



## 101591 - Asal Yoga Dan Hukum Melakukannya

---

### Pertanyaan

Selamat sejahtera semoga terlimpahkan kepada anda. Apakah kami sebagai wanita muslimah dibolehkan melakukan Yoga? Karena metode ini berasal dari ibadah orang Hindu?

### Jawaban Terperinci

Alhamdulillah.

**Pertama:** Ada perbedaan pendapat terkait hukum melakukan Yoga menurut para ulama sekarang. Sebagian berpendapat melarang secara umum. Sementara yang lainnya membolehkan secara umum. Adapula yang lainnya membedakan antara sebagian (gerakan) dengan sebagian lainnya. Mereka membolehkan yang sesuai dengan syariat dan melarang yang bertentangan dengan syariat.

Tidak ada seorang pun dari mereka –sepengetahuan kami- yang mengingkari bahwa asal olah raga ini termasuk keyakinan pagan (penyembahan terhadap berhala) dalam agama Hindu kemudian Budha.

Oleh karena itu, pihak yang membolehkan secara umum, telah mencabut sesuatu yang terkait dengan aqidah dan perkara ruhaninya, lalu menghukuminya sebagai olah raga tubuh semata. Sementara yang melarangnya adalah karena olahraga ini bersumber dari agama (lain) dan menyerupai kaum pagan (penyembah berhala). Juga karena karena merusak badan. Serta sebab-sebab lainnya. Adapun bagi orang yang membedakan antara satu bentuk dengan lainnya, maka perkataannya tidak dapat diterima, sebab pengecualian yang mereka lakukan dari larangan yang ada tidak dapat diterima. Juga karena orang-orang tidak mampu membedakan antara yang dibolekan dengan perkara yang dilarang.

Maka yoga adalah olah raga rohani dan fisik. Ditujukan untuk memasuki alam fana (kebinasaan)



dan berhubungan dengan Allah ta'ala.

Terdapat dalam kitab 'Yoga dan Pernafasan' karangan Muhammad Abdul Fattah Fuhaim, hal. 19,

"Bahasa India yang sakral, maknanya adalah menyatu dan menjalin hubungan dengan Allah. Maksudnya adalah menyatunya antara badan, akal dan Allah. hal itu menjadikan seseorang menggapai makrifat (pengetahuan) dan hikmah (Kebijakan). Pemikirannya terus berkembang sesuai dengan pengetahuannya terhadap kehidupan, menjauhi polarisasi atau fanatisme agama serta pandangan sempit dan pikiran pendek, sehingga dirinya hidup penuh rela dengan tubuh maupun ruhnya.

Dalam kitab '*Al-Mu'jamul Falsafi*' karangan Jamil Sulaiba, (2/590) disebutkan;

"Yoga adalah kata sansekerta yang artinya penyatuan. Ditujukan pada olahraga ala kaum sufi yang dilakukan oleh para ahli hikmah India dalam rangka menyatukan ruh di alam semesta. Maka Yoga bukan merupakan mazhab filsafat. Akan tetapi dia merupakan cara teknis beberapa latihan untuk membebaskan jiwa dari energi indrawi dan akal. Sedikit demi sedikit sampai pada tingkatan hakekat. Yogi adalah orang bijak yang melakukan metode ini."

Kedua kutipan di atas diambil dari buku *Mazahir Tasyabbuuh Bil Kuffar fil 'Asril Hadits wa Atsaruha alal Muslimin* (Fenomena menyerupai orang-orang Kafir di era Modern dan dampaknya terhadap umat Islam).

Ada juga pengertian Yoga bahwa dia adalah penyatuan. Maksudnya adalah menyatukan manusia dengan ruh, yaitu ruh bagi alam semesta, maksudnya adalah 'Allah'. Oleh karena itu olah raga ini ditujukan sebagai sarana untuk menyatukan seluruh agama.

