukannya dan setelah benar-benar fokus kepada kata-kata pengajar, dia mungkin akan mengalami keadaan separuh sedar (*subconscious state of mind*). Dalam keadaan ini, dia memang merasa tenang kerana mindanya seperti tidak berfungsi, tidak boleh berfikir walaupun dia sedar. Tetapi walaupun dia tidak mampu berfikir ketika itu, dia boleh memahami kata-kata pengajar dan melakukan suruhannya. Sebab itu, apabila pengajar menyuruhnya membuka mata dan menggerakkan jari-jari, dia spontan melakukannya. Amat dibimbangkan seseorang yang dalam keadaan ini akan lupa kepada Allah s.w.t. Adalah juga ditakuti apabila dalam keadaan ini dia mengikut sahaja suruhan pengajar agar pergi kepada “cahaya” yang disebut dalam *visualisasi*. Penulis berpendapat pengalaman-pengalaman seperti ini adalah sesuatu yang tidak diketahui kedudukan sebenarnya. Oleh itu, adalah lebih baik individu Muslim menjauhinya.

Penulis sendiri merasa bernasib baik pengalaman separuh sedar yang penulis alami itu terjadi dalam kelas *Hatha Yoga* kerana *Savasana* dalam kelas tersebut tidak ada *visualisasi* seperti membayangkan gua yang gelap dengan cahaya di hujungnya ataupun disuruh pergi kepada “cahaya” di tengah dua piramid yang bertindih dan sebagainya. *Visualisasi* seperti ini hanya dilakukan dalam kelas *Yoga Sadhana* kerana kelas ini lebih *advance* dari kelas *Hatha Yoga*. Penulis tidak pernah mengalami keadaan *subconscious state of mind* dalam kelas *Yoga Sadhana*. Dalam kelas *Yoga Sadhana*, minda penulis sentiasa resah dan tidak fokus kerana kelas berakhir pada jam 9.30 malam dan penulis perlu segera pulang.

Tambahan pula penulis perlu menghafal kata-kata pengajar dalam *resolve* yang membuatkan penulis tidak relaks.

Visualisasi itu sendiri mengandungi maksud. Membayangkan memasuki gua yang gelap dan melihat satu cahaya, di dalam cahaya itu terdapat telur dan di dalam telur itu ada *seed*. *Visualisasi* ini menanamkan dalam minda pelajar hakikat adanya dua roh iaitu roh tuhan (*big Self*) dan roh individu (*small Self*). Begitu juga apabila pelajar disuruh membayangkan *Egyptian pyramid, old cottage* dan sebagainya hinggalah akhirnya membayangkan cahaya yang berada di antara dua segi tiga yang bertindih. Minda pelajar yang tenang dan kosong ketika itu disuruh “pergi” kepada cahaya tersebut.

Penulis juga berpendapat ada seperkara lagi yang tidak sejajar dengan pemikiran Islam dalam *resolve*:

I make a positive resolve to enjoy perfect physical, mental and emosional health through the practice of yoga.

Kata-kata berupa azam itu hendaklah diserapkan ke dalam minda. Para pelajar hendaklah meyakinkannya sungguh-sungguh. Penulis melihat *resolve* ini sebagai suatu keyakinan dan bertawakal sepenuhnya kepada yoga. Sekurang-kurangnya dalam masa beberapa minit itu, para pelajar sudah memberikan tawakalnya kepada yoga, iaitu suatu amalan yang berkait rapat dengan agama Hindu. Realitinya seorang Muslim wajib bertawakal hanya kepada Allah s.w.t. di setiap masa dan dalam apa jua keadaan.

Menurut al-Sheikh Ahmad Ridha Hasbullah, perkataan tawakal menurut bahasa bererti berserah diri, mempercayakan diri atau mewakilkan. Ia berkaitan dengan suatu rencana yang tetap atau kemahuan (azam) yang disertai dengan ikhlas melaksanakan rencana itu. Ikhtiar dilakukan dalam memenuhi tertib atau sunatullah sahaja. Namun keyakinan tetap bulat kepada Allah s.w.t.³²⁶ Abdullah Yasin memberikan erti tawakal sebagai:

Keyakinan yang bulat akan kemampuan Allah dan kebaikan pentadbiranNya, bersandar penuh dan menyerah segala urusan hanya kepadaNya, memohon kepadaNya dalam segala urusan disertai iman yang teguh akan qada' dan qadar, keyakinan yang mantap bahawa segala yang dikehendaki oleh Allah pasti akan terjadi (berlaku) dan segala yang tidak dikehendaki oleh Allah pasti tidak akan terjadi (tidak akan berlaku), keyakinan yang disertai oleh usaha dengan mengambil sebab-sebab yang telah dijadikan oleh Allah dengan hikmahNya agar sampai kepada apa yang ingin dicapai dan menjauhi segala sebab yang boleh membawanya kepada kesengsaraan.³²⁷

Bertolak dari makna tawakal seperti yang disebutkan, maka *resolve* dalam *Savasana* itu adalah suatu perkara yang mempunyai unsur-unsur yang membawa pelakunya meyakini kepada selain Allah. Tuntasnya, seseorang itu telah menggantungkan harapannya, bertawakal kepada yoga dan menafikan bahawa sebenarnya Allah yang menganugerahkan segala nikmat. Sedangkan Allah s.w.t. sendiri telah memerintahkan supaya bertawakal kepadaNya seperti dalam firmanNya:

³²⁶ Al-Sheikh Ahmad Ridha Hasbullah (1996) *TAQARRUB Mencari Redha Ilahi*. Kuala Lumpur: ERA Ilmu, h. 232.

³²⁷ Abdullah Yasin (2003), *op. cit.*, h. 26, 27.

