



## ***Raja Yoga Sebagai Jalan Mencapai Pemahaman Akan Hakikat Brahman (Studi Kasus Pustaka Suci Bhagavad Gītā)***

**Ida Bagus Putu Adnyana**

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar  
email: [idaadnyana07@gmail.com](mailto:idaadnyana07@gmail.com)

Diterima tanggal 29 Januari 2021, diseleksi tanggal 10 Maret 2021, dan disetujui tanggal 30 Maret 2021

### **ABSTRACT**

*Catur Yoga are four ways that humans can take to unite themselves with Brahman. The four paths include Karma Yoga, Bhakti Yoga, Raja Yoga, and Jnana Yoga. Of the four paths, this study will discuss Raja Yoga, which is the most difficult way or way for humans to do if it is done without the assistance of a spiritual teacher. Raja Yoga teachings emphasize the process of the self to be able to control all activities of the movement of the mind for the realization of a clear and good mind and always focus on Brahman. The state of the self that is able to control the movement of one's mind in the Yoga Sutras of Patanjali is called Citta Vrtti Nirodha. Citta Vrtti Nirodha will lead human life to Moksartham Jagadhita Ya Ca Iti Dharma. The teachings of Raja Yoga will be studied in depth and comprehensively using the literature study of the sacred literature of Bhagavad Gītā as the main source.*

**keywords:** *catur marga; raja marga; citta vrtti nirodha; Brahman; Bhagavad gītā*

### **ABSTRAK**

*Catur Yoga* merupakan empat jalan yang dapat dilakukan oleh manusia untuk menyatukan diri dengan *Brahman*. Empat jalan tersebut di antaranya adalah *Karma Yoga*, *Bhakti Yoga*, *Raja Yoga*, dan *Jnana Yoga*. Dari keempat jalan tersebut, penelitian ini akan membahas tentang *Raja Yoga*, yang merupakan jalan atau cara paling sulit untuk dilakukan oleh manusia jika dilakukan tanpa adanya dampingan dari guru spiritual. Ajaran *Raja Yoga* menekankan pada proses sang diri untuk dapat mengendalikan segala aktivitas gerak pikirannya demi terwujudnya pikiran yang jernih dan baik serta selalu terfokus pada *Brahman*. Kondisi sang diri yang mampu mengendalikan gerak pikirannya di alam *Yoga Sutra Patanjali* disebut *Citta Vrtti Nirodha*. *Citta Vrtti Nirodha* akan menghantarkan kehidupan manusia menuju *Moksartham Jagadhita Ya Ca Iti Dharma*. Ajaran *Raja Yoga* akan dikaji secara mendalam dan komprehensif dengan menggunakan studi literatur pustaka suci *Bhagavad Gītā* sebagai sumber utamanya.

**Kata kunci:** *catur marga; raja marga; citta vrtti nirodha; Brahman; Bhagavad gītā*

## I. PENDAHULUAN

Hindu merupakan agama yang disepakati sebagai agama tertua di dunia. Agama Hindu merupakan sebuah agama yang dibawa dari India ke Indonesia sehingga ajarannya menyesuaikan dengan kearifan lokal masyarakat Indonesia. Pada masa lampau daratan Indonesia yang dulunya disebut Nusantara mayoritas merupakan pemeluk Hindu dengan dibuktikan atas banyaknya peninggalan-peninggalan prasejarah berupa artefak dan bangunan bercorak Hindu, salah satunya seperti candi, stupa, gapura, petirtaan, arca, relief, dan prasasti. Peninggalan agama Hindu yang paling terkenal dan tertua di Indonesia adalah prasasti Yupa yang terletak di Kutai Kartanegara provinsi Kalimantan Timur. Atas banyaknya peninggalan itu maka sudah dipastikan bahwa peradaban Hindu sudah berkembang luas di Indonesia. Akan tetapi secara yuridis agama Hindu baru diakui oleh pemerintah Indonesia pada tanggal 5 September 1958 melalui Surat Keputusan Menteri Agama RI yang mengakui keberadaan Agama Hindu Bali ([kebangkitan-hindu.blogspot.com/2012/09/sejarah-agama-hindu-di-akui-resmi-di-1813.html](http://kebangkitan-hindu.blogspot.com/2012/09/sejarah-agama-hindu-di-akui-resmi-di-1813.html)).

Perkembangan agama Hindu di Indonesia terus mengalami peningkatan sehingga proses transformasi ajaran-ajaran agama Hindu terus digalakan guna membangun peradaban masyarakat Hindu di seluruh penjuru Indonesia. Berbicara soal ajaran agama Hindu maka cakupannya sangat luas dan kompleks sekali. Untuk memetakan konsep berpikir agar lebih spesifik maka perlu adanya penyederhanaan kajian yang dilakukan. Agama Hindu sendiri khususnya di Bali menerapkan cara beragama menggunakan implementasi ajaran Tri Kerangka Dasar Agama Hindu, yaitu *Tattwa*, *Susila* dan *Acara*. Ketiga konsep ini sangat melekat dalam kehidupan masyarakat Hindu khususnya di Bali. *Tattwa* memegang peranan yang cukup besar bagi umat Hindu dalam melaksanakan kehidupan beragamanya. Salah satu ajaran yang termasuk kedalam konsep *Tattwa* adalah *Panca Sraddha*. *Panca Sraddha* artinya lima kepercayaan yang dimiliki oleh ajaran agama Hindu (Suadnyana, 2018: 93).

