



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

Etika Yoga Dalam Kitab *Siva Samhita*

I Made Adi Brahman¹, I Gusti Made Widya Sena²

^{1 2} Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

Diterima 04 Februari 2023, direvisi 18 Februari 2023, diterbitkan 31 Maret 2023

E-mail : adibrahman@uhnsugriwa.ac.id¹, gustisena7@gmail.com²

ABSTRAK

Siva Samhita atau kumpulan ajaran Siva merupakan teks yoga yang menguraikan ajaran yoga secara lengkap dan mendalam. Salah satu komponen yoga yang diuraikan dalam teks tersebut adalah ajaran tentang etika yang mesti dijalankan oleh praktisi yoga yang ingin mencapai kesuksesan dalam yoga. Penelitian ini memberikan sandaran teoritis dan memperkaya khasanah pengetahuan tentang etika yoga. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan objek kajian teks *Siva Samhita*. Data dianalisis melalui langkah: reduksi data, klasifikasi data, display data, melakukan penafsiran dan penarikan kesimpulan. Ada pun hasil penelitian ini antara lain: 1) Ketika melaksanakan *dhyana yoga* (meditasi) hendaknya selalu melakukan penghormatan kepada Guru dan Dewa Ganesa sebagai pembuka jalan untuk menuju keberhasilan. 2) Segala jenis makanan dan tindakan yang tidak mendukung kemajuan dalam yoga hendak dihindari. Demikian juga sebaliknya, segala jenis makanan dan tindakan yang mendukung kemajuan yoga hendaknya dilakukan dengan penuh kedisiplinan dan tanpa keterikatan. 3) Kenikamatan (*bhoga*) yang ditimbulkan oleh panca indria mesti dihindari karena semua itu hanya menjadi faktor penghambat kemajuan dalam yoga.

Kata kunci: etika yoga, *siva Samhita*, pengendalian diri

ABSTRACT

The Siva Samhita or collection of Siva's teachings is a yoga text that describes the teachings of yoga in a complete and in-depth manner. One of the components of yoga described in the text is the ethical teachings that must be carried out by yoga practitioners who want to achieve success in yoga. This study provides theoretical support and enriches the body of knowledge about yoga ethics. This research is classified as a qualitative research with Siva Samhita as the object of study. The data were analyzed by the following steps: data reduction, data classification, data display, interpretation and conclusion. The results of this study include: 1) When carrying out dhyana yoga (meditation) you should always pray homage to Guru and Lord Ganesha as opening the way to success. 2) All kinds of food and actions that do not support progress in yoga are to be avoided. Vice versa, all kinds of food and actions that support the progress of yoga should be done with full discipline and without attachment. 3) Enjoyment (bhoga) engendered by the five senses should be avoided as they only serve as a hindrance to progress in yoga.

Keywords: *yoga ethics, siva Samhita, self-control*

I. PENDAHULUAN

Praktek yoga merupakan praktek pendisiplinan diri dalam bentuk lahir dan batin. Pendisiplinan diri ini mencakup beberapa aspek dalam diri seperti pendisiplinan diri dalam bentuk moralitas, fisik, mental dan spiritual. Tidak ada seseorang yang mampu menjadi *yogi* yang sempurna dengan mengabaikan salah satu dari keempat bagian ini. Seorang *yogi* adalah seseorang yang mampu mengontrol dirinya secara penuh di bawah pengawasan Sang Jiwa dan dengan kesadarannya yang murni memahami dengan sangat jelas hakikat dari kehidupan ini dan merasakan bagaimana kebahagiaan yang sesungguhnya. Dan untuk menjadi seorang *yogi*, pendisiplinan diri secara lahir dan batin adalah syarat mutlak yang mesti dijalani, karena tidak ada *pahala* yang mengabaikan karma.

