

PENGETAHUAN SPIRITUAL YOGA

Oleh :
I Nyoman Dayuh
Penyuluh Agama Hindu Kota Denpasar

Abstract

The education paradigm emphasizes the complete balance of intellectual, emotional, and spiritual potencies. The spiritual one becomes more important when the influence of materialism, hedonism, and pragmatism have becoming significant. To face it self-control as taught in Yogasutra Patanjali is crucial.

Key words: Spiritual, Yoga

I. PENDAHULUAN

Kemanusiaan sekarang ini mengalami krisis terbesar sepanjang sejarah umat manusia. Perkembangan sains dan teknologi tidak disertai dengan kemajuan yang sama di bidang spiritualitas, bahkan spiritualitas makin rapuh dibawa arus materialisme, hedonisme, dan pragmatisme peradaban modern. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi membuat manusia semakin pintar memparasitkan diri kepada alam dan mengejar hidup yang sifatnya kebendaan saja.

Citra dan tanda-tanda mengalir dengan kecepatan tinggi di dalam media (televi, produk, tontonan) dan di dalam kegilaannya, ia sampai pada titik di mana ia tidak meninggalkan jejak makna apapun bagi peningkatan kehidupan manusia. Manusia hanyut dalam kegilaan tanda, tren, gaya hidup, dan prestise tanpa sempat menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam tanda-tanda tersebut. Hutan rimba hasrat dan tanda-tanda tersebut menciptakan manusia-manusia dengan “diri yang terbelah” (Utama, 2009). Tegasnya, manusia dewasa ini makin sadar bahwa seluruh krisis di bumi ini tidak hanya disebabkan alasan material, tetapi lebih pada sebab psikososial.

Uraian tersebut menegaskan bahwa dunia modern sekarang mulai kehilangan horizon spiritual. Manusia modern melihat segala sesuatu

hanya dari sudut pinggiran eksistensi, tidak lagi pada “pusat spiritualitas dirinya” sehingga menyebabkan lupa pada dirinya (teralienasi) “terbelenggu derita”. Dalam kondisi yang demikian, idealnya sastra suci agama hadir sebagai penerang kegelapan untuk memulihkan hubungan yang terputus antara diri dan spiritualitasnya. Oleh karenanya ajaran yoga dalam *Yogasutra Patanjali* merupakan anugerah luar biasa dari Rsi Patanjali kepada setiap orang untuk melaksanakan hidup kerohanian. Ajaran dalam *Yogasutra Patanjali* memberikan jalan kepada mereka yang ingin menginsyafi kenyataan mengenai roh sebagai asas yang bebas, tubuh, *indriya* dan pikiran (Sura, 1991 : 20).

II. PEMBAHASAN

2.1 Pengetahuan Spiritual dan Yoga

Pengetahuan spiritual menuntun secara berjenjang dari tataran kasar ke halus. Spiritualitas bukan menjadikan diri terasing dengan kemanusiannya, melainkan menjadikan diri semakin manusiawi. Asketisme yang selama ini diidentikkan dengan spiritualitas memang muncul dalam bentuk pengekan diri, bahkan menjauhi segala bentuk keduniawian. Pandangan ini seolah-olah memosisikan spiritualitas pada ranah yang benar-benar individual dan asosial. Padahal tujuan utama dari

spiritualitas adalah menjadikan spirit suci sehingga membangun kesatuan transendental dengan spirit-spirit yang lain. Kesatuan spirit inilah yang menjadi prinsip universal spiritualitas Hindu dalam untaian mutiara *tattwam asi* “engkau adalah itu”. Artinya, dalam kemurnian spirit terdapat kesatuan jiwa antara individu yang satu dengan yang lainnya.

Hal ini menegaskan bahwa puncak spiritualitas Hindu, justru berupaya membangun spirit kemanusiaan dengan prinsip jiwa semua makhluk adalah tunggal. Spiritualisme perkotaan yang sekarang ini kian marak berkembang di masyarakat, seperti paguyuban-paguyuban yoga, meditasi dan sebagainya, menjadi bentuk baru yang ingin menghadirkan spiritualitas dalam kehidupan modern. Tujuannya tidak lagi ditekankan pada pengasingan diri seperti tindakan asketis lainnya, tetapi lebih pada upaya peluhuran budi dan humanisme. Di sinilah, pengembangan *wiweka jnana* menjadi trend spiritualitas baru yang lebih diarahkan pada pembentukan pola hidup kerohanian dalam hubungan antarmanusia.

Wiweka jnana adalah pengetahuan untuk membedakan benar-salah, baik-buruk, murni-palsu, *Shiwa-maya*. Pengetahuan spiritual bukan untuk mengingkari keberadaan tubuh sebagaimana tertuang dalam *Sanghyang Kamahayanikan* (47) “*pahayu ta juga sariranta, apan hayu ni sarira nimittani katemwa suka, suka nimittani katemwa ning manah apagoh, maah apagoh nimitta ni katemwan ing kamoksan*” (bagai penekun spiritual pelihara jugalah badanmu, sebab badan yang sehat, menyebabkan (orang) merasakan senang. Keceriaan menyebabkan berpikiran kuat. Pikiran yang kuat menyebabkan mencapai kelepasan). Kesehatan badan dan keceriaan adalah dua hal dasar penentu yang memungkinkan orang dapat berpikir positif dan teguh dan kemudian secara bersama-sama menyebabkan orang mencapai keberhasilan spiritual.

Keberhasilan spiritual di tuntun berjenjang dengan yoga yaitu dengan pengendalian gerak pikiran (*yogascitta vrtti nirodha*) melalui pengendalian fungsi badan, indriya, pikiran, rasa aku dan sebagainya dan menyadari roh (spirit) yang mengatasi segala. Yoga menunjukkan jalan praktis pendidikan spiritual untuk mengalami kenyataan roh tersebut, jalan itu adalah dengan penyucian diri dan pemusatan pikiran, yang mengantar orang dapat membedakan asas rohani dan asas jasmani (*purusa* dan *prakrti*).