Secara etimologi *Panca Sraddha* berasal dari 2 kata yaitu *panca* dan *sraddha*. *Panca* yang berarti lima sedangkan *sraddha* adalah keyakinan ataupun kepercayaan. Lima keyakinan atau kepercayaan ini terdiri dari percaya terhadap adanya *Brahman*, percaya terhadap adanya *Atman*, percaya terhadap adanya *Karma Phala*, percaya terhadap adanya *Punarbhawa*, dan percaya terhadap adanya *Moksha*. Umat Hindu menggunakan ajaran ini sebagai dasar kepercayaan mereka dalam menjalani hidup utamanya kepercayaan mereka terhadap hakikat atas entitas *Brahman* atau *Ida Sang Hyang Widi Wasa*. Hindu mengajarkan begitu banyak ajaran yang tujuannya untuk menuntun umat Hindu mencapai kesejahteraan hidup di dunia dan akhirat yang biasa disebut "*Moksartham Jagadhita ya ca iti Dharma*".

Agar dapat mencapai itu maka dalam agama Hindu diajarkan sebuah ajaran yang tujuannya untuk menuntun umat Hindu mencapai kesadaran sejati bersama *Brahman*. Pemahaman akan hakikat *Brahman* dalam agama Hindu dibangun atas dua konsep besar yaitu *Saguna Brahman* dan *Nirguna Brahman*. Tuhan dalam wujud *Nirguna* adalah Tuhan yang tidak dapat digambarkan dengan kata-kata, tidak bersifat, serta tidak memiliki wujud apapun. Tuhan dalam konsep *Nirguna Brahman* dalam *Upanisad* dinyatakan dengan istilah “*netineti*” atau “bukan ini, bukan juga itu”, sedangkan dalam teks *lontar Wrhaspati Tattwa* dinyatakan dalam wujud *Paramasiwa*. Tuhan dalam konsep *Saguna Brahman* adalah Tuhan yang telah mengambil wujud-wujud tertentu, dan memiliki sifat-sifat tertentu pula (Brahman, 2017: 10-11).

Konsep *Saguna* dan *Nirguna* merupakan awal dari segala ajaran suci dalam Hindu yang merupakan jalan untuk mencapai *Brahman*. Salah satu ajaran suci Hindu yang digunakan oleh manusia sebagai jalan untuk mencapai *Brahman* disebut dengan *Catur Yoga*. *Originally, Catur Marga is understood as the four paths to God. The four paths are methods or ways that can be done to get closer between humans and God, or to achieve the union between Atman and Ida Sang Hyang Widhi Wasa as Paramaatman* (Jayendra, 2019: 65). Pengertian serupa juga dijelaskan oleh Brahman (2017: 11) dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa:

*Catur yoga* adalah empat jalan untuk menghubungkan diri dengan Tuhan sehingga mencapai suatu penyatuan kembali antara Sang Diri (*Atman*) dengan *Brahman* (*Paramatman*). *Catur yoga* terdiri dari: 1) *Karma yoga* yaitu jalan untuk menghubungkan diri dengan Tuhan melalui tindakan/kerja tanpa pamrih dan tanpa mementingkan diri sendiri, serta bekerja sebagai bentuk persembahan dihadapan Tuhan. 2) *Bhakti yoga* yaitu jalan untuk menghubungkan diri dengan Tuhan melalui sujud, hormat, cinta kasih, pelayanan, dan *bhakti*. 3) *Jnana yoga* yaitu jalan untuk menghubungkan diri dengan Tuhan melalui penguasaan atau memperdalam ilmu pengetahuan. Memperdalam ilmu pengetahuan tentang ketuhanan, atau ilmu pengetahuan tentang Sang Diri (*Brahmawidya* atau *Atma Tattwa Jnana*). 4) *Raja yoga* yaitu jalan untuk menghubungkan diri dengan Tuhan melalui pelaksanaan *tapa, brata, yoga, semadhi* atau melalui pelaksanaan *astanga yoga*.

Salah satu bagian dari ajaran *Catur Marga Yoga* yang akan peneliti kaji dalam penelitian ini adalah ajaran *Raja Yoga*. *Raja Yoga* merupakan jalan untuk mencapai *Brahman* dengan cara mengendalikan gerak pikiran atau pemusatan pikiran pada satu objek, perenungan, dan pengendalian (*tapa*). *Raja Yoga* merupakan cara yang paling sulit dilakukan untuk mencapai *Brahman*. Bila seseorang ingin melakukan *Raja Marga Yoga* maka harus memiliki seorang guru spiritual yang dapat membimbing proses pelaksanaan *Raja Yoga* yang akan dilakukan. Untuk itu penelitian ini berusaha menjawab rasa ingin tahu peneliti tentang konsep ajaran *Raja Yoga* khususnya penerapan pengendalian gerak pikiran atau *Citta Vrtri Nirodha*

dalam kaitannya sebagai jalan yang digunakan untuk mencapai haikikat *Brahman*. Penelitian ini akan menggunakan sumber kajian pustaka suci yaitu kitab suci *Bhagavad Gītā* sebagai objek kajian untuk mendukung penelitian yang peneliti lakukan.

## II. PEMBAHASAN

### 2.1 *Raja Yoga*

Hindu mengenal begitu banyak ajaran suci yang tujuannya adalah untuk mencapai kesetaraan dan menyatu dengan *Brahman*. Ajaran-ajaran ini terbagi ke dalam tiga kerangka pemahaman umat Hindu dalam melakoni kehidupan beragama, yakni *tattwa*, *susila*, dan *acara*. Ketiganya merupakan media spiritual yang dapat ditempuh oleh umat Hindu untuk mencapai pemahaman akan hakikat *Brahman*. Ketiganya saling berkaitan satu sama lain dan merupakan satu bagian yang tidak terpisahkan. Menurut Sivananda dalam Diantary dan Hartaka (2020:154) menyatakan bahwa terdapat empat jalan spiritual yang utama untuk mewujudkan Tuhan adalah *Karma Yoga*, *Bhakti Yoga*, *Raja Yoga* dan *Jnana Yoga*. *Karma Yoga* cocok bagi orang yang bertempramen aktif, *Bhakti Yoga* bagi orang yang bertempramen *bhakti*, *Raja Yoga* bagi orang yang bertempramen mistis, dan *Jnana Yoga* bagi orang yang bertempramen rasional dan filosofis.