Pendisiplinan diri dalam bentuk moralitas yang merupakan salah satu bagian dari praktik yoga adalah sesuatu yang begitu penting dan tidak boleh diabaikan oleh praktisi yoga. Pada prinsipnya moralitas yang baik adalah sesuatu yang tidak boleh ditawar-tawar, Maharsi Patanjali menyatakan pendisiplinan diri dalam bentuk moralitas ini sebagai janji agung yang tidak boleh diingkari oleh praktisi yoga. Patanjali di dalam Saraswati (2005: 47) menyebutkan kelima *yama* ini sebagai *mahavrata* atau sumpah besar, kaul-kaul yang mengikat, dan pelanggaran terhadap ini sama sekali tidak diperkenankan. Rsi Patanjali menekankan pentingnya ajaran tentang etika dan moralitas ini dalam *yama* dan *niyama brata*.

Etika yang menjadi pondasi dalam yoga, tidak hanya ditekankan oleh Rsi Patanjali dalam *Yogasutra*, namun prinsip yang sama tentang pentingnya etika dan moralitas juga diuraikan dalam teks yoga yang lainnya seperti dalam kitab *Siva Samhita*. *Yoga sutra* sebagai teks rintisan, yang membentuk satu keseluruhan yang tak terpisahkan disebut *yogasastra* beserta komentarnya (*bhasya*). Seiring perjalanan waktu menjadi diakui sebagai otoritas tertinggi tentang yoga dalam arus utama tradisi Brahmanik (Acri, 2018). Sedangkan *Siva Samhita* merupakan teks yoga yang tergolong kedalam *hatha yoga* yang isinya menguraikan kumpulan atau himpunan ajaran dari Dewa Siva yang disampaikan kepada Devi Parwati tentang yoga secara komprehensif yang mencakup aspek filosofi maupun praktik.

Walaupun kedua naskah dari sumber yoga tersebut memiliki prinsip yang sama tentang pentingnya peran etika dalam yoga, namun terdapat sedikit perbedaan karakteristik ajaran etika yang terkandung dalam *yoga sutra* dengan yang dijabarkan dalam *Siva Samhita*. Ajaran etika dalam *yoga sutra* lebih bersifat sistematis dan komprehensif, sedangkan ajaran etika yoga dalam *Siva Samhita* lebih bersifat fragmentaris. Selanjutnya dalam penelitian ini menguraikan tentang prinsip etika yang digali dari teks *Siva Samhita* sebagai untaian khasanah pengetahuan tentang yoga.

II. METODE

Penelitian tentang Etika Yoga dalam Kitab *Siva Samhita* termasuk ke dalam jenis penelitian kualitatif karena hasil temuannya tidak didapat melalui prosedur statistik atau hitungan lainnya. Penelitian ini lebih banyak menyajikan jenis data yang berbentuk rangkaian kata-kata. Data dalam penelitian ini bersumber dari data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh dari sumber pustaka, yakni teks *Siva Samhita* yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris oleh Rai Babadur Srisa Chandra Vasu. Pemilihan teks *Siva Samhita* terjemahan Candra Vasu dengan pertimbangan peneliti tidak atau belum menemukan salinan naskah teks *Siva Samhita* dari huruf *dewanagari* kedalam huruf latin. Pendangan yang sama juga dinyatakan dalam siwasakti.com yang menyatakan bahwa naskah lengkap teks (*Siva Samhita*) tidak tersedia, penyusun teks ini tidak teridentifikasi. Beberapa terjemahan dari teks *Siva Samhita*, untuk pertama kalinya diterbitkan dalam bahasa Inggris oleh Candra Vasu pada tahun 1914 (<https://www.siwasakti.com/esensi-shiva-samhita-dalam-yoga/>). Sedangkan data sekunder yang

dimaksud dalam penelitian ini adalah berbagai naskah, teks, buku, literatur yang membahas tentang konsep dan filosofi yoga. Analisis data dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah seperti apa yang diuraikan dalam Kaelan (2005: 169) yaitu : reduksi data, dan display data. Selanjutnya, analisis data dilakukan dengan metode verstehen (pemahaman), interpretasi, dan hermeneutika.