Doktor Ahmad Syalaby, pakar spesialis agama Hindu mengatakan,

"Dimasukkannya Budha dalam dewa-dewa Hindu tidak lain merupakan wujud pemikiran 'Jinana Yoga' - yaitu: jalan yoga yang melihat semua agama dan semua falsafat merupakan kebenaran. Akan tetapi kebenaran ini hanya satu titik debu dari kebenaran yang agung dan sempurna. Mazhab ini tidak menentang agama atau filsafat apapun. Dia hanya memandang bahwa agama



atau filsafat apapun, bukan segala sesuatu dan bukan semua kebenaran.

Pengikut pemikiran ini, tidak berafiliasi pada agama atau mazhab (tertentu). Karena dia melihat bahwa pengikut semua agama yang berbeda adalah saudara, apapun bentuk perbedaannya. Maka 'Jinana Yoga' adalah mazhab yang dapat menampung semua keyakinan, dan tidak terikat dengan ikatan apapun.

Perlu ditegaskan dengan kuat disini bahwa menyebarkan mazhab ini dan mempropagandakannya termasuk menyerang agama Islam dengan cara tidak langsung. Sungguh saya telah melihat beberapa kali upaya di beberapa Negara (untuk menyebarkan paham ini). Dan Islam adalah kekuatan yang dapat menghadapi misionaris Kristen dan Budha. Sebab kalau mereka (kaum muslimin) sudah dapat diarahkan ke sini dengan satu dan lain cara, meskipun dengan nama Jinana Yoga, yang menampung semua keyakinan, tanpa ada batasan, maka ini merupakan prestasi mereka yang sangat besar. Setelah umat islam dipalingkan dari Islam dengan trik cerdik ini, berikutnya mereka dapat dengan mudah digiring pada upaya tasykik (meragukan agamanya sendiri) lalu dibawa kepada lingkaran lainnya. Maka kaum muslimin harus berhati-hati dari 'Yoga' serta sebab yang menjadi pintu masuknya dan para penyerunya."

*(Adyan Al-Hindi Al-Kubro/Agama Hindu yang Besar, hal. 174)*

Kami berpendapat bahwa melarangnya secara mutlak lebih tepat. Kami telah dapatkan banyak perkataan terkait seputar olah raga ini dan kami alami juga dari para penulis yang khusus membicarakan olah raga ini. Di antara penulis yang dapat dipercaya dari sisi metodologi dan aqidahnya adalah seorang dokter yang paham apa yang dia katakan ketika mengkritiknya, bahkan dari aspek kesehatan sekalipun. Penulis tersebut adalah Dr. Faris Ulwan dan kitabnya adalah '*Yoga Fi Mizani Naqdil Ilmy* (Yoga dalam Timbangan Kritik Ilmiah). Dicitak oleh Darussalam, Mesir. Semua yang akan kami sebutkan nanti adalah dari kitab ini. Perlu diketahui bahwa kami tidak mungkin menukil semua isi kitabnya. Kami cukup berikan pengenalan tentang olah raga ini dan penjelasan hukumnya dalam Islam. Siapa yang ingin pembahasan lebih rinci, silakan merujuk ke kitab tersebut.



## **Kedua:** Apa itu Yoga?

Maksud Yoga adalah penyatuan. Salah satu tokohnya mengatakan, “Dia adalah menyatunya manusia dengan ruh”

Yoga mengandung latihan-latihan dan ritual yang berbeda. Akan tetapi yang terkenal adalah latihan yang disebut (Santangga surta namaskar) singkat namanya adalah (Surya Namaskar). Maksudnya dalam bahasa sansekerta adalah bersujud kepada matahari dengan menggunakan delapan anggota tubuh. Mereka telah menentukan anggota tubuh ini adalah dua kaki, dua lutut, kedua tangan, dada dan dahi. Lebih dianjurkan bagi yang melakukan olah raga Yoga ini telanjang badan terutama dada, punggung dan paha.

Dianjurkan tubuhnya menghadap matahari ketika terbit dan ketika terbenam jika menginginkan yoga yang benar dan bermanfaat. Pandangan fokus pada bulatan matahari. Dirinya secara keseluruhan bergantung kepadanya, mencakup badan, anggota tubuh, fikiran dan hatinya! Adapun jika berada dalam gedung yang tidak dapat melihat matahari, dibolehkan menggambar bulatan matahari di depan dinding!! Salah seorang di antara mereka mengatakan, “Kalau orang yang melakukan ini beragama dan khawatir kafir, dia cukup melukis gambar apa saja di depannya, lalu fokus dan totalitas kepadanya!.