2.2 Fisiologi Dalam Yoga

Pemahaman ajaran *yoga* untuk membuka lapisan selubung *maya* sehingga menemukan hakekat atau Realitas yang sejati. Hakekat yang sejati tersebut dalam diri pribadi disebut *atman* sebagai asas pribadi. Pada dasarnya *atman* adalah suci, namun setelah bersatu dengan tubuh, ia kena pengaruh *maya* dengan segala bentuknya. *Atman* menikmati *wisayanya* dan terbawa dalam suka duka hidup (Tim Penyusun, 2005:58). Roh terselubungi oleh lima lapis badan yang bersifat *maya* “relatif, halus, dan gaib”. Relatif karena bersifat sementara, mengalami perubahan dari waktu ke waktu : tercipta-terpelihara-lalu mengalami kehancuran. Halus karena ada sejumlah lapis tidak dapat dicandra dan gaib karena di samping memiliki badan kasar dan halus juga memiliki badan astral. Lima lapis atau sarung roh itu disebut *pancamaya kosa* dan harus disadari bahwa badan apapun wujudnya selalu bersifat *maya* “relatif”, tidak abadi (Yasa, 2006:18).

Yoga tidaklah mengingkari eksistensi dari tubuh walau berwujud kasar namun tubuh tetap dipelihara kesehatannya karena sesungguhnya badan dan jiwa adalah satu kesatuan. *Yoga* secara praktis membuka lapisan-lapisan tubuh dari tataran yang kasar ketataran yang lebih halus. Tujuan *yoga* sesungguhnya menerabas stratum-stratum penghalang dari sifat-sifat duniwai dan menemukan Tuhan (Vivekananda,

1993:35). Pergerakan atau pencarian tersebut dilakukan secara berjenjang yang disebut dengan *astangga yoga* (Sura, 1991:30).

Tabir lapisan yang pertama adalah berhubungan dengan keberadaan tubuh. Dengan tubuh yang sehat sesungguhnya akan dapat melakukan *yoga* dengan baik. Dalam teknik *yoga* yang terpenting adalah jiwalah yang mengatur tubuh bukan justru sebaliknya, jiwa tenggelam dalam nikmatnya tubuh. Kesadaran jiwalah yang diperlukan untuk mengatur badan sehingga jiwa tidak terjebak oleh nikmatnya duniawi, terus terkungkung oleh lapisan-lapisan nikmat duniawi mengejar diluar dirinya. Maka dari itulah *yoga* belajar untuk menguasai dan bukan dikuasai (Vivekananda, 1993:34). *Wrhapatitattwa I kang atma yang ken anak ning tawwan adhomuka tumungkul mulat tan wruh ing ruhurnya* (*Atma* itu bagaikan anak tawon kepalanya terbalik hanya melihat hal yang dibawahnya saja, tidak menyadari hakekat yang ada diatasnya). Keberadaan *atma* dalam diri diandaikan seperti ulat dalam kepompong. Ia terkungkung dalam rumahnya yang tertentunnya sendiri dari benang sutra halus berlapis. Amatlah sulit menerabas stratum tersebut agar Sang *Atma* lepas bebas dari lapisan tersebut utamanya berhubungan dengan jasmani.

Lapisan badan manusia yang pertama bersifat kasar yang disebut dengan *sthula sarira*. *Sthula* : kasar, *sarira* : badan (Pudharta, 2002:122). Badan kasar ini terbentuk oleh unsur *panca maha buta*. *Yeka pamkas ing tattwa ganal, ikang prthivi, apah, teja, wayu, akasa ya ta ginawe bhuwana de bhatara, arda ruhur suminduhur tatumpang-tumpangan laksanya, ikang tattwa I ruhur pinaka guna dening tang tattwa isor* (*Prthivi, apah, teja, wayu, akasa* itulah yang dijadikan dunia ini oleh *Bhatara*. Semakin keatas semakin tinggi keadaannya, bertingkat-tingkat *tattwa* yang lebih di atas dijadikan *guna* oleh *tattwa* yang dibawahnya) (Tatwajana, 14).

Uraian di atas jelaslah bahwa pemahaman akan keberadaan tubuh (fisiologi) melalui jenjang dari *tattwa* yang dibawah (kasar) ke *tattwa* yang lebih tinggi (halus). Secara fisiologi tubuh manusia terbentuk oleh *pancamahabhuta* terjadinya *panca mahabhuta* dari unsur yang lebih halus yang disebut *pancatanmatra*. Masing-masing unsur dari *akasa*, unsur yang paling halus sampai ke *prthivi* yang paling kasar lahir dari bagian-bagian *pancatanmatra*. *Akasa* lahir dari *sabdatanmatra*. Seperti langit yang kosong tidak ada yang merintang apa-apa. Memberikan jalan demikian sifatnya, *sabda* sebagai *guna* (kualitas)nya. *Wayu* lahir dari *sparsatanmatra*. Angin ribut, angin taufan, sifatnya menggerakkan. *Sparsa* sebagai gunanya. *Teja* lahir dari *rupatanmatra*. Bersinar terang benderang. Panas sebagai sifatnya. *Rupa* sebagai gunanya. *Apah* lahir dari *rasatanmatra*. Membasahi sifatnya. *Sad rasa* sebagai gunanya. *Prthivi* lahir dari *gandhatanmatra* kasar sifatnya. *Gandha* sebagai gunanya. *Gandha* ada tiga macam yaitu *surabhi, asurabhi* dan *gandha sadharanah*. *Surabhi* adalah bau harum, *asurabhi* adalah bau busuk, dan *gandha sadharanah* ialah bau yang harum pula tidak busuk. Demikianlah sifat *prthiwi* (Tattwa Jnana. 14).

Badan manusia dipandang sebagai *bhuwana alit* (makrokosmos) unsur pembentuk sama juga di bangun dari *pancamahabhuta*. Keberadaan *pancamahabhuta* di dalam *bhuwana alit* seperti yang disebutkan dalam *Bhuwana Kosa*, III.12 : *ikang makas ring sarira, prthivi ika, ikang drawa ring sarira, apah ika, ikang molah ring sarira, bayu ika bayu ika* artinya : yang keras dalam badan itu adalah pertiwi, yang cair dalam badan itu adalah apah, dan yang bergerak dalam badan itu adalah bayu.

