



## MAKNA ASTANGGA YOGA PATANJALI

Oleh :  
I Ketut Madja  
Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar  
Email: madjaketut@gmail.com

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

### Abstract

*Basic dconcept of yoga teaching lies on the body books of Hindu, they are Veda and Upanisad, and then on its progress, the conept of yoga is provided with some expression by Maha Rsi Patañjali in his book of yoga. This concept is well known with Astangga Yoga, written with eight stages called Astangga Yoga, and are regarded to be a system, are such as composed and woven together with, so that from beginning of the stages until the last is called Samadhi, have the integrative relation, and can not be sparated one each other. From the beginning stage until the last stage has each its use. This of course for those who want to practice them all seriously, will get the good health. The conclusion is that the use of stages of Astangga Yoga are; to develope healt, and the union with The Creator (God).*

### I Pendahuluan

Dalam menjalani hidup, apalagi hidup dalam dunia yang modern dewasa ini, segala aspek kehidupan sudah cenderung dijamah oleh kemajuan ilmu pengetahuan dan tekhologi, bahkan tekhnologi informasi pun dengan mudahnya diakses di setiap ruang dan waktu. Meskipun demikian, manusia – dalam menghadapi kondisi ini - sepatutnya tetap untuk berperilaku arif dan bijaksana menyikapinya. Memilah dan memilih segala hal yang baik dan tidak menyimpang dari kebenaran dari manapun datangnya sangat diharapkan untuk diterima, karena hanya dengan kebaikanlah kualitas hidup dapat ditingkatkan.

Memiliki kualitas hidup yang baik, sehat jasmani dan rohani, cenderung mengantarkan seseorang untuk *positive thinking* dalam mencermati, dan memahami fenomena-fenomena yang muncul di alam sekitar. Agak sulit

memang untuk senantiasa berpikir positif sepanjang seseorang terpengaruh oleh dan mencandra hal-hal objektif di luar dirinya. Dalam kontek ini pikiran ibarat kuda liar yang senantiasa bergerak mengejar setiap objek yang dilihat dan diinginkanya. Namun hendaknya disyukuri lahir sebagai manusia, karena masih mampu memilah dan memilih di antara yang ada yang baik dan yang ada yang kurang atau tidak baik di

dunia ini. Intinya perlu *wiweka* dan *viragya* untuk hal tersebut Kutipan *Sloka* 4 kitab

*Sarasamuçcaya* disebutkan sebagai berikut.

*Apan ikng si dadi wwang, utama  
juga ya, niminating mangkana,  
wênang ya tumulung  
awaknya sakeng sangsara,  
makasadanang cubhakarma  
hinganing kottamaning dadi  
wwang ika (Kajeng, 1997: 9)*



### Artinya

Menjelma menjadi manusia itu adalah sungguh-sungguh utama; sebabnya demikian, karena ia dapat menolong dirinya dari sengsara lahir dan mati berulang-ulang dengan jalan berbuat baik, demikianlah keutamaan dapat menjelma menjadi manusia.

Selaras dengan *sloka* di atas, Rama dalam Madja, 2008; 1 mengatakan bahwa keuntungan manusia sebagai makhluk tertinggi adalah menyadari sepenuhnya keadaan jiwa yang universal, dan dapat mengembangkan penyebab evolusi dunia ini. Inilah sesungguhnya yang mesti diraih ketika lahir menjadi manusia, membebaskan diri dari lingkaran kelahiran, kembali menyatu dengan Tuhan. Dipertegas lagi dalam *Sloka* 3 kitab yang sama seperti berikut ini.

*Matangnyan haywa juga wwang  
manastapa, an tan paribhawa, si  
dading wwang ta pwa  
kangöngakêna ri ambêk,  
apayapan paramadurlabha iking  
si janmamānuṣa ngaranya,  
yadyapi caṇḍālyoni tuwi (Kajeng,  
1997: 4)*

### Artinya

Oleh karena itu, janganlah sekali-kali bersedih hati, sekalipun hidupmu tidak makmur, dilahirkan menjadi manusia itu, hendaklah menjadikanmu berbesar hati, sebab sangat sulit untuk dapat dilahirkan menjadi manusia, meskipun kelahiran hina sekalipun.