III. PEMBAHASAN

3.1 Etika Yoga Sebagai Tahap Awal *Sadhana*

Etika berasal dari bahasa Yunani yang secara etimologi berasal dari kata *ethikos* atau *ethos* yang berarti adat, kebiasaan dan praktik (Suseno, 2006). Etika merupakan teori mengenai tingkah laku atau tindak-tanduk perbuatan manusia yang dipandang dari segi nilai baik dan buruk yang dalam hal ini ditentukan oleh akal. menurut pandangan para ahli, etika secara garis besar dapat dibagi ke dalam tiga bidang studi yaitu: etika deskriptif, etika normatif, dan metaetika (Zaprul Khan, 2016). Adapun penjelasan ketiga bidang studi tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Etika deskriptif, menguraikan dan menjelaskan kesadaran dan pengalaman moral secara deskriptif yang digolongkan dalam bidang ilmu pengetahuan empiris dan berkaitan dengan sosiologi.
- b. Etika normatif, memberikan petunjuk atau penuntun dalam mengambil keputusan yang menyangkut baik dan buruk atau benar dan salah.
- c. Metaetika, merupakan studi terhadap disiplin etika yang menyelidiki makna istilah-istilah normatif yang diungkapkan lewat pernyataan etis yang membenarkan atau menyalahkan suatu tindakan.

Etika merupakan cerminan hati dan jiwa seseorang. Tutur kata dan perbuatan yang mengandung kebaikan dan kebenaran merupakan wujud dari kepribadian seseorang. Ajaran yoga sangat memperhatikan dan menekankan pada pelaksanaan etika sebagai salah satu bentuk *sadhana* atau latihan rohaninya. Berhasil atau tidaknya seorang *sadhaka* atau praktisi yoga dalam mengemban etika dalam kehidupannya akan menjadi tolak ukur terhadap berhasil atau tidaknya ia dalam mencapai tujuan dari yoga. Ajaran etika seperti yang diuraikan di dalam teks Siva Samhita adalah pedoman bagi seorang *sadhaka* atau praktisi yoga yang ingin mendapatkan kesuksesan dalam yoga. Etika yoga yang diuraikan di dalam teks Siva Samhita tidak hanya menyangkut etika dalam bentuk pikiran, kata-kata maupun tindakan.

3.2 Etika dalam Melakukan *Dhyana*

Tidak seperti ajaran etika (*yama* dan *niyama*) yang terkandung dalam *yoga sutra* yang dimulai dengan prinsip *ahimsa* atau tidak menyakiti dan dilanjutkan dengan prinsip etika yang lainnya. Namun, prinsip etika yang dapat digali dalam *Siva Samhita* dimulai dengan pentingnya seorang praktisi yoga melakukan penghormatan kepada guru dan para dewata sebelum melakukan meditasi. *Dhyana* atau meditasi merupakan bagian dari yoga yang menekankan pada upaya pengendalian aspek mental. Sebelum melakukan *dhyana* atau praktek meditasi, seorang *sadhaka* atau praktisi yoga mengawali dengan serangkaian tahapan seperti: 1) *asana* atau pemilihan sikap badan yang mantap dan nyaman (dalam posisi duduk), 2) *pranayama* yaitu pengaturan arus *prana* atau energi kehidupan melalui pengaturan nafas, 3) *pratyahara* yaitu penarikan indria dari objek-objek kesenangannya, 4) *dharana* yaitu memfokuskan pikiran pada satu objek meditasi, 5) *dhyana* yaitu perhatian yang tidak putus terhadap objek yang dimeditasikan. Tatkala mengawali serangkaian kegiatan *dhyana* tersebut, hendaknya seorang *sadhaka* dengan penuh rasa bhakti yang terdalam melakukan pemujaan terhadap Guru dan para Dewata. Dalam setiap tindakannya, seorang *sadhaka* hendaknya senantiasa memperhatikan etikanya. Pemujaan atau penghormatan terhadap Guru dan para Dewata adalah bagian dari etika yoga. Dalam *Siva Samhita* III. 20-21 dinyatakan sebagai berikut:

Biarkan yogi pergi ke tempat peristirahatan atau sel yang indah dan menyenangkan, mengambil postur *Padmasana*, dan duduk pada tempat duduk (terbuat dari rumput kusa) mulai berlatih pengaturan nafas (*Siva Samhita* III.20).

