



KESADARAN JIWA DALAM MENCAPAI KEBAHAGIAAN MELALUI PENDIDIKAN YOGA MENURUT TUNTUNAN *KATHA UPANISAD*

Oleh

Ida Ayu Nindia Brahmani Putri
Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar
Email : dayunindia1912@gmail.com

Diterima 4 Pebruari 2020, direvisi 15 Pebruari 2020, diterbitkan 1 Maret 2020

Abstract

In this life, humans are always overwhelmed by Tri Guna, this is what causes the turmoil of the human mind so that humans cannot look inside and only look outward. The result of this situation is to darken humanity from the nature of the atman and Brahman in him. Humans can not be separated from the pleasure that always lead to misery. Katha Upanisad states, wise people will choose happiness over pleasure, whereas fools think only about pleasure. To realize this self is only a container that is not eternal and belongs to Brahman, one of the paths that can be followed is through Yoga which has been arranged so neatly by Maha Rsi Patanjali. When Samadhi can be achieved there is a virtual existence can be realized so that the highest awareness of the existence of Brahman who animates every human being is able to eliminate the turmoil of rajas and tamas which always covers the soul. This awareness should always be trained through the path of yoga education that is routinely carried out.

Keywords: Katha Upanisad, Yoga Education

I. PENDAHULUAN

Sifat *rajas* dan *tamas* dalam *tri guna* yang menyelimuti diri manusia terkadang sulit untuk di kendalikan. Hal ini acapkali menimbulkan *kama* yang menggebu-gebu di dalam diri manusia, sebagai contoh merasa diri paling tampan, cantik, paling pintar, paling baik di antara orang lain, kenikmatan ini senantiasa membuat orang menjadi takut menghadapi kematian karena ia belum sepenuhnya menyadari bahwasannya tubuh ini sejatinya maya. Maya merupakan ilusi hasil lila dari *Brahman*, kekuatan luar biasa oleh *Brahman* sulit ditentang namun bisa dikendalikan. Disinilah upanisad menjawab rahasia akan *Brahman* tersebut. Secara etimologi upanisad berasal dari akar kata “*upa*” yang berarti proses belajar dengan “*nista*” atau ketabahan, sedangkan “*sad*”

artinya pencapaian realitas tertinggi. Nama *upa-ni-sad* muncul dari pengertian ini. Kitab-kitab upanisad tidak hanya mengajarkan prinsip-prinsip *atmavidya*, tetapi juga menyatakan tentang cara pelaksanaan realita tersebut. Ia juga tidak hanya menunjukkan masalah tugas dan kewajiban yang harus ditaati seseorang, namun juga kegiatan yang harus ditaati seseorang, namun juga kegiatan yang harus dilaksanakan dan hal-hal yang harus dihilangkan.

Namun sebagai manusia yang diliputi oleh *kama*, apalagi tantangan di jaman globalisasi seperti sekarang ini, kesadaran manusia untuk bisa memahami *brahman* sangat sulit untuk bisa mencapainya bahkan merasakannya. Untuk itu *katha upanisad* menjadi salah satu bagian dalam bahasan pengendalian tersebut, dan sebagai Jalan untuk mempermudah peraktiknya dapat dilakukan



melalui pendidikan yoga secara rutin untuk mencapai samadhi. Ketika samadhi dapat di capai disanalah kesadaran akan brahman dapat di rasakan, sehingga tujuan *katha upanisad* dalam kesadaran diri akan *Brahman* dan atman dapat di kendalikan dan disadari keberadaannya.

II. PEMBAHASAN

2.1 *Katha Upanishad*

Katha Upanishad (Sansekerta : *Kāthopaniṣad*) adalah salah satu mukhya (primer) Upanishad, tertanam di babak singkat delapan bagian dari *Katha* di dalam kitab Krishna Yajurveda . *Katha Upanisad* juga dikenal dengan istilah *Kāthaka Upanishad*, dan terdaftar sebagai nomor 3 dalam kanon Muktika dari 108 Upanishad. *Katha Upanisad* terdiri dari dua bab (*Adhyāyas*), masing-masing dibagi menjadi tiga bagian (*Vallis*). Adhyaya pertama dianggap berasal dari yang lebih tua dari yang kedua. Upanisad adalah kisah legendaris seorang anak lelaki bernama Nachiketa, merupakan putra dari Sage Vajasravasa, yang bertemu Yama (dewa kematian Hindu). Percakapan antara anak dan ayah ini kemudian berkembang menjadi diskusi tentang sifat manusia, pengetahuan, Atman (Jiwa, Diri) dan moksha (pembebasan). Kronologi keberadaan *Katha Upanisad* tidak jelas di uraikan, salah seorang penekun Budha menyatakan *katha upanisad* kemungkinan disusun setelah teks-teks Buddhis awal (abad kelima SM), dan para penekun Hindu menyatakan *katha upanisad* kemungkinan disusun sebelum teks-teks Buddhis awal di bagian 1 dari 1 milenium SM. *Katha Upanisad* adalah korpus Sansekerta kuno yang penting dari sub Vedanta dan Śruti yang berpengaruh bagi Umat Hindu . Ini menegaskan bahwa "*Atman* (Jiwa, Diri) ada", mengajarkan ajaran "mencari Pengetahuan diri yang merupakan Kebahagiaan Tertinggi", dan menguraikan premis ini seperti Upanisad utama Hindu lainnya. Upanisad menyajikan gagasan yang kontras agama Hindu dengan