Fisiologi yaitu pengetahuan yang berhubungan tubuh manusia utamanya masalah fisik. Jika (Yasa, 2006:21) dikaitkan dengan *pancamayakosa* maka fisik berhubungan

dengan lapisan manusia yang paling luar yang disebut dengan *annamayakosa* ini juga dikategorikan kedalam *sthulasarira*. *Annamayakosa* yakni badan kasarnya manusia yang dibangun atas sari-sari makanan dan minuman. Badan kasar yang kasat mata ini merupakan lapis terluar yang menyelubungi *atma* “sang diri”. Badan ini berfungsi sebagai alat *atma* menyatakan keberadaan dirinya. Dalam lapisan *annamayakosa* ada sepuluh alat penting yang digunakan oleh *indriya* ‘indra’ untuk melakukan aktivitas. Sepuluh alat indra itu disebut *dasendriya* yaitu di bagi menjadi dua macam : *panca budhindriya* dan *panca karmendriya*. *Panca buddhindriya* (*panca* : lima, *buddhi* : pen sadar, *indriya* : indra) artinya lima *indriya* pen sadar (Pudharta dkk, 2002:72).

Bagi penekun *yoga* eksistensi tubuh tetap dipelihara, tubuh diolahragakan supaya sehat dengan cara *yoga* khususnya *yoga asana* seperti *surya namaskara*. *Yoga asanas* mempunyai fungsi fisiologi untuk tetap menjadikan tubuh sehat (Sani, 2006:154). Unsur *pancamahabhuta* yang ada dalam diri dimurnikan keberadaannya sehingga menjadi sehat.

Dari uraian diatas jelaslah bahwa belajar *yoga* bukan pengingkaran terhadap keberadaan tubuh manusia, dengan sendirinya sesungguhnya seorang *yogin* (penekun *yoga*) berjalan ke arah suatu tujuan yang dapat mengantarkannya ke dalam pembebasan dari segala ikatan duniawi yang dinikmati oleh tubuh manusia. Tubuh diolahragakan dengan cara *asana*. *Asana* artinya sikap duduk yang kuat dan menyenangkan. *Yogasutra* II.46 : *sthira sukham asanam* (*asana* menjadi mantap dan menyenangkan). *Asana* dapat dikuasai dengan usaha yang santai dan dengan memusatkan pikiran pada Dia yang tanpa batas (*Yogasutra*, II. 47). Ada banyak sikap *asana*, sikap manapun sesungguhnya berfungsi untuk menguasai *buddhi*. Sikap yang dilakukan hendaknya tidak terlalu memaksa anggota

badan adalah baik bagi penekun *yoga*. *Yoga* mengajarkan bermacam-macam *asana* untuk memelihara kesehatan badan dan penyucian pikiran. Dengan *asana* akan mampu mengendalikan kerja sistem syaraf agar terhindar dari goncangan-goncangan pikiran (Tim Penyusun, 2003:72).

Kemudian Yasa (2006) juga mengklasifikasikan *pranamayakosa* ke dalam *sthula sarira* (badan kasar). *Pranamayakosa* yakni badan manusia yang lebih halus berupa nafas. Lebih tepatnya nafas vital atau daya hidup itulah yang disebut *prana*. Menurut fungsinya *prana* dibedakan menjadi sepuluh. Dalam *Jnanasiddhanta* 166 disebut *dasa bayu* (*dasa* : sepuluh, *bayu* : daya hidup) uraiannya sebagai berikut :

1. *Prana* yakni nafas yang keluar masuk melalui hidung dan mulut yang berfungsi mengaktifkan semua *prana* “daya hidup” lainnya.
2. *Apana* yakni daya hidup yang ada pada dubur sampai dan kemaluan. Fungsinya untuk mengaktifkan daya seksual dan anus.
3. *Samana* yakni daya hidup yang ada di hati fungsinya untuk mengolah sari-sari makanan minuman menjadi bahan hidup.
4. *Udana* yakni daya hidup yang ada di ubun-ubun fungsinya untuk mengaktifkan mata, kening dan menumbuhkan rambut.
5. *Byana* yakni daya Hidup yang ada diseluruh persendian, fungsinya untuk mengaktifkan persendian.
6. *Naga* yakni daya hidup yang menyebabkan orang dapat menyemburkan sesuatu.
7. *Kurmara* yakni daya hidup yang menyebabkan orang gemetar.
8. *Krkara* yakni daya hidup yang meyebabkan orang dapat bersin dan menelan sesuatu.
9. *Dewadatta* yakni daya hidup yang

menyebabkan orang dapat menguap dan batuk.

10. *Dhananjaya* yakni daya hidup yang tetap tertinggal pada tubuh ketika roh lepas dari badan fungsinya menguarai jasad (Wrhspatitattwa 39-46, Yasa, 2006 : 19).

Prana merupakan kekuatan vital dibelakang susunan pernapasan dan segala aktivitas otot-otot. *Prana* menyalurkan kehidupan ke dalam materi yang tidak hidup (Saraswati, 1996:65). Wujud dari *prana* tersebut adalah nafas. Nafas inilah diatur supaya lega dan tenang. Pengolahan nafas ini dalam *astangga yoga* di sebut *pranayama*. *Prana* artinya nafas, *ayama* artinya panjang (Pudharta dkk, 2004:91). *Pranayama* adalah latihan pernafasan dalam *yoga*. Dengan melakukan latihan pernafasan atau *pranayama* dengan teratur dapat membersihkan diri dari dalam sehingga pikirannya menjadi tenang (Somvir, 2008:15). *Pranayama* menjamin bahwa aliran *prana* diseluruh tubuh vital (*pranamayakosa*) adalah bebas dan tanpa halangan untuk menjaga kesehatan tubuh. Hubungan yang erat antara pengaturan nafas (*pranayama*) dengan *prana* di mana *prana* menjadi terlihat pada bidang fisik sebagai gerakan dan tindakan, serta pada bidang mental sebagai pikiran. *Pranayama* merupakan cara di mana seorang *yogi* mencoba menyadari dalam tubuhnya yang kecil seluruh kehidupan kosmos dan mencoba mencapai kesempurnaan dengan mendapatkan seluruh alam semesta (Saraswati, 2002:307).