Lebih lanjut dalam *Siva Samhita* III.21 dinyatakan sebagai berikut.

Pemula yang bijaksana harus menjaga tubuhnya tetap kokoh dan tidak kaku, tangannya dirapatkan seolah-olah berdoa, dan memberi hormat kepada Guru di sisi kiri. Ia juga harus memberi salam kepada Ganesa di sisi kanan, dan sekali lagi kepada para penjaga dunia dan dewi Ambika, yang berada di sisi kiri (*Siva Samhita* III.21).

Pada Bab III.20-21 menjelaskan tentang etika yoga seorang *sadhaka* yang akan memasuki tempat peristirahatannya yang indah dan menyenangkan yaitu memasuki alam *samadhi* yang merupakan rumah sejati dari sang Jiwa. Saat mengambil pose *padmasana* duduk di tempat yang nyaman dengan mulai melakukan pengaturan napas (*pranayama*). Seorang *sadhaka* sebaiknya selalu menjaga tubuhnya untuk tetap kokoh namun tidak kaku. Sikap tangan seperti berdoa atau

dengan sikap *pranamasana* dengan memberi penghormatan pada guru di sisi kiri dan sisi kanan tubuhnya, sebagai simbol pemujaan pada Dewi Ambika dan Dewa Ganesa.

Berdasarkan petikan sloka pada teks *Siva Samhita* tersebut di atas, bahwa memberi penghormatan kepada guru yang telah memberikan pengetahuan yoga adalah jalan pembuka untuk mencapai kesuksesan. Berguru dengan penuh rasa *bhakti*; dengan tetap menjaga disiplin, melakukan pelayanan, dan penuh kerendahan hati dalam belajar, maka siswa tersebut akan mendapatkan anugerah dari sang guru. Restu atau anugerah guru ibaratkan “senjata” yang dapat menghalau rintangan guna menuju keberhasilan dalam yoga (Brahman, 2021: 119). Perihal tata cara berguru pada orang bijaksana, dalam *Bhagavad Gita*, IV.34 dinyatakan bahwa “pelajari dengan sujud disiplin, dengan bertanya dan pelayanan, orang bijaksana yang melihat kebenaran akan mengajarkanmu pengetahuan tersebut” (Pudja, 1999: 126).

Selain pemujaan terhadap Guru, dalam teks *Siva Samhita* tersebut di atas juga menekankan pentingnya melakukan pemujaan terhadap Dewa Ganesa. Dalam teologi Hindu, Dewa Ganesa juga populer dengan sebutan *Vighnesvara*. Beliau disebut *Vighnesvara* karena memiliki kekuatan atau kekuasaan untuk melenyapkan berbagai macam halangan yang dihadapi umat manusia. Segala yang dilakukan dewa Ganesa senantiasa tidak ada halangan yang merintanginya (Titib, 2003: 344-345).

Pemujaan atau penghormatan terhadap Guru dan Dewa Ganesha serta dewata yang lainnya adalah bagian dari etika seorang *sadhaka* atau praktisi yoga. Etika mengajarkan seorang *sadhaka* hendaknya memiliki rasa *bhakti* yang mendalam terhadap Tuhan dengan segala manifestasinya. Guru dan Dewa Ganesa adalah perwujudan Tuhan yang hadir untuk mengantarkan seorang pada jalan kebenaran. Segala rintangan atau hambatan akan dilenyapkan ketika seorang *sadhaka* memiliki rasa *bhakti* dan melakukan penghormatan terhadap Gurunya dan para Dewata khususnya Dewa Ganesha.

3.3 Larangan dan Anjuran Bagi *Sadhaka* atau Praktisi Yoga

Etika normatif pada prinsipnya memberikan petunjuk dalam mengambil keputusan yang menyangkut baik dan buruk atau benar dan salah. Bagi *sadhaka* atau praktisi yoga kemampuan untuk mengambil keputusan antara yang membawa kebaikan dan keburukan bagi perkembangan yoganya benar-benar mesti diperhatikan secara matang. Kemampuan untuk membedakan antara yang benar dan yang salah, yang baik dan yang buruk mesti dikembangkan. Perihal apa yang

boleh dan tidak untuk dilakukan yang berefek terhadap perkembangan kemajuan rohani *sadhaka*, di dalam teks *Siva Samhita* dinyatakan sebagai berikut.

