



Tujuan Pelaksanaan Yoga dalam Kitab *Bhagawadgita*

Gede Agus Jaya Negara, M.Pd.H
STAH Negeri Mpu Kuturan Singaraja
email : gedeagusjayanegara@gmail.com

Diterima tanggal 5 Pebruari 2021, diseleksi tanggal 10 Maret 2021, dan disetujui tanggal 30 Maret 2021

ABSTRACT

Deity's holy teachings contained in the holy books of religion are a guide for everyone so as not to get lost on the journey of life to achieve the expected goals. Every person who lives in this world has the same goal, namely to want a comfortable, calm, full of joy and happiness, and to be kept away from worldly suffering. One of the many holy books of Hinduism that we can use as a guide to achieving the goal of Hinduism, namely the union between Atma and Paramatma (moksa) is the Bhagawadgita book, which contains the essence of Vedic teachings conveyed by conversation activities between Arjuna and Sri Krisna. One of the discussions in the conversation was about the implementation of yoga as a step-by-step guide to mankind to be able to control themselves to achieve a prosperous life in the world and spiritual happiness called moksa, union with Brahman.

Keywords: *teachings; the purpose of yoga; bhagawadgita*

ABSTRAK

Ajaran-ajaran suci Ketuhanan yang terdapat dalam kitab-kitab suci agama merupakan pedoman atau penuntun setiap orang agar tidak tersesat dalam perjalanan hidup untuk dapat mencapai tujuan yang diharapkan, setiap orang yang hidup di dunia ini memiliki tujuan yang sama yaitu menginginkan suasana hidup nyaman, tenang, penuh dengan kesenangan dan kebahagiaan, serta dijauhkan dari penderitaan duniawi. Salah satu dari sekian banyaknya kitab-kitab suci agama Hindu yang bisa kita pakai pedoman untuk mencapai tujuan agama Hindu yaitu penyatuan antara *atma* dengan *paramatma (moksa)* adalah kitab *Bhagawadgita*, yang berisikan intisari ajaran *Weda* disampaikan dengan aktivitas percakapan antara Arjuna dan Sri Krisna. Salah satu pembahasan dalam percakapan tersebut mengenai pelaksanaan yoga sebagai tuntunan kepada umat manusia tahap demi tahap agar mampu mengendalikan diri untuk dapat mencapai kesejahteraan hidup di dunia dan kebahagiaan rohani yang disebut *moksa*, bersatu dengan *Brahman*.

Kata kunci : *ajaran; tujuan yoga; Bhagawadgita*

I. PENDAHULUAN

Para *rsi* dan kaum filosofi India pada jaman dahulu memberi pandangan mendalam terhadap hakikat tujuan kehidupan semua orang di dunia ini. Pada dasarnya setiap orang memiliki tujuan yang sama yaitu menginginkan kehidupan dengan rasa nyaman dan penuh kebahagiaan. Selalu berusaha untuk menghindari segala bentuk kesengsaraan maupun penderitaan. Oleh karena setiap orang terlahir membawa bekas-bekas perbuatannya di masa lalu (*karmawasananya*), maka cara yang ditempuh untuk mencapai tujuan tersebut tentu akan berbeda-beda, semua ini tergantung dari sifat dasar yang dimiliki serta tingkat kesadaran dari roh di dalam tubuh manusia itu.

Berdasarkan pewahyuan yang diterima oleh para *rsi* serta pengalaman dan perjuangan kehidupan para filsuf dan para *yogiswara*, maka disusunlah kitab ajaran suci Weda, dengan berbagai aspeknya dan komentar-komentarnya dalam berbagai jenis kitab seperti *Upanisad*, *Itihasa*, *Purana*, *Bhagawadgita* dan enam kelompok ajaran filsafat India yang disebut dengan *Sad Darsana*.

Sumber-sumber ajaran tersebut dijadikan pedoman sebagai petunjuk tujuan kehidupan yang diterapkan oleh para maha *rsi* atau para *yogi* agar setiap orang tidak tersesat dalam perjalanan hidupnya. Dalam ajaran filsafat Hindu hanya memiliki satu tujuan pokok yang dipandang amat mulia, yaitu untuk mencapai kesadaran, kebenaran dan kebahagiaan yang abadi (*sat cit ananda*) dengan jalan melatih diri meningkatkan kesucian pikiran dan membebaskan jiwa (*Sukma*) dari ikatan keduniawian.