Fisiologi dalam *yoga* merupakan pengetahuan spiritual untuk memahami dan menghayati keberadaan tubuh yang terbentuk dari unsur yang kasar (*sthula sarira*) diolah dengan gerakan asana yaitu oleh tubuh, oleh nafas, olah rasa juga pemusatan pikiran dan unsur *prana* di olah dengan *pranayama* (pengaturan nafas) tergolong *hatha yoga*.

2.3 Psikologi Dalam Yoga

Psikologi *yoga* merupakan ilmu pengetahuan yang tidak semata-mata terkungkung pada paradigma materialistik yang merupakan ciri dari psikologi barat. Psikologi

yoga merupakan alat bagi para aspiran spiritual untuk memperoleh pengetahuan dan penguasaan atas diri mereka sendiri dalam perburuan mereka mencari realisasi-Diri. Pengetahuan akan psikologi *yoga* sangatlah penting dalam oleh spiritual, tanpa pengetahuan ini para aspiran tidak akan mencapai keberhasilan dalam upaya spiritual mereka (Sarkar, 2003 : X).

Psikologi berhubungan dengan pikiran manusia, ia mawujud pada masing-masing individu yang sifatnya lebih halus (Ibid, 2003). Yasa (2006:20-21) bahwa mengklasifikasikan lapisan badan yang lebih halus yang disebut *manomaya kosa* tiada lain adalah *suksmasarira*. *Sukma sarira* yakni badan mental atau badan psikis yang bersifat halus. *Manomaya kosa* yakni badan manusia yang lebih halus yang dikatakan sarung psikis. Sarung ini berupa *manah* dan *ahamkara*. Jika *manah* adalah pikiran yang fungsinya sebagai penerima informasi atau pengalaman indra seperti apa adanya, maka *ahamkara* dikatakan sebagai ego, pikiran yang bersifat keakuan, dapat pula dikatakan sebagai emosi atau perasaan. Badan berupa indra dan ego ini dufungsikan oleh *atma* "sang diri" mengindra dan mengakui inilah yang terperangkap dalam jebakan *panca klesa* maka ia disebut *atma lengo-lengo*.

Dalam ajaran *yoga* roh dipandang sebagai kekuatan hidup yang bebas yang bersatu dengan badan. Hubungannya lebih dekat dengan badan halus seperti *indriya*, pikiran dan rasa aku. Roh itu sifatnya adalah kesadaran murni, bebas dari batas-batas jasmani dan kegoncangan-kegoncangan alam pikiran. Tetapi karena kebodohan, roh menyamakan dirinya dengan alam pikiran. Dalam ajaran *yoga* alam pikiran itu disebut *citta*. *Citta* merupakan hasil pertama dari *prakrti*. Padanya *sattwalah* yang menguasai *rajas* dan *tamas*. Pada dasarnya sifatnya tidak sadar, tetapi hubungannya amat erat dengan roh maka ia akan memantulkan kesadaran roh sehingga tampaknya ia memiliki kesadaran dan kecakapan. Bila *citta* berhubungan dengan suatu objek dunia melalui *manah* ia mengetahui bentuk objek itu. Roh mengenal objek melalui perubahan-perubahan

citta yang bersesuaian dengan bentuk objek itu (Sura, 1991:23-24).

Pikiran bergerak terus menerus kesana kemari, melompat-lompat, melingkar-lingkar, susah untuk memuaskan ia bagaikan monyet melompat-lompat kesana kemari. Pikiran terus mengalami perubahan. Perubahan tersebut banyak jumlahnya dan bermacam-macam jenisnya. Dalam Yogasutra Patanjali I.6 disebutkan : *Pramana viparyaya vikalpa nidra smrtayah* : gelombang-gelombang pikiran itu ialah *pramana* (sumber pengetahuan yang benar), *viparyaya* (hal tak dapat membedakan), *vikalpa* (hayalan), *nidra* (tidur) dan *smrti* (ingatan).

Perubahan pikiran inilah yang menyebabkan Sang Jiwa yang ada dalam diri itu memandang dirinya mengalami kelahiran, kematian, tidur, jaga, berbuat salah, benar dan sebagainya, di mana sesungguhnya Sang Jiwa itu mengatasi segala hal. Semua perubahan *citta* ini muncul dari *klesa-klesa* atau kesulitan-kesulitan yang merintang yang menimbulkan kesusahan dan kesedihan dalam hidup ini (Tim Penyusun, 2003:69). *Klesa-klesa* ini merupakan sumber duka yang setiap saat mengganggu kesetabilan hidup manusia (Yasa 2006:15). Yogasutra II. 3 menyebutkan ada lima *klesa* yaitu *avidyasmitaragadvesabhinivesah klesah* artinya *avidya* (kebodohan), *asmita* (rasa aku), *raga* (nafsu), *dvesa* (kebencian) dan *abhinivesa* (cinta pada kehidupan) adalah semuanya termasuk *klesa* (kesengsaraan).

Selama adanya perubahan dan kegoncangan *citta*, maka selama itu roh direfleksikan pada perubahan-perubahan *citta*. Dengan tidak adanya *wiwekajnana* maka ia akan menyamakan dirinya dengan yang dirubah itu. Akibatnya roh akan merasa susah dan senang, benci dan cinta sesuai dengan *citta* yang berubah-ubah itu, ibi berarti ikatan pada roh. Apabila ingin lepas dari ikatan itu maka harus dapat menguasai aktivitas indriya dan pikiran. Akibatnya roh akan menyadari dirinya sebagai dirinya, berbeda dengan pikiran dan

indriya. Dalam pelaksanaan *yoga* khususnya *suryanamaskara* pelaku *yoga*, dapat mendorong untuk merumuskan interpretasinya sendiri dan melihat kedalaman dari pikirannya sendiri (Saraswati, 2002:77). Dalam upaya memahami kedalaman pikiran itulah hendaknya menghilangkan *klesa-klesa* itu sekurang-kurangnya memperkecil pengaruhnya. Untuk menghilangkan *klesa-klesa* tersebut seluruhnya sangat sulit (Tim Penyusun, 2003:69). Dengan praktek *yoga klesa-klesa* tersebut dihilangkan secara seksama tahapan demi tahapan dengan tekun berlatih secara berkelanjutan didasari dengan keyakinan yang mendalam.