Maksudnya: ... Kemudian apabila engkau telah berazam (sesudah bermesyuarah untuk membuat sesuatu) maka bertawakallah kepada Allah, kerana sesungguhnya Allah mengasihi orang-orang yang bertawakal kepadaNya.
Surah Ali ‘Imran (3): 159.³²⁸

(iii) *Siddhasana, Padmasana dan Sukhasana*

Ketiga-tiga *asana* ini adalah cara duduk yang digunakan oleh penganut Hindu untuk sembahyang dan melakukan *pranayama* dan meditasi. Ia juga dipercayai boleh mengaktifkan *kundalini* dan membersihkan *nadis*. Perkara-perkara ini termasuk dalam bidang benda-benda ghaib. Oleh kerana itu, adalah lebih baik jika individu Muslim tidak duduk dengan cara tersebut kerana ia mengundang fitnah.

Ternyata bahawa *asana-asana* yang telah dibincangkan tidak bebas dari unsur-unsur agama Hindu dan ilmu ghaib. Sekiranya diamalkan oleh individu Muslim, ia akan meletakkan individu Muslim tersebut dalam subahat dan tidak dapat dinafikan bahawa ia juga boleh merosakkan akidah Islam jika dilakukan dengan niat memuja atau menyembah ataupun menggantungkan sepenuh harapan kepada yoga untuk memperolehi ketenangan jiwa, kesihatan fizikal dan mental.

4.3. *Shatkarma*: Analisis Menurut Perspektif Pemikiran Islam

Shatkarma yang diamalkan dalam yoga mengandungi berbagai prosedur dan bertujuan membersihkan organ-organ dalaman. Dengan itu, menurut pengajar

³²⁸ *Tafsir Pimpinan al-Rahman, op. cit.*, h. 132.

(Navanesan) di MAYI,³²⁹ berbagai penyakit boleh dielakkan atau disembuhkan dan ia juga meningkatkan daya berfikir. Jika dilihat kepada berbagai prosedur itu, ia hanyalah sebagai suatu bentuk penyucian. Walaupun kelihatan aneh dan adakalanya menjijikkan tetapi dari segi praktikal tidak menyentuh aspek akidah. Hanya ia mengambil masa yang agak panjang.

Susunan prosedur penyucian yang perlu diamalkan seperti yang dinyatakan oleh Encik Navanesan³³⁰ ialah:

1. *Laghoo*
2. *Kunjal*
3. *Jala Neti*
4. *Nauli*
5. *Asana*
6. *Pranayama*

Tidak semua prosedur ini perlu dilakukan setiap hari kecuali *Jala Neti* yang memerlukan masa sekurang-kurangnya 15 minit, iaitu di waktu pagi sebaik bangun dari tidur. *Kunjal* mesti dilakukan sekali seminggu sebelum melakukan *Jala Neti*. Masa yang diperlukan untuk melakukan *Kunjal* berbeza bagi setiap individu. Ada individu yang boleh meminum dua liter air suam dan terus memuntahkan air tersebut sekali gus. Bagi individu ini dia hanya memerlukan masa selama lebih kurang 15 minit. Tetapi ada individu yang tidak boleh memuntahkan air itu dengan cepat. Dia terpaksa menunggu dan muntah beberapa kali ataupun dia terpaksa mengorek tekaknya supaya muntah. Jika ini berlaku, masa yang diperlukan adalah lebih panjang, iaitu setengah jam atau lebih. *Laghoo*

³²⁹ Kelas *Yoga Sadhana* pada 28/9/2009.

³³⁰ Kelas *Yoga Sadhana* pada 28/12/2009

dilakukan sekali sebulan, iaitu sebelum *Kunjat* dan *Jala neti*. Masa yang diperlukan juga berbeza-beza tetapi tidak kurang dari 2 jam dikira dari ketika mula meminum air sehingga individu tersebut mendapat tanda dia telah habis mengeluarkan najis setelah berulang-alik ke tandas beberapa kali. Tanda individu itu telah berjaya membersihkan perutnya ialah apabila najis yang dikeluarkannya ialah air yang bebas dari kesan-kesan najis.

Prosedur penyucian mesti diikuti dengan mandi, kemudian melakukan *Surya Namaskar* selama tidak kurang dari 15 minit. Selepas itu mesti melakukan *pranayama* (*Kapala-Bhati* dan *Bhastrika* yang merupakan prosedur penyucian juga) selama 20 minit.

Penyucian yang asas dan paling ringkas iaitu *Jala Neti*, mandi, melakukan *Surya Namaskar* dan *pranayama* akan memakan masa selama hampir satu jam. Jika individu itu ingin melakukan prosedur-prosidur lain seperti *Kunjat* ataupun *Laghoo*, masa yang diambil adalah lebih panjang hingga melebihi dua jam. Oleh kerana penyucian hanya boleh dilakukan di waktu pagi sebaik bangun dari tidur, bagi individu Muslim yang melakukannya, ia mungkin akan menyebabkan kelewatan menunaikan solat subuh.

Islam amat menitik beratkan kebersihan. Allah s.w.t. menyayangi individu yang bersih sepertimana disebutkan dalam firmanNya:

...Sesungguhnya Allah mengasihi orang-orang yang banyak bertaubat, dan mengasihi orang-orang yang sentiasa mensucikan diri.

Surah al-Baqarah (2): 222

Rasulullah s.a.w pula telah mengajarkan berbagai cara untuk membersihkan diri. Justeru individu muslim tidak wajar mengambil prosedur-prosedur penyucian lain khususnya yang berunsurkan elemen-elemen keagamaan selain Islam atau yang menjadi asas dalam amalan-amalan keagamaan dan perjalanan penganut non-Muslim menuju kepada penyatuan dengan tuhan mereka.

