

KAJIAN NILAI PENDIDIKAN HINDU DALAM YOGA ASANA

I Made Sukariawan

UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

Email : sukariawan@uhnsugriwa.ac.id

Abstrak

Tujuan agama Hindu adalah untuk mendapatkan kesejahteraan fisik material (Jagaditha) dan kesejahteraan mental spiritual (*moksa*). Tentunya tubuh harus terpelihara dengan baik untuk mewujudkan tujuan hidup menurut agama Hindu. Untuk mencapai tujuan tersebut harus ditunjang oleh kesehatan tubuh. Sebab tubuh sangat erat hubungannya dengan pikiran yang selarasnya memungkinkan mencapai penyatuan dengan Tuhan. Untuk menunjang badan tetap sehat maka dalam ajaran Hindu dianjurkan untuk melaksanakan yoga *asana*. Namun nilai-nilai Pendidikan yang dikandung dalam yoga *asana* masih jarang diungkap secara teoritis, Berdasarkan pemikiran tersebutlah artikel ini ditulis. Kesimpulan dari artikel ini mengungkapkan bahwa nilai pendidikan yang terkandung dalam yoga *asanas* meliputi nilai etika, keimanan, estetika, kesehatan dan pendidikan rohani sehingga sangat menunjang perkembangan pendidikan agama Hindu khususnya pendidikan rohani.

Kata Kunci : Nilai Pendidikan Hindu, dan Yoga Asana

Abstract

The goal of Hinduism is to achieve material physical well-being (Jagaditha) and mental spiritual well-being (moksa). Of course, the body must be well maintained in order to achieve the goals of life according to Hinduism. To achieve these goals, it must be supported by physical health. This is because the body is closely related to the mind, and harmony between the two allows for union with God. To support a healthy body, Hindu teachings recommend practicing yoga asanas. However, the educational values contained in yoga asanas are rarely revealed theoretically. Based on this idea, this article was written. The conclusion of this article reveals that the educational values contained in yoga asanas include ethical, faith, aesthetic, health, and spiritual education, which greatly support the development of Hindu education, especially spiritual education. The conclusion of this article reveals that the educational values contained in yoga asanas include ethics, faith, aesthetics, health, and spiritual education, which greatly support the development of Hindu religious education, especially spiritual education.

Keywords: Hindu Educational Values, and Yoga Asana

1. Pendahuluan

Tujuan agama Hindu adalah untuk mendapatkan kesejahteraan fisik material (Jagaditha) dan kesejahteraan mental spiritual (*moksa*). Tujuan agama tersebut direalisasikan dalam tujuan hidup sebagai umat Hindu yang di kenal dengan “*Catur Purusartha*” yang terdiri atas *dharma*, *Artha*, *kama* dan *moksa*. Tujuan tertinggi dari hidup manusia adalah *moksa* yang akan didapat jika *artha* didasari oleh *dharma* demikian juga *kama* didasari oleh *dharma*, jadi kebenaran (*dharma*) yang memegang peranan hidup manusia untuk mendapatkan artha kama dan *moksa*. Tidak kalah penting lagi selain *dharma*

sebagai dasar untuk mendapatkan tujuan hidup terdapat sebuah unsur jasmaniah yang akan menopang dan menentukan berhasil tidaknya manusia di dalam mencapai tujuan hidup itu. Unsur jasmaniah yang dimaksud adalah *sarira* (badan).

Dalam Pustaka suci *Brahmana Samhita* disebutkan “*Dharma Artha Kama Moksa Sariram Sadhanam*” tubuh ini adalah suatu alat untuk mendapatkan *moksa* (Dwaja & Mudana, 2015 : 4). Beranjak dari sloka tersebut tentunya tubuh harus terpelihara dengan baik untuk mewujudkan tujuan hidup menurut agama Hindu. Untuk mencapai tujuan tersebut harus ditunjang oleh kesehatan tubuh. Sebab tubuh sangat erat hubungannya dengan pikiran yang selarasnya memungkinkan mencapai penyatuan dengan Tuhan. Sebagaimana diungkapkan dalam *Katha Upanisad* bahwa tubuh manusia diibaratkan seperti sebuah kereta kuda. *Atman* adalah penguasa kereta, badan adalah keretanya, budi sebagai kursi kereta sedangkan pikiran sesungguhnya kendalinya. Sehingga jika kereta rusak, maka kusir tidak akan dapat pergi ketempat tujuan dengan cepat. Begitu pula manusia apabila tidak ditunjang oleh badan yang sehat maka tujuan hidupnya tidak akan dicapai secara maksimal. Untuk menunjang badan tetap sehat maka dalam ajaran Hindu dianjurkan untuk melaksanakan yoga *asana*. Nilai-nilai kerohanian yang dikandung dalam yoga *asana* masih jarang diungkap secara teoritis. Banyak manfaat terutama merangsang produksi hormon-hormon di dalam tubuh yang dapat meningkatkan kesehatan lahir maupun batin, sehingga kehidupan kerohanian seseorang semakin meningkat.