Setelah *citta* mengalami perubahan akibat adanya *klesa-klesa* itu, maka dalam memusatkan pikiran pada umumnya seseorang dapat diganggu oleh gerakan *tri guna*. Kegoncangan ini hendaknya dapat dinetralisir sehingga tercapai pikiran yang tenang dan terkendali. Adapun kegoncangan pikiran yang disebabkan intensitas *tri guna* ada lima keadaan yang akan dialami dalam melakukan *yoga* seperti yang disebutkan dalam Lontar Sewaka Dharma (dalam Suata, 2001:10) yaitu :

1. *Ksipta* yakni pikiran itu tidak diam-diam, bagaikan pikiran seseorang anak tidak tetap, segala yang baru dilihatnya dianggap baik, setiap ajaran yang baru segera di anut.
2. *Mudha* yakni pikiran bagaikan seseorang yang meningkat dewasa, congkak, takabur, angkara, tamak, egois, mau menang sendiri, tidak peduli akibat baik dan buruk, selalu hanya aku pembrani, aku pandai, aku kebal, tiada yang lain.
3. *Wiksipta* yakni pikiran yang sudah mulai paham akan tingkatan-tingkatan hakekat perilaku manusia dalam masyarakat beserta baik buruk perbuatan dengan pertimbangan, sepak terjang dalam perilaku menuruti ketentuan tata tertib beserta tingkal laku yang benar dan jujur dalam perkataan.

4. *Ekakrta* yakni pikiran sudah mulai terpusat pada satu obyek, maka satu tujuan pada kesunyataan yang diyakini, walaupun ada kehendaknya akan kekuasaan namun tetap hatinya terhadap kelepasan sebagai tujuannya. Kondisi pikiran yang terpusat tenang hanya mungkin dicapai melalui cara hidup yang benar melalui disiplin diri mengikuti tahapan-tahapan latihan yoga.
5. *Niruddha* yakni pikiran yang tenang tang terkendali, mengendalikan diri lahir dan bathin. Pertautan pikiran dikendalikan dengan perasaan yang benar arti dari perasaan yang benar adalah penyatuan perasaan secara keseluruhan, sebab perasaan tidak ada dua atau tiga melainkan hanya satu. Itu adalah rasa dari *Sang Hyang Mubeng Jagat* di dunia.

Yasa (2006 : 10) mengklasifikasikan *manah* yang disebut juga pikiran sebagai *rajendriya* (rajanya indra). *Manah* dapat dikatakan sebagai pikiran yang lebih bersifat objektif karena hanya menerima fakta apa adanya dari sepuluh indra. *Manah* dikelompokkan ke dalam *manomaya kosa* sebagai badan halus manusia yang disebut juga *suksma sarira*. Di lapis ini pula terdapat Sembilan emosi dasar yang laten adanya pada setiap diri manusia (*sthayibhava*). Sembilan emosi dasar tersebut yaitu : *rati* (cinta), *hasa* (humor), *soka* (sedih), *krodha* (marah), *utsaha* (teguh), *bhaya* (takut), *jugupsa* (muak), *vismaya* (heran), *sama* (tenang).

Secara epistemologi fluktuasi, fungsi pikiran, kegoncangan pikiran karena pengaruh *tri guna*, emosi dasar itu dapat dikendalikan dengan melatih *yoga* khususnya *surya namaskara*. Gerak *surya namaskara* yang merupakan perpaduan gerak, pernafasan dan konsentrasi menuntun pikiran terarah, terfokus untuk membuka selubung atau lapisan-lapisan yang ada dalam tubuh manusia.

Dalam *astangga yoga* untuk mengatasi situasi pikiran yang begitu kompleksnya mulailah diterapkan metode tahap *pratyahara* yaitu menarik *indriya* dari wilayah sasarannya dan menempatkan dibawah pengawasan pikiran. Bila *indriya* dapat diawasi oleh pikiran maka *indriya* tidak akan berkeliaran pada obyek-obyek yang disenanginya, namun ia akan mengikuti pikiran. Hal ini akan dicapai dengan tekun berlatih *yoga surya namaskara* dengan penuh kesabaran. Penekun *yoga surya namaskara* hendak membebaskan atau tidak terikat dari pengaruh *indriya*, dengan demikian metode *pratyahara* yang menjadi syarat adalah melepaskan alat-alat *indriya* dari nafsunya masing-masing dan membebaskan kegoncangan pikiran (fluktuasi) dari nafsu-nafsu, sehingga pikiran kembali kepada bentuknya yang murni. Tentang *pratyahara* *Yogasutra* II. 54-55 menyebutkan : *sva visaya asamprayoga cittasvarupanukara ivendriyani pratyaharah* (*Pratyahara* terdiri dari pelepasan alat-alat *indriya* dan nafsunya masing-masing). *Pratyahara* hendaknya ditujukan kepada Tuhan dan dibimbing oleh Tuhan dengan tujuan untuk melepaskan alat-alat *indriya* dari hasrat duniawi. Dengan demikian hendaklah alat-alat *indriya* itu dikuasai oleh *buddhi* dan akhirnya *buddhi* itulah yang harus dikuasai dan diarahkan kepada Tuhan (Tim penyusun, 2003:72).

Pikiran tersebut dalam *astangga yoga* terus dimurnikan hingga menemukan diri yang sejati (*atma*) maka dari itu tahap selanjutnya yaitu : *dharana* dan *dhyana*. *Dharana* artinya memegang dan memusatkan pikiran pada sasaran yang diinginkan. *Yogasutra* III.1 *Desa bandhas cittasya dharana* (*dharana* ialah pemusatan pikiran pada obyek (tempat) tertentu). Sasaran yang diinginkan itu dapat diambil dari badan dan obyek lainnya seperti arca, bulan, matahari bunga dan sebagainya. Kemampuan untuk memegang pikiran hendaklah tetap terpusat pada suatu obyek adalah merupakan suatu ujian memasuki tingkatan *yoga* yang lebih tinggi.