Pembahasan yang menarik tentang jalan spiritual untuk menyatukan diri dengan *Brahman* adalah dengan mempelajari atau membahas ajaran *Raja Yoga*. *Raja Yoga* oleh sebagian besar umat Hindu dikatakan sebagai jalan yang paling sulit, karena praktiknya tidak dapat dilakukan oleh sembarang orang dan tanpa adanya bimbingan serta pengawasan dari guru spiritual. Jalan ini merupakan jalan yang dilakukan dengan mengendalikan pikiran melalui praktik *yoga*, yaitu bisa dengan *tapa*, *brata*, *samadhi*, dan lain sebagainya. Pikiran merupakan hal yang paling sulit untuk dikendalikan sehingga sangat sedikit sekali umat Hindu yang mempraktikkan jalan spiritual ini. Pikiran dapat membantu manusia untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan, akan tetapi jika terlalu banyak pikiran juga tidak baik dan malah akan membahayakan diri sendiri. Maka dari itu para arif bijaksana sering mengatakan bahwa pikiran laksana kuda liar yang amat sulit untuk dijinakkan. Seperti yang disampaikan dalam *Katha Upanisad* sloka 5: “*yas tv avijñānavān bhavaty ayuktena manasā sadā, tasyendriyāṇy avasyāni duṣṭāśvā iva sārathēḥ*”, yang artinya adalah mereka yang tidak memahami pengetahuan ini, yang pikirannya tidak dikendalikan secara disiplin, *indriya-indriya* mereka sulit dikendalikan, seperti kusir kereta kuda yang mengendarai kereta dengan kuda-kuda sangat liar (<https://paduarsana.com/2012/07/10/katha-upanisad1/>).

*Raja Yoga* adalah jalan yang membawa penyatuan diri dengan Tuhan, melalui pengekangan diri dan pengendalian pikiran. *Raja yoga* mengajarkan bagaimana mengendalikan *indriya-indriya* dan *wrtti* mental atau gejolak pikiran yang muncul dari pikiran, bagaimana mengembangkan konsentrasi dan bagaimana bergaul dengan Tuhan. Dalam *hatha yoga* terdapat disiplin fisik, sedangkan dalam *raja yoga* terdapat disiplin pikiran (Sivananda dalam Diantary dan Hartaka, 2020:155). Pikiran merupakan *indriya* yang amat sangat sulit untuk dikendalikan jika tanpa bekal pengetahuan yang tinggi dan bakti yang tulus. Maka dari itu sangat utama jika dapat mengendalikan pikiran menuju kearah yang positif yaitu menuju ke arah hakikat *Brahman*. Seperti yang dituangkan dalam kitab suci *Sarasamuccaya* sloka 80 berikut ini; “*apan ikang manah ngaranya, ya ika witning indrriya, maprawrtti ta ya ring subhaasubhakarma, matangnya ikang manah juga prihen kahrtanya sakareng*”, yang artinya sebab pikiran itu namanya adalah sumbernya *indriya*, ialah yang menggerakkan perbuatan baik buruk itu, karena itu, pikiranlah yang patut segera diusahakan pengendaliannya (Sentana, 2019: 37).

Terdapat banyak cara yang dapat dilakukan agar dapat melaksanakan ajaran *Raja Yoga*, akan tetapi semua itu membutuhkan ketekunan dan komitmen yang tinggi, bukan semata-mata hanya untuk bahan uji coba. Cara-cara tersebut diantaranya adalah *yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, dan samadhi*. *The first is Yama, non-killing, truthfulness, non-stealing, continence, and nonreceiving of any gifts. Next is Niyama, cleanliness, contentment, mortification, study, and self-surrender to God. Then comes Asana, or posture; Pranayama, or controlling the vital forces of the body; Pratyahara, or making the mind introspective; Dharana, or concentration; Dhyana, or meditation; and Samadhi, or super-consciousness* (Vivekananda, 2003: 16). Swami Vivekananda kembali memepertegas dalam bukunya yang berjudul “*Raja Yoga*” menjelaskan bahwa:

*These are the steps in Raja Yoga. Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, and Samadhi, of which, non-injuring anybody, truthfulness, noncovetousness, chastity, not receiving anything from another, are called Yama; it purifies themind, the Chitta.Niyama, regular habits and observances; Tapas, austerity; Sradhyaya, study; Santela, contentment; Saucham, purity; Icvara pranidhana, worshipping God. Fasting, or in other ways controlling the body, is called the physical Tapas* (Vivekananda, 2003: 72-73).

Terjemahannya:

Ini adalah langkah-langkah dalam *Raja Yoga*. *Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, dan Samadhi*, di antaranya, tidak melukai siapa pun, kejujuran, ketidaksetujuan, kesucian, tidak menerima apa pun dari orang lain, disebut *Yama*; itu memurnikan pikiran mereka, *Chitta*. *Niyama*, kebiasaan dan perayaan rutin; *Tapas*, penghematan; *Sradhyaya*, belajar; *Santela*, kepuasan; *Saucham*, kemurnian; *Icvara pranidhana*, menyembah Tuhan. *Puasa*, atau cara lain mengendalikan tubuh, disebut *tapas* fisik.