pernyataan agama Buddha bahwa "Jiwa, Diri tidak ada", dan ajaran Buddha bahwa seseorang harus mencari "Kekosongan (*Śūnyatā*) yang merupakan Kebahagiaan Tertinggi". Ajaran terperinci *Katha Upanisad* telah ditafsirkan dengan berbagai cara, sebagai Dvaita (dualistik) dan sebagai Advaita (non-dualistik).

Katha Upanishad diterjemahkan ke dalam bahasa Persia pada abad ke-17, salinannya kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa Latin dan didistribusikan di Eropa. Max Müller dan banyak lainnya telah menerjemahkannya. Para filsuf lain seperti Arthur Schopenhauer memujinya, Edwin Arnold menerjemahkannya dalam ayat sebagai "Rahasia Kematian", dan Ralph Waldo Emerson memuji *Katha Upanishad* untuk kisah utama di akhir esainya *Immortality* , serta puisinya "Brahma". *Katha* secara harfiah berarti "kesusahan". *Katha* juga nama seorang bijak, yang dikreditkan sebagai pendiri cabang Krishna Yajur-veda, serta istilah untuk murid perempuan atau pengikut sekolah *Kathas* Yajurveda. Paul Deussen mencatat bahwa *Katha Upanisad* menggunakan kata-kata yang secara simbolis menanamkan dan secara kreatif memiliki banyak makna. Sebagai contoh, kata yang diucapkan secara dekat *Katha* secara harfiah berarti "cerita, legenda, percakapan, ucapan, dongeng". Semua makna yang terkait ini relevan dengan *Katha Upanishad*.

Nachiketa dan tokoh utama dalam legenda *Katha Upanishad*, juga memiliki kata-kata yang berkaitan erat dengan akar dan makna yang relevan dengan teks. Paul Deussen menyarankan Na kṣiti dan Na aksiyete , yang merupakan permainan kata dan diucapkan mirip dengan Nachiketa, berarti "tidak membusuk, atau apa yang tidak membusuk", sebuah makna yang relevan dengan bagian kedua dari cerita Nachiketa. Demikian pula, Na jiti adalah permainan kata lain dan berarti "apa yang tidak dapat



dikalahkan", yang secara kontekstual relevan dengan anugerah ketiga Nachiketa. Baik Whitney maupun Deussen secara independen menyarankan variasi lain untuk Nachiketa, dengan akar etimologis yang relevan dengan Katha Upanishad: kata Na-ciketa juga berarti "Aku tidak tahu, atau dia tidak tahu". Beberapa permainan kata dalam bahasa Sanskerta ini dimasukkan dalam teks Upanishad. Seperti Taittiriya Upanishad dari Yajurveda, setiap bagian dari Katha Upanishad disebut Valli, yang secara harfiah berarti tanaman pendakian mirip tanaman obat yang tumbuh secara independen namun melekat pada pohon utama. Paul Deussen menyatakan bahwa terminologi simbolis ini tepat dan cenderung mencerminkan akar dan sifat Upanishad dalam Black Yajur veda, yang sebagian besar juga tidak bergantung pada Yajur Veda liturgi, dan melekat pada teks utama. Dua bab dalam Katha Upanishad masing-masing terdiri dari tiga bagian (valli), dengan demikian total enam bagian. Bagian pertama memiliki 29 ayat, bagian kedua 25 ayat, dan yang ketiga menyajikan 17. Bab kedua dibuka dengan bagian keempat dari Katha Upanishad dan memiliki 15 ayat, sedangkan valli kelima juga memiliki 15 ayat. Bagian terakhir memiliki 17 ayat. Bab pertama dengan tiga vallis pertama dianggap lebih tua, karena bagian ketiga berakhir dengan struktur dalam bahasa Sanskerta yang biasanya ditemukan pada penutupan Upanishad lainnya, dan juga karena ide-ide sentral diulangi meskipun diperluas dalam tiga bagian terakhir, yaitu bab kedua. Namun, ini tidak menyiratkan kesenjangan yang signifikan antara kedua bab, kedua bab dianggap kuno, dan dari milenium 1 SM.

Asal usul cerita tentang Nachiketa, yang terkandung dalam Katha Upanishad adalah asal usul yang jauh lebih tua. Nachiketa disebutkan dalam ayat bab 3.11 dari Taittiriya Brahmana, baik sebagai cerita yang serupa, dan sebagai nama salah satu dari lima pengaturan api untuk ritual, bersama

dengan Savitra, Caturhotra, Vaisvasrja dan Aruna Agni. Gaya dan struktur menunjukkan bahwa beberapa ayat dalam Katha Upanishad, seperti 1.1.8, 1.1.16-1.1.18, 1.1.28 antara lain, adalah non-filosofis, tidak cocok dengan sisa teks, dan kemungkinan penyisipan dan interpolasi nanti.