Selain itu *diet* atau pemakanan yang disarankan kepada pengamal-pengamal yoga, iaitu *sattvic diet* atau *pure vegetarian diet* perlu diteliti. Ini adalah makanan yang hanya berasaskan sayur-sayuran dan kekacang atau bijiran. Realitinya bagi individu yang serius dalam yoga, *sattvic diet* bukan lagi suatu saranan tetapi suatu kemestian dan kewajipan. Menurut pengajar (Encik Navanesan)³³¹ semua jenis daging dan makanan laut tidak boleh dimakan bertepatan dengan konsep *non-harming* (tidak menyakiti, tidak membunuh) dalam *yama*. Maka larangan memakan daging dan segala jenis makanan laut bukan semata-mata kerana kesan negatifnya kepada kesihatan. Ia adalah sebagai mematuhi tuntutan dalam *yama*, dan *yama* adalah langkah pertama yang mesti dilalui oleh seorang pengamal yoga dalam perjalanan spiritual menemui Brahman.

Bagi individu Muslim yang mengamalkan *sattvic diet* ini, bererti dia melakukan satu cara yang digunakan oleh penganut Hindu untuk membersihkan dirinya dalam persiapannya mencapai penyatuan diri dengan tuhan. Walaupun dilakukan untuk mendapatkan manfaat kesihatan tetapi ia bukannya cara yang

³³¹ Kelas *Yoga Sadhana* pada 23/11/2009.

diajar oleh Islam. Individu Muslim yang melakukannya memberi keutamaan kepada cara bukan Islam dan bertindak seolah-olah pemakanan cara Islam tidak dapat memberikan manfaat yang sebaiknya dari segi kesihatan. Sekiranya dia terus mengamalkan dan berpegang kuat dengan *sattvic diet* ini, amat dibimbangkan dia akan sampai kepada tahap mengharamkan terus memakan daging dan ikan ke atas dirinya. Ini akan membawa kepada masalah mengharamkan apa yang telah diharamkan oleh Allah s.w.t.

Dalam membincangkan masalah mengharamkan yang halal ini, Yusuf al-Qardhawi mengatakan bahawa penghalalan dan pengharaman adalah hak Allah s.w.t. dan tiada siapa pun yang boleh mengubahnya. Barangsiapa yang berani berbuat begitu, dia telah melanggar hak ketuhanan dalam perundangan Allah s.w.t. terhadap manusia. Dan sesiapa yang rela dengan perbuatan serupa itu dia juga menjadi seperti pelakunya sebagai kongsi Allah dan dianggap pengikutannya itu sebagai perbuatan syirik.³³²

4.4. *Pranayama*: Analisis Menurut Perspektif Pemikiran Islam

Pengajar di MAYI memberikan berbagai manfaat *pranayama*. Ia adalah satu prosedur penyucian iaitu membersihkan dan meningkatkan *prana*.³³³ Ia juga merupakan latihan kepada paru-paru agar mampu menyedut sebanyak mungkin udara dan kemudiannya mengawal dan menyimpannya. *Prana* atau tenaga yang didapati dari udara yang disedut itu tidak terbuang. *Prana* adalah untuk

³³² Yusuf al-Qardhawi (t.t.), *Halal Dan Haram Dalam Islam*. Syed Ahmad Semait (terj.). Ed. Baru (1995). Cet. 2. Singapura: Pustaka Islamiyah, h. 32.

³³³ Kelas *Yoga Sadhana* pada 2/11/2009.

menyembuh dan menyegarkan tubuh dari sudut fizikal dan juga mental.³³⁴ Jika benar *pranayama* memberikan kesan-kesan positif ini, maka ia adalah baik untuk kesihatan.

Namun apa yang penulis dapati ialah *pranayama* tidak boleh dilakukan dengan secara mudah. Sebaliknya ia mesti dilakukan dengan sepenuh tumpuan. Ia memerlukan suasana yang khusus iaitu di waktu dan tempat yang sunyi tanpa ada gangguan. Ia juga perlu dilakukan dengan keadaan duduk tertentu, samada duduk dalam *Padmasana*, *Siddhasana*, *Sukhasana* dan sebagainya. Kesemua gaya duduk ini adalah cara yang digunakan oleh penganut Hindu untuk sembahyang dan meditasi. Individu Muslim yang duduk dalam gaya-gaya ini dan melakukan *pranayama* seperti yang telah dijelaskan akan menimbulkan prasangka, syak dan fitnah kepada dirinya sendiri. Imam al-Nawawi dalam mentafsirkan hadis halal dan haram seperti yang telah dibincangkan, mengingatkan agar menjauhi perbuatan yang menimbulkan buruk sangka supaya terpelihara agamanya dan kehormatannya. Manakala Abdulfatah Haron Ibrahim menyifatkan perbuatan meniru-niru ibadat orang lain sebagai suatu perkara yang merosakkan iman.³³⁵

4.5. Suasana/Keadaan Semasa Melakukan Praktik Yoga: Analisis Menurut Perspektif Pemikiran Islam

Suasana semasa melakukan praktik yoga juga penting diteliti. Walaupun bukan sebahagian dari praktik yoga, tetapi ia juga boleh mencemari pemikiran dan menjejaskan akhlak individu Muslim yang ikut serta dalam kelas yoga. Ini kerana

³³⁴ Kelas *Hatha Yoga* pada 5/11/2009.

³³⁵ Abdulfatah Haron Ibrahim (2002), *op. cit.*, h. 105.

wujud beberapa perkara yang penulis dapati tidak sejajar dengan kehendak Islam.