Penerapan *Raja Marga* dapat dilakukan dengan mengimplementasikan ajaran-ajaran *yama* dan *niyama* seperti yang disampaikan oleh Swami Vivekananda di atas. Selain itu terdapat langkah-langkah lainnya yang bisa digunakan sebagai jalan untuk melaksanakan *Raja Yoga*. Langkah-langkah tersebut ialah dengan melakukan *pranayama* dan *pratyahara*.

*Pranayama, prana means the vital forces in one's own body, Yama means controlling them. There are three sorts of Pranayama, the very simple, the middle, and the very high. The whole of Pranayama is divided into two parts; one is called filling, and the other is called emptying. When you begin with twelve seconds it is the lowest Pranayama; when you begin with twenty-four seconds it is the middle Pranayama; that Pranayama is the best which begins with thirty-six seconds. That Pranayama in which there is first perspiration, then vibration of the body, and then rising from the seat and joining of the man's soul with great bliss is the very highest Pranayama. There is a Mantram called the Gayatri. It is a very holy verse of the Vedas. "We meditate on the glory of that Being who has produced this universe; may He enlighten our minds." Then Om is joined to it, at the beginning and end. In one Pranayama repeat three Gayatris. In all books they speak of Pranayama being divided into Rechaka (rejecting or exhaling), Puraka (inhaling), and Kumbhaka (restraining, stationary). The Indriyas, the organs of the senses, are acting outwards and coming in contact with external objects. Bringing them under the control of the will is what is called Pratyahara; gathering towards oneself is the literal translation (Vivekananda, 2003: 74).*

Terjemahannya:

*Pranayama, prana* artinya kekuatan vital dalam tubuh sendiri, *yama* artinya mengendalikan mereka. Ada tiga jenis *Pranayama*, yang sangat sederhana, yang tengah, dan yang sangat tinggi. Seluruh *Pranayama* dibagi menjadi dua bagian; satu disebut pengisian, dan yang lainnya disebut pengosongan. Ketika Anda mulai dengan dua belas detik, itu adalah *Pranayama* terendah; ketika Anda mulai dengan dua puluh empat detik itu adalah *Pranayama* tengah; bahwa *Pranayama* adalah yang terbaik yang dimulai dengan tiga puluh enam detik. *Pranayama* yang mengeluarkan keringat pertama, kemudian getaran tubuh, dan kemudian bangkit dari tempat duduk dan bergabung dengan jiwa manusia dengan kebahagiaan yang besar adalah *Pranayama* yang tertinggi. Ada seorang Mantram yang disebut *Gayatri*. Ini adalah ayat yang sangat suci dari Weda. "Kami merenungkan kemuliaan Makhluk itu yang telah menghasilkan alam semesta ini; semoga Dia mencerahkan pikiran kita. " Kemudian *Om* bergabung dengannya, di awal dan akhir. Dalam satu *Pranayama*, ulangi tiga *Gayatri*. Dalam semua buku mereka berbicara tentang *Pranayama* yang dibagi menjadi *Rechaka* (menolak atau menghembuskan napas), *Puraka* (menghirup), dan *Kumbhaka* (menahan, diam). *Indriya*, organ indria, bertindak keluar dan bersentuhan dengan objek eksternal. Membawa mereka di bawah kendali kemauan adalah apa yang disebut *Pratyahara*; berkumpul dengan diri sendiri adalah terjemahan literal.

Terdapat tiga jenis *pranayama* yang dapat dilakukan sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan manusia yang melakukannya, dimulai dari yang sederhana (*simple*), menengah (*middle*), dan yang tingkat tinggi (*high*). Keseluruhan jenis *pranayama* tersebut masuk ke dalam dua pembagian besar yaitu pengisian (*filling*) dan pengosongan (*emptying*). Selanjutnya yaitu *dharana*, *dhyana*, *samadhi*, dan *asana*.

*Fixing the mind on the lotus of heart, or on the centre of the head, is what is called Dharana. When remaining in one place, making one place as the base, where the waves of the mind rise up, without being touched by the other waves, when all other waves have stopped, and one wave only rises in the mind, that is called Dhyana, meditation. When no basis is necessary, when the whole of the mind has become one wave, "one-formedness," it is called Samadhi. Bereft of all help from places and centres, only the meaning of the thing is present. If the mind can be fixed on one centre for twelve second it will be a Dharana, twelve such Dharanas will be a Dhyana, and twelve such Dhyanas will be a Samadhi. The next is Asana (posture). The only thing to understand is to hold the body straight, leaving the body free, with the chest, shoulders, and head straight. Where there is fire, or in water, or on ground which is strewn with dry leaves, or where there are wild animals, where four streets meet, or where there is too much noise, or too much fear, or too many ant hills, where there are many wicked persons, Yoga must not be practiced in such places (Vivekananda, 2003: 74-75).*

Terjemahannya:

Memusatkan pikiran pada teratai hati, atau di tengah kepala, adalah apa yang disebut *Dharana*. Ketika berdiam di satu tempat, menjadikan satu tempat sebagai landasan, tempat gelombang-gelombang pikiran muncul, tanpa tersentuh oleh gelombang-gelombang lain, ketika semua gelombang lainnya berhenti, dan satu gelombang hanya muncul di dalam pikiran, itulah yang disebut *Dhyana*, meditasi. Ketika tidak ada dasar yang diperlukan, ketika seluruh pikiran telah menjadi satu gelombang, "satu bentuk," itu disebut *Samadhi*. Di bawah semua bantuan dari tempat dan pusat, hanya arti dari benda yang ada. Jika pikiran dapat dipusatkan pada satu pusat selama dua belas detik, itu akan menjadi *Dharana*, dua belas *Dharana* seperti itu akan menjadi *Dhyana*, dan dua belas *Dhyana* seperti itu akan menjadi *Samadhi*. Selanjutnya adalah *Asana* (postur). Satu-satunya hal yang perlu dipahami adalah memegang tubuh lurus, membiarkan tubuh bebas, dengan dada, bahu, dan kepala lurus. Di mana ada api, atau di air, atau di tanah yang dipenuhi dedaunan kering, atau di mana ada binatang liar, di mana empat jalan bertemu, atau di mana ada terlalu banyak kebisingan, atau terlalu banyak ketakutan, atau terlalu banyak bukit semut, di mana ada banyak orang jahat, *Yoga* tidak boleh dilakukan di tempat-tempat seperti itu.