Bagi para maha *rsi* dan para filsuf memandang setiap tujuan yang bersifat material tidak akan menjamin orang-orang untuk mendapatkan kebahagiaan (kesenangan yang kekal abadi), karena semua materi yang nyata ini sifatnya *maya* (tidak kekal), dia selalu mengalami sirkulasi perubahan bentuk, tempat (ruang) dan waktu. Keberadaannya melalui tiga proses, *utpeti*, *stiti* dan *pralina* (dilahirkan, berkembang dan kembali kepada sumber).

Maka salah satu jalan terbaik untuk membebaskan jiwa dari keterikatan dengan hal-hal keduniawian adalah dengan melaksanakan yoga. Ajaran-ajaran yoga sendiri banyak termuat dalam kitab-kitab suci agama Hindu salah satunya adalah kitab *Bhagawadgita* yang sering disebut dengan kitab *Pancamo Weda*. Yoga mengajarkan pengendalian gelombang-gelombang pikiran sehingga pikiran menjadi suci (jernih) atau jalan utama untuk menghentikan pikiran dan gerak gerik *antakarana*. Yoga sendiri merupakan jalan mencapai tujuan utama agama Hindu yaitu kebebasan abadi, bersatunya kembali jiwa dengan Tuhan (*Moksa*).

II. PEMBAHASAN

2.1 *Bhagawadgita*

Bhagawadgita merupakan "petikan" dari kitab Itihasa, yaitu di kitab Mahabharata. Oleh karena itulah *Bhagawadgita* dikenal sebagai *Pancamo Veda* atau *Veda Kelima* ("Parisada Hindu Dharma Indonesia," n.d.). Penggunaan istilah *Upanisad* pada beberapa bab di dalam *Bhagawadgita* menunjukkan bahwa *Bhagawadgita* adalah sebuah *Upanisad* dan *upanisad* itu sendiri adalah *Veda* yang tergolong *Sruti* (Zulaicha, 2020). *Bhagawadgita* berarti nyanyian Tuhan, nyanyian yang dinyanyikan oleh tokoh yang dipuja atau agung. Kata *Bhagawad* berarti Tuhan atau *Brahman*, sedang kata *Gita* berarti nyanyian. Dengan demikian *Bhagawadgita* adalah nyanyian Tuhan atau Kidung Brahman, nyanyian yang memuat ajaran *Brahman*.

Buku *Bhagawadgita* dengan teks bahasa Sanskerta, terjemahan kata pendahuluan dan keterangan oleh (Pendit, 1986), yang diterbitkan oleh B.P Dharma Nusantara dalam kata pendahuluannya menjelaskan bahwa sesungguhnya *Bhagawadgita* merupakan nyanyian suci, sebagaimana dikatakan oleh Sir Edwind Arnold dalam terjemahannya ke dalam bahasa Inggris "*The Song Celestial*" atau "nyanyian sorga" atau oleh Edward J. Thomas menerjemahkan *Bhagawadgita* dengan "*The Song of the Lord*" (nyanyian Tuhan).

Bhagawadgita merupakan permata yang tak ternilai dari kepustakaan Hindu yang juga merupakan sebuah ajaran suci yang universal sifat-Nya. *Gita* mengajarkan *yoga* perpaduan (*syntesa*) dalam kepustakaan dunia (Sivananda, 2003). *Bhagawadgita* adalah kitab *yoga* karena semua bab disebut dengan ajaran *yoga*. *Yoga* adalah salah satu sistem dan juga satu metode menghubungkan diri atau bersembah kepada Tuhan agar mendapat rahmat dari pada-Nya (Pudja MA.SH, 2005). Dalam naskah aslinya *Bhagawadgita* digubah dalam bentuk sloka dengan bahasa Sanskerta yang sederhana tetapi indah, melukiskan suatu dialog spiritual tentang ilmu pengetahuan budi pekerti. Disertai dengan unsur-unsur dramatis dialog antara seorang teman dengan teman seperjuangan, antara Seorang prajurit ksatria dengan penasihat spiritualnya yakni antara Arjuna dengan Krisna. *Bhagawadgita* merupakan sebuah kitab suci, kitab sastra, himpunan *sloka* yang dapat dinyanyikan atau dibaca sebagai pelipur duka.