Antaranya:

(i) Para pelajar yang mengikuti kelas yoga ini terdiri dari lelaki dan wanita dan terdiri dari berbagai bangsa dan agama. Pengajar-pengajarnya (di kelas-kelas yang penulis ikuti) adalah seorang lelaki berbangsa India dan seorang wanita berbangsa Cina. Latihan diadakan dalam satu ruang yang sederhana besarnya. Dalam melakukan berbagai *asana*, tidak dapat dielakkan berlakunya pelanggaran dan bersentuhan antara lelaki dan wanita, antara yang Muslim dan yang non-Muslim. Semasa melakukan *Savasana* iaitu *asana* penutup bagi praktik yoga, semua lampu dipadamkan agar para pelajar benar-benar dapat merehatkan badan dan minda. Dalam masa lebihkurang 15 minit dan dalam keadaan gelap itu, kesemua pelajar berbaring, bercampur lelaki dan wanita. Ini boleh menimbulkan fitnah.

(ii) Pakaian adalah bebas. Masing-masing mengenakan pakaian yang disukainya. Ada yang berseluar pendek, ada yang berseluar panjang ketat, berbaju T-shirt lengan pendek yang ketat dan sebagainya. Walaupun para pelajar Muslim tidak memakai pakaian yang terlalu mendedahkan aurat tetapi mereka tidak dapat lari dari memandang kepada aurat orang lain. Ini boleh menimbulkan suasana yang mengundang fitnah.

(iii) *Asana-asana* yang dilakukan melibatkan berbagai pergerakan bahagian tubuh. Seseengah pergerakan tidak sepatutnya dilakukan oleh individu Muslim di

hadapan khalayak ramai. Misalnya berbaring dan mengangkat kaki ke atas, meniarap, menonggeng dan berguling di lantai.

Pada pendapat penulis, selain dari elemen-elemen yang bertentangan dengan Islam yang terdapat dalam praktik yoga itu sendiri, keadaan semasa kelas yoga diadakan juga mengandungi unsur-unsur yang boleh memberikan kesan negatif kepada para individu Muslim yang mengikutinya. Walaupun unsur-unsur negatif tersebut lebih tepat jika dibincangkan dalam ruang lingkup akhlak tetapi penulis berpendapat ia wajar diperhalusi. Ini adalah kerana akhlak merupakan juzuk yang tulen dari struktur binaan masyarakat Islam.³³⁶ Haron Din menyifatkan akhlak sebagai roh kepada Risalah Islam.³³⁷ Oleh kerana akhlak itu adalah roh kepada Islam dan menjadi tonggak pembinaan sebuah masyarakat Islam, maka ia amat perlu dijaga. Setiap Muslim wajib menjaga akhlaknya dalam setiap masa dan keadaan. Adalah tidak wajar individu Muslim terlibat dalam keadaan seperti yang dinyatakan diatas, iaitu keadaan yang boleh melahirkan fitnah kerana tidak memelihara perlakuan dan akhlak.

³³⁶ Yusuf al-Qardhawi (1993), *Ciri-ciri Unggul Masyarakat Islam Yang Kita Idamkan*. Mohammad Zaini Yahaya (terj.). Bandar Baru Bangi: Penerbitan Seribu Dinar 2000, h. 137.

³³⁷ Haron Din *et. al.* (1988), *Manusia dan Islam*. Bangi: Haron Din, hlm. 157.

BAB 5 : PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan perbincangan-perbincangan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahawa yoga adalah suatu amalan yang lahir di negara India sejak beribu-ribu tahun dahulu dan berkait rapat dengan agama Hindu. Ia merupakan latihan-latihan fizikal dan mental yang dilakukan oleh individu-individu pengamal yoga sebagai satu usaha bertujuan membebaskan diri daripada lingkaran kelahiran semula dan sekaligus bersatu dengan tuhan. Walaupun ia bukan suatu ajaran agama yang wajib bagi setiap penganut Hindu, tetapi ia adalah jalan yang terbaik bagi seorang individu mencapai *moksha*. Dengan itu, apabila dia mati rohnya akan kembali bersatu dengan tuhan. Itulah kemuncak kebahagiaan yang menjadi impian dan matlamat setiap penganut Hindu. Selain daripada itu, dalam yoga juga terdapat beberapa konsep metafizik seperti *subtle body*, *kundalini*, *chakra* dan *nadis* yang perlu dipelihara dan diperbaiki untuk memudahkan seorang mencapai tujuan penyatuan diri dengan tuhan.

Walaupun terdapat berbagai jenis yoga tetapi matlamatnya adalah sama iaitu penyatuan diri dengan tuhan dan kesemuanya mematuhi syarat-syarat dan langkah-langkah yang telah ditetapkan dalam buku-buku klasik yoga terutamanya *Yoga Sutras* yang dianggap kitab yoga yang paling *authentic*. Ada yang mengatakan *Hatha Yoga* dengan sendirinya tidak dapat mencapai tujuan penyatuan dengan tuhan kerana ia lebih menumpukan kepada pergerakan fizikal sahaja. Tetapi *Hatha Yoga* adalah asas untuk melakukan jenis-jenis yoga yang lain. Para *yogi* yang ingin melakukan jenis yoga yang lain seperti *Raja Yoga* iaitu yoga yang paling tinggi tarafnya mesti mula dengan praktik *Hatha Yoga*. *Hatha*

Yoga menyediakan seorang *yogi* untuk pergi lebih jauh dalam pengembaraannya menemui tuhan. Oleh kerana itu, *Hatha Yoga* ini juga tidak dapat lari dari mengandungi unsur-unsur agama Hindu.

Namun di samping tujuannya yang satu itu, yoga dikatakan dapat memberikan kesan-kesan sampingan yang positif seperti ketenangan mental dan melatih diri membuat tumpuan dalam sesuatu pekerjaan, sebagai senaman untuk kesihatan fizikal serta membina akhlak individu dan masyarakat. Pun begitu, segala manfaat dan kesan positif ini tidak menghilangkan hakikat bahawa kesemua jenis yoga menuju kepada tujuan yang satu iaitu penyatuan diri dengan tuhan. Sehubungan dengan itu, yoga yang memasuki Malaysia juga tidak terlepas daripada pengaruh agama Hindu.