Jadi inilah langkah-langkah yang dapat ditempuh oleh manusia ketika hendak mempelajari dan mengamalkan ajaran *Raja Yoga*. Hal pertama yang harus dilakukan manusia adalah *Yama*; tidak melakukan pembunuhan, jujur, dan tidak mengambil sesuatu yang menjadi hak orang lain, yang kedua adalah *Niyama*; belajar dan menyerahkan diri sepenuhnya kepada *Brahman*, yang ketiga adalah *Asana* (postur tubuh); mengatur dan menjaga posisi tubuh yang sempurna, yang keempat adalah *Pranayama*; mengendalikan kekuatan vital tubuh, yang kelima adalah *Pratyahara*; membuat pikiran mawas diri, mendewasakan pikiran, yang keenam adalah *Dharana*; konsentrasi, yang ketujuh *Dhyana*; meditasi, dan yang terakhir adalah *Samadhi*; kesadaran yang tinggi. Selanjutnya Brahman dalam penelitiannya yang berjudul "*Korelasi Ajaran Cadu Sakti dengan Catur Yoga*" menjelaskan dan menegaskan tentang langkah-langkah dalam mengimplementasikan ajaran *Raja Yoga*, sebagai berikut:

*Yama* merupakan pengendalian diri tahap pertama yang terdiri dari lima perintah antara lain: 1) *Ahimsa* yaitu tidak membunuh atau menyakiti makhluk hidup baik dalam bentuk pikiran, perkataan, maupun perbuatan. 2) *Satya* memegang teguh kebenaran baik dalam pikiran, perkataan, maupun perbuatan. 3) *Asteya* yaitu tidak menginginkan sesuatu yang bukan menjadi miliki diri sendiri atau pantang untuk melakukan pencurian. 4) *Brahmacarya* yaitu mengendalikan nafsu birahi atau pantang untuk melakukan hubungan seksual. 5) *Aparigraha* yaitu hidup sederhana atau tidak menerima pemberian yang tidak penting dari orang lain. Kelima ajaran pokok ini merupakan dasar dari pelaksanaan *yoga* untuk menuju tingkatan yang lebih tinggi. Menurut Rsi Patanjali, kelima *yama* ini disebut sebagai janji agung atau *mahavrata*.

*Niyama* merupakan pengendalian diri lebih lanjut. *Niyama* terdiri dari: 1) *Sauca* yaitu suci lahir dan batin. 2) *Santosa* artinya puas dengan apa yang telah dimiliki. 3) *Tapa* artinya tahan terhadap ujian dan gangguangangguan. 4) *Swadhyaya* artinya tekun mempelajari pengetahuan kerohanian. 5) *Iswarapranidhana* yaitu tekun memuja Tuhan Yang Maha Esa. *Asana* merupakan salah satu bagian dari *astanga yoga* yang mengajarkan tentang sikap atau posisi tubuh yang teguh, kuat dan nyaman dilakukan ketika melakukan meditasi. Pendisiplinan diri ini penting bagi seorang yogi untuk mendapatkan tubuh yang kuat, sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit.

*Pranayama* merupakan ajaran tentang teknik pengaturan prana atau energi vital yang terdapat dalam diri manusia yang wujudnya berupa nafas. Latihan *pranayama* ini sangat penting untuk dilatih oleh seorang yogi untuk mendapatkan pemurnian atau pembersihan badan dan juga pikiran dari kekotoran yang melekat pada dirinya. *Pratyahara* adalah bagian dari pendisiplinan diri dalam yoga untuk mengendalikan indria. *Pratyahara* merupakan penarikan indria dari objek-objek yang dapat menimbulkan rangsangan atau guncangan pada batin. Bagi seorang yogi sangat penting untuk mengendalikan indrianya agar pikiran mudah untuk dikontrol dan tidak terombang-ambing oleh keinginan-keinginan indria.

*Dharana* merupakan pemokusn pikiran pada satu objek meditasi. Agar pikiran tidak terombang-ambing kesana-sini ketika bermeditasi, seorang hendaknya memfokuskan pikirannya pada satu objek. Objek tersebut dapat berupa simbol-simbol ketuhanan yang dapat membangkitkan rasa kesucian dan membawa pikiran untuk menjadi tentram, tenang dan penuh kesucian. *Dhyana* merupakan arus pikiran yang terus-menerus merenungkan objek yang dimeditasikan. Aliran pikiran yang tiada putus-putusnya pada objek yang dimeditasikan tersebut akan memberikan gambaran yang jelas tentang objek yang dimeditasikan. Ketika pikiran senantiasa dipusatkan kepada Tuhan maka pikiran akan tampak gambaran yang jelas tentang Tuhan. Samadhi merupakan bagian terakhir dari *astanga yoga*.