Sekarang saya memberitahu anda hambatan besar untuk Yoga yang harus dihindari, karena dengan menyingkirkannya, para Yogi dengan mudah menyeberangi lautan kesedihan duniawi ini (*Siva Samhita* III.32)

Lebih lanjut dalam *Siva Samhita* III. 33 dinyatakan sebagai berikut.

Yogi harus meninggalkan hal-hal berikut: 1 Asam, 2 zat, 3 zat pedas, 4 garam, 5 mustard, dan 6 hal pahit; 7 banyak jalan kaki, 8 mandi pagi (sebelum matahari terbit) dan 9 hal; dalam minyak; 10 pencurian, 11 pembunuhan (binatang) 12 permusuhan terhadap siapa pun, 13 kesombongan, 14 kepalsuan, dan 15 kejahatan; 16 puasa, 17 kebohongan, 18 pikiran selain *moksha*, 19 kekejaman terhadap binatang; 20 pertemanan dengan wanita, 21 penyembahan (atau memegang atau duduk di dekat) api, dan 22 banyak berbicara tanpa memperhatikan enak atau tidaknya ucapan, dan terakhir, 23 banyak makan (*Siva Samhita* III.33)

Berdasarkan teks *Siva Samhita* tersebut di atas, seorang *sadhaka* harus meninggalkan hal-hal yang disinyalir dapat menyebabkan ketidakberhasilan dalam yoga. Beberapa diantaranya adalah perihal makanan, pencurian, perbuatan membunuh, permusuhan, kesombongan, kepalsuan, kejahatan, kebohongan, pikiran keduniawian, kekejaman, pertemanan dengan wanita (lawan jenis) yang dapat menyebabkan munculnya nafsu birahi, terlalu banyak bicara dan makan. Segala jenis pikiran, tindakan, dan kata-kata yang berkaitan dengan hal tersebut tidak boleh dilakukan oleh *sadhaka* karena itu akan membawa efek terhadap ketidakberhasilan dalam mencapai tujuan dari yoga. Etika yoga bagi seorang *sadhaka* bertujuan untuk menghindari hambatan terbesar dalam hidupnya karena dengan menyingkirkannya seorang yogi dapat dengan mudah menyeberangi lautan kesedihan dunia ini dan juga cara kesuksesan dalam yoga yang dapat diperoleh. Berbagai hambatan tersebut diantaranya: seorang yogi harus meninggalkan makanan yang tidak tepat bagi tubuhnya, menjauhkan diri dari sikap mental yang tidak baik, menjauhkan diri dari ucapan yang tidak baik dan menjauhkan diri dari tindakan yang tidak baik untuk mencapai kesuksesan dalam hidupnya. Seorang *sadhaka* benar-benar mesti memiliki kemampuan untuk mengontrol dirinya secara penuh, membuang dan membunuh segala jenis musuh yang ada dalam dirinya. Mental yang lemah tidak diperkenankan bagi *sadhaka*. Kemampuan untuk mengontrol ego, panca indria, nafsu birahi, dan pikiran adalah syarat mutlak bagi seorang yogi.

Selain memberikan petunjuk tentang yang tidak boleh atau yang mesti dihindari oleh *sadhaka*, di dalam teks *Siva Samhita* juga dinyatakan tentang hal-hal yang hendaknya dilakukan untuk mencapai keberhasilan dalam yoga. Dalam *Siva Samhita* III.34 dinyatakan sebagai berikut.

Sekarang saya akan memberi tahu anda cara yang dengannya kesuksesan dalam Yoga diperoleh dengan cepat; itu harus dirahasiakan oleh praktisi agar kesuksesan datang dengan pasti (*Siva Samhita* III.34)

Lebih lanjut dalam *Siva Samhita* III.35 dinyatakan sebagai berikut.