Adapun ringkasan dari setiap Bagian (Valli) dalam Katha Upanishad, Sebagai berikut (Juan: 2010) :

1. Sang putra mempertanyakan ayahnya (Bagian Pertama)

Katha Upanishad Bagian pertama dibuka dengan cerita tentang percakapan antara seorang anak dengan ayahnya. Ayah tersebut bernama vajasravasa (Aruni Auddalaki) yang kala itu menggunakan seluruh hartanya untuk upacara korban. Kendati seorang anak-anak, Nachiketas memiliki sebuah pemikiran, ketika ia melihat pengorbanan amal sebagai lelucon, karena semua hal-hal duniawi telah digunakan untuk kelelahan dan tidak ada nilainya bagi penerima. Misalnya kerbau-kerbau yang dipersembahkan telah tua yang pada akhirnya akan membawa kepada dunia kesedihan. Lalu disanalah ia berpikir untuk menjadikan dirinya sebagai persembahan. Ia bertanya kepada siapakah ia akan dipersembahkan, hingga sebanyak 2 kali ia bertanya kepada ayahnya dan pada pertanyaan yang ketiga ayahnya pun menjawab dengan nada yang marah bahwa Nachiketas akan dipersembahkan kepada kematian. Karena kebijaksanannya ini Nachiketas diberikan 3 hadiah yang akan di kabulkan oleh Dewa Yama. Namun dari ketiga permintaan tersebut ada 1 permintaan yang tidak bisa di kabulkan oleh Dewa Yama, yakni



- rahasia kehidupan dan kematian tersebut.
2. Kebahagiaan (*Preya*) dan Kesenangana(*Sreya*) bagian ke-2 Katha Upanisad)
Dalam bagian kedua dari katha upanisad ini menjelaskan mengenai kebahagiaan (*Preya*) dan kesenangan (*Sreya*). Dikatakan dalam katha upanisad orang bijaksana akan memilih kebahagiaan di bandingkan dengan kesenangan, namun sebaliknya bagi mereka yang bodoh akan memilih kesenangan. Dan Nachiketas adalah seorang sosok dalam katha upanisad yang diceritakan telah mampu memahami kebahagiaan tersebut. Dalam bagian ke dua ini pula di jelaskan mengenai hakekat brahman yang bersifat abadi dan hakekat atman, sang jiwa dari vusi, tidak pernah lahir dan tidak pernah mati. Sebelum dia tidak ada apapun satu untuk selamanya. Tidak pernah lahir dan abadi, di luar masalah dan yang akan datang, dia tidak mati ketika badan mati.
 3. Perumpamaan Kereta (Bagian Tiga Katha Upanisad)
Valli ketiga dari Katha Upanishad menyajikan perumpamaan kereta perang , untuk menyoroti bagaimana *Atman*, tubuh, pikiran, indera, dan realitas empiris berhubungan dengan manusia.
Sifat *Atman*, kebutuhan akan etika dan hierarki Realitas (Valli Ketiga)
Katha Upanishad, dalam ayat 1.3.10 hingga 1.3.12 menyajikan hierarki Realitas dari perspektif manusia. Ini menegaskan bahwa Artha (objek, sarana kehidupan) berada di atas Indriya (indera), bahwa Manas (pikiran) berada di atas Artha dalam hierarki ini, di atas Manas adalah Buddhi (kecerdasan, kemampuannya untuk berpikir), di atas Buddhi adalah

Atman (Jiwanya, Diri yang agung). Di luar Atman , kata Katha Upanishad, adalah Avyaktam (Realitas yang tidak terwujud), dan Purusha (jiwa kosmik) berada di luar Avyaktam , dan di luar Purusha , tidak ada apa-apa - karena itu adalah tujuannya, untuk itu adalah jalan tertinggi. Pada tingkat dasar kehidupan, interaksi adalah antara Artha dan Indriya (organ sensorik); sementara pada tingkat tertinggi, manusia menjadi sadar dan secara holistik menyadari seluruh hierarki. Jiwa tersembunyi di dalam semua makhluk, tegas Katha Upanishad; ia tidak menunjukkan dirinya sendiri, tetapi kesadarannya dirasakan oleh para peramal dengan agrya sukshma (pemikir yang tajam, lebih jelas dengan sendirinya, dan pemikir yang tajam).