*Samadhi* merupakan titik puncak dari pelaksanaan meditasi. Seorang *yogi* yang mengalami alam *Samadhi* telah mencapai penyatuan dengan objek yang dimeditasikan. Antara si subjek dan objek yang dimeditasikan telah mencapai penyatuan. Ketika pikiran telah larut dalam kesadaran *Atman* pada saat *sang yogi* mencapai *Samadhi*, maka disanalah kesadaran agung tentang Sang Diri yang sesungguhnya terealisasikan (Brahman, 2017: 16-17). Jika keseluruhan langkah tersebut dilakukan dengan baik dan didampingi dengan guru spiritual yang baik pula maka niscaya apa yang menjadi tujuan umat manusia untuk menyatukan diri dengan *Brahman* bukanlah sebuah angan-angan belaka, akan tetapi sesuatu yang pada kenyataannya dapat di buktikan kebenarannya.

## 2.2 Ajaran *Raja Marga Yoga* dalam *Bhagavad Gītā*

*Raja Marga Yoga* merupakan jalan yang dapat ditempuh untuk mencapai dan mengetahui hakikat *Brahman* atau *Ida Sang Hyang Widi Wasa*. Dalam konsep ajaran *Raja Marga Yoga*, memusatkan pikiran kepada kesadaran *Brahman* merupakan cara yang paling utama guna mendekati diri dengan *Brahman*. Pemusatan pikiran tentu bukan hal yang mudah untuk dilakukan, sehingga tidak semua orang dapat mencapai ataupun melakukannya. Hal semaca, ini membutuhkan latihan dan konsentrasi serta ketekunan yang tinggi, sehingga tidak heran jika banyak manusia yang gagal dalam melakukan *Raja Marga Yoga* ini. Konsep ajaran *Raja Marga Yoga* banyak dijelaskan dalam pustaka suci Hindu yaitu *Bhagavad Gītā*. Berikut akan peneliti ulas ajaran *Raja Marga Yoga* dalam *Bhagavad Gītā*.

*śruti-vipratipannā te yadā sthāsyati niścalā  
samādihāv acalā buddhis tadā yogam avāpsyasi  
(Bhagavad Gītā II. 53)*

Terjemahannya:

Bila pikiranmu tidak goyah lagi karena bahasa kiasan *Veda*, dan pikiran mantap dalam samadi keinsafan diri, akan engkau sudah mencapai kesadaran rohani (Prabhupāda, 2017: 140).

*duḥkheṣv anudvigna-manāḥ sukhesu vigata-sprḥaḥ  
vīta-rāga-bhaya-krodhaḥ sthita-dhīr munir ucyate  
(Bhagavad Gītā II. 56)*

Terjemahannya:

Orang yang pikirannya tidak goyah bahkan di tengah-tengah tiga jenis kesengsaraan, tidak gembira pada waktu ada kebahagiaan, dan bebas dari ikatan, rasa takut dan marah, disebut resi yang mantap dalam pikirannya (Prabhupāda, 2017: 143).

*tāni sarvāṇi samāyama yukta āsīta mat-parah  
vaśe hi yasyendriyāṇi tasya prajñā pratiṣṭhaitā  
(Bhagavad Gītā II. 61)*

Terjemahannya:

Orang yang mengekang dan mengendalikan indria-indria sepenuhnya dan memusatkan kesadarannya sepenuhnya kepada-Ku, dikenal sebagai orang yang mempunyai kecerdasan yang mantap (Prabhupāda, 2017: 148).

*anta-kāle ca mām eva smaran muktvā kalevaram  
yaḥ prayāti sa mad-bhāvanī yāti nāsty atra sanīśayah  
(Bhagavad Gītā VIII. 5)*

Terjemahannya:

Siapa pun yang meninggalkan badannya pada saat ajalnya sambil ingat kepada-ku, segera mencapai sifat-Ku. Kenyataan ini tidak dapat diragukan (Prabhupāda, 2017: 417).

*tasmāt sarveṣu kāleṣu mām anusmara yudhya ca  
may arpita-mano-buddhir mām evaiśyasy asanīśayah  
(Bhagavad Gītā VIII. 7)*

Terjemahannya:

Wahai Arjuna, karena itu, hendaknya engkau selalu berpikir tentangku dalam bentuk Krsna dan pada waktu yang sama melaksanakan kewajibanmu, yaitu bertempur. Dengan kegiatanmu dipersembahkan kepada-Ku pikiran dan kecerdasanmu dipusatkan kepada-Ku, tidak dapat diragukan bahwa engkau akan mencapai-Ku (Prabhupāda, 2017: 419).

Dalam beberapa penjelasan sloka-sloka di atas dapat kita tarik benang merah bahwa pikiran sangat menentukan proses sang diri dalam mencapai kesadaran *Brahman*. Ketika manusia senantiasa memusatkan pikirannya kepada *Brahman* dan senantiasa mengendalikan segala godaan *indriya* maka ia akan mencapai kesadaran suci layaknya *Brahman*. Pikiran yang goyah menyebabkan manusia akan sangat sulit untuk mencapai hakikat *Brahman*. Muara atau ujung dari penjelasan sloka-sloka tersebut adalah menuntut manusia agar dapat mengendalikan segala aktivitas atau pergerakan pikirannya. Hal ini dijelaskan dalam *Yoga Sutra Patanjali* I.2: “*Yogas citta vrtti nirodah*”, yang artinya mengendalikan gerak-gerik pikiran, atau cara untuk mengendalikan tingkah polah pikiran yang cenderung liar, bias, terikat oleh aneka ragam objek yang memberi kenikmatan (Tristaningrat, 2019:23).