2.2 Penulis *Bhagawadgita*

Membicarakan suatu buku kita terbiasa membicarakan siapa pengarangnya, demikian juga dengan *Bhagawadgita*. Ahli-ahli dari berbagai disiplin ilmu seperti ahli Sejarah, ahli Bahasa, ahli Agama, menyimpulkan bahwa *Bhagawadgita* disusun oleh Bhagawan Vyasa. Di samping menyusun *Bhagawadgita* karya Bhagawan Vyasa lainnya adalah epos besar Mahabharata. Diyakini bahwa Bhagawan Vyasa dengan mata kepala sendiri menyaksikan langsung peperangan

bebat di medan Kuruksetra antara bala tentara Kaurawa melawan Pandawa, dan juga menyaksikan dialog Arjuna dengan Krisna. Dialog spiritual inilah yang menjadi inti pokok isi kitab *Bhagawadgita*.

Bhagawadgita sangat terkenal dalam khasanah sastra klasik dunia, Bhagawan Vyasa memiliki nama lengkapnya adalah Krisna Dwipayana Vyasa, merupakan seorang Maha Rsi, pengarang, penyair, penyusun kitab-kitab suci keagamaan. Karya Bhagawan Vyasa yang lainnya adalah kodifikasi kitab-kitab suci Weda, sehingga kita mengenal *Catur Weda samhita* yaitu *Rg. Weda, Sama Weda, Yajur Weda dan Atharwa Weda*.

Dalam perjalanan sejarahnya banyak penulis yang menafsirkan *Bhagawadgita*, sesuai dengan pandangan masing-masing. *Bhagawadgita* merupakan bagian dari epos besar Mahabharata, oleh para ahli diperkirakan ditulis pada tahun 450-400 Sebelum Masehi. Dari penulis-penulis Hindu yang menafsirkan *Bhagawadgita* di antaranya adalah Sankaracharya, hingga dewasa ini Anandajana, Ramananda, Yamunacharya, Ramanuja, Madhva, Nimbarka dan Vallabhacharya, Sridharaswami dan Anandagiri. Sementara yang tergolong penulis abad ke-20 adalah Yogi Sri Aurobindo penganjur kesatuan dunia dan kemanusiaan dan Mahatma Gandhi yang terkenal sebagai pelopor perjuangan kemerdekaan India dengan tanpa kekerasan (*ahimsa*). Di antara mereka ahli tafsir klasik yang terkenal dan terpenting ialah Sankaracharya pemimpin *Advaita* (non dualisme), Ramanuya pemimpin *Visistha advaita*, non dualisme yang lebih spesifik dan Mathva pemimpin *Dvaita* (Dualisme) (Pendit, 1986).

2.3 Kedudukan *Bhagawadgita*

Kedudukan *Bhagawadgita* di antara kitab-kitab Weda memang agak unik. *Bhagawadgita* merupakan bagian dari epos Mahabharata yang sering disebut dengan *Weda* kelima setelah *Catur Weda*, oleh karena itu disebut *Pancamoweda*. Sebutan lain dari *Bhagawadgita* adalah *Pancharainani* yaitu mutiara kelima, dengan demikian dalam jajaran kepustakaan Hindu *Bhagawadgita* tergolong ke dalam kitab suci.

Dalam epos *Mahabharata* kitab *Bhagawadgita* merupakan bagian *Bhisma Parwa* yang memuat tentang bagian dari pertempuran di medan Kurukshetra pada saat bala tentara Kaurawa dipimpin oleh senapati Bhisma kakek dari Pandawa dan Kaurawa yang merupakan putra dari Dewi Gangga. *Bhagawadgita* salah satu permata yang tak ternilai dari kepustakaan Hindu yang merupakan sebuah ajaran suci yang universal sifatnya.

2.4 Pokok-pokok isi *Bhagawadgita*

Keseluruhan kitab suci *Bhagawadgita* terdiri dari 700 bait sloka terbagi dalam 18 Bab yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi 3 bagian. Bagian pertama dari Bab I sampai dengan Bab VI memuat uraian tentang disiplin kerja tanpa mengharapkan buah dari hasil kerjanya dan sifat-sifat jiwa yang ada dalam badan kita ini.

Bagian kedua Bab VII sampai dengan Bab XII menguraikan disiplin ilmu pengetahuan dan kebaktian kepada Brahman Yang Maha Esa dan Bagian ketiga Bab XIII Sampai dengan Bab XVIII menguraikan kesimpulan dari kedua bagian terdahulu dengan disertai disiplin pengabdian seluruh jiwa raga dan kegiatan kerja untuk dipersembahkan kepada *Brahman* yang kekal abadi. Secara keseluruhan isi kitab suci *Bhagawadgita* merupakan dialog antara Arjuna dengan Krisna.