4. Teori Atman, Keesaan dan Kemajemukan (Bagian ke Empat Katha Upanisad)
teori yang kelima dimulai dengan kesungguhan diri bagaimana seseorang tidak hanya mampu melihat keluar diri namun mampu melihat ke dalam diri bahwa pengetahuan batiniah adalah pengetahuan tentang kesatuan, ketenangan abadi dan Kesatuan spiritual, sedangkan pengetahuan eksternal adalah pengetahuan tentang kemajemukan, "berlarian" dan objek-objek sensorik yang fana. Katha Upanisad dalam lima belas ayat dari Valli keempat, dan juga Valli kelima, menjelaskan apa itu Atman, bagaimana bisa diketahui, sifat Atman, dan mengapa itu harus diketahui. Untuk definisi, ini menyebarkan kombinasi epistemik dari "pernyataan positif" serta "eksposisi dengan eliminasi", yang terakhir diulang dengan,



5. Hidup adalah sukacita tertinggi, dan apa yang terjadi setelah kematian (Bagian Kelima *Katha Upanishad*)
Valli kelima *Katha Upanishad* adalah risalah eskatologis . Ini dimulai dengan menyatakan bahwa tubuh manusia seperti Pura dengan sebelas gerbang yang menghubungkannya dengan alam semesta. Individu, tegas *Katha Upanishad*, yang memahami dan menghormati kota yang abadi, roh yang tidak berubah ini, tidak pernah berpikiran bengkok, selalu bebas. Jiwa berdiam di angsa, di atmosfer, di manusia, di Varasad (ruang lebar), dalam hukum abadi, di mana pun di alam semesta; ia dilahirkan dari air, ia lahir dari kine, ia dilahirkan dari Rta (benar, kebenaran, etika, moral, hukum abadi), ia dilahirkan dari batu (gunung) sebagai Rta agung , sebagaimana mestinya. Jiwa ini disembah oleh semua dewa. Tubuh mati, Jiwa tidak.
6. Teori Yoga (Bagian keenam *Katha Upanishad*)
Valli keenam melanjutkan diskusi tentang Karma dan teori kelahiran kembali, bagian yang Max Muller nyatakan kemungkinan diinterpolasi dan dimasukkan dalam periode selanjutnya. Lima ayat pertama dari bagian terakhir dari *Upanishad* menyatakan bahwa mereka yang tidak tahu atau tidak mengerti Atman kembali ke dunia penciptaan, dan mereka yang benar-benar bebas, dibebaskan. Beberapa orang yang tidak menyadari esensi Brahman secara alami cenderung takut akan Tuhan dan manifestasinya seperti alam (api, kilat, matahari), menyatakan ayat 2.6.2 dan 2.6.3 dari *Katha Upanishad*. Mereka yang menyadari esensi Brahman, dibangun dengan pengetahuan, tidak takut pada siapa pun dan tidak

ada, menjadi abadi seperti halnya dengan Brahman. *Katha Upanishad*, dalam ayat 2.6.6 hingga 2.6.13 merekomendasikan jalan menuju Pengetahuan diri, dan jalan ini disebut Yoga . Sadarilah bahwa Anda sempurna sekarang dan di sini (Vailli Keenam) *Katha Upanishad* menyimpulkan presentasi filosofisnya dalam ayat 14-15 dari Valli keenam. Keadaan kesempurnaan, menurut bagian terakhir dari *Upanishad*, menjelaskan Paul Deussen, terdiri "tidak dalam pencapaian dunia masa depan atau di sana, tetapi sudah sekarang dan di sini untuk orang yang sadar diri, yang tahu nya Diri (Jiwa) sebagai Brahman (Jiwa Kosmik) ". Ajaran ini juga disajikan dalam kitab suci kuno Hindu lainnya, seperti Bab 4.4.6 *Brihadaranyaka Upanishad*. Ayat 15 dari Valli keenam menyatakan bahwa *Upanishad* mengakhiri pengajarannya di sana. Namun, Valli mengandung tiga ayat tambahan dalam naskah zaman modern. Para sarjana menyarankan bahwa ayat-ayat yang tersisa ini 2.6.16 - 2.6.18 mungkin merupakan tambahan modern sebagai lampiran dan telah diinterpolasi, karena deklarasi akhir *Upanishad* di ayat 15, dan karena tiga ayat tambahan ini disusun dalam seperti prosa, daripada metrik-kesempurnaan sebagian besar *Katha Upanishad*.

2.2 Pendidikan Yoga

Pendidikan berasal dari kata “didik” yang mendapat awalan pen-dan akhiran -an, yang artinya memelihara dan memberi latihan, ajaran, bimbingan mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran. Pendidikan merupakan kegiatan yang dilakukan secara sengaja, teratur dan terencana dengan tujuan membantu manusia berkembang menjadi manusia dewasa yang bertanggung jawab.



Pendidikan adalah suatu keseluruhan usaha mentranformasikan ilmu, ide, gagasan, norma, hukum dan nilai-nilai kepada orang lain dengan cara tertentu baik struktural formal, informal dan non formal dalam suatu pendidikan (Anwar 2001: 42). Menurut undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi diri agar memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Beranjak dari beberapa penjelasan tersebut dapat dikatakan pendidikan adalah usaha sadar, terarah dan sistem serta terencana dalam memberikan bimbingan atau bantuan dalam mencapai kedewasaan. Dalam upaya mencapai kedewasaan untuk memahami isi katha upanisad, manusia dapat melatih diri melalui pendidikan berbasis yoga yang telah di ajarkan oleh Maha Rsi Patanjali.