Penggalan ungkapan terakhir *sloka* 3 di atas ...'meski kelahiran hina sekalipun' cukup menarik untuk dicermati, karena di sana tersirat kondisi hidup yang dialami sekarang ini tentunya merupakan dampak dari perbuatan di masa lalu yang diterima dalam hidup sekarang. Oleh karena itu, kesempatan hidup lahir menjadi manusia sekarang ini, hendaknya dipergunakan untuk senantiasa berbuat baik *çubhakarma*, meski perjalanan hidup manusia yang belum pasti keberakhirannya, manusia senantiasa belum menjamin dirinya berjalan di jalan yang baik dan benar. Tingkah polah, dan pikiran manusia yang senantiasa liar, bias, dan lekat terpesona oleh aneka ragam objek yang *diakhyalkan* memberi nikmat. Banyak objek keinginan yang dipikirkan itu memberi rasa nikmat lebih sering eksis di luar diri manusia itu sendiri. Orang bijak mengatakan 'inilah pangkal kemalangan hidup dialami manusia', karena selalu sibuk melayani aneka keinginan itu. Oleh karena itu manusia hendaknya menyadari bahwa mengendalikan pikiran adalah hal yang penting untuk *amuter tutur pinehayu* 'membalik kesadaran secara benar Kanwa, X; 1 dalam Tim 2012; 5. Kesadaran yang sebelumnya cenderung mengarah ke luar dan suka berada di luar diri adalah merupakan kesadaran yang terjebak, karena seringkali didasari oleh pengetahuan yang keliru. Oleh karena itu, saatnya kesadaran itu diarahkan terbalik. Artinya pikiran hendaknya diusahakan berdasarkan atas pengetahuan yang benar, tidak cenderung lupa diri. Hanya 'dari tahulah manusia dapat berbuat benar dan baik'. Pengetahuan dan pemahaman yang memadai, benar dan baik yang diperoleh dari penyadaran sang diri sejati adalah identic dengan jiwa yang Universal, itu menunjukkan pada diri seseorang telah



terpancar nyala spiritual dan telah pula lepas dari kegelapan dan ketidakmurnian.

Konsep ajaran Astangga Yoga Patanjali – meski memakan waktu yang sangat dan sangat lama - kalau memang secara utuh dipelajari dan dipraktikan di bawah guru sejati *yoga*, hasilnya dapat dirasakan memberikan kesehatan yang sangat luar biasa, dan bahkan pada tahapan terakhir dari *Astangga Yoga* disebut *Samādhi*. Bagi penekun Astangga Yoga Patanjali yang telah berhasil pada tahapan ini, bisa merasakan ada nilai spiritual yang tinggi, karena yang dituju dalam *Samādhi* adalah *Brahman* yang bersemayam di dalam diri. Menurut Baba 1995; 108 mengatakan *Samādhi* adalah manunggalnya kesadaran *sadhaka* dengan Tuhan. Apabila semua *vrtti* atau kisaran-kisaran pikiran, gelombang-gelombang pikiran berhenti, tidak satupun ada objek diketahui oleh pikiran, itulah *Samādhi*. Selaras dengan pengertian ini, Jendra dalam (Madja, 2008: 116). disebutkan bahwa penekun yoga yang telah sampai pada tingkat *Samādhi* telah terjadi *panembahan kalawan kang si nembah tunggal*, atau *telah terjadi manunggaling kaula lan gusti bhakta* dengan Tuhan menyatu dalam kesadaran *atma*, tidak ada kata terucap, hening tanpa kata. Orang yang dalam keadaan *samādhi* bukan hanya tanpa bahasa, tetapi juga tidak mendengar suara apapun yang datang di sekitarnya. (Jendra, 2006: 37) Apabila masih merasakan *samādhi*, itu berarti berada dalam tingkat *dhyana*. Secara umum, seseorang yang mencapai tingkat *samādhi* akan mengalami kebahagiaan yang tidak terhingga diuraikan dengan bahasa, kecuali harus dialami sendiri. Terdapat ada dua tingkatan kesadaran yang dialami seseorang yakni *samprajnata samādhi* atau oleh Maswinara (1999: 167). disebut *samprajnata yoga* atau meditasi yang dalam atau konsentrasi sadar, maksudnya

adalah ada objek konsentrasi yang pasti dan pikiran tetap sadar akan objek tersebut. Jenis *samādhi* yang kedua disebut *asamprajnata* adalah *samādhi* yang disertai dengan ketidaksadaran. Disebut juga dengan *asamprajnata yoga*.

