



<http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/JYK>

## Ajaran Yoga Dalam Teks *Dharma Pātañjala* dan Implementasinya di Perguruan Ananda Marga Yoga Denpasar

Yoga Wiyana<sup>1</sup>, I Ketut Donder<sup>2</sup>, Hari Harsananda<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

Diterima 25 Juni 2022, direvisi 25 Agustus 2022, diterbitkan 26 September 2022

e-mail: yogawiyana25@gmail.com<sup>1</sup>, donderjyothi@gmail.com<sup>2</sup>, hariharsananda@gmail.com<sup>3</sup>

### ABSTRACT

*The Dharma Pātañjala text is a text that formulates Yoga teachings which are similar to the teachings of the Yoga Sutras of Patanjali. Ananda Marga Yoga as one of the Yoga schools in Bali which is still implementing Yoga teachings known as Rajadhiraja Yoga. The discussion in this study is the structure of Yoga teachings in the Dharma Pātañjala text, the implementation of Yoga teachings in the Dharma Pātañjala text at Ananda Marga Yoga colleges, and the implications of Yoga teachings in the Dharma Pātañjala text for the Ananda Marga Yoga school. This study uses the theory of structure, hermeneutics, symbolic interactionism, and the theory of reciprocity.*

*The results of the study include the structure of the teachings of Yoga in the Dharma Pātañjala text explained about Samādhi, Yoga levels, Japa Pranava OM, obstacles that will be encountered by Yogis, Panca Kleśa, Prayogasandhi or Aṣṭāṅga Yoga consisting of Yama, Niyama, sana, Pratyāhāra, Prāṇāyāma, Dhāraṇā, Dhyāna, and Samādhi and Samyama techniques. The implementation of the Yoga teachings contained in the Dharma Pātañjala text and carried out at the Ananda Marga Yoga school is a system of Yoga teachings known as Rajadhiraja Yoga. Rajadhiraja Yoga is an extension of the ancient Raja Yoga system or Aṣṭāṅga Yoga. As well as the implications of Yoga teachings that are useful for improving health, increasing spiritual awareness and intelligence, maintaining harmony in life, and self-control systems*

*Keywords: Dharma Pātañjala Text, Ananda Marga Yoga Denpasar, Structure, Implementation, Implications.*

### ABSTRAK

*Teks Dharma Pātañjala adalah teks yang merumuskan ajaran Yoga yang mirip dengan ajaran Yoga Sutra Patanjali. Ananda Marga Yoga sebagai salah satu perguruan Yoga di Bali yang sampai saat ini masih mengimplementasikan ajaran Yoga yang dikenal sebagai Rajadhiraja*

*Yoga. Pembahasan dalam penelitian ini yaitu struktur ajaran Yoga dalam teks Dharma Pātañjala, implementasi ajaran Yoga dalam teks Dharma Pātañjala di perguruan Ananda Marga Yoga, dan implikasi ajaran Yoga dalam teks Dharma Pātañjala bagi perguruan Ananda Marga Yoga. Penelitian ini menggunakan teori struktur, hermeneutika, interaksionalisme simbolik, dan teori rangsang balas.*

*Adapun hasil penelitian meliputi struktur ajaran Yoga dalam teks Dharma Pātañjala dijelaskan mengenai Samādhi, tingkatan Yoga, Japa Pranava OM, halangan yang akan ditemui oleh Yogi, Panca Kleśa, Prayogasandhi atau Aṣṭāṅga Yoga yang terdiri dari Yama, Niyama, Āsana, Pratyāhāra, Prāṇāyāma, Dhāraṇā, Dhyāna, dan Samādhi serta teknik Samyama. Implementasi ajaran Yoga yang terkandung dalam teks Dharma Pātañjala dan yang dilakukan di perguruan Ananda Marga Yoga adalah sistem ajaran Yoga yang dikenal sebagai Rajadhiraja Yoga. Rajadhiraja Yoga merupakan perluasan dari sistem Raja Yoga kuna atau Aṣṭāṅga Yoga. Serta implikasi ajaran Yoga yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan, meningkatkan kesadaran dan kecerdasan spiritual, memelihara keharmonisan hidup, dan sistem pengendalian diri.*

*Kata Kunci: Teks Dharma Pātañjala, Ananda Marga Yoga Denpasar, Struktur, Implementasi, Implikasi.*

## **I. PENDAHULUAN**

Teks *Dharma Pātañjala* sebagai salah satu teks Jawa Kuna yang termasuk *Tattwa*, memiliki peranan dan keunikan tersendiri dalam memperkaya literatur ajaran Yoga di Nusantara. Teks jenis *Tattwa* ini dikenal juga dengan istilah *Tutur*. Teks *Dharma Pātañjala* ini banyak mengandung ajaran teologis dan Yoga, yang sejatinya pada awalnya bersumber dari perenungan-perenungan filsafat ketuhanan (*Darsana*). Keunikan teks *Dharma Pātañjala* selain mengajarkan teknik-teknik Yoga Nusantara juga merupakan salah satu teks Jawa Kuna yang menguraikan tentang ajaran *Aṣṭāṅga Yoga* seperti yang diajarkan oleh Maha Rsi Patanjali dalam kitab *Yoga Sutra Patanjali*. Di Nusantara ajaran Yoga yang menguraikan *Aṣṭāṅga Yoga* masih sedikit bahkan tidak dikenal dalam teks Jawa-Bali. Ajaran Yoga di Nusantara umumnya mengenal istilah *Sadangga Yoga* atau enam tahapan Yoga (Soebadio, 1985: 8-9).