Secara keseluruhan isi kitab suci *Bhagawadgita* merupakan dialog antara Arjuna dengan Krisna. Dimana setiap bab membahas mengenai ajaran ajaran yang berbeda sebagai berikut :

1. Bab Pertama judul aslinya adalah *Arjuna Wishada Yoga*, menguraikan tentang keraguan yang menimpa Arjuna setelah berhadapan dengan musuh-musuhnya di medan perang Kurukshetra.
2. Bab Kedua judul aslinya *Samkhya Yoga* menguraikan tentang Arjuna menyerahkan diri kepada Krisna dan mohon petunjuknya. Krisna menguraikan tentang prinsip-prinsip pokok ajaran *Samkhya*, yaitu perbedaan antara badan jasmani yang bersifat sementara (*maya*) dan roh (*atma*) yang bersifat kekal. Krisna juga menjelaskan tentang proses perpindahan roh, sifat pengabdian kepada Yang Maha Kuasa tanpa mementingkan diri sendiri.
3. Bab Ketiga dengan judul aslinya *Karma yoga* dengan pokok uraian, semua orang di dunia ini harus melakukan kegiatan kerja. Kerja dapat mengikat diri seseorang pada dunia ini, dapat juga membebaskannya dari ikatan dunia ini. Orang dapat dibebaskan dari hukum karma dan mencapai persatuan dengan Yang Maha Kuasa dengan cara bertindak untuk Yang Maha Kuasa tanpa mementingkan diri sendiri.
4. Bab Keempat berjudul *Jnana yoga* menguraikan tentang pengetahuan rohani, tentang roh (*atma*), *Brahman* (Tuhan Yang Maha Esa) tentang penyucian dan Pembebasan diri Pengetahuan itu adalah hasil perbuatan bhakti, Krisna juga menjelaskan tentang sejarah *Bhagawadgita* sejak jaman purbakala, dan makna turunnya *Awatara* dari masa ke masa.
5. Bab Kelima berjudul *Karma Samnyasa Yoga* menguraikan tentang upaya membebaskan diri dari Ikatan. Orang bijaksana yang sudah disucikan oleh api pengetahuan rohani, melakukan kegiatan dengan melepaskan diri dari ikatan terhadap hasil perbuatan. Dengan

cara itu orang bijaksana dapat mencapai kedamaian, ketidakterikatan, kesabaran, penglihatan rohani dan kebahagiaan.

6. Bab Keenam dengan judul *Dhyana yoga* merupakan *yoga* yang sejati. Dengan melaksanakan yoga, mengendalikan pikiran dan indria-indria serta memusatkan perhatian kepada *Paramatman*. Pada tingkatan yang tertinggi orang sampai pada tingkat *samadhi*, kesadaran sepenuhnya pada Yang Maha Kuasa, sebagai *yogi* yang sempurna.
7. Bab Ketujuh berjudul *Jnana Vijnana yoga* menguraikan tentang pengetahuan yang mutlak tentang Brahman dan ciptaan (Tuhan dan dunia). *Brahman* adalah kebenaran utama dan kekuatan yang memelihara segala sesuatu. Roh-roh (jiwa) yang sudah sadar menyerahkan diri pada *Brahman* dengan jalan *bhakti* sedangkan roh (*atma*) yang belum sadar mengalihkan pikirannya pada objek lain.
8. Bab Kedelapan berjudul *Aksara Brahma Yoga* menguraikan tentang cara mencapai Yang Maha Kuasa, yaitu evolusi dari kosmos. Seseorang dapat mencapai Brahman apabila selalu ingat kepada-Nya dalam bhakti semasa hidup, khususnya pada saat menghadapi kematian.
9. Bab Kesembilan berjudul *Raja Vidya Raja Guhya Yoga* menguraikan tentang pengetahuan yang paling rahasia yaitu *Brahman* melebihi ciptaan-Nya. *Brahman* adalah tujuan tertinggi dalam kegiatan pemujaan. *Atman* mempunyai hubungan kekal dengan Brahman melalui pengabdian bhakti. Dengan melaksanakan bhakti yang murni seseorang dapat bersatu dengan *Brahman*.
10. Bab Kesepuluh berjudul *Wihhuti Yoga* menguraikan tentang kekuasaan *Brahman* yang mutlak. Krisna memperlihatkan semua fenomena ajaib yang memperlihatkan sifat agung dan mulia baik dunia material maupun rohani tak lain adalah perwujudan sebagian kekuatan *Brahman*. *Brahman* adalah tujuan pemujaan yang tertinggi.
11. Bab Kesebelas berjudul *Wiswa Rupa Darsana Yoga* berisi uraian tentang Krisna menunjukkan sifat-sifatnya sebagai *Brahman* dalam wujud tidak terhingga, seluruh alam semesta ada di dalamnya. Krisna menganugerahkan kemampuan rohani sehingga Arjuna mampu menyaksikannya. Orang dapat menyaksikan bentuk hakikat *Brahman* hanya dengan *bhakti* yang murni.
12. Bab Kedua belas berjudul *Bhakti Yoga* menguraikan tentang pengabdian suci *bhakti*, pengabdian yang suci murni kepada *Brahman* merupakan tujuan tertinggi kehidupan rohani. Orang yang mengembangkan sifat-sifat suci ini dapat mencapai tujuan tertinggi.
13. Bab Ketiga belas berjudul *Ksetra Ksetrajna Wibhaga Yoga* menguraikan tentang pengetahuan perbedaan antara badan jasmani dengan roh (*atman*), perbedaan antara