Beranjak dari uraian di atas dapat dikatakan bahwa ada tersirat dalam pelaksanaan yoga adalah bertujuan disamping untuk mendapatkan tubuh yang sehat secara jasmaniah, juga untuk mencapai kemanunggalan sang *jivātman* dengan Roh Universal. Dalam ajaran *astangga yoga* Patanjali kedua tujuan inilah yang menjadi arah pelaksanaan *yoga* itu dilakukan. Meski belakangan ini masyarakat pada umumnya semakin berminat untuk melakukan yoga, - hal ini sesuai dengan ajaran Astangga Yoga Patanjali yang bersifat universal - itu kemungkinan yang dipraktikan salah satu dari tahapan-tahapan yang ada dalam Astangga yoga Patanjali. Dia akan bermakna apabila kalau sudah ada yang berhasil mempraktikan tahapan demi tahapan. Itulah yang dikatakan sebagai seorang *Yogi Swara*.

Dalam konteks ingin mengetahui makna yang diperoleh dalam mempraktikan tahapan Astangga Yoga Patanjali, dikaji dengan teori sistem, Intinya bahwa Astangga Yoga Patanjali bagaikan satu kesatuan yang intergratif, dan pelatihannya harus berjenjang serta harus pula berhasil dilakukan agar bisa lanjut pada tahapan berikutnya. Oleh karena itu, sangat memerlukan waktu, kesungguhan, ketekunan dan disiplin yang tinggi, dituntun serta dibimbing oleh guru sejati yoga.

## II Pembahasan

### 2.1 Konsep

Konsep adalah istilah yang menunjuk pada suatu pengertian tertentu. Sehubungan dengan rumusan



tersebut, landasan konsep dalam tulisan ini sebenarnya adalah pustaka untuk mengkaji masalah yang telah terkonsep dalam karya ilmiah. Landasan konsep dalam hal ini memuat uraian sistematis tentang pemikiran yang ada kaitannya dengan, dan relevan dengan variable-variabel yang menjadi topic tulisan ini, sehingga diperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap permasalahan yang dikemukakan, serta dapat dipergunakan dalam mempertahankan karya ilmiah yang dibuat. Maka dapat dikatakan bahwa konsep yang dimaksud adalah uraian sistematis tentang pemikiran yang ada kaitannya dengan topic tulisan ini. Konsep-konsep yang akan dideskripsikan dalam hal ini adalah seperti tersebut di bawah ini.

#### 2.1.1 Makna

Pengertian makna dimaksudkan adalah sesuatu kata. Bermakna berarti mempunyai dan mengandung arti yang penting atau dalam. Yang dimaksudkan dalam konteks ini adalah kelebihan yang dimiliki dan memberikan manfaat yang sangat berarti dalam kehidupan. Misalnya memberikan perlindungan, keyakinan, dan sebagainya. Dalam kaitannya dengan tulisan ini, istilah makna yang terkandung dalam tiap-tiap tahapan *Astangga Yoga Patanjali*.

Alit (2009: 23) yang menyitir arti 'makna' dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia terbitan Balai Pustaka menyebutkan bahwa 'makna' adalah arti, maksud pembicara atau penulis, pengertian yang diberikan kepada suatu bentuk kebahasaan. Makna denotasai adalah makna kata atau kelompok kata yang didasarkan atas hubungan lugas antara suatu bahasa dan wujud diluar bahasa, seperti orang benda, tempat, sifat, proses, dan kegiatan (Tim, 2001: 619).

Bertitik tolak pada uraian di atas kelihatan bahwa hampir setiap kegiatan baik yang benuansa ritual maupun aktivitas lainnya yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari manusia, cenderung menggambarkan makna dari aktivitas yang dilakukan. Dalam pemahaman ini, maka arti makna seperti disebutkan di atas menunjukkan kalau 'makna' adalah suatu aktivitas untuk mengekspresikan diri pelaku aktivitas tersebut yang nantinya dijadikan sebagai dasar untuk berperilaku baik secara jasmani maupun rohani. Terkait tulisan ini, makna adalah ekspresitas dari perilaku *Astangga Yoga Patanjali* dalam memanfaatkan tahapan-tahapan *Astangga Yoga*. Artinya bahwa ketika tahapan-tahapan itu dilakukan, ada ataukah tidak makna yang dapat dirasakan oleh penekun yoga itu sendiri, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi kehidupan masyarakat lingkungan sekitarnya, selain diekspresikan dengan wujud kata-kata yang penuh dengan arti.