Sedangkan *dhyana* berarti aliran pikiran yang tenang pada suatu obyek tanpa tergoyahkan oleh gangguan sekelilingnya. Hal ini menyebabkan seseorang memiliki gambaran yang jelas tentang bagian-bagian dari obyek renungannya. Dalam Yogasutra III. 2 : *Tatra pratyayaiikatananta dhyanam* (pikiran memusat tak putus-putusnya menuju tujuan itulah *dhyana*). Pikiran terus diarahkan menuju suatu tujuan (Tuhan), seperti aliran air sungai mengalir terus-menerus kelaut, maka kesadaran diri seluruhnya mengalir terus-menerus ke arah Tuhan atau Diri Yang Agung. Apabila itu terjadi itulah yang dinamakan *dhyana*. Dengan *pranayama* terbuanglah kotoran badan, kotoran *buddhi*, dengan *pratyahara* terbuanglah kotoran ikatan, dengan *dhyana* dihilangkan segala apa yang berada diantara manusia dan Tuhan. Dengan demikian aspek yang lebih halus dalam tubuh (*suksma sarira*) yaitu *manah* (pikiran) terus dikendalikan dan dimurnikan dengan jalan *pratyahara*, *dharana* dan *dyana* (raja yoga).

2.4 Teologi Dalam Yoga

Istilah teologi berasal dari bahasa Yunani, yaitu kata *theologia*. *Theos* berarti Tuhan dan *logos* berarti wacana atau ilmu. Secara etimologis teologi berarti ilmu tentang Tuhan. Aristoteles adalah filsuf pertama yang menganggap teologi sebagai sebuah disiplin dan mengidentikkannya dengan filsafat pertama yang tertinggi dari semua ilmu teoritis, suatu studi yang kemudian bernama metafisika. Akan tetapi kemudian dipandang sebagai bagian dari metafisika yaitu disiplin yang mempelajari prinsip semesta yang terakhir, yaitu : Tuhan : hakekat, keberadaan dan aktivitas-Nya (Yasa, 2009:9).

Tuhan dalam ajaran *yoga* berbeda dengan *samkhya*, *yoga* mengakui adanya Tuhan. Adanya Tuhan dipandang lebih bernilai praktis daripada bersifat teori dan merupakan tujuan

akhir *samadhi yoga*. Dengan demikian maka *yoga* bersifat teori dan praktek dalam hubungan Tuhan. Menurut ajaran *yoga* Tuhan itu adalah roh tertinggi yang mengatasi roh perseorangan dan bebas dari segala cacat. Ia adalah ada sempurna kekal abadi, berada di mana-mana, maha kuasa dan maha tahu. Tuhan adalah roh yang abadi tidak tersentuh oleh duka cita. Ia adalah penguasa tertinggi dunia ini, yang mempunyai pengetahuan tak terbatas, kekuatan tak terbatas yang membedakan ia dari pribadi-pribadi yang lain (Sura, 1991 : 34-35).

1. Dwaita

Dalam ajaran *yoga* Tuhan disebut *Iswara*. Yogasutra I. 23 dan 25 *Isvarapranidhanadva* (sujud kepada *Iswara*), *Tatra niratisayam sarvajnatvabijam* (Pada-Nya (*Iswara*) benih serba tahu itu berada pada puncaknya. Kemudian lebih lanjut II. 45 disebutkan *samadhi siddhir Isvarapranidhanat* (bakti kepada *Iswara* muncullah *samadhi* sempurna). Hakekat *Iswara* inilah yang menjadi konsep ketuhanan dalam ajaran *yoga*.

Sebelum masuk mengenai ajaran ketuhanan dalam *yoga* di mana *Iswara* yang menjadi puncaknya, sebagaimana diketahui bahwa *samkhya* dan *yoga* berhubungan erat. *Samkhya* menjelaskan secara teoritis evolusi semesta sedangkan *yoga* lebih bersifat praktis. Maka dari itu dalam Bhagawadgita bab II sloka 11-15 Sri Krsna memulai dengan *samkhya-yoga* memberi penjelasan pada Arjuna akan bedanya badan dengan jiwa, agar tidak bersedih hati pada apa yang abadi. Lebih lanjut Bhagawadgita V. 4 menyebutkan :

*Samkhyayayogau prthag balah
Pravadanti na panditak
Ekam apy ashitah samyag
Ubhayor vindate phalam*

Artinya :

Anaklah yang mengatakan *samkhya* dan *yoga* berbeda,

bukan orang arif dan bijaksana.

Ia yang melaksanakan salah satu darinya, Sungguh memetik pahala keduanya.

Sistematika berpikir *samkhya* yaitu dualis (binari) sedangkan kalau *yoga* menempatkan *Iswara* dipuncaknya. Baik *samkhya* dan *yoga* membahas asas dualis *purusa* dan *prakrti*, antara roh dan bukan roh, antara sejati dengan yang khayal, antara yang kekal dan berubah (Narayana, 1996 : 156). *Purusa* adalah kesadaran murni. *Purusa* adalah roh, spirit, subyek, yang mengetahui. Ia bukan tubuh, bukan pula *indriya-indriya*, ia bukan pikiran (*manas*), bukan pula ego (*ahankara*), bukan pula intelek (*buddhi*). *Purusa* sendiri adalah kesadaran murni dan transendental. *Purusa* adalah pengetahuan tertinggi yang merupakan fondasi semua pengetahuan. Ia adalah subyek murni dan karena hakekatnya yang demikian ia tidak pernah dapat menjadi suatu obyek pengetahuan. Ia adalah saksi diam, terbebaskan, penglihat yang netral.

Sedangkan *prakrti* dalam *samkhya* dari akar kata *pra* yang berarti sebelum atau pertama dan akar kata *kr* yang berarti membuat atau menghasikan. *Prakrti* berarti yang ada sebelum segala sesuatu dihasilkan, sumber pertama dari semua benda. Bahan asal dari semua benda menyebar dan ke dalam mana semua benda akhirnya kembali. Jadi ia adalah sebab tak tersebabkan. Ia adalah hakekat materi yang juga independen seperti *purusa*. Adanya mutlak sangat halus dan misterius (Ibid, 2002 : 51). Dalam konteks *yoga* memahami dua hakekat tersebut perlu berhati-hati untuk menuju jenjang berikutnya. Krsnapun dalam memberi wejangan pada Arjuna secara bertahap atau berjenjang. Secara perlahan Krsna mulai memutar balikkan kesadaran Arjuna, yang semula pikiran Arjuna berkiblat duniawi diarahkan menjadi kiblat spiritual. Arjunapun mulai memahami bahwa *purusa* merupakan azas ketuhanan yang menjadi jiwanya (Yasa, 2005:13).

