



Yoga Sebagai Sarana Menuju Tuhan Yang *Advaita*

Mery Ambarnuari¹, Anak Agung Ayu Alit Widayawati²
Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar
email: mery.ambarnuari@gmail.com¹; agungwidya67@gmail.com²

Diterima tanggal 26 Januari 2021, diseleksi tanggal 10 Maret 2021, dan disetujui tanggal 30 Maret 2021

ABSTRACT

Yoga is becoming an increasingly global activity. This worldwide yoga is only for hatha yoga, not accompanied by the well-known advanced stages of hatha yoga, namely Raja yoga. The actually, Yoga teach to connect ātman and paramātmān . This goal can be achieved if humans undergo the stages of yoga as a whole so that the atman who is affected by virtual nature can be purified again. Maha Rsi Pātañjali was the first people to give an explanation of the yoga system in the Yoga Sutras and there are eight stages which are called astangga yoga. Furthermore, yoga teachings are also contained in tattwa texts, including: Lontar Text of Tattwa Jñāna (prayogasaṅdhi); The lontar text of Wrhaspati Tattwa (ṣaḍaṅga yoga); Lontar text of Jñānasiddhānta (ṣaḍ-aṅga-yoga). Tattwa texts contain teachings about yoga because in the tattwa teachings there are the concepts of cetana and acetana. Putting off acetana leads to cetana with yoga as the path. The teachings of yoga whose aim is to connect and purify the ātman to paramātmān are related to the advaita or monistic concept of divinity, because the paramātmān that the ātman will aim at in yoga is of course the monistic paramātmān which believes that everything is God and all the differences that exist are mere delusion.

Keywords: *yoga; God; advaita*

ABSTRAK

Yoga menjadi aktivitas yang semakin mendunia. Yoga yang mendunia ini hanya sebatas *hatha* yoga, tidak dibarengi dengan terkenalnya tahapan lanjutan dari *hatha* yoga yaitu *Raja* yoga. Ajaran yoga sesungguhnya bertujuan untuk menyatukan *ātman* dengan *paramātmān*. Tujuan ini dapat tercapai apabila manusia menjalani tahapan-tahapan dari ajaran yoga secara keseluruhan agar sang *atman* yang terpengaruh oleh sifat *maya* dapat termurnikan kembali. Maha Rsi Pātañjali adalah orang pertama yang memberikan penjelasan mengenai sistem yoga dalam pustaka *Yoga Sutra* dan terdapat delapan tahapan yang disebut sebagai *astangga yoga*. Selanjutnya ajaran yoga juga terdapat di dalam teks-teks *tattwa*, diantaranya: Teks *Lontar Tattwa Jñāna (prayogasaṅdhi)*; Teks *lontar Wrhaspati Tattwa (ṣaḍaṅga yoga)*; Teks *lontar Jñānasiddhānta (ṣaḍ-aṅga-yoga)*. Teks-teks *tattwa* memuat ajaran tentang yoga karena dalam ajaran *tattwa* terdapat konsep *cetana* dan *acetana*. Menanggalkan keadaan *acetana* menuju pada *cetana* dengan yoga sebagai jalannya. Ajaran yoga yang tujuannya untuk menghubungkan serta memurnikan *ātman* menuju *paramātmān* berkaitan dengan konsep ketuhanan yang *advaita* atau monistik, karena *paramātmān* yang akan dituju oleh *ātman* dalam ajaran yoga tentunya *paramātmān* yang bersifat monistik yang meyakini bahwa segalanya adalah Tuhan dan segala perbedaan yang ada adalah khayalan belaka.

Kata kunci: *yoga; Tuhan; advaita*

I. PENDAHULUAN

Dewasa ini yoga menjadi suatu aktivitas yang sangat mendunia. Apabila berbicara masalah yoga, masyarakat akan mengidentikkannya dengan salah satu jenis olah raga terbaik yang dapat dilakukan demi menjaga kesehatan serta kebugaran badan. Yoga lebih dikenal sebagai sebuah aktivitas fisik yang melibatkan teknik peregangan, pernafasan, keseimbangan, dan kelenturan tubuh untuk mencapai keselarasan dan harmoni didalam tubuh. Kesehatan, kebugaran, serta menjadikan bentuk tubuh ideal tentunya menjadi daya tarik yang sangat kuat dalam menjadikan yoga sebagai bagian dari *lifestyle* atau gaya hidup pada masyarakat modern.