Yogi yang agung harus selalu memperhatikan hal-hal berikut: Ia harus menggunakan mentega yang dijernihkan, 2 susu, 3 makanan manis, dan 4 sirih tanpa kapur, 5 kapur barus; 6 kata-kata baik, 7 biara yang menyenangkan atau ruang kecil ketika memasuki masa pensiunan, memiliki pintu kecil; 8 mendengar ceramah tentang kebenaran, dan 9 selalu melaksanakan tugas rumah tangganya dengan *vairagya* (tanpa keterikatan) 10 menyanyikan nama Wisnu; 11 dan mendengarkan musik yang manis, 12 memiliki kesabaran, 13 keteguhan, 14 pengampunan, 15 pertapaan, 16 pemurnian, 17 kerendahan hati, 18 pengabdian, dan 19 pelayanan kepada Guru (*Siva Samhita* III. 35).

Cara untuk mendapatkan kesuksesan bagi seorang *yogi* adalah dengan mengonsumsi makanan yang baik bagi tubuh, memiliki tempat kecil ketika memasuki masa pensiun, melakukan *srawanam* atau mendengarkan ceramah yang mengandung nilai-nilai kebenaran, menerapkan prinsip *vairagya* atau ketidakterikatan, melakukan *namasmaranam* atau *japam* (menyanyikan nama-nama Tuhan dan kebesarannya), mendengarkan musik yang merdu yang membuat suasana batin menjadi tenang, memiliki sikap mental yang baik seperti: kesabaran, keteguhan dalam kebenaran, pengampunan, pengasingan diri dari kontak dunia luar yang berlebihan, pemurnian, kerendahan hati, dan memiliki jiwa pengabdian serta pelayanan kepada seorang guru.

Etika yang berkaitan dengan waktu juga menjadi hal yang tidak kalah penting untuk diperhatikan oleh seorang *sadhaka*. Penentuan waktu yang tepat ketika melakukan sesuatu akan memberikan pengaruh terhadap keberhasilan dalam yoga. Dalam *Siva Samhita* III. 36 dinyatakan sebagai berikut.

Ketika udara memasuki matahari, inilah waktu yang tepat bagi seorang yogi untuk mengambil makanannya (yaitu, ketika nafas mengalir melalui pingala); Ketika udara memasuki bulan, ia harus pergi tidur (yaitu, ketika nafas mengalir melalui lubang hidung kiri atau *Idā* (*Siva Samhita* III.36)

Lebih lanjut dalam teks *Siva Samhita* III. 44 dinyatakan sebagai berikut.

Yogi yang memahami kebenaran menjadi bebas dari penyakit, dan kesedihan atau penderitaan; dia tidak pernah mendapat (busuk) keringat, air liur dan cacingan (Siva Samhita III.44)

Lebih lanjut dalam Siva Samhita III.45-46 dinyatakan sebagai berikut.

Ketika di dalam tubuh praktisi, tidak ada peningkatan dahak, angin, atau empedu; maka ia dapat dengan bebas dari hukuman menjadi tidak teratur dalam pola makannya dan yang lainnya (Siva Samhita III.45)

Tidak ada akibat buruk yang akan mengikuti, jika *yogi* mengambil makanan dalam jumlah besar, atau sangat sedikit, atau tidak sama sekali. Melalui kekuatan latihan terus-menerus, sang *yogi* memperoleh *Bhuchari-siddhi*, ia bergerak seperti katak melompati tanah, ketika ketakutan oleh tepukan tangan (Siva Samhita III.46)

Pada Bab III.36, 44, 45 sampai dengan 46 menjelaskan tentang etika waktu yang tepat bagi seorang *sadhaka* untuk mengonsumsi makanan, yaitu pada saat udara memasuki lubang hidung kanan sebagai simbol *pingala nadi* atau simbol matahari dalam tubuh manusia. Pada sloka ini juga menjelaskan tentang seseorang yang memahami kebenaran ini akan bebas dari penyakit, kesedihan dan penderitaan hidup. Juga tidak ada pengaruh buruk jika seorang *yogi* mengambil makanan dalam porsi tertentu karena ditopang oleh sadhananya yang dilakukan secara *abhyasa*.