Secara etimologi Yoga berasal dari akar kata *Yuj*, yang artinya menggabungkan atau hubungan yakni hubungan yang harmonis dengan obyek yoga. Dalam patanjali yogasutra, menguraikan bahwa "*yogas citta vrtti nitodah*". Artinya, mengendalikan gerak-gerak pikiran, atau cara untuk mengendalikan tingkah pola pikir yang cenderung liar, bias dan letak terpesona oleh aneka ragam obyek (yang dihayalkannya) memberikan nikmat. Obyek keinginan yang dipikirkan memberikan rasa nikmat itu lebih sering kita pandang ada diluar diri. Maka seseorang selalu pergi mencari. Bagi sang yogin, inilah pangkal kemalangan manusia. Selanjutnya peter rendel (1979:14), menguraikan bahwa, "kata yoga didalam kenyataan berarti kesatuan yang kemudian didalam Bahasa inggrisnya disebut Yoke. Kata "*Yogum*" dalam Bahasa latinnya berasal dari kata yoga dan juga disebut dengan "*Conjugal*".

Tim penyusun kamus Besar Bahasa Indonesia (1985:1134), menguraikan bahwa,

1. Yoga adalah system filsafat yang bertujuan mengheningkan pikiran, bertafakur dan menguasai diri.
2. Yoga artinya senam gerak badan dengan latihan pernafasan, pikiran dan lain sebagainya untuk kesehatan jasmani dan rohani.

Lorens Bagus, (2002:1185), menguraikan bahwa: "Yoga berate metode atau system latihan fisik dan mental yang dijalankan untuk mencapai kesatuan (jiwa dengan roh) tersebut. Bisa juga menunjuk pada system latihan fisik dan mental yang dilakukan utuk mengembangkan kesehatan fisik dan rohani dengan menarik dan melepaskan semua indera dari semua obyek luar atau dengan meditasi tentang suatu prinsip atau khususnya obyek bermakna.

Kamajaya, gede (2000:19) menguraikan bahwa, definisi lain mengenai yoga adalah a. untuk mengendalikan pikiran yang berobyektifkan dan kecendrungan alam pikiran, b. untuk mengatur semua pikiran-pikiran dan kegelisahan-kegelisahan dan tetap tidak terpengaruh, c. penyatuan antara kesadaran unit dan kesadaran kosmik. Lebih lanjut dijelaskan, melalui yoga sang yogu mengenali kesunyataanya sebagai brahman yang juga merupakan kesadaran terdalam, dari segalanya. Yoga belumlah sempurna jika tanpa bakti. Sehingga sering dikatakan bahwa vhakti merupakan puncak dari yoga. Syair di atas menunjukkan bahwa weda adalah wahyu tuhan yang diterima oleh para Rsi. Yoga bersumber dari Veda. Dengan demikian pengetahuan yoga merupakan ilmu rohani yang dianjurkan Tuhan, yang disampaikan melalui orang suci. Demikianlah pelaksanaan yoga secaa baik dan teratur, mengantarkan orang menuju kesehatan jasmani dan rohani, dan demikian juga sebaliknya orang yang tidak melakukannya akan mudah diserang penyakit. Orang yang sehat, akan memiliki vibrasi yang positif, sehingga orang-orang akan bertanya apa konsep anda, kenapa anda selalu dalam keadaan ceria. Kalua orang sakit



akan dijauhi oleh orang, apalagi sakitnya dapat menular kepada orang lain. Maka dari itu, sangat diperlukan untuk memelihara kesehatan melalui yoga.

Manusia memiliki pikiran untuk memilih dan membedakan terhadap pelaksanaan yoga yang cocok untuk dirinya sendiri, walaupun yoga versi india dikatakan baik, belum tentu merek memilihnya, karena kurang memahami bahasanya. Demikian juga sebaliknya, walaupun yoga versi india dikatakan buruk, tetapi mereka bisa saja memilihnya, karena sesuai dengan aslinya. Demikian juga terhadap yoga versi di Bali, walaupun dikatakan sulit, tapi orang tetap menggunakannya, karena yoga itu adalah warisan budaya Bali, walaupun yang relevan untuk dilaksanakan. Tetapi ada juga yang tidak suka, karena tulisan Bali sulit dibaca. Jadi pelaksanaan yoga dapat dipilih sesuai dengan keinginan dari seseorang, tetapi secara teoritis, mereka adalah memiliki dasar-dasar yang sama. Maka dari itu, yang perlu dipahami peraturan atau dasar-dasar umum dari pelaksanaan yoga. Agar tidak keliru dalam melaksanakan yoga. Untuk pelaksanaan yoga, agama banyak memberikan pilihan dan petunjuk-petunjuk untuk pelaksanaan yoga yang baik dan benar untuk menuntun umatnya agar selalu dalam keadaan sehat jasmani dan rohani. Disamping petunjuk-petunjuk agama, system kesehatan yang positif dan berkembang dimasyarakat juga harus dipakai sebagai pedoman, sehingga pelaksanaan yoga selalu eksis disepanjang jamannya.