#### 2.1.2 Astangga Yoga Patanjali

Secara etimologis, kata yoga berasal dari kata *yuj*, artinya menghubungkan. Dimaksudkan adalah menghubungkan, atau pengaitan atau persatuan jiwa individual dengan Tuhan Yang Maha Esa dan tidak terhingga (Sivananda, 1993: 196). Dalam pengertian ini, yoga mengandung tiga makna saling berkaitan satu dengan yang lainnya. Pertama yoga adalah jalan, yakni jalan untuk menuju Tuhan. Yoga adalah jalan yang membawa penyatuan *atman* dengan *Parātman* melalui pengekangan diri dan pengendalian pikiran. Yoga mengajarkan cara mengendalikan indria-indria dan gejolak pikiran ke arah yang positif dan cara mengembangkan konsentrasi dan meditasi ke arah Tuhan



Yang Maha Esa Sivananda, 1993;130 . Dalam hal inilah diperlukan '*amuter tutur pinehayu*', Tingkah polah pikiran manusia yang senantiasa liar, bias, dan lekat terpesona oleh aneka ragam objek yang *diakhyalkan* memberi nikmat. Banyak objek keinginan yang dipikirkan itu memberi rasa nikmat lebih sering eksis di luar diri manusia itu sendiri. Kecenderungan pikiran seperti ini perlu diarahkan secara benar untuk memahami sang diri sejati yang eksis dan masih terbungkus oleh *panca maya kosa*. Kedua, yoga berarti kesatuan, dimaksudkan kesatuan dengan Tuhan. Ketiga, yoga adalah ilmu pengetahuan yang mampu memberikan petunjuk agar manusia dapat mengikuti jalan kesempurnaan (Soegoro, 2002: 37). Ajaran yoga merupakan bantuan kepada mereka yang ingin menginsyafi kenyataan adanya *ātman* sebagai azas yang bebas, bebas dari tubuh, indria, dan pikiran yang terbatas. Yoga merupakan jalan yang membawa seseorang pada pencapaian kesadaran diri sejati salah satunya melalui jalan *jnana* (Kasturi, 1997: 46). Disebutkan bahwa yoga itu seperti api *yogani* yang dapat membakar semua dosa, dan memurnikan lapisan-lapisan badan penekun yoga, sehingga ketidaktahuan dan khayalan dapat dilenyapkan untuk menuju kelepasan (Kasturi, 1997: 47)

Maha Rsi Patanjali secara tradisional dipandang sebagai pendiri sistem ajaran yoga dalam karyanya *Yoga Sutra*, meskipun beberapa unsur ajarannya sudah ada sebelumnya. Dalam dalam *Yoga Sutra* i.2 merumuskan arti yoga yakni *yoga citta vrtti nirodah*, artinya yoga adalah jalan memperdiatkan pikiran dari pengambilan berbagai wujud atau perubahan. Sejalan dengan pengertian ini, (Kamajaya, 2000: 19) mengartikan

yoga sebagai upaya penghematan gerakannya pikiran disebut dengan *Citta Wrtti Nirodha*. *Yoga Patanjali* adalah yoga dengan delapan jalan yang bertahap-tahap atau dikenal *Astangga Yoga*, membahas tentang cara-cara mengendalikan badan dan mengatur pernafasan adalah *Hatta Yoga*. Titik puncaknya adalah *Raja Yoga*. Artinya bahwa *Hatta Yoga* adalah merupakan tangga untuk mendaki menuju *Raja Yoga*. Istilah lainnya adalah *Raja Yoga*, atau yoga dengan delapan tubuh *Astangga yoga*. Saraswati, 1996; 45. Menurut Bansi Panndit 2001; 89 '*Yoga means limbs or steps*', *Ashta means eight, and angga means limbs or part*. Maksudnya *Ashta* arti delapan, dan '*angga* artinya anggota tubuh atau bagian. Dengan demikian, *Astangga Yoga Patanjali* terdiri atas delapan tahapan dengan unsur-unsurnya adalah; 1. *Yama* sebagai tahapan awal, Disusul dengan tahapan berikutnya yaitu *Niyama*, *Āsana*, *Prānāyāma*, *Prathyāhāra*, *Dharāna*, *Dhyāna*, dan *Samādhi* sebagai tahapan yang paling tinggi. Ajaran *Astangga Yoga Patanjali* mengacu pada naskah *Yoga Sutra*. Dalam prakteknya, melibatkan disiplin yang bersifat bathiniah. Disiplin yang bersifat lahiriah disebut juga *Hatta Yoga*, yang merupakan landasan atau tangga untuk menuju puncak yoga yaitu *samādhi* (Sivananda, 1993: 197).