atman dengan *Paramatman* yang mengatasi badan dan roh (*Atman*) dengan kesadaran itu dapat mencapai kebebasan dari ikatan duniawi.

14. Bab Keempat belas berjudul *Guna Traya Wibhaga Yoga* menguraikan tentang tiga sifat alam material bahwa semua roh (*Atman*) terkurung di dalam badan di bawah pengendalian tiga sifat alam material, kehaikan, nafsu, kebodohan dan cara-cara melampaui pengaruh sifat-sifat alam tersebut, serta Ciri-ciri orang yang sudah mengatasi sifat-sifat tersebut.
15. Bab Kelima belas dengan judul *Purushatama Yoga* menguraikan tentang *Purusha* yang utama jiwa alam yang kekal abadi, *Purusha* dalam badan kita menggunakan sifat-sifat indria dan pikiran sebagai alatnya. Orang yang menyadari ini akan memusatkan tugas kewajibannya dengan baik pada *Paramatman*.
16. Bab Keenam belas dengan judul *Daivasura sampad wibahaga Yoga*, menguraikan tentang orang-orang yang memiliki sifat-sifat jahat dan tidak memperhatikan peraturan kitab suci dilahirkan dalam keadaan lebih rendah dan diikat secara material. Orang yang memiliki sifat baik dan patuh pada peraturan kitab suci berangsur-angsur mencapai kesempurnaan.
17. Bab Ketujuh belas dengan judul *Sraddha Traya Wihhaga Yoga* menguraikan tentang pengaruh tiga sifat alam (*Triguna*) terhadap keyakinan tiap orang yang bersifat *sattwam* memuja Dewata, yang bersifat *rajas* memuja pada *Yaksha* dan raksasa, sedang yang bersifat *Tamas* memuja pada roh orang mati.
18. Bab Kedelapan belas berjudul *Samnyasa Yoga* menguraikan tentang jalan kesempurnaan dan pelepasan ikatan. Jalan yang ditempuh adalah menyerahkan diri sepenuhnya kepada *Brahman* tanpa syarat berdasar cinta bhakti. Jalan ini membebaskan orang dari segala dosa dan ikatan mencapai kebebasan sepenuhnya dan mencapai persatuan dengan *Brahman*.

2.5 Tujuan Yoga dalam Sloka *Bhagawadgita*

Ajaran yoga mengarahkan tujuannya untuk mencapai kebenaran terakhir dan realisasi kesadaran tertinggi yaitu menyatunya *atman* dengan *paramaatman*, hal ini bisa kita lihat pada sloka-sloka yang terdapat pada kitab suci *Bhagawadgita* II.27-28 sebagai berikut :

*jātasya hi dhruvo mṛityur
dhruvaṁ jñma mṛitasya ca,
tasmād aparihārye ' rtha
na twaṁ śocitum arhasi.*

Terjemahannya :

sesungguhnya setiap yang lahir, kematian adalah pasti.

demikian pula setiap yang mati kelahiran adalah pasti, dan ini tak terelakan; karena itu tidak ada alasan engkau merasa menyesal.