Berdasarkan penelitian dari Yuliandari (2022) dinyatakan bahwa pulan Pendidikan yoga *asana* sebagai aktivitas remaja Hindu dalam meningkatkan kualitas diri sangat memberikan manfaat yang besar bagi remaja Hindu dengan cara rutin melakukan aktivitas Yoga. Upaya untuk meningkatkan minat remaja Hindu dalam berlatih seperti membuat inovasi baru terhadap gerakan sehingga peserta tidak bosan mengikutinya, melakukan latihan dengan tutorial *Youtube* sehingga bisa melakukan latihan dari rumah, mencari *suasana* baru dengan melakukan latihan di tempat yang baru agar tidak bosan dan jenuh. Sedangkan penelitian dari Rudiarta (2020) disebutkan bahwa Nilai Karakter yang terbentuk dari proses Latihan yoga *asana* di Ashram Gandhi Puri adalah nilai disiplin, nilai rasa ingin tahu, nilai tanggung jawab, nilai kerja keras, nilai kreatif, nilai religius, dan nilai jujur.

Berdasarkan penelitian dari Astuti dkk (2024) menyatakan bahwa yoga dapat meningkatkan konsentrasi belajar, menyebabkan relaksasi, peningkatan fungsi kognitif, dan peningkatan memori. Dalam berbagai *asana* yang diajarkan kepada siswa, terintegrasi nilai-nilai harmoni yang sesuai dengan konsep tri hita karena. Sedangkan dalam penelitian Sugiana (2025) disebutkan bahwa Yoga *Asanas* juga menciptakan keseimbangan antara tubuh dan pikiran, yang mendukung seseorang dalam menjalani kehidupan dengan lebih bijaksana dan penuh kesadaran. Dengan demikian, Yoga *Asanas* dapat menjadi instrumen yang efektif dalam membangun karakter religius, memperdalam pemahaman spiritual, serta meningkatkan kualitas moral dan etika seseorang dalam kehidupan sehari-hari

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kualitatif dimana sumber data yang dikumpulkan dibagi menjadi dua kelompok yaitu sumber data primer dan sekunder. Instrumen penelitiannya adalah peneliti itu sendiri, sedangkan teknik pengumpulan data meliputi teknik observasi dengan observasi langsung dan terbuka, teknik wawancara terstruktur, teknik penelitian dokumenter. Pada saat yang sama, analisis data deskriptif digunakan dalam analisis data, yaitu analisis data dicapai melalui tiga hal yaitu reduksi data, penyajian data dan analisis data.

2. Hasil Penelitian

2.1 Ciri-ciri Orang Melaksanakan Yoga *Asana*

Pada dasarnya sangat kompleks untuk membahas setiap substansi di setiap tubuh manusia secara terpisah, karena manusia itu adalah kesatuan dari jasmani dan jiwa. Dengan kata lain, manusia adalah satu kesatuan yang terdiri dari dua substansi. Oleh karena itu, untuk mengetahui keberhasilan seseorang yang telah melaksanakan Yoga *Asana*, harus di lihat dari dua substansi tersebut yaitu dari jasmani dan jiwanya. Jasmaninya yang kongkrit dapat di pelajari secara realistik, sedangkan jiwanya yang abstrak hanya dapat di pelajari melalui gejala-gejala yang ditampilkannya di dalam sikap dan perilaku.