Keberadaan karya sastra Jawa Kuna, dengan ajaran Yoganya saat ini kurang diminati oleh para pelaku Yoga maupun generasi muda karena orientasi Yoga era saat ini terfokus pada latihan fisik atau senam saja, sehingga jarang masyarakat untuk mempelajari dan menyelamatkannya. Dampaknya, karya sastra kuna tersebut banyak yang hilang dengan berbagai sebab yang menyertainya. Sebagai sebuah hasil karya maka sejatinya karya sastra kuna menjadi lebih menarik untuk ditelaah. Karya sastra tersebut merupakan buah pikiran dari orang terdahulu yang hidup pada zamannya, sehingga pemikiran di zaman itu memicu untuk dapat diketahui dan diterapkan ajarannya oleh masyarakat di era sekarang.

Perkembangan ajaran Yoga di Nusantara khususnya di Bali mengalami berbagai perkembangan yang sangat pesat. Pada abad ini Yoga mengalami pergeseran ajaran, jika dahulu Yoga digunakan sebagai jalan spiritual namun sekarang lebih menekankan pada sebuah gaya hidup atau *life style* yang bertujuan untuk memperoleh kesehatan fisik. Tidak banyak perguruan Yoga di Bali yang sampai saat ini masih mempertahankan konsep Yoga sebagai jalan spiritual dan yang tertuliskan dalam kesusastraan Jawa Kuna maupun Sanskerta. Ananda Marga Yoga Denpasar sebagai salah satu perguruan Yoga di Bali yang sampai saat ini masih mengajarkan dan mengimplementasikan ajaran Yoga di Bali memiliki keunikan dari pada perguruan atau kelas Yoga lainnya, seperti yang dilakukan oleh para guru atau *Acarya* yang harus menjalankan konsep ajaran Yoga *Yama Brata* seperti *Brahmacari* (tidak melakukan hubungan badan dan tidak menikah serta juga memiliki makna untuk tahapan kehidupan untuk menuntut ilmu pengetahuan) dengan sungguh-sungguh dan disiplin tinggi.

Berdasarkan uraian tersebut diatas peneliti tertarik untuk menelaah salah satu karya sastra Jawa Kuna yang diasumsikan memuat kandungan nilai ajaran yang tinggi dan berguna bagi ajaran Yoga di Nusantara sehingga peneliti ingin mengangkat judul “*Ajaran Yoga dalam Teks Dharma Pātañjala dan Implementasinya di Perguruan Ananda Marga Yoga Denpasar*”.

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan hermeneutika. Penelitian ini menggunakan teori struktur, hermeneutika, interaksionalisme simbolik, dan teori rangsang balas (*stimulus response theory*) sehingga dapat memahami secara mendalam mengenai ajaran Yoga dalam teks *Dharma Pātañjala* dan implementasinya di Perguruan Ananda Marga Yoga Denpasar. Lokasi penelitian ini dilakukan perguruan Ananda Marga Yoga Denpasar. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah buku *Dharma Pātañjala* Kitab Saiva dari Jawa Zaman Kuno Kajian Dan Perbandingan Dengan Sumber Jawa Kuno Dan Sanskerta Terkait dari Andrea Acri, serta sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah seperti hasil penelitian terdahulu, jurnal, buku serta literatur yang relevan dengan penelitian ini. Instrumen dalam penelitian menggunakan instrumen seperti alat tulis, kamus, perekam suara dan lain-lainnya yang mendukung jalannya penelitian. Teknik pengumpulan data dikumpulkan melalui metode observasi, wawancara, studi kepustakaan, dan batat (membaca dan mencatat). Setelah data dikumpulkan, maka tahap selanjutnya adalah teknik analisis data. Teknik yang digunakan dalam menyajikan hasil analisis data dalam penelitian ini adalah teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi data. Setelah data dianalisis kemudian dilakukan teknik

penyajian analisis data, dalam penelitian data yang telah dipilah-pilah sesuai tujuan penelitian kemudian disajikan dalam bentuk narasi.