Yoga yang dijadikan gaya hidup oleh masyarakat modern tentu akan berkaitan erat dengan dikomuditikannya ajaran yoga itu sendiri. Hal ini terbukti dengan lahirnya instruktur-instruktur yoga bersertifikat yang dimana sertifikatnya dikeluarkan oleh lembaga tertentu dan orang yang ingin mendapatkan sertifikat harus membayar biaya pelatihan yang kemudian menjadikan dirinya sebagai pelatih bersertifikat demi mendapatkan penghasilan yang layak dalam memberikan pelatihan yoga. Hal ini menjadi tak terhindarkan, karena kian terkenalnya suatu ajaran maka akan diikuti pula dengan hal-hal yang dapat dikomoditikan di balik fenomena tersebut.

Meningkatnya minat masyarakat dalam melakukan yoga menjadikan ajaran yoga yang sesungguhnya memiliki tahapan-tahapan yang harus dilalui dalam ajaran ini tidak tersampaikan dengan utuh, karena yang cenderung diminati serta disebarakan hanya sebatas yoga dengan gerakan tubuh atau *hatha* yoga yang hanya merupakan gerakan-gerakan dasar untuk menuju ke yoga tahapan selanjutnya.

Yoga sendiri berasal dari bahasa *Sanskerta* yaitu dari akar kata “*yuj*” yang berarti menikmati, menyatu, dan berhubungan. Menyatu di sini adalah penyatuan di antara roh individu (*ātman*) dengan roh universal (*paramātman*). Yoga adalah salah satu sistem filsafat Hindu yang didirikan oleh Maharsi Patanjali, dengan tujuan untuk mengendalikan aktivitas pikiran dan merupakan media untuk menyatukan roh pribadi dengan roh tertinggi yaitu Tuhan Yang Maha Esa. Yoga dapat dikatakan lebih ortodoks dari filsafat *Samkhya* karena yoga langsung mengakui keberadaan *Iswara* atau *Purusa* istemewa yang tak tersentuh oleh kemalangan, penderitaan, kerja keinginan dan sebagainya. Patanjali mendirikan sistem filsafat *Samkhya* dan menerima 25 prinsip atau *Tattwa* dari *Samkhya* (Maswinara, 1999).

Menduniannya yoga *asanas* atau *hatha* yoga tentunya tidak dibarengi dengan ide atau latar belakang dari ajaran yoga itu sendiri. Menyebarkan ajaran yoga sebatas yoga *asanas* saja tentunya menjadikan ajaran yoga ini bersifat universal karena dapat dilakukan oleh semua kalangan, semua usia, dan tidak memandang agama sehingga masyarakat non Hindu pun

berbondong-bondong untuk berlatih yoga. Sementara di balik merebaknya fenomena yoga asanas, ada konsep penyatuan *ātman* dengan *paramātman* yang harus dituju oleh umat Hindu sebagai tujuan akhir dari kehidupan ini dengan jalan menapaki tahapan-tahapan yoga. Hal inilah yang menarik minat penulis untuk mengkaji konsep ajaran yoga dari berbagai sumber-sumber pustaka suci yang dimiliki oleh umat Hindu khususnya yang ada di Bali untuk sedikit mengingatkan kembali bahwa sesungguhnya yoga merupakan ajaran yang sangat mulia dan sebaiknya dilakukan sesuai dengan tahapan-tahapan yang benar agar tercapai tujuan dari agama Hindu yakni mencapai kesejahteraan hidup di dunia dan mencapai kebahagiaan di akhirat atau sering disebut dengan istilah *Moksartham Jagadhita ya ca iti dharma*.

II. PEMBAHASAN

2.1 Ajaran Yoga dalam Teks-Teks Tattwa

Upaya-upaya manusia untuk mencapai Tuhan dalam agama Hindu disebut sebagai yoga. Secara mendasar yoga berarti persatuan (*union*). Kata yoga berasal dari bahasa *Sanskerta* yaitu dari akar kata “*yuj*” yang berarti menikmati, menyatu, dan berhubungan. Menyatu disini adalah penyatuan diantara roh individu (*ātman*) dengan roh universal (*paramātman*). *Ātman* dan *paramātman* dipisahkan oleh jurang yang bernama *avidya* (ketidak-tahuan). Ketidak-tahuan yang dimaksud adalah tidak sadar akan hakekat sang diri dan tidak memahami kebenaran sejati. *Ātman* yang merupakan kesadaran kecil ketika terbelenggu oleh *avidya* tidak dapat menghubungkan diri dengan kesadaran kosmik. Kondisi tersebut mengakibatkan *ātman* mendapat pencitraan palsu sehingga seolah-olah terpisah dari *Isvara* dan mengalami suka duka. Yoga dapat melepaskan belenggu *avidya* dan menjadi jembatan penghubung antara *ātman* dengan *paramātman*. Hubungan yang dimaksud bukanlah hubungan ruang dan waktu (fisika-kimia) namun hubungan dalam kesadaran rohani yang transenden (Wayan Gaduh & Ambarnuari, 2020).