Dapat di kemukakan bahwa ciri-ciri seseorang yang telah berhasil melaksanakan Yoga *Asana* apabila telah memperoleh manfaat dari latihan yang telah di laksanakan antara lain : memiliki badan sehat, segar, wajah berseri-seri dan bercahaya, urat-urat badan lunak, lembut (elastis) sehingga jauh dari serangan penyakit. Salah satu penyakit yang di maksud adalah osteoarthritis karena *Asanas* melatih persendian, mengembalikan gerakan yang bebas dan alami. Ciri yang lainnya yaitu pikiran menjadi tenang dan terkendali, tanggap terhadap kebutuhan pada setiap situasi, karena semua aktivitas fisik menjadi bagian dari *Asanas*, yang dilakukan dengan lancar, harus disertai dengan nafas yang dalam.

Ciri-ciri orang yang di katakan berhasil melaksanakan Yoga di jelaskan dalam Bhagavad Gita adyaya VI, sloka 18 sebagai berikut :

*Yada viniyatam chittam
Atmani eva` vatishthate
Nishpriah sarva kamebhya
Yukta ity uchyate tada*

Terjemahan :

Bilamana pikiran yang berdisiplin sudah tercapai dan tinggal tenang hanya di dalam atman (dirinya), bebas dari segala keinginan, barulah ia dikatakan seorang yogi yang telah menyelaraskan diri (dalam yoga) (Tim Penyusun, 2021: 163).

Berdasarkan penjelasan Bhagavad Gita di atas, maka pelaksanaan Yoga *āsana* dapat mempengaruhi fisik dan mental seseorang. sehingga dapat dinyatakan bahwa ciri-ciri hasil pelaksanaan Yoga *āsana* sebagai berikut :

1. Badan menjadi ringan, sehat, bebas dari penyakit. Atau dengan kata lain, ciri-ciri pertama adalah sehat jasmani.
2. Wajah simpatik dan berwibawa.
3. Pikiran tidak ternodai oleh pikiran-pikiran rendah.
4. Berkepribadian yang baik.

2.2 Nilai-Nilai Pendidikan Hindu Yang Terkandung Dalam Yoga *Āsana*

Setelah dapat di ketahui dari hasil melaksanakan Yoga *Asanas*, maka dapat dikaji nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam Yoga *Asanas*, yang sesuai dengan kriteria nilai-nilai pendidikan Agama Hindu.

2.2.1. Nilai Pendidikan Etika

Etika dalam pendidikan rohani adalah norma-norma atau kaidah-kaidah tentang tingkah laku yang baik yang harus dipatuhi oleh setiap siswa kerohanian demi tercapainya tujuan pendidikan rohani. Jadi etika mempunyai kesamaan pengertian, tetapi hanya watak, tabiat, kebiasaan, cara hidup dan tingkah laku yang baik saja yang disebut etika. Di dalam kata moral terdapat dua katagori yaitu moral yang baik dan moral yang buruk.

“Etika adalah refleksi kritis dan rasional mengenai norma-norma yang terwujud dalam perilaku hidup manusia, baik secara pribadi maupun kelompok. Pendidikan *etika* atau tata susila dalam ajaran agama Hindu lebih banyak bersumber dari *tattwa* dan sastra-sastra” (Keraf dalam Rindjin, 2004: 10).

Sarasamuscaya sloka 77 disebutkan :

*Kayena manasa vaca yadabhiksnam nisevyate
Tadevapaharatyenam tasmāt kalyanamacaret.*

Terjemahan :

Sebab yang membuat orang dikenal adalah perbuatannya, pikirannya, ucapan-ucapannya; hal itulah yang banyak menarik perhatian orang, untuk mengetahui kepribadian seseorang; oleh karena itu hendaknya yang baik itu selalu dibiasakan dalam laksana, perkataan dan pikiran (Kajeng, dkk, 2005:63).

Diperlukannya peraturan-peraturan tentang tingkah laku manusia dalam semua aspek kehidupan, disebabkan karena manusia merupakan makhluk sosial yang hidup bermasyarakat. Untuk mengurangi kekacauan-kekacauan atau merugikan diantara sesama bahkan terhadap makhluk lain, maka diperlukan peraturan-peraturan demi tercapainya masyarakat yang tertib dan aman.

Etika merupakan salah satu ajaran pokok Agama Hindu, sejalan dengan Astangga Yoga, dimana Yama dan Niyama sebagai tulang punggung etika Yoga. Yama dan Niyama merupakan sepuluh kode moral atau kebajikan etika yang harus diwujudkan. Etika tidak mempersoalkan apa dan siapa manusia itu tetapi bagaimana seharusnya manusia berbuat dan bertindak.