Mencermati uraian di atas dapat dikatakan bahwa *Astangga Yoga Patanjali* sesungguhnya menyiratkan perolehan kesehatan tubuh secara lahiriah, dan bathiniah atau rohani. Keberhasilan penerapan atas kedua aspek ini mampu membawa penekun *Astangga Yoga Patanjali* menyadari kenyataan adanya *atman* itu sesungguhnya adalah asas yang bebas dari tubuh, indria-indria.





### III Makna Tahapan Astangga Yoga Patanjali

Aktivitas yang dilaksanakan secara berjenjang tentunya memerlukan proses dan tahapan. Tidak akan pernah kegiatan itu dilanjutkan begitu saja tanpa adanya penyelesaian secara tuntas dan maksimal. Artinya sejauh mana atau seberapa maksimalitas capaian kegiatan itu telah berhasil diselesaikan. Ada tahapan-tahapan atau tingkatan-tingkatan **stages** yang harus dilewati untuk bisa lanjut pada tahapan berikutnya. *Astangga Yoga Patanjali* dalam praktiknya harus diimplentasikan tahapan demi tahapan secara maksimal. Ia merupakan satu kesatuan yang utuh terikat dalam satu sistem.

Menurut Johnson dalam (Madja, 2008: 21) mengatakan bahwa ditinjau dari pespektif sistem secara umum, konsep inti dari rumusan sistem secara umum adalah mencakup seperangkat komponen atau elemen yang berhubungan dan saling ketergantungan timbal balik satu dengan yang lainnya. Sehubungan dengan saling ketergantungan, maka perubahan dalam satu elemen pokok langsung atau tidak langsung akan memengaruhi semua yang lainnya. Dalam model sistem yang bersifat umum itu, tidak mencakup asumsi-asumsi apapun yang terdapat di dalamnya, yang berhubungan dengan sifat hubungan antara bagian-bagian komponen dalam sistem tersebut. Disebutkan bahwa hubungan itu bisa bersifat bermacam-macam. Artinya bahwa elemen dari komponen-komponen itu bisa sangat saling bergantung, bisa juga memiliki hubungan yang longgar (Johnson, 1986: 280). Namun dalam perkembangan berikutnya, berbagai teori menyatakan bahwa hubungan-hubungan tersebut bisa bersifat kooperatif, dapat didasarkan pada nilai-nilai moral bersama, atau

kepentingan-kepentingan individualistic. Dapat pula hubungan itu bersifat, memaksa, sukarela, simbolik, atau simbiotik,

Berdasar deskripsi tersebut, dan dikaitkan dengan tahapan-tahapan *Astangga Yoga Patanjali*, elemen-elemen atau unsur-unsur yang menyusun tahapan-tahapan *Astangga Yoga Patanjali* sesungguhnya sama sekali tidak bisa dipisahkan satu dengan yang lainnya. Tahapan-tahapan itu merupakan satu kesatuan yang terintegratif. Lepas salah satu elemen, tidak dipraktekan secara sempurna, baik dan benar, hasilnya yang diperoleh dari penerapan unsur-unsur lainnya tidak akan bermakna. Strukturilitas *Astangga Yoga Patanjali*, tersusun sedemikian rupa. Ia eksis dalam sebuah sistem, dan integrative, dipergunakan untuk menemukan makna tahapan-tahapannya

Makna *Astangga Yoga Patanjali* ditelusuri melalui sistem yang tergolong ada di dalam diri individu, yang didasarkan pada kepentingan individu, karena konsep ajarannya menyangkut sistem biologis manusia atau tindakan dalam perilaku, dan sistem psikisnya adalah kesadaran diri, sebagai elemen dasarnya adalah sang diri sejati atau *atman*. Buckley mengemukakan tentang kesadaran diri dalam terminology sistem sebagai berikut.

Kesadaran diri adalah mekanisme umpan balik internal milik sistem itu sendiri yang bisa dipetakan atau dibandingkan dengan informasi lain dari situasi dan memori, mengijinkan seleksi dari perulangan yang dilakukan berdasarkan tujuan dengan mempertimbangkan diri dan perilaku diri sendiri secara implisit (Ritzer dan Goodman, 2004: 241).

Mencermati pernyataan yang dikemukakan di atas, kesadaran diri



dalam termiologi sistem adalah kesadaran yang tidak terpisahkan dari tindakan dan perilaku, tetapi merupakan bagian integral dari keduanya. Burkly mengaitkan dunia interpersonal secara langsung dengan sistem personalitas. Sementara itu, hubungan komponen-komponen dalam sistem individu menurut konsep yoga dapat dijelaskan sebagai berikut.