Yoga merupakan ajaran yang bersumber pada kitab suci *Veda* yang dimana atas karunia Tuhan menyediakan berbagai metode untuk mencapai penerangan rohani. Metode-metode itu diajarkan sesuai dengan tingkatan perkembangan rohani seseorang. Metode inilah yang disebut sebagai yoga. Adapun definisi lain mengenai yoga yakni: (1) Untuk mengendalikan pikiran yang terobyektifkan dan kecenderungan alami pikiran; (2) untuk mengatur semua pemikiran-pemikiran dan kegelisahan-kegelisahan dan tetap tak terpengaruh; (3) penyatuan antara kesadaran unit dan kesadaran kosmik (Kamajaya, 2000).

Maha Rsi Pātañjali adalah orang pertama yang memberikan penjelasan mengenai sistem yoga dalam pustaka Yoga Sutra sebagai naskah dasarnya (Sivananda, 2003). Hal ini menunjukkan kalau Pātañjali sesungguhnya juga membicarakan tentang konsep yoga. Berbicara tentang Rsi Pātañjali secara umum orang diingatkan pada *Raja Yoga*-nya. *Raja Yoga* Pātañjali adalah *Astangga Yoga* (yoga delapan tahapan). Dengan kata lain konsep *Astangga Yoga* Pātañjali ini merupakan pengembangan dari konsep *Raja Yoga* sebagai salah satu dari empat jenis yoga (*Bhakti yoga, karma yoga, jñāna yoga, raja yoga*) dalam Hinduisme.

Astangga Yoga dalam konsep yoga Pātañjali dalam *Yogasutra* II.29 adalah *yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, prathyāhāra, dhāraṇa, dhyāna*, dan *samādhi*. Dalam prakteknya, *Astangga Yoga* merupakan tahapan atau tangga untuk mendaki menuju *samādhi* yang merupakan puncak dari yoga itu sendiri (Sivananda, 2003) Rsi Pātañjali mengartikan yoga sebagai *Citta Wrtti Nirodha*, yaitu penghematan gerakannya pikiran (Kamajaya, 2000) Yoga Pātañjali adalah yoga dengan delapan tahapan atau disebut juga *Astangga Yoga*, yang mengacu pada naskah *Yoga Sutra*. Praktisnya *Astangga Yoga* ini melibatkan disiplin yang bersifat batiniah. Disiplin yang bersifat lahiriah yang juga disebut *Hatta Yoga* yang merupakan landasan atau tangga untuk mendaki puncak *yoga* yaitu *samādhi* (Sivananda, 2003) Selanjutnya menurut Sugiharto konsep yoga telah dikembangkan dalam naskah Jawa Kuno seperti *Tattwa Jnana, Jñāna Sidhanta, Bhuana Kosa, dan Wrhaspati Tattwa* berasal dari kitab *Upanisad* terutama dari kitab *Maitri Upanisad* (Madja, 2018)

Teks *Lontar Tattwa Jñāna* menyatakan tentang *prayogasaṅdhi* yang artinya usaha, terdiri dari: *āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇa, dhyāna, tarka, samādhi*. Ikatan semua itu *sandhi* namanya. Hendaknya *Cetana* (*Jñāna* yaitu: mengetahui, ingat pada kesadaran yang tidak berubah menjadi lupa) sajalah yang dibiarkan bersinar menyatu, tegak berdiri tanpa mendua, tenang tanpa lenyap, berbadankan *catur dhyana*. Yang disebut *catur dhyana* ialah *Tiṣṭhan* (*bhaṭārā* duduk), *bhojan* (*bhaṭārā* makan), *gacchan* (*bhaṭārā* pergi) dan *suptan* (*bhaṭārā* tidur). Kesimpulannya hendaknya *bhataralah* yang diingat dalam segala gerak perilaku orang, sebab yang disebut ingat itu adalah perwujudan *bhaṭārā* dalam diri yang nyata ini.