Dari uraian tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwasannya yoga adalah bentuk pengendalian pikiran atau system yang sistematis untuk melakukan latihan rohani agar mencapai ketenangan batin dan melakukan latihan fisik untuk mencapai kesehatan fisik, sehingga yoga dapat dikatakan sebagai latihan jasmani dan rohani secara kontinyu untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani. Disebut dengan “*jiwa mukti*” untuk menyatukan “badan” dengan “alam”, dan menyatukan “pikiran”, yang juga

disebut jiwa” dengan roh yang sering disebut brahman, sehingga disebut moksa.

2.3 Kesadaran Jiwa Dalam Mencapai Kebahagiaan Melalui Pendidikan Yoga Menurut Tuntunan *Katha Upanisad*

Manusia hidup di dunia diliputi oleh maya, seseorang menganggap bahwa tubuhnya merupakan miliknya tanpa menyadari siapa sang jiwa sebenarnya. Maya senantiasa menimbulkan rasa keegoisan di dalam diri selalu merasa tidak puas, selalu merasa puas, selalu merasa bahagia, selalu merasa kurang bahagia dan bahkan selalu meminta mmenjadi yang sempurna. Inilah akibat manusia tidak melihat sang diri ke dalam dan hanya melihat ke luar. Maya yang tak dapat dikendalikan ini akan menimbulkan gejolak tri guna di dalam diri dengan didominasi oleh sikap *rajas* dan *taman*. Manusia selalu menganggap tubuh ini miliknya sehingga ia terbelenggu dalam kama, merasa diri paling cantik/tampat dan terhebat, hal inilah yang senantiasa membuat seseorang takut akan kematian, Karena tak dapat mengendalikan gerak dan gejolak maya dalam dirinya dan tanpa menyadari bahwa semua hal tersebut hanyalah sementara dan titipan yang kekal hanyalah brahman. Begitupula dalam realita di masyarakat masih banyak umat Hindu yang terkadang pamrih dalam melakukan yadnyanya, dengan kekayaan yang berlimpah manusia lebih rela jika hartanya tersebut di gunakan untuk hal-hal pemuas duniawi, dan merelakan kualitas yadnyanya menurun, hal sebagaimana tergambarkan dalam *Katha Upanisad* bagian 1. Ini sebabnya Maya hanya dapat dirasakan ketika diri mampu menyacapi sang jiwa sehingga dapat mencapai keberadaannya tiada lain adalah brahman itu sendiri. Ketika sang diri menyadari bahwa tubuh, dan alam semesta bersifat ada dan maya adanya serta menyadari bahwasannya maya tersebut adalah brahman disanalah letak kelepasan diri yang sesungguhnya.



Sebagai contoh dalam bagian kedua *Katha Upanisad* menyatakan, Ada dua jalan kebahagiaan (*Sreya*) dan ada jalan kesenangan (*Preya*). Kedua kekuatan tersebut menarik jiwa. Apabila sang jiwa mengikutikuti jalan yang pertama (kebahagiaan/*sreya*) sampailah pada kebaikan, sedangkan apabila sang jiwa mengikutu jalan yang kedua (kesenangan-kesenangan/*Preya*) maka manusia tidak mencapai akhir. Kedua jalan ini terletak di depan manusia. Meninta manusia untuk merenungkannya mereka orang bijaksana memiliki jalan kebahagiaan sedangkan mereka orang yang bodoh akan memilih jalan kesenangan.

Uraian penggalan *katha upanisad* ini memberikan pemahaman bahwa Kebahagiaan didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang positif, yang ditandai oleh tingginya kepuasan terhadap masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif (Carr dalam Astuti, 2007) sedangkan kesenangan merupakan suatu perilaku untuk sekedar mencari kepuasan diri dan mengacu pada kehidupan hedonisme. Kondisi inilah yang ditekankan pada *katha upanisad* agar seseorang dapat senantiasa bijaksana serta dapat mengedalikan diri di dalam hidupnya sehingga ia menyadari ada *atman* di dalam dirinya dan ada *brahman* hakekat *brahman* yang memiliki ini semua sehingga sifat keangkuhan di dalam diri manusia dapat di mimalisir. Untuk mewujudkan ini tentu memerlukan tahapan-tahapan dan proses yang senantiasa patut dilatih apalagi berkaca pada era globalisasi seperti sekarang ini, yang dimana kehidupan manusia senantiasa diliputi oleh *rajas* dan *temes* tersebut. Dalam mempermudah Pencapai akan kesadaran *brahman* dalam sang diri dapat di tempuh melalui jalan yoga untuk mencapai *Samadhi*, sebagaimana dianjurkan dalam *katha upanisad*

Katha Upanishad, dalam ayat 2.6.6 hingga 2.6.13 merekomendasikan jalan menuju Pengetahuan diri, dan jalan ini disebut