*Astangga yoga Patañjali* adalah jalan untuk mencapai kebenaran yang hakiki. Pemahaman mengenai kebenaran dalam yoga bersifat 'subjektif', karena 'kebenaran' ini adalah 'dirinya' atau 'kebenaran murni' atau 'kesadaran' yang menerangi pikirannya, kecerdasannya, dan nalarnya. Dalam usaha mencapai kebenaran itu, komponen-komponen sistem ajaran *Astangga Yoga Patanjali* bermakna sebagai proses yang harus dilalui oleh seorang pencari 'kebenaran' agar dapat mencapai tujuannya. Cara kerja unsur-unsur itu adalah dengan memandu dan memberikan inspirasi kepada si pencari kebenaran. Tiap-tiap tahapan yang tersusun secara terintegratif dan sistematis dalam *Astangga Yoga Patañjal* tertuang dalam bentuk teori dan praktek, serta sangat bermanfaat mendukung suatu konsep dalam sebuah sistem. Oleh karena itu, mengetahui dan kemudian mampu merasakan maknanya merupakan kondisi bathin yang menyenangkan.

Pernyataan Djajasudarma dalam teori makna (1993: 1) mengatakan bahwa makna adalah arti baik yang bersifat denotatif maupun konotatif untuk menentukan tepatnya makna sebagai kata dalam kalimat. Relevansi teoretisnya dengan tulisan ini adalah untuk menjawab makna tahapan *Astangga Yoga Patañjali*, karena tiap-tiap tahapan yang dilakukan

mengandung arti yang konotatif atau suatu arti dari suatu kata dapat diterapkan dengan tepat. Untuk maksud ini perlu diawali dengan gagasan. (Caran, 1993: 22) mengatakan bahwa yoga diibaratkan pedang bermata dua. Ia sangat berfaedah namun sebaliknya mendatangkan malapetaka yang tidak bisa disembuhkan. Makna akan dirasakan bila yoga dilatih dalam waktu yang relative lama, bahkan memerlukan penjelmaan berulang kali. ...Yoga menyediakan kita suatu proses untuk mencapai persatuan itu. Untuk itu perlu latihan yang keras dan kewaspadaan senantiasa di pihak kita (Saraswati, 1996: 3).

Beranjak dari uraian di atas sesungguhnya telah memberikan pemahaman tentang makna yang terkandung di dalamnya. Tahapan *asana*, *pranāyāma* dan *prathyāhara* misalnya, menurut Sumawa dalam (Madja, 2008: 173) mengatakan bahwa tiga tahapan ini bermakna bagi kebebasan dari segala keterikatan duniawi yang bersifat sementara karena masih terselubung oleh nama dan rupa. Hal senada juga diungkap oleh Ida Pedanda Putra Yoga dalam (Madja, 2008: 174), mengatakan bahwa *yama*, *niyama*, *asana*, *pranāyāma* dan *prathyāhāra* yang disebut juga *bahirangga* bermakna untuk melatih pikiran agar dapat dibebaskan dari pengaruh negative dari luar diri. *Dharāna*, *dhyana*, dan *Samādhi*, dikenal dengan *antarangga* bermakna membebaskan pikiran dari pengaruh yang muncul dari *samskara* atau kesan-kesan yang terpisah dalam pikiran bawah sadar. Kombinasi tiga tahapan ini dalam konsep *Astangga Yoga Patañjali* disebut *samyama*.

Dalam Yoga Sutra III.43 disebutkan 'dengan *bersamyama* atas



hubungan antara badan dan akasa', maka terjadilah keringanan badan bagai kapas, dan dapatlah sesorag melayang-layang di udara'. Penjelasan *yoga sutra* ini menandakan bahwa kelepasan bisa dicapai melalui *samyama*, kalau penekun yoga mampu mengatasi godaan-godaan yang bersifat gaib siddhi. Namun menurut (Sivananda, 1993: 2000), mengatakan bahwa praktek *Samyama* yang dilakukan sebagai konsentrasi bisa menimbulkan efek samping berupa *siddhi* atau kekuatan gaib, sekaligus ia dikatakan sebagai penghalang untuk mencapai *Samadhi*.