Ada *āsana* namanya, yaitu *padmāsana, wajrāsana, payangkāsana, swastikāsana, widyāsana, daṇḍāsana*. Demikianlah *āsana* itu, enam jenisnya, namun hakekatnya hanya satu. Itulah hendaknya dipilih oleh orang yang melatih *prayogasaṅdhi* ketika ia hendak duduk. Setelah duduk ia menyimpan *sang hyang urip*, usahakanlah supaya menyatu. Setelah *sanghyang urip* tersimpan, barulah melakukan *prāṇāyāma*. Ada *wāyu* (angin) pembasuh dimulai dari *recaka* (keluarkan nafas dari mulut), *puraka* (hirup nafas), dan *kumbhaka* (tahan atau kunci nafas).

Tujuan dari *prāṇāyāma* adalah menjadikan *rajas* dan *tamas* teduh kedalam terangnya *sattwika* dan jangan hanya pada jasmani saja (Sura et al., 1997)

Pratyāhāra yoga dalam teks *Tattwa Jñāna* dijelaskan bahwa semua *indriya* ditarik dari objek kenikmatannya, jangan biarkan ia pergi kesana kemari, pusatkan ia pada pikiran yang tak terganggu apapun. *Dhyāna* yoga yakni bathin yang tidak mendua, tidak berubah-ubah, jernih, tetap teguh tanpa ditutupi apa-apa. *Dhāraṇa* yoga namanya apabila *omkāra sabda* bertempat dalam hati, dipegang kuat-kuat karena itulah yang menghilangkan apa yang didengar pada saat melaksanakan yoga. *Tarka* yoga namanya apabila *Sang Hyang Paramartha* (hakekat yang tertinggi) adalah angkasa yang jernih, bathin yang tidak mengenyal, tidak lupa, tidak mengharapkan apa-apa, tidak ada sesuatu yang ingin dicapai, jernih tanpa ada yang hilang (Sura et al., 1997)

Teks lontar *Wrhaspati Tattwa* menyatakan tentang *ṣaḍaṅga* yoga yaitu enam macam yoga yang terdiri dari *pratyāhāra* (penarikan diri), *dhyāna* (meditasi), *prāṇāyāma* (pengendalian nafas), *dhāraṇa* (menahan), *tarka* (renungan), *samādhi* (konsentrasi) itulah keenam cabang yoga dalam *wrhaspati tattwa*. *Ṣaḍaṅga* yoga menyatakan alat bagi orang yang ingin mencapai *vīṣeṣa* yakni pikiranmu harus tanggap serta tidak hanya mendengarkan ajaran suci, patut kita ketahui tentang *pratyāhāra* yoga, *dhyānayoga*, *prāṇāyāma* yoga, *dhāraṇa* yoga, *tarkayoga*, dan *samādhi* yoga.

Pratyāhāra artinya penarikan indriya dari objeknya, dengan upaya dan pikiran yang tenang. *Citta*, *buddhi*, dan *manah* tidak dibolehkan bergerak kesana kemari. Ia harus dijaga oleh *citta* yang murni. *Dhyāna* adalah yoga yang terus menerus memusatkan pikiran kepada suatu bentuk yang tak berpasangan, tak berubah, damai dan tak bergerak. *Prāṇāyāma* ialah menutup semua jalan keluar (mata, hidung, mulut, telinga) dan mengambil kekuatan dari udara dan mengeluarkan nafas dari batok kepala. *Dhāraṇa* ialah menahan *omkāra* yang merupakan sifat *Śiva* yang harus ditempatkan dalam hati penuh dengan *tattva*. Orang harus memusatkan pikiran kepadanya. Bila ia lenyap dan tidak didengar pada saat beryoga dinamakan *Śivātman*, dalam keadaan seperti itu *bhātārā Śiva* bersifat kosong. *Tarka* ialah terus menerus memusatkan pikiran kepadanya yang wujudnya sangat halus, tetap, tenang dan hening. *Samadhi* ialah terus menerus merenungkanNya sebagai yang mutlak, tidak dapat dijelaskan, tanpa nafsu, tenang, tak berubah dan tanpa ciri (Putra & Sadia, 1998).

Teks lontar *Jñānasiddhānta* memuat ajaran tentang *ṣaḍ-aṅga-yoga*. *Pratyāhāra* dan *dhyāna*, *prāṇāyāma* dan *dhāraṇa*, *tarka* dan juga *samādhi*, ini disebut yoga yang berganda enam. Artinya: Bahwa yoga yang berganda enam terdiri atas *pratyāhārayoga*, *dhyānayoga*, *prāṇāyāmayoga*, *dhāraṇayoga*, *tarkayoga* dan *samādhiyoga*.