### III. PEMBAHASAN

#### 3.1 Struktur Ajaran Yoga Dalam Teks *Dharma Pātañjala*

Teks *Dharma Pātañjala* dalam menjelaskan ajaran-ajarannya sama seperti naskah Jawa Kuna lainnya yang bersifat *Tutur* atau *Tattwa* yang tidak membagi naskah dalam bentuk bab seperti yang terdapat dalam kitab Yoga Sutra Patanjali. Namun dalam penyampaian ajaran Yoga oleh *Bhaṭāra* kepada Kumāra, penulis teks *Dharma Pātañjala* menunjukkan upaya pembagian mengenai pembahasan ajaran Yoga dengan menggunakan istilah *Yogapāda*. *Yogapāda* ini terdapat dalam teks *Dharma Pātañjala* disebutkan dalam teks 34 yang menyatakan bahwa *Bhaṭāra* akan mulai menguraikan ajaran Yoga setelah menuntaskan penjelasan mengenai hakikat akal budi. Ajaran *Yogapāda* dalam teks *Dharma Pātañjala* adalah terdiri dari: pengertian Yoga, pikiran, *Samādhi*, tingkatan dan intensitas Yoga, *Pranava* OM, halangan dalam Yoga, *Panca Kleśa*, *Prayogasandhi* atau *Aṣṭāṅga Yoga* (*Aṣṭāṅga Yoga* dalam teks *Dharma Pātañjala* terdiri dari *Yama*, *Niyama*, *Āsana*, *Pratyāhāra*, *Prāṇāyāma*, *Dhāraṇā*, *Dhyāna*, dan *Samādhi*), serta *Samyama* (*Samyama*).

#### 3.2 Implementasi Ajaran Yoga Dalam Teks *Dharma Pātañjala* di Perguruan Ananda Marga Yoga Denpasar

Tidak semua ajaran dalam teks *Dharma Pātañjala* terimplementasikan di Ananda Marga Yoga Denpasar, mengingat Perguruan Ananda Marga Yoga Denpasar merupakan perguruan yang tidak hanya bergerak di bidang Yoga melainkan juga bergerak di bidang kehidupan lainnya. Berkaitan dengan ajaran Yoga secara umum yang terdapat dalam perguruan Ananda Marga Yoga Denpasar adalah sistem ajaran perguruan Ananda Marga Yoga Denpasar mengajarkan gaya Yoga yang dikenal sebagai *Rajadhiraja Yoga*. *Rajadhiraja* merupakan perluasan dari sistem Raja Yoga kuna, yang juga dikenal sebagai *Aṣṭāṅga Yoga*. Berikut adalah implementasi ajaran Yoga berdasarkan teks *Dharma Pātañjala* di Perguruan Ananda Marga Yoga Denpasar:

##### 3.2.1 Implementasi Ajaran *Yama*

Berdasarkan hasil wawancara dengan Acarya Vibhakarananda Avadhuta tanggal 27 Mei 2021, menyatakan bahwa ajaran *Yama* pada Perguruan Ananda Marga Yoga Denpasar diajarkan kepada peserta atau siswa Yoga di awal kegiatan pengajaran dan bersifat tidak memaksa, artinya jika peserta Yoga ingin menerapkan ajaran *Yama* dengan penuh sangat dipersilahkan namun jika peserta Yoga tidak bisa melakukan ajaran *Yama* secara keseluruhan, hal tersebut tidak dipermasalahkan karena sifatnya pribadi dan dianjurkan jika tidak bisa melaksanakan seluruhnya

setidaknya mengurangi hal-hal yang berkaitan dengan ajaran *Yama*. Hal tersebut terlihat dari peserta Yoga yang belum atau tidak bisa melakukan gaya hidup *Ahimsa* (vegetarian) dan peserta Yoga yang sudah berumah tangga (berhubungan badan), dianjurkan dan diajarkan untuk mengurangi kebiasaan serta durasi intensitas kegiatan tersebut. Berkaitan dengan ajaran *Yama* di Perguruan Ananda Marga Yoga Denpasar menjadi hal yang wajib dilakukan untuk para *Acarya*, sehingga *acarya* di Ananda Marga Yoga tidak diperkenankan untuk melanggar pedoman ajaran *Yama*, dan hal tersebut juga tertuang dalam 16 poin praktik spiritual di Ananda Marga.

### 3.2.2 Implementasi Ajaran *Niyama*

*Niyama* adalah kode etik yang kedua yang memuat lima kebajikan penunjang atau pembantu dalam mencapai tujuan dari Yoga yaitu pembebasan atau *Moksa* dan juga sebagai latihan akhlak supaya mengembangkan budi pekerti yang baik. Dalam teks *Dharma Pātañjala*, *Niyama* terdiri dari *Śauca*, *Santoṣa*, *Tapa*, *Svādhyāya*, *Īśvarapraṇidhāna*.

Implementasi ajaran *Niyama* di Perguruan Ananda Marga Yoga menjadi kewajiban semua siswa dan anggota untuk menerapkannya, hal tersebut terlihat dari 16 disiplin spiritual yang harus dijalankan oleh siswa dan anggota perguruan Ananda Marga Yoga yang didalamnya juga termuat esensi ajaran *Niyama* seperti *Śauca*, *Santoṣa*, *Tapa*, *Svādhyāya*, *Īśvarapraṇidhāna*.