### 2.3 Tujuan Ajaran *Raja Marga Yoga*

Pelaksanaan ajaran *yoga* pada hakikatnya adalah untuk membebaskan diri dari belenggu ikatan *maya* duniawi dan mencapai hakikat tertinggi yaitu *Moksartham Jagadhita Ya Ca Iti Dharma*, yang artinya memperoleh kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Salah satu bagian dari ajaran *yoga* yang dapat menuntut dan memberi petunjuk kepada manusia untuk mencapai *moksha* atau kelepasan adalah *Raja Yoga*. Dalam ajaran *Raja Yoga* terdapat banyak cara atau langkah yang bisa ditempuh, seperti yang telah dijelaskan pada pembahasan di atas. Dijelaskan pula dalam pustaka suci Hindu yang berbentuk *nibandha* atau kitab agama dengan

menggunakan kajian dan bahas *local genius* tentang langkah-langkah dalam melaksanakan ajaran *Raja Yoga*, yaitu *Vrhaspati Tattwa*.

Dalam *Vrhaspati tattwa* sloka 53 disebutkan ada enam cabang *yoga*, yang disebut *Sadangayoga* yang juga dapat dikatakan sebagai enam tingkatan *yoga* yang saling terkait, mengabaikan salah satu tingkatan *yoga* berarti menghancurkan sistem *yoga* itu dan itu berarti gagal. Bunyi dari sloka yang dimaksud adalah:

*Nahan tang sadanga yoga ngaranya, ika ta sadhana ning sang mahyun Umangguhakena sang hyang wisesa denjika, pahawas tang hidepta, haywa ta iweng-iweng denta ngrengosang hyang aji, hana pratyahara yoga ngaranya, hana tarka yoga ngaranya, hana pranayama yoga ngaranya, hana dharanaya yoga ngaranya, hana tarka ngaranya, hana samadhiyoga ngaranya, nahan sadanga yoga ngaranya.*

(*Vrhaspati tattwa*. 53)

Terjemahannya:

*Pratyahara* (penarikan), *Dhyana* (meditasi), *Pranayama* (pengendalian nafas), *Dharana* (menahan), *Tarka* (renungan), *Samadhi* (konsentrasi), itulah ke enam cabang *yoga*. *Sadangayoga* menyatakan alat bagi orang yang ingin mencapai *visesa*. Pikiranmu harus tetap tanggap: tidak hanya mendengarkan ajaran suci. Patut kita ketahui *prathyahara yoga*, *dhyana yoga*, *pranayama yoga*, *dharana yoga*, *tarka yoga*, dan *samadhi yoga* dengan asumsi bahwa dengan mengetahui dan memahami serta mempraktikkan *Sadangayoga* secara benar dan baik selaras dengan *karma vasana* pastilah memperoleh pengalaman dan manfaat yang positif (Tristaningrat, 2019: 24).

Dari sloka di atas kita dapat pahami bahwa ada banyak jalan dalam *yoga* khususnya dalam ajaran *Raja Yoga*, bertujuan untuk memperoleh manfaat hidup yang positif, sehingga dapat mengendalikan gerak pikiran. Adapun tujuan utama dari implementasi ajaran *Raja Yoga* adalah pembebasan atau *moksha*, sehingga dapat menghantarkan *atman* bersatu dengan *Brahman* dalam dimensi eskatologi, akan tetapi dalam dimensi kehidupan di dunia, ajaran *Raja Yoga* bertujuan untuk menghantarkan kehidupan manusia untuk bebas dari ikatan duniawi yang bersifat *maya* dengan cara mengontrol pikiran dan menggunakannya dengan baik untuk tujuan-tujuan *dharma*. Upaya untuk mengontrol dan mengendalikan pikiran ini lah yang disebut dengan istilah *Citta Vrtti Nirodha* yang dijelaskan dalam *Yoga Sutra Patanjali* I.2.

*Moksha* merupakan tujuan utama dari setiap ajaran suci agama Hindu, tak terkecuali ajaran *Raja Yoga*. Terminologi *moksha* secara sederhana dapat disamakan dengan kata kelepasan atau kebebasan.

*Moksha* berasal dari kata *moha* dan *ksa* yang artinya ‘bebas, tidak terikat, merdeka (*ksa*)’ dari *moha*,”kelobaan, keterikatan, keinginan, kegilaan”. Lebih lanjut dijelaskan, bahwa *moksha* berarti kesadaran diri manusia dengan Tuhan, sehingga timbul sifat : suka tanpa wali duka, “suka yang tidak pernah kembali duka, atau amor ring acintya, dan di Jawa disebut “manunggaling kawula lan Gusti”, semuanya memiliki makna leburnya atman dalam persatuan dengan Tuhan. Menurut ajaran Hindu, bahwa *moksha* dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu: 1) *Moksha* semasih hidup; 2) *Moksha* setelah meninggal (Jendra dalam Saraswati dan Paramita, 2016: 39).

Seluruh umat Hindu yang ada di Indonesia dan seluruh dunia menempatkan *moksha* sebagai tujuan akhir hidupnya. Karena dalam Hindu keyakinan akan adanya *moksha* merupakan hal utama yang perlu diimplementasikan dalam kehidupan dengan menerapkan ajaran-ajaran suci Hindu yang memiliki nilai-nilai luhur. *Moksha* memiliki lingkup pengertian dan ajaran yang begitu luas dan kompleks, sehingga tidak dapat dipahami hanya berdasarkan pada satu perspektif saja. Dalam ajaran agama Hindu, dijelaskan bahwa terdapat beberapa jenis *moksha*, di antaranya yaitu *moksha* yang diperoleh ketika masih hidup dan *moksha* yang diperoleh setelah meninggal. *Moksha* yang diperoleh ketika masih hidup ialah pembebasan yang dirasakan oleh manusia ketika ia telah terbebas dari ikatan materi duniawi dan tidak terpengaruh oleh gejolak *indriya* dan *maya*, *moksha* semacam ini disebut *jiwamukti*. Selain itu *moksha* yang juga dapat dicapai manusia ketika semasa hidupnya, pada saat *atman* telah meninggalkan badan *wadag*-nya tetapi masih terkena pengaruh *maya* yang tipis disebut *widehamukti*. Kemudian *moksha* yang paling sempurna adalah ketika manusia telah mencapai kesadaran yang sama dengan *Brahman* dan mengetahui hakikat sejati dari *Brahman*, *moksha* semacam ini disebut *punnamukti*. Inilah tujuan akhir dari implementasi ajaran *Raja Yoga*, yaitu untuk dapat menyatukan sang diri dengan kekuatan besar alam semesta yang menjadi pencipta dari segala sesuatu yang ada di alam ini, yang disebut dengan *Brahman*. Dengan mengendalikan seluruh gerak pikiran untuk senantiasa fokus kepada-Nya, dengan ditimpali oleh *karma vasana* yang baik pula, maka *moksha* dalam kehidupan di dunia dan di akhirat kelak akan menjadi sebuah kenyataan bagi mereka yang mengimplementasikan ajaran *Raja Yoga* ini.