Yang dinamakan *pratyāhārayoga* adalah semua indera (hendaknya) ditarik dan tidak diserahkan kepada kekuatan panca indera. Indera itu hendaknya dipusatkan didalam bathin yang hening, yang kemurniannya menyenangkan, sedangkan indera-indera itu tidak aktif lagi. Bila bathin tak terbagi, tak bertukarkan, tak terikat, tak terubahkan; bila ia selalu dimeditasikan atau cirinya yang khas yaitu dalam konsentrasinya (*anusmarana*) itulah yang dinamakan *dhyānayoga*. Yang dinamakan *prāṇāyāma*: tutuplah semua lubang (mata, telinga, hidung, mulut), sesudahnya hirup nafas dan keluarkan melalui ubun-ubun, tetapi apabila tidak dapat ditahan, boleh dikeluarkan melalui hidung secara perlahan. Bila bunyi *OM* ditempatkan dalam jantung, maka ia lebur menjadi *atma Śiva*; sebagai *atma* kehampaan ia tak didengar lagi, itulah yang dinamakan *dhāraṇayoga*. Bathin murni bagaikan langit, sekalipun bukan langit sungguh-sungguh, sedangkan kenyataan tertingginya tak terungkap, itulah yang dinamakan *tarkayoga*. Bebas dari segala susah, tanpa konsep, tak tergantung, tanpa keinginan, tanpa dihalangi dan tak terarahkan kepada objek-objek, itulah yang disebut *samādhiyoga* (Soebadio, 1985).

Beberapa teks lontar *tattwa* diatas menunjukkan ajaran yoga yang hampir sama konsepnya. Yaitu yoga merupakan metode-metode dalam upaya untuk menyatukan diri dengan Tuhan. Dengan berlatih yoga, manusia dilatih untuk mengikis unsur-unsur maya yang membelenggu *ātman* didalam diri. Teks-teks *tattwa* memuat ajaran tentang yoga karena dalam ajaran *tattwa* terdapat konsep *cetana* dan *acetana*. Menanggalkan keadaan *acetana* (tanpa pengetahuan, diliputi oleh ketidak sadaran) menuju pada *cetana* yaitu berpengetahuan, tidak terpengaruh oleh ketidak sadaran, dan bersifat abadi inilah yang menjadikan ajaran *tattwa* erat kaitannya dengan ajaran yoga.

Terdapat tiga bentuk *cetana* yaitu: *paramaśivatattva*, *sadāśivatattva*, dan *śivatattva*. *Paramaśivatattva* merupakan *Īśvara* tertinggi yang tidak dapat diukur, tidak berciri, tak tampak, ada dimana-mana, abadi, tanpa awal, tanpa akhir, tak terbatas, dan tetap stabil, Ia sebagai guru yang mengatur segalanya namun tak diatur oleh siapa-siapa. *Sadāśivatattva* merupakan Tuhan yang telah bersifat, ia aktif, berguna, bersinar, terdiri dari unsur kesadaran, mempunyai kedudukan dan sifat-sifat, ia memenuhi segalanya, ada dimana-mana, ia adalah tempat berlindung, Sang *sadāśiva* duduk di atas padmasana (kekuatan/*sakti*). Beliau memiliki empat kekuatan yang disebut *cadusakti*. Sedangkan *śivatattva* terpengaruh oleh *māyā*, oleh sebab itu ia terkena *mala* atau ketidaksadaran, dalam keadaan inilah ia disebut *ātman* .

Ajaran Yoga sesungguhnya merupakan jalan yang dapat membantu memurnikan kembali ketidaksadaran serta *māyā*, yang meliputi *śivatattva* menuju *paramaśivatattva* yang merupakan merupakan *Īśvara* tertinggi. *Śivatattva* yang ada di dalam diri manusia lebih dikenal dengan sebutan *ātman*. Agama Hindu menjelaskan bahwa *ātman-ātman* dalam diri manusia adalah

percikan-percikan terkecil dari Tuhan Yang Maha Tinggi (*Paramaśivatattva*) yang sudah terbungkus oleh *māyā*, atau ketidak sadaran, sehingga setiap manusia memiliki kewajiban untuk menjalankan ajaran agama demi termurnikannya sang *ātman* didalam diri. Cara untuk mendapatkan kemurnian sang *ātman* kembali adalah dengan melakukan tahapan-tahapan dari *astangga* yoga atau *sadangga* yoga.