### 3.2.3 Implementasi Ajaran *Āsana*

Berdasarkan teks *Dharma Pātañjala*, sikap duduk (*Āsana*) hanya disebutkan tiga jenis saja yaitu *Padmāsana*, *Bhadrāsana*, dan *Svastikāsana*, berbeda dengan *Kitab Gheranda Samhita* maupun *Hatta Yoga Pradipika* yang membagi jenis *Āsana* menjadi banyak sikap atau posisi tubuh.

Setelah memilih tempat yang baik untuk melakukan Yoga, dalam teks *Dharma Pātañjala*, *Bhaṭāra* menjelaskan untuk membersihkan diri dan memilih tempat terlebih dahulu. Setelah itu melakukan posisi duduk yang nyaman dengan mengambil salah satu posisi duduk *Padmāsana*, *Bhadrāsana*, atau *Svastikāsana* dengan posisi tulang belakang, leher dan kepala harus tegak lurus.

Setelah melakukan pemilihan tempat dan membersihkan diri, berdasarkan penjelasan dari teks *Dharma Pātañjala* langkah selanjutnya adalah melakukan *Āsana* dengan memilih salah satu dari tiga jenis *Āsana* yang dijelaskan, tiga *Āsana* tersebut dalam Perguruan Ananda Marga Yoga Denpasar adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1  
Sikap duduk *Padmāsana*

*Padmāsana* (sikap duduk teratai) dilakukan dengan cara meletakkan kaki kanan di atas paha kiri dan kaki kiri di atas paha kanan tutup mulut rapat-rapat dan tekan lidah di langit-langit mulut, untuk durasi *pose* ini sesuai keinginan (Anandamurti, 2017:48).



Gambar 3.2  
Sikap duduk *Bhadrāsana*

Tata cara melakukan sikap duduk ini adalah menekuk kaki kanan di bagian lutut dan kaki diarahkan ke belakang, sedemikian rupa sehingga tidak menyentuh paha kanan. Topang berat pada kedua tangan, dan arahkan kaki kiri dengan cara serupa. Sekarang perlahan duduk di lantai. Angkat tangan dan letakkan di atas lutut. Permulaannya lakukan *Āsana* ini dengan sangat hati-hati. Akan berakibat fatal jika dilakukan dengan paksa (Anandamurti, 2017: 33).



Gambar 3.3  
Sikap duduk *Svastikāsana*

Tata cara melakukan *Svastikāsana* adalah kedua telapak kaki harus ditempatkan di ruang antara dua paha, letakkan telapak tangan di atas lutut dengan posisi terbuka ke atas. Durasinya sesuai keinginan (Anandamurti, 2017: 34).

Selain tiga *Āsana* di Perguruan Ananda Marga Yoga juga berkembang jenis *Āsana* yang lainnya yang berjumlah 42 jenis *Āsana*. Yaitu sebagai berikut: *Sarvanungasana*, *Matsyamudra*, *Matsyasana*, *Matsyendrasana*, *Virasana*, *Cakrasana*, *Naokasana* (atau *Dhanurasana*), *Utkata Pascimottanasana*, *Parvatasana* (atau *Halasana*), *Shivasana*, *Vajrasana*, *Siddhasana*, *Baddha Padmasana*, *Kukkutasana*, *Gomukhasana*, *Mayurasana*, *Kurmakasana*, *Sahaja Utkatasana*,



*Shalabhasana, Bhujangasana, Shashaungasana, Bhastrikasana, Janusirsasana, Ardhashivasana, Ardhakurmakasana (atau Dirgha Pranama), Yogasana (atau Yogamudra), Tuladandasana, Ustrasana, Utkata Kurmakasana, Jatila Utkatasana, Utkata Vajrasana, Padahastasana, Shivasana, Padmasana, Karmasana, Jinanasana, Bhavasana, Granthimuktasana, Garudasana, Dvisamakonasana, Tejasana, Mandukasana* (<https://www.anandamarga.org/ideology/self-realization/yoga-asanas/>).

### 3.2.4 Implementasi Ajaran *Pratyāhāra*

Implementasi *Pratyāhāra* di perguruan Ananda Marga Yoga Denpasar, menurut I Ketut Merta (Guru Manohara) (wawancara tanggal 6 Mei 2021) menyatakan bahwa *Pratyāhāra* adalah menarik perhatian pikiran dari obyek indra dengan cara memberikan instruksi kepada peserta Yoga ketika duduk hening untuk membayangkan misalnya duduk di suatu tempat dengan perlahan-lahan mengalihkan perhatian dari tempat tersebut beralih fokus ke badan masing-masing. Dari badan perlahan-lahan, misalnya dari ujung jari kaki diarahkan atau dilupakan obyeknya, kemudian membayangkan sebuah titik atau cahaya di pertemuan kedua alis dan perhatian bertahan pada kondisi tersebut, sehingga pikiran diharapkan tidak lagi terikat dengan obyek luar tubuh, itulah teknik *Pratyāhāra* yang diajarkan di Ananda Marga Yoga Denpasar. *Pratyāhāra* dapat dilakukan di awal Yoga maupun diakhir kegiatan Yoga, ketika dilakukan diawal kegiatan Yoga ini bertujuan untuk menenangkan pikiran dari obyek-obyek duniawi supaya tahap atau latihan berikutnya seperti *Prāṇāyāma* menjadi maksimal, karena jika pikiran masih kacau atau masih memikirkan hal-hal yang berkaitan keduniawian maka pikiran tidak bisa fokus pada suatu obyek konsentrasi.