Di antara isi yoga adalah mengamati tubuh sesaat, merenung dengan mengamati semua anggota tubuh anda. Bisa dimulai dari jemari kaki naik ke atas sampai ke kepala. Dilakukan ketika bangun tidur dan sebelum meninggalkan tempat tidur. Sebaliknya dimulai dari kepala turun sampai jemari kaki sebelum tidur. Jangan sampai lupa atau terlewat melakukan ritual penting ini !.

Siapa yang ingin banyak mengambil manfaat dari yoga, selayaknya dia vegetarian (mengkonsumsi sayur-sayuran).

Diapun juga harus mengulang-ulang kata-kata tertentu disela-sela latihan dengan suara keras, kata-kata ini namanya mantra. Mantra ‘Yoga’ yang terkenal adalah Haram, Huraim, Harum, Haroim, Harowum, Hurat. Begitu juga mengulang-ulang sebagian kata-kata dasar dalam Yoga seperti ‘Oam’.



Disamping itu juga harus mengulang-ulang nama-nama matahari dua belas. Karena hal itu termasuk bagian dasar dan penting dalam yoga.

Di antara nama-nama matahari adalah:

- Ravaye Namah, maknanya; Kepala aku tundukkan wahai Yang dipuji oleh semua orang
- Surya Namah, artinya: Kepala aku tundukkan wahai Pemberi jalan untuk semua orang
- Bhanave Namah, artinya: Kepala aku tundukkan wahai Pemberi keindahan.
- Savitre Namah, artinya: Kepala aku tundukkan wahai pemberi kehidupan. Dan seterusnya.

Mereka mengira bahwa dengan mengulang-ulangi kalimat-kalimat ini akan mendapatkan faedah yang sangat besar!

Sebagian orang yang melakukan Yoga mengatakan, “Ketika dia bangun jam 03.30 pagi dia terus melakukan latihan yoga dan melakukan meditasi secara khusus hingga jam 06. 15 pagi. Pada sore hari, dia melakukan hal itu dari pukul 06.00 sampai 06.30 sore.

Begitulah selama tiga jam seperempat setiap hari melakukan yoga. Ada juga yang mengatakan, “Sebagian lagi ada yang melakukan lebih dari itu dan mengaku bahwa setiap kali menghabiskan waktu lebih banyak, maka lebih banyak faedah dan lebih besar manfaatnya.”

(*Yoga Fi Mizanin Naqdi Al-Ilmy*, hal. 13-18).

### **Ketiga:** Hukum Islam dalam melakukan Yoga

Ringkasannya adalah seorang muslim tidak dibolehkan melakukan olah raga Yoga, baik melakukannya dengan keyakinan atau sekedar ikut-ikutan atau ingin mendapatkan faedah yang diperkirakan. Perkara ini didasari oleh beberapa sebab yang disimpulkan dari penjelasan sebelumnya. Kami ringkas berikut ini:

1. Karena yoga bermasalah bagi aqidah tauhid, menyekutukan Allah Subhanahu wata’ala dengan sembah selain-Nya. Karena di dalamnya terdapat sujud kepada matahari dan mengulang-ulang nama-namanya.



Allah ta'ala berfirman:

قُلْ إِنَّمَا أُمِرْتُ أَنْ أَعْبُدَ اللَّهَ وَلَا أُشْرِكَ بِهِ

سورة الرعد: 36

*"Katakanlah "Sesungguhnya aku hanya diperintah untuk menyembah Allah dan tidak mempersekutukan sesuatupun dengan Dia." (QS. Ar-Ra'du: 36)*

Dan firman Allah lainnya juga:

لَئِنْ أَشْرَكْتَ لَيَحْبَطَنَّ عَمَلُكَ وَلَتَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ

سورة الزمر: 65

*"Jika kamu mempersekutukan (Tuhan), niscaya akan hapuslah amalmu dan tentulah kamu termasuk orang-orang yang merugi." (QS. Az-Zumar: 65)*

1. Karena di dalamnya mengikuti kaum pagan (penyembah berhala) dan menyerupai mereka. sementara Nabi sallallahu alaihi wa sallam bersabda:

مَنْ تَشَبَهَ بِقَوْمٍ فَهُوَ مِنْهُمْ (رواه أحمد وأبو داود والطبراني عن ابن عمر رضي الله عنهما)

*"Siapa yang menyerupai suatu kaum, maka dia termasuk di dalamnya." (HR. Ahmad, Abu Daud, Thabrany dari Ibnu Umar radhiallahu'anhuma)*

1. Karena mayoritas latihannya memberikan efek buruk bagi kebanyakan orang dan merusak kesehatan.

Sebagian metode lainnya dengan cara, duduk sila, lesu dan lunglai. Hal ini merusak baik dari sisi kesehatan maupun kejiwaan. Sementara Nabi sallallahu'alaihi wa sallam bersabda:

لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ (رواه أحمد وابن ماجه عن ابن عباس رضي الله عنهما)

*"Tidak boleh membuat celaka dan mencelakai orang lain." (HR. Ahmad, Ibnu Majah dari Ibnu*



Abbas radhiallahu'anhuma)

1. Karena mengikutinya merupakan tindakan menyia-nyiakan waktu yang tidak kembali kepada pemiliknya kecuali merusak dan mencelakai kehidupan dunia, melaknat dan putus asa terhadap kehidupan akhirat.

Rasulullah sallallahu alaihi wa sallam bersabda:

لا تَزُولُ قَدَمًا عَبْدًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عُمُرِهِ فِيْمَ أَفْنَاهُ؟ وَعَنْ عِلْمِهِ فِيْمَ فَعَلَ فِيهِ؟ وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ؟ وَفِيْمَ أَنْفَقَهُ؟  
(رواه الترمذي عن أبي برزة)

*“Kaki seorang hamba tidak akan melangkah di hari kiamat sampai ditanya tentang empat hal; Tentang umurnya dihabiskan untuk apa, tentang ilmunya apa yang telah dilakukannya. Tentang hartanya dari mana dia dapatkan dan untuk apa diinfakkan. Dan dari jasadnya dihabiskan untuk apa.”* (HR. Tirmizi dari Abu Barzah)

1. Karena dia termasuk ajakan keburukan untuk menyerupai hewan-hewan yang bertolak belakang dengan sifat kemanusiaan. Seperti tanpa berpakaian, bertumpu pada empat sisi dalam kebanyakan latihannya (surya namaskar), atau berdiri secara khusus pada latihan ke tiga dan kedelapan.
2. Kebanyakan orang yang berusaha untuk latihan yang bernama ‘Yoga Ilmiah’ Atau ‘Kedokteran etik’ terjerumus pada narkoba bahkan sampai pada tingkat kecanduan. Cara pengobatan semacam ini tidak efektif dan tidak ada hasilnya sama sekali.
3. Prakteknya didasarkan pada kebohongan dan penipuan. Para pegiatnya memasarkan dengan cara bohong dan membalikkan fakta saat menerbitkan dan mempublikasikan demi menarik perhatian orang-orang yang lugu dan mengecoh banyak orang yang lemah imannya.
4. Anjuran para pegiat yoga adalah anjuran yang kebanyakan merusak dan membahayakan orang, di antaranya adalah
  - a. Telanjang, yang menyebabkan beberapa penyakit fisik, psikologi, seksual dan budaya.
  - b. Kulit yang langsung bersentuhan dengan sinar matahari, kami saksikan bahaya itu. Apalagi



kalau terkena sinar matahari dalam rentang waktu yang lama.

- c. Fokus memandang bulatan matahari, hal itu sangat berbahaya sekali pada mata.
- d. Mendorong pola makan vegetarian yang tidak Allah ajarkan dan hal ini sudah kami bantah.

(*Yoga Fi Mizanin Naqdi Al-Ilmy*, hal. 84-860)

Wallahu a'lam