*avyaktādīni bhūtāni
vyakta-madhyāni bharata,
avyakta-nidhanāny eva
tatra kā paridevanā.*

Terjemahannya :

mahluk-mahluk itu pada mulanya tidak kelihatan, dan terlahir pada saat pertengahan pada akhirnya lenyap dari wujudnya. Mengapa harus menyesalinya (Pudja MA.SH, 2005)

Demikian dijelaskan oleh Sri Krisna, bahwa benar kehidupan ini akan diakhiri oleh kematian, sehingga harta benda, pengalaman hidup akan lenyap karena tidak ada sesuatu benda yang tetap kekal abadi, jika dipandang dari segi batas-batas keberadaannya. Hanya jiwa yang dipandang sempurna dan kekal abadi, ini hanyalah merupakan ilusi (*mayas*, pada pertengahannya). Hal itu tidak boleh dibiarkan mempengaruhi jiwa.

Krisna memandang, bahwa langkah kita yang sangat perlu segera diarahkan dan bertindak pada empat bagian yaitu *Karma yoga* (jalan tindakan keria), *Bhakti yoga* (jalan cinta kasih sayang dan ketaatan bersujud kepada Tuhan) *Jnana yoga* (jalan ilmu pengetahuan) dan *Raja yoga* (jalan konsentrasi pikiran dan meditasi pada yang Maha kuasa (Tuhan Yang Esa).

Keempat jalan (bentuk) yoga tersebut merupakan satu kesatuan yang utuh, sesuai dengan sifat pembawaan kelahirannya (*swarupa*), orang dapat memilih salah satu jalan itu sebagai landasan pokok-pokok, dan tiga lain akan menyempurnakannya

Penjelasan yang sistematis tentang jalan yoga itu diuraikan secara terperinci oleh Sri Krisna dalam kitab *Bhagawadgita*, baik yang bersifat filosofis (teoritis) maupun yang bernilai praktis. Bagaimana sebaiknya seseorang berjalan bertindak di atas empat jalan tersebut. Contoh-contoh tindakan yang perlu dilakukan, dinyatakan dalam sloka 47, 48, 49 dan 50 sebagai berikut:

*karmaṇy eva dhikāras te
mā phaleṣhu kedācana,
mā karma-phala-hetur bhūr
mā te saṅgo 'stv akarmaṇi.*

(*Bhagawadgita* II. 47)

Terjemahannya :

Berbuatlah hanya demi kewajibanmu, bukan hasil perbuatan itu (yang kau pikirkan), jangan sekali-kali pahala jadi motifmu dalam bekerja, jangan pula hanya berdiam tanpa kerja.

Sloka ini menjelaskan bahwa yang tertinggi dari seseorang adalah bekerja dan bertindak untuk melepaskan jiwanya menuju pembebasan abadi, bersatu dengan *Atman*.

yoga-sthah kuru karmāṇi

*saṅgam̐ tyaktvā dhananjaya,
sddhy-Asidhyoḥ samo bhūtvā
samatvam yoga ucyate.*

(*Bhagawadgita* II. 48)

Terjemahannya

Pusatkan pikiranmu pada ketja tanpa menghiraukan hasilnya, wahai Dananjaya (Arjuna), tetaplah teguh baik dalam keberhasilan maupun kegagalan, sebab keseimbangan jiwa itulah yang disebut *yoga*.

Tugasnya bahwa setiap orang yang dapat menguasai dirinya mencapai keseimbangan jiwa. memudahkan rasa peka, merah, ambisi, dan keangkuhan adalah hasil dari melaksanakan *yoga*.

*dūreṇa hy avaraṁ karma
buddhi- yogād dhananjaya
buddhau śaraṇam anviccha
kṛipañāḥ phala-hetevaḥ*

(*Bhagawadgita* II. 49)

Terjemahannya

Sesungguhnya kam jauh lebih rendah dari pada disiplin akal budi, wahai Arjuna, karena itu berlindunglah pada kecerdasan, karena sangat menyedihkan halnya mereka yang hanya mengharapkan pahala dari kerja sebagai motifnya.

*Buddhi-yukto jahātīha
ubhe sukṛta-duṣkṛte,
tasmād yogāya yujyasva
yogaḥ karmasu kauśalam.*

(*Bhagawadgita* II. 50)

Terjemahannya

Orang yang terikat oleh *buddhi*-nya bebas dari perbuatan baik dan keji. Karena itu laksanakanlah *yoga* itu, sebab melakukan kegiatan kerja yang sempurna itu sama dengan *yoga* (Pudja MA.SH, 2005).