Bertitik tolak daripada rumusan tersebut, didapati bahawa praktik *Hatha Yoga* yang diajar di MAYI juga bukanlah semata-mata suatu senaman fizikal. Ia tidak boleh dilakukan oleh sesiapa dengan sesuka hati. Walaupun *asananya* banyak dan berbagai dan ada di antaranya merupakan pergerakan senaman biasa tetapi seorang itu tidak boleh terus melakukan senaman biasa ini tanpa terlebih dahulu melakukan *asana-asana* klasik seperti *Surya Namaskar* yang mengandungi tujuan dan falsafahnya sendiri. Setiap *asana* mesti diselaraskan dengan *pranayama*. *Asana-asana* wajib seperti *Surya Namaskar* disertai oleh *mudras* dan *visualisasi*. Dalam *Savasana* pula terdapat kata-kata dorongan yang boleh membawa kepada keadaan separuh sedar. Ini diikuti oleh *visualisasi* yang lazimnya berkisar kepada cahaya. Justeru, walaupun tidak ada mantera tetapi senaman fizikal ini disertai oleh latihan mental dan prosedur-prosedur tertentu seperti *shatkarma* dan *sattvic diet* sebagaimana yang terdapat dalam amalan yoga

asli. Praktik yoga yang diajar masih tidak bebas daripada pengaruh dan amalan ajaran Hindu serta elemen-elemen ghaib. Pengajar-pengajar di MAYI mengatakan bahawa mereka mengajar yoga yang asli dan yoga yang asli tidak dapat lari dari mematuhi kesemua langkah dalam *Astanga Yoga Patanjali* yang merangkumi latihan fizikal dan mental.

Analisis yang dilakukan hanya tertumpu kepada beberapa *asana* yang dipilih dan beberapa perkara yang berkait dengan praktik yoga yang diajar di MAYI. Jika dilihat dari luaran, praktik tersebut kelihatan tidak mendatangkan masalah. Namun, apabila diperhalusi, didapati ia penuh dengan unsur-unsur asing yang boleh mendorong kepada kerosakan iman individu Muslim.

Dari kajian dan analisis yang telah dilakukan, penulis berpendapat bahawa praktik yoga yang diajar di MAYI ini tidak wajar dilakukan oleh individu Muslim kerana ternyata mengandungi elemen-elemen asing yang bertentangan dan bercanggah dengan akidah Islam dan boleh membawa kepada syirik. Di samping praktik yoga itu sendiri, suasana dan keadaan di kelas-kelas yoga itu juga boleh mendatangkan masalah akhlak kepada individu Muslim yang menyertainya, antaranya ialah percampuran antara pengamal yoga lelaki dan wanita, Muslim dan non-Muslim, berpakaian yang tidak sempurna menutup aurat dan melakukan pergerakan-pergerakan yang tidak sopan.

5.2. Saranan

Kajian ini telah membincangkan hakikat yoga iaitu sejarah, konsep dan tujuannya yang semuanya meletakkan yoga sebagai satu amalan fizikal dan mental yang pada asasnya diamalkan oleh penganut-penganut Hindu untuk menyatukan diri dengan tuhan. Analisis yang dibuat ke atas praktik yoga yang

diajar di kelas-kelas yang penulis ikuti di MAYI menunjukkan ia boleh merosakkan akidah seorang Muslim yang mengikutinya. Berasaskan dapatan ini, beberapa saranan dibuat sebagai langkah berjaga-jaga supaya akidah Islam yang murni sentiasa terpelihara dalam keghairahan individu Muslim melakukan yoga sebagai senaman untuk mendapatkan kesihatan fizikal dan mental.

(i) Lebih banyak kajian dilakukan oleh pengkaji-pengkaji lain ke atas praktik yoga yang diajar di MAYI dan juga di pusat-pusat yoga yang lain di negara ini khususnya. Apa yang ditemui dalam kajian ini adalah sebahagian kecil sahaja daripada rahsia yoga. Sekiranya lebih banyak kajian dilakukan, pasti akan ditemui banyak lagi perkara-perkara yang bertentangan dengan Islam.

(ii) Pihak yang membuat kajian mesti memberi perhatian yang mendalam dan menyeluruh, tidak menumpukan kepada luaran atau kepada satu-satu aspek sahaja.

(iii) Pihak yang berwajib perlu memikirkan cara yang sebaik-baiknya untuk memantau dan bertindak ke atas segala praktik yang boleh menyelewengkan akidah Islam, tidak kira samada praktik itu dalam bentuk senaman seperti yoga ataupun dalam bentuk-bentuk lain.

(iv) Para Muslimin di negara ini mendalami agama mereka sendiri supaya dapat melihat dengan jelas kemurnian Islam dan kelebihanannya berbanding agama-agama lain. Mereka juga perlu mengetahui hukum halal dan haram berkaitan dengan akidah mereka supaya mereka dapat menjauhi perkara yang haram itu.

(v) Para Muslimin di negara ini sepatutnya bersikap lebih berani dan berminat untuk menyelidiki dan memahami agama-agama lain dan apa jua amalan yang berkait dengan agama lain. Tujuannya bukanlah untuk mengiktiraf kebenaran agama-agama tersebut tetapi untuk menyiapkan diri menentang dakwah dan pengaruh mereka kepada akidah Islam.