Jadi tingkah laku yang harus diperhatikan dalam melatih *Asana* maupun sebelum memulai pelatihan merupakan gambaran ajaran etika Yoga yaitu Yama dan Niyama. Hal-hal yang diperhatikan dalam melatih Yoga *Asanas* merupakan cerminan dari ajaran Yama dan Niyama yang dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Memperhatikan menu makan yang sederhana yaitu bersifat vegetarian; menggunakan pakaian seperlunya agar dapat bergerak dengan mudah di dalam berlatih, merupakan cerminan dari Ahimsa yaitu tidak menyakiti makhluk lain dan Aparigraha yakni tidak berlebihan dalam menikmati benda kesenangan untuk mempertahankan hidup.
2. Memilih lingkungan yang bersih dan mendukung dilaksanakan latihan; berlatih *Asanas* dengan badan yang bersih dan suci merupakan ajaran dari *sauca* yang berarti suci lahir dan bathin.
3. Berlatih dengan hati yang gembira dan menghindari ketegangan-ketegangan otot, kekakuan dan rasa tidak enak dalam berlatih, merupakan ajaran Santosa yaitu keadaan mental yang terbebas dari ketegangan dan tekanan.
4. Dengan berlatih yang tekun yaitu dua kali sehari (pagi dan sore) merupakan ajaran Tapah yang berarti melakukan ajaran dengan sungguh-sungguh untuk mencapai suatu tujuan.
5. Melatih *Asanas* sesuai dengan kondisi tubuh; memperhatikan ketepatan berlatih agar mendapatkan hasil latihan yang maksimal merupakan ajaran Svadyaya yaitu memahami dengan sebaik-baiknya setiap permasalahan rohani.

2.2.2. Nilai Pendidikan Keimanan

Salah satu aspek tujuan pendidikan Agama Hindu adalah membentuk manusia yang memiliki keimanan atau keyakinan kepada Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa. Rasa bakti kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa terwujud apabila adanya kepercayaan atau keimanan terhadap Tuhan. Dengan demikian keimanan merupakan sesuatu yang bernilai dalam sistem pendidikan Agama Hindu yang terakomodis ke dalam *sradha*.

Sradha sebagai suatu keimanan akan memberikan fungsi ganda yaitu *sradha* akan menumbuhkan rasa keyakinan pada masing-masing umat Hindu. *Sradha* juga akan memberikan rasa *bhakti*. Hal ini dijabarkan ke dalam ajaran *Panca Sradha* yaitu: 1) Keyakinan terhadap Tuhan yang Maha Esa dengan berbagai manifestasinya; 2) Keyakinan terhadap *Atma* yang menghidupkan semua makhluk hidup; 3) Keyakinan akan hukum *Karmaphala* (hukum sebab akibat); 4) Keyakinan terhadap kelahiran kembali; dan 5) Keyakinan terhadap kebebasan tertinggi bersatunya *Atma* dengan *Brahman* (Tuhan Yang Maha Esa). *Tattwa* membimbing manusia untuk mencapai kesempurnaan hidup seutuhnya (Titib, 2001: 60).

Bertitik dari pengertian Yoga yaitu menyatukan, menghubungkan, menyatukan roh individu (*Atma*) dengan roh universal (Tuhan), sangatlah jelas Yoga mengandung nilai pendidikan

keimanan/kepercayaan terhadap Tuhan/Ida Sang Hyang Widhi Wasa, karena Tuhan sebagai tujuan dari Yoga. Dalam *Asana* (sikap Yoga) terdapat sikap-sikap yang sangat baik digunakan untuk menghubungkan diri dengan Tuhan/Ida Sang Hyang Widhi Wasa, yaitu *Padamasana*, *Siddhasana*, *Swastikassana* dan *Sukasana*.

Dengan menguasai salah satu dari empat *Asana* di atas sehingga mencapai keteguhan dalam *Asana*, akan mempermudah mengkonsentrasikan pikiran yang ditujukan kepada Tuhan/Ida Sang Hyang WidhiWasa. Betapa pentingnya penguasaan *Asana* yang membantu proses mengonsentrasikan pikiran kepada Tuhan/Ida Sang Hyang Widhi Wasa dalam rangka untuk mencapai tujuan sejati yaitu bersatunya Atman dengan Paramatma. Sehingga dapat dinyatakan bahwa, yoga *Asana* mengandung nilai-nilai keimanan yang merupakan sarana dalam mengembangkan keyakinan, ketetapan atau keteguhan hati yang tertuju kepada Tuhan/Ida Sang Hyang Widhi Wasa.