Maksud dari kedua sloka di atas adalah orang yang melaksanakan *karma yoga* dan mencapai status yang lebih tinggi, maka ia akan terbebas dari dualisme baik dan buruk. Ia tidak bekerja lagi dengan mempunyai motif pribadi atas segala kerja yang dilakukan, karena ia telah terbebas dari keburukan dan kejahatan. Pikirannya seimbang, bening, terlepas dari sifat atau karakter badan jasmani (godaan bahwa nafsu) oleh karena itu kita harus melaksanakan *yoga*.

*Karma-jaṁ budhi-yuktā hi,
Phalaṁ tyaktvā manīṣiṇaḥ,
Janma-bandha-vinirmuktāḥ,
Padaṁ gacchanty anāmayam.*

(*Bhagawadgita* II. 51)

Terjemahannya

Bagi orang bijaksana, yang pikirannya bersatu dengan Yang Mahatahu, tidak mengharap hasil dari perbuatannya (sebagai motif), akan tetapi bebas dari keterikatan karma mencapai tempat dimana tidak ada penderitaan.

*yadā te moha-kalilam,
buddhir vyatitariṣyati;
tadā gantāsi nirvedam
śrotovyasa śrutasya ca.*

(*Bhagawadgita* II. 52)

Terjemahannya

Apabila pikiran telah terbebas dari kebingungan, akhirnya engkau akan bersikap netral pada apa yang engkau dengar dan apa yang telah didengar

*śruti viprantipannā te,
yadā sthāsyati niścala
samādhāv achalā buddhis,
tadā yogam avāpsyasi.*

(*Bhagawadgita* II. 53)

Terjemahannya

Bila pikiranmu dibingungkan oleh apa yang didengar tak tergoyahkan lagi dan tetap dalam *samādhi*, kemudian engkau akan mencapai *yoga* (realisasi diri) (Pudja MA.SH, 2005).

Maksud penjelasan sloka-sloka tersebut di atas adalah *Atman* (jiwa) telah bersatu dengan *Brahman* (Tuhan). Berkat melaksanakan yoga maka jiwa dan pikiran akan bebas dari pengaruh kelahiran dan kematian. Pikiran menjadi tenang, selalu dalam keadaan netral dan jiwa yang seimbang. Inilah pahala dari usaha orang dalam melaksanakan jalannya *yoga*.

Hal itu berarti pula ajaran *yoga* memberi petunjuk untuk mengendalikan diri dengan tujuan mengajarkan dan membebaskan pikiran dari belenggu duniawi. Melaksanakan ajaran Yoga secara teratur, rajin, sabar, tekun dan ulet, maka segala bentuk kotoran yang membuat pikiran tercemar perlahan-lahan akan menghilang. Lalu berkembanglah kesadaran bathin yang bersinar terang dalam jiwa, agar setiap orang yang mempelajari yoga dapat mencapai *Windeka* (kebijaksanaan) membedakan antara yang baik dan buruk, benar maupun salah.

Setiap orang mengetahui bahwa tindakan-tindakan fisik (*physical action*), membawa pengaruh yang besar pada alam pikiran. Kita dapat memikirkan kesukaan tertentu, namun kejutan besar yang dapat terjadi ialah bila kesukaan itu dapat dilakukan. Kejutan yang terjadi karena hanya membayangkannya, akan jauh lebih kecil daripada kejutan yang terjadi karena tindakan nyata. Suatu tindakan akan menjadi suatu endapan angan yang nyata dan akan merangsang dirinya lebih hebat daripada hanya memikirkan dan membayangkannya. Dari pengertian pandangan tersebut berarti *yoga* akan memberi tuntunan kepada orang tahap demi tahap, mengendalikan dirinya untuk dapat mengurangi dirinya, dan mengantarkan pada alam ketenangan dan bersatu pada Tuhan.

Pengendalian diri akan mempengaruhi kebersihan *citta* dan membawa orang menuju pelaksanaan yoga yang sempurna. *Citta* itu adalah pikiran sadar yang merupakan pokoknya alam mental. *Citta* mengambil berbagai bentuk rupa, bentuk itu menimbulkan *vrittis* atau gelombang-gelombang pikiran karena terjadi perubahan-perubahan objek yang dipikirkan. Kalau *citta* memikirkan suatu benda (objek), maka hal itu akan terwujud dan merupakan *Vrittis* dalam telaga *citta*. Begitu banyak macam benda yang kita pikirkan, maka berbagai jenis bentuk *vrittis* yang terjadi dan tenggelam dalam telaga *citta*. Semua bentuk *vrittis* inilah yang menyebabkan cipta tidak tenang (tenang). *Vrittis* ditimbulkan oleh *samakara* (kesan-kesan) dan *vasanas* (keinginan-keinginan). Kalau kita ingin melenyapkan semua *vasanas*, maka semua *vrittis* (gelombang pikiran) akan surut dengan sendirinya. Setiap *vrittis* yang surut meninggalkan satu kesan dalam cipta yang tidak sadar. Inilah yang disebut *samskara* atau kesan yang tidur.