### 3.2.5 Implementasi Ajaran *Prāṇāyāma*

*Prāṇāyāma* mempunyai tiga bagian dalam teks *Dharma Pātāñjala* yaitu: *Recaka* adalah penghembusan nafas keluar secara penuh. *Kumbhaka* adalah penahanan nafas. Dan *Pūraka* adalah penarikan nafas kedalam secara penuh.

Implementasi ajaran *Prāṇāyāma* di perguruan Ananda Marga Yoga Denpasar, menurut I Ketut Merta (Guru Manohara) (wawancara tanggal 6 Juni 2021) menyatakan bahwa *Prāṇāyāma* adalah pengendalian napas yang biasanya dilakukan dengan teknik *Nadhi Sodhana*, *Nadhi Sodhana* dilakukan dengan menyesuaikan peserta Yoga, jika peserta Yoga masih pemula maka *Prāṇāyāma* yang dilakukan adalah tanpa penahanan (*Kumbhaka*), namun jika sudah sering melakukan Yoga maka akan diajarkan *Prāṇāyāma* dengan penahanan (*Kumbhaka*). Hal ini dikarenakan badan peserta pemula belum terlalu beradaptasi dengan teknik penahanan (*Kumbhaka*), dan supaya memberikan stimulus terhadap paru-paru tubuh dan melancarkan proses

pernapasan. Untuk orang yang sudah sering melakukan Yoga penting untuk melakukan *Kumbhaka*, karena *Kumbhaka* adalah inti dari *Prāṇāyāma* untuk membuat napas menjadi dalam. *Prāṇāyāma* di Ananda Marga Yoga Denpasar dilakukan diawal setelah melakukan teknik *Pratyāhāra* ketika pikiran sudah tenang maka dilanjutkan dengan melakukan *Prāṇāyāma*, hal ini dilakukan dikarenakan *Prāṇāyāma* harus dilakukan ketika kondisi badan masih sejuk dan tenang, dan *Prāṇāyāma* dapat menghasilkan energi yang besar, ketika pikiran masih kacau, melakukan *Prāṇāyāma* adalah hal yang sia-sia dan tidak memberikan hasil yang maksimal.



Gambar 3.4  
*Prāṇāyāma Nadhi Sodhana* di Ananda Marga Yoga Denpasar

### 3.2.6 Implementasi Ajaran *Dhāraṇa*

*Dhāraṇa* adalah konsentrasi yang tetap atau menetapkan cipta pada satu tempat secara terfokus. Implementasi ajaran *Dhāraṇa* di perguruan Ananda Marga Yoga Denpasar, menurut I Ketut Merta (Guru Manohara) (wawancara tanggal 6 Juni 2021) menyatakan bahwa *Dhāraṇa* merupakan teknik untuk memfokuskan pada suatu obyek tertentu. Ketika setelah melakukan *Prāṇāyāma*, maka tubuh akan memiliki energi yang baik dan besar, apabila energi tersebut tidak tersalurkan dengan baik maka energi tersebut akan memiliki dampak yang kurang baik terhadap tubuh, oleh karena itu energi tersebut diarahkan dengan teknik *Dhāraṇa*. *Dhāraṇa* ini dalam kelas Yoga di Ananda Marga Yoga Denpasar biasanya dilakukan dengan cara membayangkan sebuah cahaya atau energi yang baik sehingga tubuh tersebut siap memasuki tahapan selanjutnya yaitu *Dhyāna*.

### 3.2.7 Implementasi Ajaran *Dhyāna*

*Dhyāna* merupakan kontemplasi atau populer disebut dengan meditasi yang terus menerus, gelombang pikiran yang tidak terputus dalam renungan pada satu tujuan yakni Tuhan Yang Maha Esa atau diri sendiri (*atman*). Sebagaimana tampak dari tahapan *Aṣṭāṅga Yoga* sesudah melakukan *Pratyāhāra* (latihan menarik indriya dari obyek luar), dilanjutkan dengan latihan pernapasan supaya pikiran menjadi tenang (*Prāṇāyāma*) dan selanjutnya pikiran diarahkan secara terfokus dan konsisten pada suatu titik fokus (*Dhāraṇa*) kemudian muncul keadaan atau kondisi kontemplasi (meditasi) yang disebut dengan *Dhyāna*. Seperti sungai mengalir terus menerus ke



laut, maka segenap kesadaran diri mulai mengalir terus-menerus ke arah Tuhan, bilamana ini terjadi inilah yang disebut *Dhyāna*.