2.2.3. Nilai Pendidikan Estetika

Yoga *Asana* memerlukan keterampilan atau kecakapan untuk dapat menguasai setiap pose-posenya. Gerakan *Asanas* merupakan gerakan yang sangat indah dengan kelembutan, kelemasan otot, kelenturan tubuh terbentuk. Berbagai macam jenis *Asanas* yang dapat menyerupai berbagai makhluk hidup di bumi ini. Jika tidak dilatar belakangi oleh rasa seni, tidak mungkin tercipta gerakan *Asanas* yang sangat indah tersebut.

Keindahan adalah istilah yang sama pengertiannya dengan istilah beautiful dari bahasa Inggris. Secara objektif keindahan mengacu pada objek atau benda tertentu, seperti alam, berupa karya seni, yang memiliki daya tarik atau daya personal. Berdasarkan pandangan tersebut, maka Yoga *Asana* merupakan ciptaan yang mengandung nilai-nilai estetika. Karena terciptanya *Asana* berdasarkan penerapan indrawi yang dilakukan oleh para Rsi di pedalaman India, dan dengan kata lain Yoga *Asana* tercipta melalui pengamatan spiritual terhadap alam beserta isinya. Dari keindahan alam beserta isinya itu tercipta karya-karya yang indah berupa gerakan-gerakan *Asana*. Dalam hubungan ini dapat dikemukakan contoh *Asana* yang gerakannya yang sangat indah yaitu: 1). *Vrikhasana* merupakan sikap yang menyerupai sikap Kalajengking 2). *Kutkatasana* yaitu *Asana* yang menyerupai sikap ayam jantan 3). *Simhasana* yaitu *Asana* yang menyerupai sikap singa 4). *Garudasana* yaitu *Asana* yang menyerupai sikap burung garuda 5). *Gomukhasana* yaitu *Asana* yang menyerupai sikap sapi dan banyak lagi *Asana-Asana* yang indah lainnya. Gerakan *Asanas* hanya dapat dipraktekkan dalam tubuh manusia, tetapi sikapnya menyerupai pose-pose alam beserta isinya. Hal tersebut merupakan wujud gambaran estetika yang sangat tinggi nilainya.

2.2.4. Nilai Pendidikan Kesehatan

Asebuah ungkapan yang terdapat dalam bidang kesehatan yaitu: “Kebersihan Pangkal Kesehatan”. Kesehatan mempunyai dua aspek yaitu kesehatan rohani dan kesehatan jasmani. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kebersihan raga dan kebersihan kesucian jiwa merupakan media untuk mendapat kesehatan rohani dan jasmani. Dalam hubungannya dengan Yoga *Asana*, kebersihan, kemurnian serta kesucian jasmani maupun rohani merupakan faktor penunjang untuk mencapai tujuan pelatihan. Seperti dijelaskan dalam Bhagawad Gita (VI. 11). Berikut ini:

*Sucau dese pratisthapyā sthīram āśanam ātmanah
Natyucchritam natinicam cilajinakusottaram*

Terjemahan:

Ia harus duduk di tempat suci diatas tempat duduk yang kukuh tidak terlalu tinggi maupun terlalu rendah, tertutup dengan rumput yang suci, kulit rusa dan kain, disusun di atas yang lainnya hingga menjadi satu. (Tim Penyusun, 2021: 159-160).

Sloka di atas menggambarkan seseorang yang berlatih *Asanas* (dengan teguh duduk merupakan pengambilan sikap *Asana*) menekankan pentingnya kebersihan dan kesucian tempat

berlatih. Dalam Buku Yoga kesehatan ditekankan pula tentang *Asanas* yang dilakukan dengan tubuh yang bersih yaitu sebelum berlatih *Asanas* dan meditasi, harus selalu melakukan “mandi setengah” (tidak perlu dengan sabun, dan di daerah yang berhawa dingin boleh menggunakan air hangat) :

1. Cuci daerah kemaluan dengan air yang sejuk.
2. Kaki dari lutut kebawah
3. Tangan dari siku kebawah.
4. Sambil berkumur, percikkan air kemata yang terbuka sebanyak 12 kali.
5. Memasukkan air kehidung: ambil air ditepak tangan dan tengadahkan kepala anda lalu teteskan pelan-pelan kehidung, lalu keluarkan melalui mulut.
6. Cuci mulut dengan air dan tenggorokan dengan jari tengah.
7. Cuci telinga dan bagian belakang telinga.
8. Cuci bagian belakang leher (Anandamitra, 2000 : 56-57).