Dari aspek konotasi kata 'makna' telah menentukan tepatnya makna sebuah kata dalam kalimat. Artinya adalah mengandung arti yang konotatif, suatu arti dari suatu kata secara arfiah menyatakan ciri utama yang menentukan hal-hal yang terhadapnya suatu kata dapat diterapkan dengan tepat, Dalam *Astangga Yoga Patañjali*, seara konotatif arti tiap-tiap tahapannya secara arfiah telah menunjukkan dirinya sebuah kata, kemudian mampu menentukan hal-hal yang terhadapnya telah diterapkan sebagai sebuah kata, kemudian secara arfiah dijelaskan dalam sebuah kalimat sehingga ia mampu memberikan pemahaman tentang dirinya.

Aktivitas pelaksanaan tahapan-tahapan *Astangga Yoga* diekspresikan melalui pembentukan sikap tubuh, kewajiban, dan pantangan Hata Yoga, serta diisiplin rohani Raja Yoga, dengan demikian terbentuk kondisi yang bermakna, berfaedah, dan bermanfaat dirasakan sebagai dasar berperilaku baik secara rohani dan jasmani dalam kehidupan ini.

Kehidupan dewasa ini cenderung semakin mengglobal, seolah-olah dunia ini terasa semakin sempit. Dalam aspek teknologi informasi pun semakin

memberikan peluang mudah dimanfaatkan di setiap ruang dan waktu diinginkan. Hal ini kemudian, mau tidak mau harus diterima sebagai konsekuensi dari kemajuan tersebut. Orang bijak mengatakan seberapa besar pun terjadinya kemajuan dalam kehidupan ini, manusia tidak bisa berkelit, kecuali menghadapi, dan menjalankannya. Dalam perjalannya tentu tidak lepas dari proses hingga terbentuk sebuah pola pikir dan sikap pada diri. Keterbetukan ini senantiasa dibarengi inofasi-inofasi sesuai dengan kondisi. *Astangga yoga Patañjali* menghendaki hal seperti ini. Rsi Patanjali berinovasi mensistematisir ajarannya yoga dalam bentuk *Astangga Yoga*. Jalan yang ditempuh adalah ajaran yoga itu kemudian diekspresikan melalui pembentukan sikap, kebajikan, pantangan dan disiplin rohani secara universal, tidak melihat kedudukan, etnis dan sebagainya. Menyadari era globalisasi dewasa ini, makna tiap-tiap tahapan *Astangga Yoga Patañjali* paling tidak mampu memberikan makna bagi kehidupan manusia seperti diuraikan berikut ini.

1. *Yama*, secara etis mampu menjauhkan keterikatan tubuh dan indria-indria. Artinya sepanjang eksis tubuh yang sadar, selama itu pula ia tidak bisa dipisahkan. Artinya ada sebuah kehidupan yang ketika ini dijalankan harus berlandaskan etika yang ada. Dalam *Yama* sebagai tahapan awal *Astangga yoga*, etikanya terletak pada lima pantangan, dan pengendalian diri untuk mampu tubuh dan Indria lepas dari yang dipantangkan.
2. *Niyāma*, secara etis senantiasa tumbuhkan sikap kasih yang mantap kepada Tuhan sepanjang waktu, dan selalu ingat kepadanya. Landasan etisnya berupa lima kewajiban yakni





*sauca, santosa, tapa, svadhyaya*, dan *Iswrapranidhana*. *Yama* dan *niyāma* merupakan sepuluh kode moral atau kebajikan etika yang harus diwujudkan dalam kehidupan seorang yogi. Pada tahapan *yama* dan *niyāma* menurut Jendra, 2006: 29, pikiran dan hati harus bersih dengan memandang di sekitar kita semuanya suci.

3. *Āsana*, melakukan sikap yang benar lahir bathin, menumbuhkan sikap ketidakterikatan agar mampu mengantarkan diri penekun yoga pada kedamaian bathin, pengendalian diri, kemurnian pikiran dan perasaan tidak tergoyahkan.
4. *Pranāyāma*, pada tahapan ini, sesungguhnya terkandung makna pengawasan pemusatan pikiran dan penguatan badan. Yoga Sutra II.52 disebutkan *tatan ksiyate prakarsavarānam*, maksudnya dengan batuan *pranāyāma* akan membantu menanggalkan tabir yang menutup cahaya. Ada dua bidang pernafasan adalah bidang pernafasan bawah dan bidang pernafasan atas. Garis pemisah di dua bidang tersebut yakni batas bawah dari ujung tenggorokan. Kedua bidang ini sangat memengaruhi paru-paru (Saraswati, 1996: 150).
5. *Prathyāhāra*, mengarahkan semua kekuatan ke dalam bathin, dan hanya merenungkan Tuhan tanpa ada yang lainnya. Caranya adalah dengan melepaskan alat-alat indria dari keinginanannya masing-masing terhadap objek yang disenanginya.
6. *Dhārāna*, makna *dhārāna* adalah sebagai pengetahuan kesunyataan yang mengalir ke satu arah untuk menuju ke *Samādhi*. Caranya peganglah dan pusatkan pikiran pada sasaran yang diinginkan, bisa