Gambar 3.5  
Latihan meditasi (*Dhyāna*) di Ananda Marga Yoga Denpasar

*Dhyāna* berarti aliran pikiran yang tenang pada suatu obyek tanpa tergoyahkan oleh gangguan sekeliling. Dalam kondisi seperti ini menyebabkan seseorang memiliki gambaran yang jelas tentang bagian-bagian dari obyek renungannya. Untuk materi meditasi di Perguruan Ananda Marga Yoga Denpasar menurut Acharya Vibhakarananda Avadhuta (Wawancara tanggal 27 Mei 2021), ada enam pelajaran yang diberikan oleh *Acarya* secara langsung atau lisan yang bersifat rahasia dan pribadi.

### **3.3 Implikasi Ajaran Yoga Yang Terkandung Dalam Teks Dharma Pātañjala Bagi Perguruan Ananda Marga Yoga Denpasar.**

Yoga mengajarkan teori maupun praktik secara holistik kepada semua peserta kecuali peserta menderit penyakit tertentu sehigga tidak dapat melakukan Yoga. Oleh karena itu, ajaran Yoga yang masih tradisional tidak seperti yang dilakukan dalam perguruan atau kelas Yoga lain yang lebih fokus pada satu atau beberapa jenis Yoga saja seperti fokus pada *Āsana* saja, *Prāṇāyāma* saja, ataupun meditasinya (*Dhyāna*) saja. Praktik yang dilakukan sepenggal-sepenggal atau tidak holistik dari ajaran Yoga yang tradisional tentu hasilnya tidak akan maksimal. Berbeda dengan Yoga yang memberikan teori maupun praktik seperti ajaran *Aṣṭāṅga Yoga* (*Yama, Niyama, Āsana, Pratyāhāra, Prāṇāyāma, Dhāraṇā, Dhyāna, dan Samādhi,*) secara sistematis. Dengan mengimplementasikan ajaran Yoga ini secara holistik dan konsisten mempelajarinya, maka implikasi ataupun dampak yang baik bagi kehidupan bisa diperoleh. berdasarkan bab *Wibhuti Pada* dalam kitab Yoga Sutra Patanjali dipaparkan bahwa melakukan Yoga secara konsisten dan sungguh-sungguh akan memberikan manfaat. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di lapangan, implikasi ajaran Yoga yang terkandung dalam teks *Dharma Pātañjala* bagi Perguruan Ananda Marga Yoga Denpasar antara lain dapat meningkatkan kesehatan,

meningkatkan kesadaran dan kecerdasan spiritual, memelihara keharmonisan hidup, dan sebagai sistem pengendalian diri.

Yoga adalah suatu metode penyembuhan yang memberikan pengaruh positif pada kesehatan tubuh, psikologi, perasaan, dan reaksi terhadap kehidupan yang sedang kita jalani. Tujuan dari rangkaian latihan Yoga untuk menciptakan keseimbangan jiwa dan raga, kekuatan tubuh, ketenangan, kedamaian. Yoga merupakan suatu bentuk seni ilmu pengetahuan kuna yang berasal dari India yang semula di rancang untuk memperkuat dan membentuk sikap tubuh serta menenangkan dan memusatkan pikiran untuk masuk kedalam kondisi meditasi. Yoga telah berhasil diadaptasi untuk berbagai kepentingan dan gaya hidup dari orang-orang modern, sehingga Yoga dikenal sebagai salah satu seni olahraga.

Berkaitan dengan kesehatan, tubuh manusia dikatakan sehat tidak hanya berpatokan pada kesehatan fisik saja melainkan juga terdapat kesehatan mental yang harus dijaga. Masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, stres dan insomnia adalah salah satu alasan bagi individu untuk mendapatkan terapi farmakologi, non-farmakologi atau keduanya. Terapi non-farmakologi yang dapat berpengaruh ialah Yoga, Yoga adalah teknik yang melibatkan relaksasi, meditasi dan serangkaian latihan fisik yang dilakukan bersamaan dengan pernapasan untuk mencapai kenyamanan fisik, mental, sosial dan spiritual (Bhavanani, 2013). Yoga berpengaruh langsung terhadap aktivitas syaraf simpatik dan parasimpatik, dengan pengaturan efek pernafasan pada teknik *Pranayama*, efek menenangkan dengan teknik *Dhyana* serta gerakan fisik yang akan mengurangi aktivasi simpatik, meningkatkan kadar *Gamma Aminobutyric Acid* (GABA), mengatur *Hipotalamus-Pituitary Adrenal* (HPA) untuk memberikan efek *anxiolytic* (McCall, 2013).