### III. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan dapat disimpulkan bahwa *Raja Yoga* merupakan salah satu dari sekian banyak cara untuk mengetahui dan mencapai hakikat daripada *Brahman*. Untuk dapat mencapai hakikat *Brahman* maka usaha yang harus dilakukan adalah senantiasa mengendalikan atau mengontrol gerak pikiran (*Citta Vrtti Nirodha*). Usaha untuk mengendalikan gerak pikiran dapat dilakukan dengan melalui penerapan ajaran *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana*, dan *samadhi*. Pikiran yang sangat sulit dikendalikan laksana kuda liar akan dapat dikontrol dengan menerapkan ajaran tersebut yang merupakan bagian tak terpisahkan dari konsep *Raja Yoga*. Kemampuan untuk mengendalikan gerak pikiran akan membawa manusia pada kehidupan yang bahagia, baik di dunia maupun di akhirat kelak. Inilah yang disebut sebagai pembebasan yang utama atau *moksha*. Pembebasan tersebut menciptakan suasana damai dan bahagia di dunia serta di akhirat (*Moksartham*

*Jagadhita Ya Ca Iti Dharmai*). Dengan kata lain *moksa* merupakan tujuan utama dari seluruh umat Hindu di dunia yang dapat dicapai melalui implementasi ajaran *Raja Yoga*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Brahman, I Made Adi. 2017. "Korelasi Ajaran *Cadu Sakti* dengan *Catur Yoga*" dalam Jurnal Vidya Samhita: Jurnal Penelitian Agama Volume 3 No. 2 Hal. 9-25. Denpasar: Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar.
- Diantary, Ni Made Yunitha Asri dan I Made Hartaka. 2020. "Implikasi *Yoga Marga* Terhadap Kesehatan Rohani" dalam Jurnal Yoga dan Kesehatan Volume 3 No. 2 Hal. 152-162. Denpasar: Fakultas Brahma Widya Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar.
- Jayendra, Putu Sabda. 2019. "*The Concept of Catur Marga as The Pattern of Constructivism Education in Hindu*" dalam Proceeding International Seminar (ICHECY) Volume 1 No. 1 Hal. 65-68. Denpasar: Sekolah Tinggi Pariwisata Bali Internasional.
- Moleong, Lexy J. 2008. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Prabhupāda, Śri Śrīmad A.C. Bhaktivedanta Swami. 2017. *Bhagavad Gītā Menurut Aslinya*. CV Hanuman Sakti: The Bhaktivedanta Book Trust International, Inc.
- Saraswati, Ida Ayu Gde Apsari dan I Gusti Agung Paramita. 2016. "Konsep Surga, Neraka dan Moksa dalam *Kakawin Candra Bairawa*" dalam Jurnal Dharmasmrti: Jurnal Ilmu Agama dan Kebudayaan Volume 15 No. 28 Hal. 29-44. Denpasar: Universitas Hindu Indonesia.
- Sentana, Gek Diah Desi. 2019. "Penanaman Konsep *Tri Kaya Parisudha* dalam Tradisi *Mareraosan*" dalam Jurnal Guna Widya: Jurnal Pendidikan Hindu Volume 4 No. 2 Hal. 33-39. Denpasar: Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar.
- Suadnyana, Ida Bagus Putu Eka. 2018. "*Sang Hyang Sambah* dalam *Ngusabha Sambah* di Desa Pakraman Pesedahan, Manggis, Karangasem (Kajian Bentuk Fungsi dan Makna)" dalam Jurnal Sanjiwani Volume 9 No. 1 Hal. 87-96. Denpasar: Fakultas Brahma Widya Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar.
- Tristaningrat, Made Adi Nugraha. 2019. "Analisis Perbandingan Ajaran *Yoga* oleh *Maharsi Patanjali* dan Ajaran *Yoga* oleh *Vrhaspati Tattwa*" dalam Jurnal Purwadita: Jurnal Agama dan Budaya Volume 3 No. 2 Hal. 23-28. Singaraja: STAHN Mpu Kuturan Singaraja.
- Vivekananda, Swami. 2003. *Raja Marga*. Advaita Ashram, Mayavati, Champawat, Himalayas, Kokota.

## Sumber Internet:

- <https://paduarsana.com/2012/07/10/katha-upanisad1/>. Diakses pada tanggal 27 Januari 2021.
- [kebangkitan-hindu.blogspot.com/2012/09/sejarah-agama-hindu-di-akui-resmi-di\\_1813.html](http://kebangkitan-hindu.blogspot.com/2012/09/sejarah-agama-hindu-di-akui-resmi-di_1813.html). Diakses pada tanggal 27 Januari 2021.