Adalah diharapkan kajian ini telah memberikan pengetahuan dan kefahaman tentang yoga, bahawa yoga adalah satu disiplin yang merangkumi amalan fizikal dan mental yang digunakan oleh penganut-penganut Hindu untuk menyatukan diri dengan tuhan. Selain dari itu terdapat juga keyakinan kepada tenaga ghaib seperti *kundalini* (tenaga kosmik yang terpendam dan tidur dalam *chakra*) yang mesti dibangkitkan supaya ia boleh digunakan untuk tujuan penyembuhan dan memberikan kesihatan dan kesegaran mental dan fizikal. Praktik yoga yang diajar di MAYI turut tidak terlepas dari unsur-unsur ini, walaupun pengajar tidak menyatakannya. Individu-individu yang belajar dan mengamalkan yoga di pusat ini tidak dapat mengelak dari terlibat dalam amalan-amalan yang mengandungi unsur-unsur agama Hindu dan kuasa ghaib.

Namun, para Muslimin tidak sepatutnya mencaci keyakinan penganut-penganut Hindu kepada yoga kerana itu adalah hak mereka. Penulis percaya bahawa pengajar-pengajar di MAYI tidak bermaksud dan bertujuan menyesatkan tetapi mereka tidak faham bahawa praktik yoga yang diajarkan itu bertentangan dengan ajaran Islam. Apa yang perlu ialah supaya kaum Muslimin menjaga akidah mereka sendiri. Mereka tidak sepatutnya menurut dan menerima baik semua yang datang dari luar walaupun ia kelihatan hebat. *Asana-asana* yang dilakukan bukanlah mudah. Ia menyakitkan dan boleh mencederakan. *Asana* seperti *head stand* dan *shoulder stand* boleh menyebabkan kecederaan serius jika tersilap melakukannya. Pengajar sentiasa mngingatkan para pelajar supaya berhati-hati. Prof. Dr. Lingeshwaran Pillai pula mengatakan (dalam temubual pada 5/3/2010) bahawa tersalah melakukan *pranayama* boleh membuat seorang *yogi* menjadi tidak siuman.

Sehubungan dengan itu, dalam usaha mencapai kesihatan fizikal dan mental, sewajarnya setiap Muslim memahami bahawa Islam adalah *al-Din* yang turut menyempurnakan kehendak-kehendak dan tuntutan setiap insan. Justeru, Islam telah menawarkan dan menegaskan bahawa ibadat solat merupakan suatu ibadat yang tinggi darjatnya dalam Islam sehingga ia disifatkan sebagai tiang agama. Ia juga merupakan satu perhubungan langsung antara hamba dengan Allah s.w.t. dalam mana seorang hamba merasakan paling hampir dengan Penciptanya.

Secara tidak langsung, sifat dan cara solat dilaksanakan mendatangkan berbagai manfaat lain. Pergerakannya adalah seperti senaman yang mampu

menghalang dan merawat beberapa penyakit fizikal. Pemahaman ucapan ayat-ayat suci dari al-Qur'an dan konsentrasi atau kehadiran hati yang perlu ada dalam solat menjinakkan mental, melatih jiwa menjadi tenang dan kuat supaya mampu menangani apa jua masalah yang ditempuhi dalam hidup ini. Namun yang perlu sentiasa diingati dan difahami ialah bahawa tujuan solat yang satu adalah untuk menunaikan tanggungjawab seorang hamba terhadap Allah. Inilah Tauhid *Rububiyyah*, Tauhid *Uluhiyyah*, Tauhid *Asma' wa Sifat* dan kerencaman dalam sifat 20 Allah. Ini juga bererti bahawa solat merupakan alternatif terbaik kepada praktik yoga.

Apa yang penulis harapkan dari kajian ini ialah ia dapat memberikan kesedaran kepada para Muslimin khususnya di Malaysia supaya lebih berhati-hati dalam praktik yoga ini. Penulis juga mengharap dan memohon pertolongan, keredaan dan keampunan Allah s.w.t. di atas segala kesalahan yang dilakukan dalam melakukan kajian ini kerana penulis sendiri telah turut melakukan segala-gala yang diajar di kelas yang penulis ikuti dengan niat mencari hakikat yang sebenarnya mengenai yoga.

BIBLIOGRAFI

RUJUKAN UTAMA

Al-Qur'an al-Karim

Tafsir Pimpinan al-Rahman (2000), (Versi Jawi), cet. 16. Kuala Lumpur: Dar al-Fikr.

KITAB HADIS

Al-Bukhari, Abu 'Abdullah Muhammad b. Ismail (1997), *Shahih Bukhari*. H. Zainuddin Hamidy *et al.* (terj.). Klang: Klang Book Centre.

Al-Naisaburi, Abu al-Husin Muslim Ibn al-Hajjaj Ibn Muslim al-Qusyairy (1990), *Shahih Muslim*. Ma'mur Daud (terj.). Klang: Klang Book Store.

Al-Nawawi, Muhyiddin Abu Zakaria Yahya bin Syarif (t.t.), *Hadith 40*. Mustafa 'Abdul Rahman (terj.), cet. 1998. Shah Alam: Dewan Pustaka Fajar.

BUKU-BUKU RUJUKAN

Abdalati, Hammudah (1978), *Islam In Focus*. Kuwait: The International Islamic Federation of Student Organization.

Abdulfatah Haron Ibrahim (2002), *'Aqidah Ahli Sunnah Wal Jama'ah dan Kebatinan*. Kuala Lumpur: Jabatan Kemajuan Islam Malaysia.

Abdullah al-Qari b. Hj. Salleh (1992), *Rahsia Khusyuk Sembahyang*. Kuala Lumpur: Dinie Publishers.

Abdullah Yasin (2003), *AQIDAH Ahl al Sunnah Wa al Jama'ah*. Jil. 1. Kuala Lumpur: Al-Furqan Enterprise.

Abd. Hadi Awang (1985), *Muqaddimah AQIDAH MUSLIMIN*. Kuala Lumpur: G.G. Edar.

Abu Dhiya' (1996), *Fiqh Ibadah*. Johor Bahru: Perniagaan Jahabersa.