Pembelajaran Yoga yang berpedoman pada Yoga Sutra Patanjali yang memiliki kemiripan dengan teks *Dharma Pātañjala* bagi Perguruan Ananda Marga Yoga dan peserta Yoga memiliki dampak yang positif. Naskah Yoga Sutra Patanjali dan teks *Dharma Pātañjala* dengan sistem *Aṣṭāṅga Yoga*-nya secara spiritual menjadikan orang penuh kasih sayang (*Catur Paramita*), tanpa kekerasan (*Ahimsa*), tidak terikat dengan keduniawian (*Wairgya*), hidup bersama dalam damai (*Santosa*), merasakan Tuhan ada di dalam semua makhluk (*Tat Tvam Asi*), merasakan Tuhan selalu hadir dan ada di dalam diri (spiritualitas). Badan fisik membutuhkan makanan, sedangkan rohani atau batin juga membutuhkan makanan. Kekurangan salah satu diantara dua kebutuhan tersebut menyebabkan ketidakseimbangan. Yoga adalah keseimbangan (*homeostasis*), keselarasan badan, pikiran dan jiwa sehingga menemukan kesadaran diri yang sejati. Kesadaran dimaksud adalah kesadaran akan kesejati diri yang dilakukan dengan penyatuan tubuh, pikiran dan jiwa, yang tentunya dilakukan dengan praktik-praktik disiplin olah tubuh dan pikiran. Hal ini sangat sulit

untuk dilakukan jika tidak disertai dengan disiplin (*Sadhana*) dan kebiasaan (*Abhyasa*). Kebiasaan dan disiplin dapat membantu dan melatih tubuh, pikiran dan jiwa untuk bergerak seirama dan senada sehingga menghasilkan tubuh yang harmoni (Sena, 2018:16).

Ananda Marga percaya bahwa semua makhluk pada akhirnya akan menuju pada Kesadaran Agung itu. Mereka sepenuhnya dituntun oleh daya *Prakrti* (alam) menuju tingkat evolusi yang lebih tinggi. Sedangkan manusia karena memiliki *Buddhi* atau intelek sehingga mampu membedakan mana yang benar dan mana yang salah, dapat membedakan mana yang baik dan mana yang jelek, mereka memiliki otoritas (terbatas) yang menentukan perjalanannya sendiri. Manusia punya kemampuan memilih apakah mau mendekat atau menjauh dari Kesadaran Agung. Manusia juga memiliki otoritas untuk mempercepat atau memperlambat gerakan itu. Ananda Marga mengajarkan agar manusia jangan diam di tempat, apalagi mundur. Manusia harus terus bergerak maju menuju ke kesadaran agung. Diharapkan agar manusia bergerak maju terus dengan kecepatan yang terus dipercepat dengan mendayagunakan seluruh kemampuan yang dimiliki baik fisik, mental, dan spiritual agar tujuan tercapai dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Gerakan maju inilah yang dimaksud dengan revolusi radikal dalam arti yang sebenarnya.

Ajaran Yoga selain memberikan manfaat terhadap kesehatan jasmani dan spiritualitas juga mengajarkan hidup harmoni dengan alam dan lingkungan sekitar. Dalam ajaran Yoga yang terdapat dalam teks *Dharma Pātañjala* Sebagai dampak pembelajaran Yoga, dapat menjadikan orang penuh kasih sayang (*Catur Paramita*), tanpa kekerasan (*Ahimsa*), sederhana (*Wairgya*), hidup bersama dalam damai (*Sentosa*), merasakan Tuhan ada di dalam semua makhluk (*Tat Tvam Asi*) sehingga keharmonisan secara vertikal maupun horizontal dapat terealisasi.

Menurut Ananda Marga, manusia dalam perjalannya menuju *Moksa* harus juga aktif mengusahakan tercapainya keharmonisan di jagat raya ini (Sarkar, 2004: 3). Keharmonisan alam semesta atau kesejahteraan jagat disebut *Jagathita* dalam bahasa Sanskerta. Maka tujuan dan motto Ananda Marga adalah “*Atma Moksartham Jagathita Ya Ca*”. *Atma Moksartham* artinya kebebasan *Atma* yaitu menyatunya kesadaran individu dengan kesadaran agung atau Tuhan. *Jagathitaya* artinya kesejahteraan atau keharmonisan alam semesta (jagat). Sedangkan kata *Ca* artinya dan. Jadi, secara harfiah, motto tersebut dapat diartikan *Dharma* (bagi manusia) adalah (mencapai) *Moksa* dan bekerja untuk kesejahteraan alam semesta (*Jagathita*). Menurut Ananda Marga, arti *Dharma* tidaklah sama dengan agama (religion). *Dharma* secara harfiah berarti karakteristik sejati atau sifat hakiki atau sifat bawaan suatu obyek. Misalnya api, *Dharma*-nya api adalah membakar atau memberikan panas. Kalau ada sesuatu yang tampak seperti api tetapi tidak memiliki kemampuan membakar atau memberi panas, maka pasti itu bukan Api yang sejati.