Yoga . Hanya ketika *Manas* (pikiran) dengan pikiran dan panca indera berdiri diam, dan ketika *Buddhi* (kecerdasan, kekuatan untuk berpikir) tidak goyah, mereka menyebut jalan tertinggi. Itulah yang disebut Yoga, keheningan indera, konsentrasi pikiran, Bukanlah kelalaian yang tak ada artinya, Yoga adalah ciptaan dan pembubaran. *Katha Upanishad*, dalam bagian 1.2.12 pula menegaskan *Atman* - Jiwa, Diri - ada, meskipun tidak terlihat dan penuh misteri. Ini kuno, dan dapat dikenali dengan Yoga (meditasi pada diri sendiri)“ *Atman* bukanlah di cari melalui indriyanya, si penyebab sendiri memecah pembukaan indriya-indriya ke luar, karena seseorang biasanya melihat ke luar dan bukan kedalam dirinya. Tetapi beberapa orang arif, mencari hidup yang kekal, dengan matanya di tunjukan kedalam, melihat *atman*”. Kutipan *katha upanisad* ini menjelaskan bahwa *atman* tidak dapat diketahui melalui indera-indera, ia tidak dapat diketahui oleh nalar, ia tidak dapat dipahami dengan pikiran diskursif, ia hanya diketahui melalui intuisi yang berada diatas nalar. Intuisi dapat dicapai melalui tidak berbuat salah, pengendalian indera, konsentrasi pikiran, dan absent dari kenikmatan seksual. Indera-indera harus ditempatkan lebih rendah dari pikiran, pikiran dari intelek, dan intelek dari roh. Keberadaan *atman* dalam diri sangat sulit diketahui dikarenakan adanya pengaruh maya yang menyebabkan manusia *awidya*. Dia menyamakan *atman* dengan pikiran, perasaan dan tubuhnya, sehingga dengan demikian dia tidak dapat mencapai kelepasan cara merasakan *atman* yang ada dalam diri adalah dengan melalui jalan etika yoga, *samadi* yang mantap dan mendalam. dalam mempermudah perealisasi dari *katha upanisad* ini dapat dicapai melalui tuntunan atau pendidikan secara tekun dalam mempelajari yoga yang di gubah oleh maharesi Patanjali dengan sistem *astangga* yoganya. Banyak bentuk pendidikan ataupun pelatihan yoga yang berkembang sekarang ini baik dalam pengembangan ekstra kulikuler



yang terdapat terdapat di bangku sekolah, pembelajaran secara teori di bangku sekolah, pendidikan dan pelatihan di asram, maupun komunitas-komunitas penggiat yoga lainnya.

Secara etimologi Kata yoga menandakan penyatuan jiwa individu dan jiwa universal dan juga metode praktis yang membawa penyatuan tersebut. Patanjali menjelaskan delapan disiplin yang diperlukan untuk penekunan spiritual setelah memahami pengetahuan diri, Sebagai berikut (Satyananda: 2002) :

1. *Yama*, atau disiplin umum. Terdiri dari tidak melukai baik fisik maupun perasaan, kebenaran, tidak mencuri, pengendalian diri, dan tidak menerima persembahan. Tidak melukai berarti tidak merugikan orang lain dengan pikiran, perkataan datau perbuatan. Kebenaran berarti harmonisasi sempurna antara pikirsn perkataan dan perbuatan. Menerima sesuatu benda menimbulkan hutang dan mengganggu ketenangan pikiran. Fondasi kehidupan rohani terletak dalam praktik kesucian dalam pikiran, perkataan dan tindakan. Tanpa brata memberikan kekuatan kepada badan, saraf dan pikiran, yang diperlukan untuk persepsi spiritual yang baik.
2. *Niyama*, atau disiplin khusus. Terdiri dari kebersihan, kepuasan, kesederhanaan, pembelajaran kitab suci, dan meditasi pada tuhan. Kebersihan adalah kemurnian badan dan pikiran. Kepuasan adalah rasa puas terhadap kebutuhan material yang diperoleh. Pelajaran ini juga mencakup pengulangan kata suci Om atau nama Tuhan. Meditasi meliputi praktik sembahyang dan praktik yang bersifat bhakti lainnya.
3. *Asana* atau sikap badan. Terdiri dari menempatkan lengan, kaki dan bagian lain dari badan dalam posisi tertentu dan menjaga badan tetap tegak. Hal ini baik untuk relaksasi fisik dan

kedamaian batin. Penekun dianjurkan untuk mencoba postur apapun, dengan badan tegak, di mana ia merasa nyaman.

4. *Pranayama*, atau control atau kekuatan vital. Ini terdiri dari, menarik nafas, menahan nafas dan mengeluarkan nafas sesuai dengan petunjuk dari kitab yoga, dan dipraktikkan di bawah guru yang berkualifikasi. Ini membantu penekun untuk membawa badan dan pikiran terkontrol.
5. *Pratyahara*, atau pengekangan diri. Ini adalah penentuan panca indra dari obyek-obyek yang terkait.
6. *Dharana*, atau konsentrasi. Tujuan disiplin ini adalah untuk memungkinkan penekun mengkonsentrasikan pikirannya atas brahman yang hanya satu tanpa ada yang kedua, setelah terlepas dari obyek indera.
7. *Dhyana* atau meditasi, ini adalah pikiran yang berselang-seling saat sedang focus pada brahman. Pada tahap ini penekun tidak mengembangkan kekuatan meditasi secara intensif dan kadang terganggu.
8. *Samadhi* =, atau proses penyerapan. Ini adalah proses penyerapan secara sempurna dari pikiran dalam brahman. Ketika indra dikendalikan, pikiran terkendalikan. Ketika pikiran dikontrol ego terkendalikan. Kontrol ego diikuti oleh realisasi tak terputus dari ketidakpedulian ekstrim untuk semua objek eksternal dan pelepasan terhadap badan, indera dan pikiran. Jika ia melekat pada salah satu dari ini, ia terikat untuk itu. Pikiran atas non diri adalah kesejahteraan dan produktifitas menghasilkan penderitaan. Meditasi pada sang diri, kebahagiaan sejati adalah yang paling baik untuk pembebasan.