Memutar balikkan kesadaran menuju ketataran pemahaman berikutnya perlu lebih hati-hati. Arjuna Wiwaha X.1.2 *amuter tutur pinahayu* (memutar balikkan kesadaran) maksudnya adalah menekuni ajaran suci dan *yoga*. Lebih lanjut Arjuna Wiwaha menyebutkan : *ring angembeki yoga kiteng sakala* (pada orang melakukan *yoga* Engkau akan menampakkan diri). Supaya *Sang Sangsat metu, Siwa* menampakkan wujudnya tentu *yoga* adalah metodenya.

2. Wasisthadwaita

Jenjang selanjutnya dalam *yoga* adalah mencari puncak *Iswara*, dari tataran *dwaita* (*purusa* dan *prakrti*) menuju *wasistadwaita* (*Iswara* yang bersifat). Namun *Iswara* yang tunggal masih bersifat. Dalam Yogasutra I.25 *Tatra niratisayam sarvajnatvabijam* (*Iswara* benih serba tahu itu berada dipuncaknya). Jelaslah bahwa *Iswara* mempunyai sifat serba tahu, dalam Aji Sangkya sifat Siwa ini disebut *jnana sakti* (serba tahu) berada pada tataran *Sadasiwa*. Krsnapun dalam Bhagawadgita mulai memberi wacana Tuhan sebagai *Iswara* sebagai penguasa alam semesta beserta isinya. Walau aku kekal, tak terlahirkan, Aku adalah *Iswara* dari semua mahluk, Aku menjadikan diriku sendiri, Lahir dengan maya-Ku (Bhagawadgita, IV. 6).

Dengan mencermati “Aku menjadikan diriku sendiri lahir dari *mayaku*” maka pada tataran ini Aku dipahami menjadi bersifat yakni disifati oleh *maya-Nya* sendiri artinya Ia bereksistensi dengan *maya-Nya* sendiri. Ia menyatakan keberadaan-Nya dengan daya ilusi-Nya sendiri, ini berarti segala yang tampak nyata beranekaragam ini adalah semata jadi-Nya sendiri, yang eka tampaknya saja beranekaragam. Pemahaman yang binari dituntun ke pemahaman penyatuan dualis, Aku menjadikan diriku lahir dengan maya-Ku. Aku dipahami bertindak dengan kehendak-Nya sebagai jiwa dan *maya* sebagai badan.

Masuk tataran ini perlulah berhati-hati, terlebih-lebih pikiran masih terbelenggu *maya*. Lontar Siwaistis Bhuwana Kosa patalah pratama menyebutkan : *prayatna ta kita* (16), *yatna ta sira* (21), *yatna nira* (22), *menget sira tan cala, meweh sira kawruhakna dening nina jnana* (10). Yogasutra III. 6 : *Tasya bhumisviniyogah* (pelaksanaannya tahap demi tahap). Kata *yatna* (hati-hati, waspada) bahwa dalam memahami dan menemukan *Iswara* perlu berhati-hati, tahap demi tahap (*astangga yoga*).

Memahami konsep teologis yang *dwaita* menuju *wasisthadwaita* dalam ajaran *yoga* agar mantap dengan pikiran terkonsentrasi hanya dalam renungan *Iswara* (*Iswarapranidhana*). *Purusa* dan *prakrti* serta *tattwa* dibawahannya semua itu adalah *Iswara* adalah asal dan Sang Penguasa. Yogasutra I. 24 : *Klesakarmavipaka sayairaparamrstah purusa viseso Ivarah* (*Iswara* adalah *purusa* yang istimewa yang luput dari *klesa*, *karma*, hasil perbuatan dan keinginan). Pemahaman ajaran ke non-dualis terbatas (*wasisthadwaita*) dalam *Yogasutra* maupun *Bhagawadgita* bahwa di atas semua itu *Iswara* adalah asal dan penguasa *prakrti* dari unsur yang halus hingga yang kasar. *Iswara* juga dipahami sebagai asal mula, pemelihara, dan pelebur semua tercipta.

3. Adwaita

Pemahaman ajaran ketuhanan menurut Hindu adalah pemahaman yang berjenjang dari *wasisthadwaita* menuju *adwaita*. Pemahaman selanjutnya adalah perburuan hekatat *Iswara* sebagai puncak dari ajaran *yoga*. Yogasutra I. 27 bahwa wujud *Iswara* dalam kata adalah *Om* (*Tasya vacakah pranawah*). Yogasutra I.28 Mengulang-ulang suara ini dan meditasi itulah hendaknya dikerjakan (*Tajjapas tadartha bhavanam*). Jelas disebutkan bahwa wujud *Iswara* dalam kata adalah *Om*, untuk bisa menyatu dengan *Om* tersebut adalah dengan cara *japa* (mengulang-ulang) artinya

tekun, sujud, terkonsentrasi pada *Iswara* (*Iswarapra-nidhana*). Teologi *Om* ini yang yang perlu diungkap untuk masuk ketataran *adwaita*. *Om* merupakan pangringkes *dasaksara, pancaksara, tri aksara, dwi akasa* (kuncup). Lontar Siwaistis Bhuwana Kosa menuntun pemahaman spiritual dari *ramya* menuju *sunya* (*dwita* ke *adwaita*) evolusi kata *Om* diterangkan :

I kang windu metu sakeng nada, i kang ardhacandra dadi sakeng windu, i kang ongkara mijil saking ardhacandra

Artinya :

Windu muncul dari *nada*, *arddhacandra* muncul dari *windu*, *ongkara* muncul dari *arddhacandra* (Bhuwanakosa.8.20).

Jelas tampak proses munculnya (*metu*) *ongkara* dari unsur atau yang halus menjadi asan yang kasar. *Yoga* memutar balikkan (*amuter*) dari asas kasar ke halus (fisio ke teologi). Dalam Bhuwanakosa dijelaskan sebagai berikut :

I kang ongkara lina ring ardhacandra, arddhacandra lina ring windu, windu lina ring nada, i kang nada lina ring niskala.