Pada kutipan berikut akan menyajikan hal yang mesti dihindari dari kenikmatan (*bhoga*) yang dapat menjadi faktor penghambat pencapaian tujuan dari pelaksanaan yoga. Dalam teks Siva Samhita V. 1,2,3 dan 210 dinyatakan sebagai berikut.

Parvati.-O Tuhan, O Shankar tercinta! katakan padaku, demi mereka yang pikirannya mencari tujuan tertinggi, rintangan dan rintangan Yoga (Siva Samhita V.1)

Śiva.- Dengar, ya Dewi! Saya akan memberi tahu anda, semua rintangan yang menghalangi jalan Yoga. Untuk pencapaian pembebasan, kenikmatan (*bhoga*) adalah yang terbesar dari semua rintangan (Siva Samhita V.2)

Wanita, tempat tidur, kursi, gaun, dan kekayaan adalah penghalang Yoga. Sirih, hidangan lezat, kereta, kerajaan, keagungan dan kekuasaan; emas, perak, serta tembaga, permata, kayu gaharu, dan kina: Mempelajari Veda dan Sastra; menari, menyanyi dan ornamen; kecapi, seruling dan gendang; menunggangi gajah dan kuda; istri dan anak-anak, kesenangan duniawi;

semua ini adalah begitu banyak hambatan. Ini adalah hambatan yang muncul dari *bhoga* (kesenangan). Dengarkan sekarang rintangan yang muncul dari agama ritualistic (Siva Samhita V.3)

Selanjutnya Siva Samhita V.210 dinyatakan sebagai berikut.

Oleh karena itu, para yogi harus melakukan yoga sesuai dengan aturan latihan. Dia yang puas dengan apa yang didapatnya, yang menahan indranya, menjadi perumah tangga, yang tidak asyik dengan tugas-tugas rumah tangga, pasti mencapai pembebasan melalui latihan Yoga (Siva Samhita V.210).

Pada Bab V. 1, 2, 3 dan 210 menjelaskan tentang etika yoga yang disampaikan oleh Dewa Siva kepada Dewi Parvati terkait dengan kenikmatan atau *bhoga* adalah yang terbesar dari semua rintangan. Berbagai kesenangan duniawi seperti kekayaan, kekuasaan, keagungan dan ketertarikan terhadap wanita (nafsu seksual). Oleh sebab itu para yogi harus melakukan yoga sesuai dengan aturan latihan, selalu memiliki kepuasan dengan apa yang diperolehnya dan dapat menahan indranya. Walaupun seorang *sadhaka* memilih dalam kehidupan rumah tangga (*grhasta asrama*), asalkan ia mampu untuk melaksanakan segala tugas dan tanggungjawabnya dengan tanpa keterikatan (*vairagya*) maka ia pun dapat meraih kesuksesan dalam yoga. Kesenangan (*bhoga*) merupakan daya tarik alami yang ditimbulkan oleh panca indria akibat hubungannya atau kontak dengan dunia luar yang seolah-olah menjanjikan aneka ragam kesenangan dan kenikmatan. Seorang *sadhaka* yang berniat menikmati kebahagiaan sejati dari sang Jiwa melalui yoga hendaknya mengalihkan perhatiannya dari berbagai kesenangan indria (*bhoga*) yang bersifat sementara dan mulai masuk ke dalam dirinya untuk mencari dan menemukan sumber kebahagiaan sejati yang sudah ada secara abadi di dalam dirinya.

Ajaran etika di Kitab *Siva Samhita* memiliki konsep yang tidak jauh berbeda dengan ajaran etika yang tersurat di dalam ajaran *yama* dan *niyama brata* dalam *astanga yoga* menurut Maharsi Patanjali. *Astanga yoga* merupakan delapan bagian dari ajaran yoga. *Astanga yoga* terdiri dari: 1) *yama brata* (latihan moral tahap awal), 2) *nyama brata* (latihan moral tahap selanjutnya), 3) *asana* (sikap tubuh), 4) *pranayama* (pengaturan *prana*/energi vital kehidupan), 5) *pratyahara* (penarikan pikiran dari kecenderungan indria), 6) *dharana* (konsentrasi atau pemusatan pikiran), 7) *dhyana* (konsentrasi yang lebih mendalam) dan 8) *samadhi* (penyatuan dengan obyek meditasi). Hanya saja, di dalam *Siva Samhita* ajaran etikanya masih bersifat fragmentaris dibandingkan dengan *yama* dan *nyama brata* dalam *astanga yoga* yang lebih