Kumpulan dari semua *samskara* disebut *karmasaya* yaitu tempat menyimpan semua pekerjaan dan perbuatan terdahulu. Inilah yang disebut *sancita karma* (pengumpulan perbuatan). Kalau jiwa seorang meninggalkan badan raganya, ia membawa badan astralnya, Badan itu terdiri dari 17 unsur bakat. (*tattwas*) dan *karmasaya*, tertuju ke arah lapangan mental. *Karmasayaini* akan dibakar habis dengan pengetahuan dan tingkatan yoga yang tertinggi yang tercapai dengan *asamprajnyata samadhi* (*samadhi* yang sempurna tanpa objek) dan paling tinggi (*Nirwikalpa samadhi*). Kalau gelombang pikiran menjadi surut, cipta akan menjadi tenang dan bersih, lalu orang akan mengalami ketenteraman dan kebahagiaan batin (Rohani) dan kesehatan fisik yang sempurna.

Ini merupakan arah tujuan pengajaran materi tentang *yoga*. Orang yang mempergunakan tenaga yang penuh dalam latihan yoga, akan memperoleh hasil yang lebih cepat yaitu kebebasan dan ketenangan hati. Untuk mencapai tingkat yoga tertinggi (*Samadhi*) kita harus jujur selalu bersungguh-sungguh, bersemangat tinggi dan ketetapan hati yang teguh. Jika seluruh *karmasaya* terbakar habis maka seorang yang melaksanakan yoga akan terbebas mencapai *kaivalnya* (kelepasan-*moksha*) persatuan Jiwa (*Atman*, Sang diri) dengan Tuhan (*Paramaatma*), di mana roh akan terbebas dari siklus hidup berulang-ulang atau reinkarnasi. Disitulah seseorang akan menjalani dan merasakan suasana hidup yang luar biasa nikmatnya yakni: *sat* (kebenaran), *Cit* (kesadaran) dan *Ananda* (kebahagiaan) yang abadi (langgeng). Oleh karena itu para *Rsi* memandang *yoga* sebagai jalan yang utama agar kita dapat mencapai penyatuan *atman* dengan *paratmatman*.

III. PENUTUP

Kitab *Bhagawadgita* adalah Nyanyian Tuhan atau *Kidung Brahman* yang disusun dalam bentuk syair atau sloka, berbahasa Sanskerta. *Bhagawadgita* terdapat pada epos besar Mahabharata pada bagian kitab keenam yaitu *Bhisma Parwa*. *Bhagawadgita* merupakan *Weda* kelima di samping empat kitab *Weda* lainnya yaitu: *Rg Weda*, *Sama Weda*, *Yajur Weda* dan *Atharwa Weda*. Yang disusun oleh Bhagawan Wyasa pada 450-400 sebelum masehi dan terdiri dari 700 sloka. Dari sekian banyaknya sloka yang terdapat di dalam kitab *Bhagawadgita* ada beberapa sloka di dalamnya membahas mengenai tujuan dari ajaran yoga yaitu mengantarkan *atman* (jiwa) mencapai penyatuan dengan sumbernya yaitu *Sang Hyang Paramatma (Brahman)*, dan tidak terlibat dalam siklus kelahiran dan kematian (*Punarbhawa*).

DAFTAR PUSTAKA

- Parisada Hindu Dharma Indonesia. (n.d.). Retrieved March 21, 2021, from <https://phdi.or.id/artikel/mengenal-bhagavad-gita-sebagai-pancamo-veda>
- Pendit, N. S. (1986). *Bhagawadgita*. Jakarta: B.P Dharma Nusantara.
- Pudja MA.SH, G. (2005). *Bhagawad Gita* (I. W. Maswinara, Ed.). Surabaya: Paramita.
- Sivananda, S. S. (2003). *Intisari Ajaran Hindu*. Surabaya: Paramita.
- Zulaicha, E. (2020). Yoga Dalam Bhagawadgita. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 2(2), 118. <https://doi.org/10.25078/jyk.v2i2.1563>