diambil dari tubuh sendiri atau berupa objek di luar diri. Menurut Dayananda dalam (Saraswati, 1996: 221), mengatakan bahwa pada diri, objek pemusatan pikiran bisa dilakukan pada sasaran *nadhi cakra, hrdaya cakra, mudha cakra, jyosti, nasikagra, jvgra*, atau tempat-tempat samaam itu.

7. *Dhyāna*, maknanya manunggal dengan Tuhan, dan memandang semua yang ada adalah Tuhan. Dalam konteks ini aliran pikiran tetap diupayakan tenang tidak tergoyahkan oleh gangguan sekeliling agar tetap tertuju pada satu objek. *Tatra pradaya ekanata dhyāna*, demikian Rsi Patanjali mengatakan dalam *Yoga Sutra* III.2. Yang dinamakan *dhyāna* adalah *Budhi* yang tiada putus-putusnya menuju pada tujuan.
8. *Samādhi*, seseorang penekun yoga yang telah mencapai *Samādhi* akan memandang keberuntungan, kerugian, kebaikan, dan keburukan adalah sama dirasakan, itulah makna *samādhi*. Bagi seorang yogi, kondisi ini terjadi karena sudah ada persatuan yang sempurna dengan yang dicintai, pecinta dan yang dicintai Tuhan, suatu keadaan 'lupa segalanya, terjadi peresapan yang lengkap, terjadi keadaan kehampaan segalanya, suatu keadaan sang yogi mampu melupakan diri sendiri Tim, (1999: 75).

## VI Simpulan.

Dari uraian yang telah disajikan di atas dapat disimpulkan bahwa manusia pada umumnya senantiasa terikat oleh indria. Pikirannya ibarat kuda liar meloncat kesana kemari, mengejar objek yang memberikan rasa nikmat. Agar tidak senantiasa seperti itu, perlu *amuter tutur*



*pinahayu*. Caranya adalah mengarahkan semua kekuatan ke dalam bathin, pengendalian diri, kemurnian pikiran, menganggap segala yang kasat mata adalah *maya*. Hasil yang diperoleh berupa pemahaman tentang sang diri sejati, yang tiada lain adalah yang nyata yang abstrak. Kemudian Ia menjadi sebuah perenungan, mengalir ke satu arah melalui pengetahuan kesunyataan. Arahnya adalah untuk mencapai *Samādhi*, manunggal dengan-Nya. Berhasil pada tingkatan *Samādhi*, keberuntungan, kemalangan, kebaikan, keburukan, kebahagiaan dan kesedihan akan dirasakan sama.

#### Daftar Pustaka

- Baba, Bhagawan Sri Satya Sai, 1994. *Meditasi Diana Mahini*. Jakarta. Yayasan Sri Satya Sai Baba Indoneaia.
- Haran, Sigh Maharaj. 1993. *The Master Answer Sat Guru Menjawab*. Edisi I. Jakarta; Yayasan Radha Suami Satsang Beas Indonesia.
- Johnson, Doyle P. 1986. *Teori Sosiologi Klasik dan Modern*. Jakarta; PT Gramedia.
- Kamajaya, Gede. 2000. *Yoga Kundalini. Cara untuk Mencapai Sidhi dan Moksa*. Surabaya; Paramita
- Kasturi, Ni. 1997. *Komposisi Sebuah Pengantar Kepada Kemahiran Bahasa*. Jakarta; PT Gramedia.
- Kajeng, I Nyoman Dkk. 1997. *SARASAMUCCAYA Dengan Terjemahan Sansekerta dan Jawa Kuno*. Jakarta; Hanuman Sakti.
- Madja, I Ketut. 2008. *Konsep Yoga Patañjali dan Yoga Wrhaspati Tattwa Sebuah Studi Komparatif*. Program Pascasarjana Program Studi Brahma Widia IHDN Denpasar.

- Saraswati, Swami Satya Prakish. 1996. *Patanjali Raja Yoga*. Surabaya; Paramita.
- Tim Penyusun. 1999. *Siwa Tattwa*. Denpasar; Upasada Sastra.
- Tim Penyusun. 2012. *Yoga*. Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Hindu. Kementerian Agama RI.