Artinya :

Ongkara lenyap pada *arddhacandra*, *arddhacandra* lenyap pada *windu*, *windu* lenyap pada *nada* dan *nada* lenyap pada *niskala* (Bhuwanakosa 8.20).

Pemahaman ketuhanan ini menuntun secara bertahap dari tataran *dwaita* ke *adwaita*. *Samkhya* secara jelas berbicara dualis (*purusa* dan *prakrti*), lontar *Wrspatitattwa* dan *Tattwajana* juga dualis (*cetana-acetana*). Akan tetapi ajaran *yoga* menuntun ketataran puncak yang disebut *adwaita* bahwa yang esensi itu tidak dua, tetapi tunggal yang disebut *Iswara*. Lontar *Bhuwanakosa* dan *Jnanasiddhanta* menyebutnya *Siwa*. Pada tataran puncak tidak ada perbedaan antara *purusa* dan *prakrti*, *siwatattwa* dengan *maya tattwa*. Keduanya *sunya* dan *niskala*, jika dibedakan berarti masuk ketataran *dwaita*.

Realitas sejati yang tunggal yang menjadi sumber segala ini diterangkan dengan kata *sunya* “sunyi” dan *niskala*, tidak terbagi, imaterial dan gaib. Ia yang *sunya, niskala* inilah yang dicari oleh penekun *yoga* dengan sikap dan perilaku diam tenggelam dalam *samadhi*.

Samadhi adalah persatuan sempurna dari yang dicintai, pecinta dan kecintaan, suatu keadaan kelupaan segalanya, suatu keadaan peresapan yang lengkap. Maitri Upanisad VI. 34 (dalam tim Penyusun, 2003:75) disebutkan tentang *samadhi* :

Sebagai api yang kehabisan bahan bakar, terpadamlah dalam sumbernya sendiri. Demikian pikiran yang kehilangan aktivitasnya, terpadamlah dalam sumbernya sendiri. Menjadi terpadam dalam sumbernya sendiri karena *buddhi* mencari yang sejati. Bagi seorang yang terlihat oleh hal-hal *indriya*, menyusullah kekuatan yang palsu. Dengan noda-noda *buddhi* dicuci melalui pemusatan, alangkah bahagianya dia yang memasuki *atman*, tak mungkin menguraikannya dengan bahasa, orang harus mengalaminya dalam bathin.

Pencapaian tingkat *samadhi* akan mengalami kebahagiaan yang tidak dapat diuraikan dengan kata, bahasa, kecuali harus dialaminya sendiri dalam batinnya. Dengan demikian *samadhi* bukan lagi pengendalian pikiran pada tahap-tahap sebelumnya. Tahap-tahap yang mendahului hanya sarana untuk mencapai tujuan akhir.

III. KESIMPULAN

Pengetahuan spiritual yoga dipraktekkan secara bertahap pertama bahwa bahwa pemahaman secara fisiologis yaitu belajar yoga tidak mengingkari keberadaan tubuh, tubuh diolah agar sehat dengan *asana* dan *pranayama*. Kemudian berjenjang tahap yang lebih halus yaitu pikiran (*manah*) sebagai *rajendriya* berfungsi mengendalikan indriya bawahannya (*dasendriya*) dengan praktek *pratyahara, dharana, dhyana*. Kemudian

untuk menunggal, menyatu dengan *Iswara* (Tuhan) maka *samadhi* menuntun dari tataran *dwaita, wasithadwaita* dan *adwaita*. Di tingkat *samadhi* tentu hal yang dialami sangatlah privat, individual dalam bathin yang tidak bisa diuraikan dengan bahasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Mantra, I.B. 2000. *Bhagawadgita*. Denpasar : Pemerintah Propinsi Bali.
- Mehta, Rohit. 2005. *Bertemu Tuhan Dalam Diri*. Denpasar : Sarad
- Pudharta, Ida Bagus dkk. 2002. Kamus Istilah Agama Hindu. Denpasar : Pemerintah Daerah Tingakt I Bali.
- Putra, I.G.A.G dan Sadia, I Wayan. 1998. *Wrhspatitattwa*. Surabaya : Paramita.
- Rangathananda, Swami. 1993. *Suara Vivekananda*. Bandung : Hanuman Sakti.
- Sarasvati, 2002. *Asana, Pranayama, Mudra, Bandha*. Surabaya : Paramita..
- Saraswati, Swami Satya Prakas. 1996. *Patanjali Raja Yoga alih Bahasa J.B.A.F Mayor Polak*. Surabaya : Paramita.
- Sarkar, Prabhat Ranjan. 2003. *Psikologi Yoga*. Jakarta : Ananda Marga.
- Soebadio, Haryati. 1971. *Jnanasiddhanta*. Jakarta : Djambatan.
- Suata, Putu Gede. 2001. *Kumpulan Weda Puja Pitra Siwa*. Denpasar : Dinas Kebudayaan Provinsi Bali.
- Sura, I Gede. 1991. *Samkhya Yoga*. Denpasar : Kungkungan
- Swami Rama. 2002. *Hidup dengan Para Rsi, Yogi Himalaya*. Surabaya : Para
- Tim Penyusun, 2003. *Siwatattwa*. Denpasar : Pemerintah Propinsi Bali

- Utama, Budi I Wayan, 2009. *Galungan : Dari Tradisi Agraris Menuju Tradisi Metropolis*. Denpasar : UNHI.
- Yasa, I Wayan Suka. 2006. *Yoga Marga Rahayu*. Denpasar : Widya Dharma
- , I Wayan Suka. 2005. *Makalah Brahma Widya Dalam Bhagawadgita : Dwaita-Wasisthadwaita-Adwaita*. Denpasar : Universitas Hindu Indonesia.
- , 2009. *Brahma Widya Teks Tattwa Jnana*. Denpasar : Fakultas Ilmu Agama UNHI.
- Vivekananda, Swami. 2006. *Vedanta Gema Kebebasan*. Surabaya : Paramita.
- Zoetmulder, P.J, 2000. *Kamus Jawa Kuno-Indonesia*. Jakarta : PT Gramedia..