Hatha Yoga yang menjadi trend dewasa ini membahas tentang cara-cara mengendalikan badan dan pengaturan nafas, yang harusnya memuncak pada *Raja* Yoga, melalui *sadhana* yang progresif dalam *Hatha* yoga, sehingga *Hatha* Yoga merupakan tangga untuk mendaki menuju tahapan *Raja* Yoga. *Hatha* yoga akan memberikan kesehatan, kemudahan, kekuatan, dan kemantapan dengan melakukan *Asana*, *Bandha*, dan *Mudra* (Maswinara, 1999). *Hatha* Yoga ini secara langsung memberikan manfaat terhadap badan. Badan manusia dalam keadaan *acetana* atau diliputi oleh ketidak sadaran, maka tahapan awal dari yoga yakni *Hatha* yoga memiliki manfaat untuk badan yang diliputi oleh *māyā*, saja, sehingga perlu adanya tahapan lanjut dari Yoga karena tujuan utama dari yoga adalah untuk mengajarkan roh pribadi (*ātman*) agar dapat mencapai penyatuan yang sempurna dengan roh tertinggi (*paramaśivatattva*) sehingga keadaannya menjadi jernih dan tak terwarnai oleh hubungan pikiran dengan objek-objek duniawi saja.

Goal dari ajaran yoga (*yuj*=menghubungkan) inilah yang tidak tersebar luaskan dengan baik sebagaimana ajaran *hatha* yoga. Penulis menyadari bahwa ajaran *Raja* Yoga ini memang tidak akan diterima secara universal karena masing-masing agama memiliki goalnya tersendiri yang tentunya tidak sama dengan tujuan dari agama Hindu yakni menyatunya *ātman* dengan *paramātman*. Menyebarluaskan ajaran *hatha* yoga menjadikan ajaran ini dapat mendunia sebab manfaatnya hanya sebatas badan atau lahiriah saja sehingga orang-orang yang non Hindu pun ikut melakukan *hatha* yoga karena memang tujuannya untuk menyehatkan badan serta *hatha* yoga ini tidak dipandang sebagai ajaran dari suatu agama, melainkan hanya dicari manfaatnya saja.

2.2 Yoga Sebagai Sarana Menuju Tuhan Yang Advaita

Agama Hindu yang berdasarkan pada kitab suci *Veda* merupakan karya Tuhan yang monumental, sama monumentalnya dengan keberadaan alam semesta beserta isinya. Sebagai karya Tuhan yang monumental, Hinduisme mengandung segala macam isme. Di dalam Hinduisme terdapat *animistik*, *dinamistik*, *monistik*, *pantheistic*, *antropo-morfistic*, hingga *monoteistik* dalam pengertian yang benar, bukan dalam pandangan komparasi yang digunakan hanya untuk mencari kebenaran sepihak yang subjektif (Donder, 2006).

Sistem Filsafat Hindu pun mengakomodir segala macam aliran dari pemikiran India kuno ataupun modern, orang Hindu maupun non Hindu, teis maupun ateis, sehingga didalam pustaka suci *Bhagavadgita* IV. 11 disebutkan :

*ye yatha mam prapadyante, tams tathai 'va bhajamy aham
mama vartma 'nuvartante, manushyah partha sarvasah*

artinya:

Jalan manapun ditempuh manusia kearah-Ku, semuanya Ku-terima, dari mana-mana semua mereka menuju jalan-Ku, oh Parta. (Mantik, 2007)

Sloka *Bhagavadgita* di atas menyatakan bahwa jalan apapun yang ditempuh oleh manusia untuk menuju Tuhan akan diterima oleh Tuhan. Oleh sebab itu, agama Hindu mengakomodir segala macam isme, mengakomodir juga segala macam aliran filsafat. Terdapat dua kelompok besar aliran filsafat Hindu yaitu ortodoks (*āstika*) dan aliran filsafat hetrodoks (*nastika*). *Astika* terdiri dari enam sistem filsafat utama yang dikenal dengan *ṣaḍ darśana* yaitu: *Mīmāṃsā*, *Vedānta*, *Sāṅkhya*, *Yoga*, *Nyāya* dan *Vaiśeṣika*. Filsafat *Astika* ini menerima otoritas dari kitab-kitab veda. Filsafat *nastika* terdiri atas *Cārvāka*, *Bauddha*, dan *Jaina*. Aliran-aliran filsafat lainnya yang berkaitan dengan paham ketuhanan atau isme diantaranya: Filsafat *Advaita* dari Sankara yang bersifat monistik; Filsafat *Viśiṣṭadvaita* dari Ramanuja yang bersifat monism terbatas; Filsafat *Dvaita* dari Madhvacharya yang bersifat dualis tak terbatas, dan masih banyak lagi yang lainnya.