Ketika pikiran secara penuh dikonsentrasikan pada sang roh, dan diserap didalamnya dan diidentifikasi dengan-Nya, ia dapat diketahui. Roh dapat memperlihatkan dirinya kepada ia yang murni. Ia dapat direalisasikan melalui pengetahuan integral, ketika pikiran jatuh kedalam kenikmatan, kemelekatan, dan emosi-emosi lainnya yang bebas dari semua keinginan. Ia yang pikirannya kepada *Brahman* dan selalu memburu pengetahuan tinggi, maka ia memasuki *Brahman*, diskriminasi kebahagiaan dan kebaikan tertinggi, penolakan kenikmatan, penghilangan keinginan, dan kesucian pikiran membawa pada pengetahuan yang dapat menyelamatkan diri. (Sutrisna, 2009; 130-131)

Semua pencapaian ini tentunya menyasar pada satu tujuan yakni "Kekosongan (*Śūnyatā*) yang merupakan Kebahagiaan Tertinggi", apabila kekosongan ini dapat dicapai dalam Yoga hingga bagian *Samadhi* menurut tuntunan *Katha Upanisad* disanalah *brahman* akan disadari adanya sehingga tujuan tertinggi dalam Agama Hindu "*moksartham jagadhita ya caiti dharma*" kebahagiaan manusia baik secara sekala maupun niskala mampu ia capai dan pengekangan akan gejala *rajas* dan *tamas* mampu di kendalikan. Hal inilah yang senantiasa patut di didik dalam diri setiap orang agar memahami hakikat jiwa dalam *katha upanisad*

III. SIMPULAN

Katha Upanisad merupakan kitab yang berbahasakan sansekerta kuno yang penting dari sub *Vedanta* dan *Sruti* dan sangat berpengaruh bagi Agama Hindu. *Katha Upanisad* ini menegaskan bahwa *Atman* (Jiwa, Diri) ada, mengajarkan ajaran mencari pengetahuan diri yang merupakan kebahagiaan tertinggi. Dalam memahami sang diri yang sejatinya dimiliki oleh *brahman* melalui percikan terkecilnya yakni *atman*, manusia mampu mengendalikan gejala jiwa

sehingga sikap keangkuhan serta sikap *rajas* dan *tamas* tidak mendominasi di dalam diri. Dalam mengendalikan hal tersebut *Katha Upanisad* sebagaimana tertulis dalam *Katha Upanishad*, bagian 2.6.6 hingga 2.6.13 dan 1.2.12 merekomendasikan jalan menuju Pengetahuan diri, dan jalan ini disebut Yoga. Yoga merupakan pengendalian gerak-gerak pikiran, atau cara untuk mengendalikan tingkah pola pikir yang cenderung liar, bias dan letak terpesona oleh aneka ragam obyek (yang dihayalkannya) memberikan nikmat. Yoga dapat diperoleh melalui ruang lingkup pendidikan, baik pendidikan di bangku formal maupun nonformal, seperti dalam bangku pembelajaran di sekolah, ekstra kulikuler di sekolah, asram maupun komunitas yoga. Pendidikan akan yoga dapat di perdalam melalui tulisan yang di gubah oleh Maha Rsi Patanjali melalui 8 tahapan atau proses yang disebut dengan *astangga* yoga, sehingga abila ke delapan tahapan tersebut dapat di capai maka tujuan tertinggi yakni *samadhi* dalam proses yoga mampu di capai demi mewujudkan penyatuan kehadiran *Brahman* dan mampu memahami sang jiwa yang di stanai oleh *atman* sehingga menimbulkan kebahagiaan yang kekal dan abadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Dessy. 2001. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: Karya Abdi Tama
- Mascaro, Juan. 2010. *Upanisad Himalaya Jiwa* (Intisari *Upanisad*). Jakarta : Media Hindu
- Sankaracharya. 2014. *Atmabodha* (Pengetahuan diri untuk kedamaian tertinggi). Jakarta : Media Hindu
- Sura, I Gede. 2001. *Pengendalian Diri dan Etika*. Denpasar : Hanuman Sakti
- Suatama, Ida Bagus & Waira, I Wayan. 2008. *Yoga*. Jakarta : Direktorat Jendral Bimbingan Masyarakat Hindu Departemen Agama RI



Sarasvati, Satyananda. 2002. Asana, Pranayama, Mudra dan Budha. Surabaya : Paramita

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Wikipedia. "Katha Upanisad". (Diakses pada tanggal 18 November 2019)