Afzalur Rahman (1979), *Prayer Its Significance and Benefits*. Singapura: Pustaka Nasional.

Akmal Hj. Mohd. Zain (1995), *Solat-solat Sunat*. Kuala Lumpur: Darul Nu'man.

Alhamdani, H.S.A. (1980), *Shalat-shalat Sunat*. Cet. 1. Singapore: Alharaman.

- Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad (1988) *Ihya Ulumuddin JIWA AGAMA*. TK. H. Ismail Yaakub (terj.). Jil. 1. Ed. Malaysia. Kuala Lumpur: Victory Ajensi.
- Al-Haddad, Sheikh ‘Abdullah bin ‘Alawi (2001), *Pancaran Iman Seorang Muslim*. Ayub Mursalin & Faisol Dardir (terj.). Jak-Sel 12840: Mustaqiim.
- Al-Qardhawi, Yusuf (t.t.), *Halal Dan Haram Dalam Islam*. Syed Ahmad Semait (terj.) Ed. Baru (1995). Cet. 2. Singapura: Pustaka Ilmiah.
- (1993), *Ciri-ciri Unggul Masyarakat Islam Yang Kita Idamkan*. Mohammad Zaini Yahaya (terj.) Bandar Baru Bangi: Penerbitan Seribu Dinar 2000.
- Al-Sheikh Ahmad Ridha Hasbullah (1996) *TAQARRUB Mencari Redha Ilahi*. Kuala Lumpur: ERA Ilmu.
- Al-Zindani, Abdul Majid (1966), *Al-Iman*. Mahyuddin Abdullah (terj.). Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publisher.
- Al-Zuhaily, Wahbah (2004), *Fikih Shalat Kajian Berbagai Mazhab*. K.H. Masdar Helmy (terj.). Bandung: Pustaka Media Utama.
- Banerji, Projesh (1942), *Dance of India*. Ed. 5 (1956) Allahabad: Kitabistan.
- Banerji, Projesh (1983), *Erotica in Indian Dance*. New Delhi: Cosmo Publications.
- Brahmachari, Dharendra (1970), *YOGASANA VIJNANA, The Science of Yoga*. Bombay-1: Asia Publishing House.
- Basu, Major B.D. (ed.) (1915), *The Hatha Yoga Pradipika*. Allahabad: Sudhindranatha Vasu.
- Chaudhuri, Haridas (1965), *Integral Yoga*. London: George Allen & Unwin Ltd.
- Chennakesavan, Sarasvati (1980), *A Critical Study of Hinduism*. Delhi-110 007: Motilal Banarsidass.
- Dakshinamurthy, Swami (1985), *YOGA*. Ed. 2 (1988). Mudrai: 625009: Pujya Sri Siddha Narahari.
- Danielou, Alain (1964), *Hindu Polytheism*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Dasgupta, S.N. (1930), *Yoga Philosophy*. Delhi-7: Motilal Banarsidass.
- Day, Harvey (t.t.), *Yoga dan Pribadi Anda*. Tarwojjo M Sc. (terj.) Djakarta: Magic Centre.

- De Kleen, Tyra (1975), *MUDRAS*. Delhi-110052: Ess Ess Publication.
- Donnelly, Morwenna (1955), *Founding the Life Divine*. London: Rider and Company.
- Eliade, Mircea (1958), *YOGA Immortality and Freedom*. New York: Pantheon Books.
- Fatimah Ibrahim *et. al* (2008), *SOLAT Kebaikan Dari Perspektif SAINS*, cet.2. Ed. Semakan (2009). Kuala Lumpur: Fakulti Kejuruteraan Universiti Malaya.
- Feuerstein, Georg & Miller, Jeanne (1971), *A Reappraisal of Yoga*. London: Rider & Company.
- Frauwallner, Erich (1973), *History of Indian Philosophy*. Delhi-7: Motilal Banarsidass.
- Gavin, Flood (1966), *An Introduction to Hinduism*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gavin, Joyce & McKone, Walter (2005), *Ten Minute Pilates*. Bath BA1 1HE, UK: Paragon.
- Haji Abu Bakar Yacub (1995), *Asas Bimbingan Fardhu Ain*, Jil. 1. Batu Caves: Pustaka Ilmi.
- Haron Din *et. al*. (1985), *MANUSIA Dan ISLAM*. Shah Alam: HIZBI Sdn. Bhd.
- Hewitt, James (1991), *The Complete Yoga Book; The Yoga Breathing, Posture and Meditation*. Johannesburg: Rider.
- H.O.K. Rahmat (1976), *Dari ADAM Sampai MUHAMMAD*. Kota Bharu: Pustaka Aman Press.
- Ibn Khaldun, Abd-al-Rahman bin Muhammad (1993), *Mukaddimah*. Dewan Bahasa dan Pustaka (terj.) Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Iyer, K. Bharatha (1955) *KATHAKALI The Sacred Dance-Drama of Malabar*. London: Lucaz & Company.
- Klostermaier, Klaus K. (1990), *A Survey of Hinduism*. New Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers.
- Mir Hazil Azran Ramli (2008), *Aura Personaliti Warna*. Kuala Lumpur: PTS Millenia.
- Momen, Moojan (1999), *The Phenomenon of Religion*. Oxford: Oneworld Publications.