Yoga sendiri merupakan salah satu bagian dari filsafat *astika*. Yoga yang didirikan oleh Mahārṣi Patañjali merupakan cabang atau tambahan dari filsafat *Sāṅkhya*, yang memiliki daya tarik tersendiri bagi para murid yang memiliki tempramen mistis dan perenungan. Yoga secara langsung mengakui keberadaan *Īśvara*, dengan demikian ajaran yoga ini menjadi erat kaitannya dengan ajaran-ajaran *Tattva* dan *Upanisad*. Mengakui keberadaan Tuhan tertinggi juga sejalan dengan sistem Filsafat *Advaita Vedanta* dari Sankara.

Advaita Vedanta yang diajarkan oleh Sri Sankara ini merupakan filsafat yang kaku dan mutlak. Menurut Sri Sankara segala sesuatunya adalah Brahman yang merupakan kebersamaan yang mutlak dan segala perbedaan yang ada merupakan khayalan belaka. Orang pertama yang secara sistematis menguraikan filsafat *Advaita* adalah Gaudapada, yang merupakan Parama Guru (gurunya guru) dari Sri Sankara. Govinda, guru dari Sri Sankara adalah murid dari Gaudapada. Gaudapada dalam *Mandukya Karika*-nya yang terkenal itu telah menguraikan ajaran inti dari *Advaita Vedanta*, tetapi Sri Sankaralah yang melahirkan bentuk akhir yang indah dari filsafat *advaita* ini dan memberikannya sentuhan akhir dan kesempurnaan (Maswinara, 1999).

Hubungan antara Yoga dengan *Advaita Vedanta* sendiri terletak pada sistem monistik yang dianut oleh *Advaita Vedanta* yaitu Segalanya adalah Tuhan dan segala perbedaan yang ada

adalah khayalan belaka. Sedangkan Yoga konsepnya adalah spiritualisasi unsur-unsur material yaitu mengajarkan manusia untuk menghubungkan *ātman* dengan *paramātman*. *Paramātman* yang dimaksud apabila disesuaikan dengan konsep-konsep yang ada merupakan Tuhan yang Monisme ataupun Panteisme.

Menurut Donder Pantheisme berasal dari bahasa Yunani, yaitu dari akar kata *pan* yang artinya ‘segala sesuatu’, dan akar kata *theos* yang berarti ‘Tuhan’(Donder, 2006). Jadi panteisme adalah kepercayaan yang mengajarkan bahwa segala sesuatu adalah Tuhan. Yang benar-benar ‘ada’ hanyalah ‘Tuhan’. Segala sesuatu disekitar manusia, bahkan manusia itu sendiri hanyalah penampakan sementara saja.

Monisme adalah teori yang menyatakan bahwa hanya ada satu realitas yang fundamental (realitas itu adalah Tuhan, jiwa, materi, atau sesuatu substansi yang netral atau tidak diketahui oleh manusia. Monisme adalah keyakinan terhadap adanya Keesaan Tuhan Yang Maha Esa merupakan hakikat alam semesta. Esa adalah segalanya. Segalanya berada di dalam yang Esa, sebagaimana kalimat *mantram* dalam salah satu *Upaniṣad* yang menyatakan “*Sarvam khalvidam Brahman*” ‘segalanya adalah Tuhan Yang Maha Esa’ (Titib, 1996).

Untuk memberikan pemahaman yang lebih konkrit, maka uraian Titib dan juga uraian Donder di atas utamanya uraian tentang panteisme dan monisme masih perlu diberikan uraian tambahan, sebab jika dibaca sepintas pandangan ketuhanan panteistis seakan-akan sama maknanya dengan pandangan ketuhanan monistis. Padahal keduanya berbeda, untuk lebih memudahkan pemahaman, dapat dijelaskan sebagai berikut; panteisme adalah sistem kepercayaan yang mempercayai bahwa segala sesuatu di alam semesta ini berasal dari Tuhan (*Top-down*). Sedangkan monisme adalah sistem kepercayaan yang mempercayai bahwa segala sesuatu di alam semesta ini akan kembali kepada Tuhan (*bottom-up*). Jadi, pendek kata, perbedaannya adalah panteisme berbicara masalah datangnya, dan monisme berbicara masalah perginya atau kembalinya. Oleh sebab itu, ajaran Yoga (spiritualisasi unsur-unsur material) yang goalnya adalah mengembalikan *ātman* individu kepada *paramātman* sangat erat kaitannya dengan filsafat *Advaita Vedanta* yang berpaham monism/monistik.

