



TERBITAN  
77

2023  
15 SEP

## SIDANG REDAKSI

Penasihat:  
**Ooi Kee Beng**

Penyunting:  
**Izzuddin Ramli**

Penolong Penyunting:  
**Sheryl Teoh**

Pereka Grafik:  
**Nur Fitriah**

© Hak cipta adalah milik  
pengarang.

Segala fakta dan pendapat  
adalah di bawah  
tanggungjawab pengarang.  
Pandangan dan tafsiran  
pengarang tidak semestinya  
mencerminkan pandangan  
rasmi penerbit.

Penerbitan semula karya ini  
adalah dengan izin  
pengarang.

**PENANG**  
INSTITUTE  
making ideas work

10 Brown Road  
10350 George Town  
Penang, Malaysia

(604) 228 3306  
www.penanginstitute.org  
suaranadi@penanginstitute.org

# SUARANADI

PENANG INSTITUTE

## Bersenam Menuju Kesejahteraan Rohani

Fauwaz Abdul Aziz

KITA sudah terbiasa dengan idea dan amalan bersenam. Sejak wabak Covid-19 melanda, terdapat ledakan yang ketara dalam keghairahan kita untuk bersukan dan bersenam bagi mengekalkan kesihatan dan kesejahteraan. Apa yang sedang kita saksikan adalah kemunculan budaya baru—iaitu budaya senaman dan aktiviti fizikal—yang berbeza daripada tahun-tahun sebelum wabak Covid. Kalau dahulu, penglibatan kita dalam sukan atau senaman adalah tidak teratur, jarang berlaku, atau hanya sebagai penonton “pasif.” Yang jelas, hampir setiap orang akan bersetuju bahawa senaman fizikal memberi pelbagai manfaat fizikal dan mental kepada kita.

Selain daripada senaman, kita juga sudah terbiasa dengan amalan kesihatan yang dikenali dengan nama-nama berlainan seperti meditasi, bertafakur, berzikir, bertapa, dan bermuraqabah. Sewaktu kita bersekolah, kita mungkin pernah belajar tentang salah satu amalan orang Arab sebelum kerasulan Muhammad S.A.W. iaitu “*tahannuth.*” Kesemua amalan tersebut memiliki bentuk yang berbeza dan unsur-unsur daripada agama dan tamadun Hindu, Buddha, atau Islam masih kekal jelas.

Secara umum, amalan meditasi atau istilah longgar lain dikenali sebagai

“bertapa” sering dikaitkan dengan amalan duduk seorang diri di tengah-tengah hutan atau gua, dikelilingi oleh bunyi air mengalir atau terjun, dan pelbagai bunyi alam lain. Ia juga selalunya dilakukan di dalam bilik atau mana-mana ruang yang sunyi. Begitu juga dengan berzikir yang kebiasanya dilakukan di atas sejadah setelah kita menunaikan solat.

Walaupun bentuk dan inti pati segala amalan yang disebutkan itu berbeza, kesemuanya melibatkan usaha untuk (i) menenangkan fikiran, (ii) menumpukan perhatian pada sesuatu fikrah, imej, perasaan, atau entiti, dan (iii) berpaling daripada gangguan fikiran, suara dalaman dan proses atau perkara lain yang biasanya mengganggu kita sepanjang waktu kita terjaga.

Tetapi, bagaimana pula dengan idea tentang “senaman sebagai meditasi?” Atau “berlari berzikir?” Atau “mendaki sebagai bertapa?” Dengan kata lain, berjalan kaki, memanjat bukit, atau berlari sebagai aktiviti fizikal yang disatukan dengan meditasi, zikir, bertapa. Saya tidak bermaksud sekadar bermuhasabah, berzikir atau berzikir sambil berlari—mungkin ramai di antara kita sudah lakukan itu. Sebaliknya, saya merujuk kepada berjalan, mendaki, atau berlari sebagai suatu bentuk meditasi, zikir,

dan bertapa. Saya merujuk kepada bersenam sebagai meditasi atau zikir, sebagai aktiviti sama yang mempunyai dua dimensi.

Sesungguhnya, zikir tidak hanya boleh dilakukan selepas kita bersolat. Ia boleh dilakukan pada bila-bila masa dan di mana jua. Seseorang Muslim digalakkan untuk bermuhasabah, berzikir, muraqabah, dan *bertahanuth* dalam apa jua keadaan. Dalam *Surah Al-‘Imran: 191*, Allah S.W.T menyifatkan mereka yang mengingatiNya sebagai “orang yang menyebut dan mengingati Allah semasa mereka berdiri dan duduk dan semasa mereka berbaring mengiring, dan mereka pula memikirkan tentang kejadian langit dan bumi...”

Seperti yang kita tahu, kebanyakan ibadah yang disyariatkan oleh Islam adalah gabungan antara kegiatan fizikal dengan rohani, meditasi, muhasabah, dan zikir. Sebagai contoh, solat pada dasarnya adalah satu set postur badan dan pergerakan bersama ucapan. Ibadah Haji dan Umrah—ibadah yang berat dari segi fizikal dan mental—menuntut kita untuk melafazkan zikir dan doa secara zahir dan di dalam hati. Lebih khusus lagi, perbuatan *sa'i* adalah satu lakonan semula perbuatan Siti Hajar berlari tujuh kali antara gunung Safa dan Marwa.

Pada awalnya, berlari, berjalan, mendaki (mungkin juga berbasikal) bertentangan dengan berzikir dan bertapa:

yang pertama berkait dengan pergerakan dari satu tempat ke satu tempat yang lain. Manakala kegiatan kedua bertujuan untuk menenangkan minda, fikiran, dan roh seseorang. Walau bagaimanapun, terdapat beberapa persamaan penting antara kedua-dua kegiatan tersebut: 1) kedua-dua amalan tersebut memberi tumpuan kepada pernafasan 2) kedua-dua amalan melibatkan perhatian kepada corak, irama, dan rentak pergerakan tubuh badan. 3) kedua-dua amalan dapat meningkatkan kesedaran kita. Kedua-dua amalan tersebut adalah usaha untuk menghadapi keadaan semasa dan meningkatkan tumpuan terhadap kewujudan yang lebih tinggi dan mulia.

Jika kita merujuk kepada *Hadis Al-Qudsi*, kita akan menemui dimensi fizikal dan rohani di dalamnya. Ia tercermin ketika baginda Rasulullah S.A.W menceritakan tentang balasan Allah S.W.T kepada orang yang mendekati diri kepada-Nya. Sabda Rasulullah S.W.T, “Aku bersamanya jika Dia mengingati Aku. Jika dia ingat kepada-Ku dalam dirinya, Aku ingat dia dalam diri-Ku. Jika dia mengingati-Ku dalam kumpulan manusia, Aku akan mengingatnya dalam kumpulan yang lebih baik. Jika dia mendekati diri kepada-Ku satu jengkal, maka Aku akan mendekatinya sehasta. Jika ia mendekati diri kepada-Ku sehasta, maka Aku mendekat kepadanya dengan dua tangan yang terulur. Jika dia datang kepada-Ku dengan berjalan, Aku akan mendatangnya dengan berlari.”



Fauwaz Abdul Aziz merupakan seorang Penyelidik Projek di Program Sejarah dan Serantau, Penang Institute.