- Muhammad Muhiyud-Din (1994), *The Obligatory Prayers in Islam*. Kuala Lumpur: A.S. Noordeen.
- M. Kamal Hassan & Ghazali bin Basri (eds.) (2005), *Religions And Beliefs*. Singapore: Archipelago Press.
- Nawi @ Mohd. Nawi Haji Ismail (2006), *Pemurnian Akidah Islamiah*. Kota Bharu: Mohd. Nawi Haji Ismail.
- Nikhilananda, Swami (1953), *Vivekananda: The Yogas and Other Works*. New York: Ramakrishna-Vivekananda Centre.
- Organ, Troy Wilson (1970), *The Hindu Quest for the Perfection of Man*. Athens, Ohio: Ohio University.
- Panduan Fardhu Ain* (t.t.) Kuala Lumpur: Unit Dakwah Bahagian Pelajaran Agama, Kementerian Pelajaran.
- Prabhavananda, Swami, Smith, Huston (ed.) (1978), *The Spiritual Heritage of India*. Madras: Sri Ramakrishna Math.
- Prem, Sri Krishna (1982). *The Yoga of the Bhagavat Gita*. Ahmedabad: The New Order Book Co.
- Premkumar (1948), *The Language of Kathakali*. Allahabad: Kitabistan
- Rachman Sani (1999), *YOGA Untuk Kesehatan*. Semarang: Dahara Prize.
- Raghavan, K. (1982), *Yoga: Facts and Fancies*. Calcutta: Firma KLM.
- Raphael (1996), *Essence & Purpose of Yoga*. Dorset SP7:8BP: Element Books.
- Sarabhai, Mrinalini (1975), *Understanding Bharata Natyam*. Baroda: The Maharaja Sayajirao University of Baroda.
- Sayid Sabiq (1990), *Fiqh Sunnah*. Mahyuddin Syaf (terj.). Ed. Malaysia. Jil. 1, Cet. 2. Kuala Lumpur: Victory Agencie.
- Shattuck, Cyblle (1999), *Religions of the World – Hinduism*. London: Routledge.
- Singleton, Mark and Byrne, Jean (eds.) (2008), *Yoga in the Modern World*. London: Routledge.
- The Hatha Yoga Pradipika* (1915). Pancham Sinh (terj.) Allahabad: Sudhindranatha Vasu.
- Thornley, Louise (2004), *A Guide to Pilates*. Bath BA1 1HE, UK: Paragon.

- Us-Samad, Ulfat Azis (2002), *Agama-agama Besar Dunia*. Imam Musa Prodjosiswojo & Bambang Dharmaputra (terj.) Jakarta: Darul Kutubul Islamiyah.
- Varenne, Jean (1976), *Yoga And the Hindu Tradition*. Chicago and London: The University of Chicago Press.
- Walker, Benjamin (1968), *Hindu World: An Encyclopedic Survey of Hinduism*. Jil. 2. London: George Allen & Unwin Ltd.
- Werner, Karel (1977), *Yoga and Indian Philosophy*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Wood, Ernest (1959), *YOGA*. Middlesex: Penguin Books.
- Woodroff, Sir John (1973), *The Serpent Power*. Ed. 9. Madras 17: Ganesh & Co.
- Woods, James Haughton (1914), *The Yoga System of Patanjali*. Delhi-7: Motilal Banarsidass.
- Yesudian, Selvarajan & Haich, Elisabeth (1956), *Yoga Uniting East and West*. Robertson, John P., (terj). London: George Allen & Unwin.
- Zaharuddin Abd. Rahman (2008), *Formula Solat Sempurna*. Kuala Lumpur: Telaga Biru.
- Zulkifli Mohd. Yusoff & Noor Naemah Abd. Rahman (2003), *Biografi MUHAMMAD bin Abdullah*. Bentong: PTS Publications & Distributors.

JURNAL

- Abd. Rashid Hj. Ahmad, “Aspek-aspek Pendidikan Dalam Solat”, *Jurnal Usuluddin*, Bil. 2, Mei, 1995.
- Khadijah Mohd Hambali @ Khambali, “Konsep Salvation Menurut Agama Kristian: Satu Huraian Awal”, *Jurnal Usuluddin*, Bil. 10, Disember 1999.
- Mohamad Kamil Hj. Ab. Majid, “Skop, Sejarah dan Aliran Pemikiran Islam”, *Jurnal Usuluddin*, Bil. 5 Disember 1996.
- Razaleigh bin Muhamat @ Kawangit, “Kepercayaan Monoteisme Dalam Agama Hindu”, *Jurnal Usuluddin*, Bil. 17, Julai 2003.

TESIS & LATIHAN ILMIAH

Anisah bt. Ab. Ghani (1996), “Konsep dan Pengamalan Solat Lima Waktu: Satu Kajian di Awal Islam” (Tesis Ph. D., Jabatan Pengajian Islam, Universiti Malaya).

B. Thanaletchumi A/P M. Bathumalai (1999), “Perkembangan dan Peranan Persatuan Brahma Kumaris Raja Yoga Malaysia” (Latihan Ilmiah, Fakulti Sastera dan Sains Sosial, Universiti Malaya).

Maznah bt. Mat (2001), “Konsep Yoga Dalam Agama Hindu dan Tafakur Dalam Islam: Suatu Perbandingan” (Latihan Ilmiah, Bahagian Pengajian Usuluddin, Universiti Malaya).

Subramaniam, Devanand (1995), “Amalan Kavadi dan Yoga di Dalam Perspektif Hinduisme: Satu Kajian Kes di Telok Intan, Perak” (Latihan Ilmiah, Fakulti Sastera dan Sains Sosial, Universiti Malaya).

KAMUS

Noresah bt. Baharom (1998), *Kamus Dewan*. Ed. 3. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

St. Elmo Nauman, JR. (1978), *Dictionary of Asian Philosophies*. London: Routledge.

Wahyu Baskoro (2005), *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Jakarta: Setia Kawan.

AKHBAR

Datuk Dr. Rajen M, “The Healing Breath of Life”. *New Sunday Times (Health)*, Mac 8, 2009.

TEMUBUAL

Temubual dengan Dr. Lingeswaran Pillai @ YogiRaj Lingam, Managing Director, Yoga & Vedic Science, Marma Pranic Therapy Management pada 5/3/2010.