komprehensif. *Yama* dan *nyama brata* adalah jalan pengendalian diri tahap jasmani dan mental. Fungsi mempraktikkan *yama brata* dan *nyama brata* adalah agar terjadinya penyesuaian dan pemurnian pada diri dan pikiran.

Jika kedua ajaran ini tidak dipraktikkan sebagai bentuk pemurnian diri secara jasmani dan mental, maka seorang *sadhaka* akan menemui kesulitan dalam mempraktikkan *asana*. Tubuh dan pikirannya tidak akan pernah sinkron dalam mempraktikkan segala bentuk pose *asanas*. Itulah mengapa tahap pertama dan kedua dari *Astangga yoga Sutra Patanjali* ini menjadi sangat penting agar kita menjadi tuan bagi tubuh kita sendiri. Ajaran *yama brata* dan *nyama brata* menjadi landasan moral dalam latihan yoga.

IV. PENUTUP

Etika merupakan bagian yang penting dari pelaksanaan yoga. Melakoni yoga tanpa didukung dengan etika dengan baik dan benar tidak akan mengantarkan seorang *sadhaka* pada tujuan yoga yang sejatinya. Teks *Siva Samhita* merupakan salah satu teks yang menguraikan ajaran yoga yang diturunkan oleh Deva Siva kepada Devi Parwati. Dalam teks tersebut, diuraikan tentang ajaran etika yang mesti dijalankan oleh *sadhaka* yang ingin mencapai kesuksesan dalam yoga. Ada pun etika yang mesti diterapkan oleh *sadhaka* atau praktisi yoga disebutkan bahwa ketika melaksanakan *dhyana yoga* (meditasi) hendaknya selalu melakukan penghormatan kepada Guru dan Dewa Ganesa sebagai pembuka jalan untuk menuju keberhasilan. Segala jenis makanan dan tindakan yang tidak mendukung kemajuan dalam yoga hendak dihindari. Demikian juga sebaliknya segala jenis makanan dan tindakan yang mendukung kemajuan yoga hendaknya dilakukan dengan penuh kedisiplinan dan tanpa keterikatan. Kenikamatan (*bhoga*) yang ditimbulkan oleh panca indria mesti dihindari karena semua itu hanya menjadi faktor penghambat kemajuan dalam yoga.

DAFTAR PUSTAKA

Acri, Andrea. 2018. *Dharma Patanjala*. Jakarta: KPG

Bahadur, Rai Srisa Chandra Vasu. 1999. *The Siva Samhita*. New Delhi: Munshiram Manoharlal.

- Brahman, I Made Adi. 2021. Pengetahuan *Kriyā Yoga* Sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Rohani. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 4(1), 112-122.
- Kaelan. 2005. *Metode Penelitian Kualitatif Bidang Filsafat, Budaya, Sosial, Semiotika, Sastra, Hukum dan Seni*. Yogyakarta: Paradigma.
- Pudja, G. 1999. *Bhagawad Gita*. Surabaya: Paramita.
- Saraswati, Satya Prakas, 2005. *Patanjali Raja Yoga*. Alih bahasa J.B.A.F. Mayor Polak. Surabaya: Paramita.
- Suseno, Frans Magnis. 2006. *Menalar Tuhan*. Yogyakarta: Kanisius
- Titib, I Made. 2003. *Teologi & Simbol-Simbol dalam Agama Hindu*. Surabaya: Paramita.
- Zaprul Khan. 2016. *Filsafat Ilmu Sebuah Analisis Kontemporer*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Siwasakti. (n.d.). Esensi dan Ringkasan: Shiva Samhita dalam Yoga. <https://www.siwasakti.com/esensi-shiva-samhita-dalam-yoga/#top>.