III. PENUTUP

Menduniannya ajaran *Hatha* yoga tidak barengi dengan terkenalnya ajaran yoga secara utuh. Yang dimana yoga sesungguhnya bertujuan untuk menghubungkan *ātman* dengan *paramātman*. *Hatha* yoga merupakan tahapan awal dari ajaran yoga yang berperan untuk mengendalikan nafas dan gerak tubuh, apabila sudah terlatih hendaknya dilanjutkan ke tahapan-tahapan lainnya yang termasuk *Raja* Yoga.

Maha Rsi Pātañjali adalah orang pertama yang memberikan penjelasan mengenai sistem yoga dalam pustaka *Yoga Sutra* sebagai naskah dasarnya yang terdiri dari delapan tahapan disebut sebagai *astangga* yoga. Selanjutnya ajaran yoga juga terdapat di dalam teks-teks *tattwa*. Teks *Lontar Tattwa Jñāna* menyatakan tentang *prayogasaṅdhi* yang artinya usaha, terdiri dari: *āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇa, dhyāna, tarka, samādhi*. Teks *lontar Wrhaspati Tattwa* menyatakan tentang *ṣaḍaṅga* yoga (*pratyāhāra, dhyāna, prāṇāyāma, dhāraṇa, tarka, samādhi*) Teks *lontar Jñānasiddhānta* memuat ajaran tentang *ṣaḍ-aṅga-yoga* (*Pratyāhāra, dhyāna, prāṇāyāma, dhāraṇa, tarka, samādhi*). Teks-teks *tattwa* memuat ajaran tentang yoga karena dalam ajaran *tattwa* terdapat konsep *cetana* dan *acetana*. Menanggalkan keadaan *acetana* menuju pada *cetana* dengan yoga sebagai jalannya.

Ajaran Yoga dengan *Advaita Vedanta* menjadi berhubungan karena sistem monistik yang dianut oleh *Advaita Vedanta* yaitu segalanya adalah Tuhan dan segala perbedaan yang ada adalah khayalan belaka. Sedangkan Yoga konsepnya adalah spiritualisasi unsur-unsur material yaitu mengajarkan manusia untuk menghubungkan *ātman* dengan *paramātman*. *Paramātman* yang dimaksud apabila disesuaikan dengan konsep-konsep yang ada merupakan Tuhan yang Monisme sebagai tujuan dari penyatuan *ātman* dengan *paramātman*.

DAFTAR PUSTAKA

- Donder, I. K. (2006). *Brahmavidya: Teologi Kasih Semesta Kritik Terhadap Epistemologi Teologi, Klaim Kebenaran, Program Misi, Komparasi teologi, dan Konversi* (1st ed.). Paramita.
- Kamajaya, G. (2000). *Yoga Kundalini*. Paramitha.
- Madja, I. K. (2018). FUNGSI ASTANGGA YOGA PATANJALI (Perspektif Pendidikan Agama Hindu). *Guna Widya: Jurnal Pendidikan Hindu*, 4(1), 21–32. <https://doi.org/10.25078/gw.v4i1.385>
- Mantik, A. S. (2007). *Bhagavadgītā*. Paramita.
- Maswinara, I. W. (1999). *Sistem Filsafat Hindu (Sarva Darsana Samgraha)* (2nd ed.). Paramita.
- Putra, I. G. A. G., & Sadia, I. W. (1998). *Vrhaspati Tattwa* (I. W. Maswinara (ed.); 1st ed.). Paramita.
- Sivananda, S. S. (2003). *Intisari Ajaran Hindu*. Paramita.
- Soebadio, H. (1985). *Jnanasiddhanta*. Djambatan.
- Sura, I. G., Kade Sindhu, I. da B., Dunia, I. W., Sukayasa, I. W., & Ketut Dalem, I. G. (1997). *Tattwa Jnana* (1st ed.). Dirjen Bimas Hindu dan Buddha.
- Titib, I. M. (1996). *Veda Sabda Suci : Pedoman Praktis Kehidupan*. Paramita.
- Wayan Gaduh, A., & Ambarnuari, M. (2020). *Perayaan Hari Suci Nyepi sebagai Implementasi Ajaran Yoga*. 3(1), 22–37.