Berdasarkan pemahaman tersebut menunjukkan bahwa kebersihan, kemurnian, kesucian baik secara lahir maupun batin merupakan hal mutlak yang harus selalu diusahakan dalam melaksanakan Yoga *Asana*. Hal tersebut dapat bernilai sebagai sarana dalam mengusahakan kesehatan jasmani maupun rohani. Dengan demikian Yoga *Asana* memberikan indikasi mengandung nilai kebersihan dan kesucian yang merupakan sarana dalam mengembangkan kesehatan jasmani maupun rohani.

2.2.5. Nilai Pendidikan Rohani

Pendidikan rohani merupakan salah satu aspek yang ingin dikembangkan dalam pendidikan, khususnya dalam pendidikan agama Hindu. Yoga *Asana*, menyebabkan tubuh siap menjadi wadah rohani yang baik untuk melakukan aktifitas kerohanian secara dinamis. Menguasai postur tertentu, tanpa menjadinya peningkatan kesadaran dalam diri seseorang bukan beryoga namanya melainkan sama dengan olahraga lainnya. Dengan demikian beberapa gerakan yoga seperti surya namaskar akan dilengkapi dengan mantra dalam setiap gerakannya sebagai wujud pembangkitan unsur kerohanian dalam tubuh untuk mewujudkan jiwa yang religius. Oleh sebab itu Sikap religius yang diwujudkan dalam melaksanakan Yoga *Asana* yaitu setiap pose-posenya disertai dengan Pranayama dan melakukan Japa Mantra. Japa Mantra dapat dilakukan dengan merapalkan Gayatri mantra atau dengan menyebut salah satu nama Tuhan(Sang Hyang Widhi).

3. Simpulan

Berdasar uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa Yoga *Āsana* merupakan bagian ketiga dari Astangga Yoga yang dapat berfungsi untuk memelihara kesehatan tubuh agar tubuh menjadi wadah rohani yang baik untuk dapat melakukan *Dharma* Sadhana. Yoga *Āsana* ajarannya sangat universal yaitu dapat di praktekkan oleh kaum pria maupun kaum wanita tanpa mempertimbangkan umur, kebangsaan dan agama, dan juga memiliki nilai-nilai pendidikan yang meliputi nilai etika, keimanan, estetika, kesehatan dan pendidikan rohani sehingga sangat menunjang perkembangan pendidikan agama Hindu khususnya pendidikan rohani.

Referensi

- Anandamitra, Acarya. 2000. *Yoga Untuk Kesehatan*. Persatuan Ananda Marga, Indonesia.
- Astuti, N. P. E., Sutajaya, I. M., Pradnyaniti, N. M. A., & Jesica, N. K. (2024). Harmoni Dalam Pertumbuhan Integrasi Nilai Tri Hita Karana Pada Yoga *Asana* Dalam Pembentukan Karakter Siswa. *Edukasi: Jurnal Pendidikan Dasar*, 5(1), 37-46.
- Hindu, K. P. A., Pekerti, B., IX, S. K., Dwaja, I. G. N., & Mudana, I. N. Katalog Dalam Terbitan (KDT).
- Kadjeng, I Nyoman, dkk. 2005. *Sarasamuscaya*. Surabaya : Paramita.
- Rindjin, Ketut. 2004. *Etika Bisnis dan Implementasi*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Rudiarta, I. W. (2020). Implikasi Latihan Yoga *Asana* Bagi Pembentukan Karakter Siswa Di Ashram Gandhi Puri Sevagram Klungkung. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 4(1), 24-33.

- Sugiana, I. W. (2025). Latihan Yoga *Asanas* sebagai Stimulasi Pengembangan Karakter Religius. *Pradnya: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(01), 15-24.
- Tim Penyusun. 2021. *Bhagavadgita dan Terjemahannya*. Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Hindu Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Titib, I Made. 2001. *Theologi & Simbol-Simbol Dalam Agama Hindu*. Surabaya : Paramita.
- Yuliandari, N. P. S. (2022). Pendidikan Yoga *Asana* Sebagai Aktivitas Remaja Hindu Dalam Meningkatkan Kualitas Diri. *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 2(1), 27-35.