Keberadaan Yoga Ananda Marga Denpasar dapat diterima dengan baik oleh masyarakat dan sudah tercatat sebagai organisasi sosial di Dinas Sosial. Sering melaksanakan bakti sosial, memberikan sumbangan berupa sembako kepada masyarakat kurang mampu, dan lainnya. Ananda Marga Yoga juga memberikan penekanan kuat pada pelayanan untuk seluruh umat manusia dan seluruh ciptaan. sebagai implementasi dari pelayanan sosial untuk mencapai kesejahteraan bersama di planet bumi. Ananda Marga memiliki sejumlah departemen seperti Panti Asuhan, AMURT (*Ananda Marga Relief Team*), PROUT (*Progressive Utilization Theory*), Master Unit, RAWA (*Renaissance Artist and Wrtier Association*), PCAP, dan lainnya (<https://www.anandamarga.org>).

#### IV. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang ajaran Yoga dalam teks *Dharma Pātañjala* dan implementasinya di Perguruan Ananda Marga Yoga Denpasar, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: 1). Struktur ajaran Yoga dalam teks *Dharma Pātañjala* menjelaskan mengenai hakikat Yoga adalah sebagai teknik untuk mencapai tujuan tertinggi menyatu dengan Tuhan (*Bhaṭāra*). Yoga juga merupakan suatu proses pengekangan benih-benih pikiran (*Citta*) dari pengambilan berbagai perubahan (*Vṛtti*). Dengan mengendalikan benih-benih pikiran, seseorang akan meraih hakekat kesejatan dirinya. Sebelum mengajarkan teknik untuk mencapai tujuan Yoga dalam teks *Dharma Pātañjala* dijelaskan mengenai hakikat *Samādhi*, tingkatan Yoga dan intensitas melakukan Yoga, pentingnya melakukan *Japa* (pengulangan mantra suci) *pranava* OM, halangan yang akan ditemui oleh Yogi, jenis-jenis penderitaan (*Panca Kleśa*), serta upaya Yoga untuk mencapai tujuan tertinggi yaitu *Prayogasandhi* atau *Aṣṭāṅga Yoga* yang terdiri dari perintah umum (*Yama*), perintah khusus (*Niyama*), sikap tubuh (*Āsana*), penarikan indra (*Pratyāhāra*), pengendalian napas (*Prāṇāyāma*), pemusatan (*Dhāraṇā*), meditasi (*Dhyāna*), dan *Samādhi* serta teknik *Samyama* (kombinasi dari *Dhāraṇā*, *Dhyāna*, *Samādhi*). 2). implementasi atau penerapan ajaran Yoga yang terkandung dalam teks *Dharma Pātañjala* dan yang dilakukan di lingkungan Ashram atau perguruan Ananda Marga Yoga Denpasar adalah sistem ajaran Yoga secara umum yang terdapat dalam perguruan Ananda Marga Yoga Denpasar adalah sistem ajaran perguruan Ananda Marga Yoga Denpasar yang mengajarkan gaya Yoga atau dikenal sebagai *Rajadhiraja Yoga*. *Rajadhiraja* merupakan perluasan dari sistem Raja Yoga kuna, yang juga dikenal sebagai *Aṣṭāṅga Yoga*. 3). Implikasi ajaran Yoga yang terkandung dalam teks *Dharma Pātañjala* bagi Perguruan Ananda Marga Yoga Denpasar adalah bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan, meningkatkan kesadaran dan kecerdasan spiritual, memelihara keharmonisan hidup, dan sistem pengendalian diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Acri, Andrea. 2018. *Dharma Pātañjala Kitab Saiva Dari Jawa Kuno*. Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia.
- Anandamurti, Shri Shri. 2017. *Yoga Buku Panduan Yoga Sehari-hari Membahas Tuntas 42 Pose Yoga Asanas*. Denpasar: Ananda Marga Caryacarya 3.
- Bhavanani, B.A. 2013. *Application Of Yoga As A Therapy*. India: Puducherry.
- McCall, C.M. 2013. How Might Yoga Work? An Overview of Potential Underlying Mechanism. *Jurnal Yoga Phys Ther volume 3 issue 1*. Doi: 10.4172/2157-7595.1000130.
- Saraswati, Swami Satya Prakas. 2005. *Patanjali Raja Yoga*. Surabaya: Paramita.
- Sarkar, Shrii Prabhat Ranjan. 2004. *Pendiri Ananda Marga*. Batam: Anandam.
- Sena. 2018. *Manfaat Yoga Asana bagi Kesehatan Tubuh, Pikiran, dan Jiwa*. Kompasiana. diakses pada <https://www.kompasiana.com/widyasena/5a84bb7edcad5b65bd45a3d2/manfaat-yoga-asana-bagi-kesehatan-tubuh-pikiran-dan-jiwa> tanggal 5 juni 2021).
- Soebadio, Haryati. 1985. *Jñanasiddhanta*. Jakarta: Djambatan.
- <https://www.anandamarga.org/about/> (diakses pada tanggal 30 Maret 2021).
- <https://www.anandamarga.org/ideology/self-realization/yoga-asanas/> (Diakses pada tanggal 03 Juni 2021).