



Pengetahuan *Kriyā Yoga* Sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Rohani

I Made Adi Brahman

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar
email: brahmanadi79@gmail.com

Diterima tanggal 24 Juli 2020, diseleksi tanggal 1 Januari 2021, dan disetujui tanggal 2 Pebruari 2021

ABSTRACT

Homo religios is a human dimension that tries to find the meaning of life in the spiritual dimension. The effort to uncover the veil of the truth of life in the spiritual dimension is through an activity called yoga. *Kriyā yoga* is a part of yoga that places more emphasis on controlling the flow of life force (*prana*) through a series of specific *pranayama* techniques to achieve union with cosmic consciousness (God). In learning *kriyā yoga* techniques, one should attend to a competent teacher in a devotional manner. A series of *kriyā yoga* techniques that emphasize certain *pranayama* techniques are used to cleanse and provide a maximum flow of life energy (*prana*) to the energy centers (*chakras*) and the brain contained in humans. When this flow of *prana* flows more and more to the spiritual organ it automatically promotes an increase in awareness in a yogi.

Keywords: *Kriyā yoga; pranayama; teacher; chakras; increased awareness.*

ABSTRAK

Homo religios merupakan salah satu dimensi manusia yang berusaha mencari makna kehidupan dalam dimensi rohani/spiritual. Usaha untuk membuka tabir dari kebenaran hidup dalam dimensi rohani adalah melalui suatu aktivitas yang disebut yoga. *Kriyā yoga* merupakan salah satu bagian dari yoga yang lebih menekankan pada tindakan pengendalian aliran kehidupan (*prana*) melalui serangkaian teknik *pranayama* tertentu untuk mencapai penyatuan dengan kesadaran kosmik (Tuhan). Dalam mempelajari teknik *kriyā yoga*, seseorang hendaknya berguru kepada guru yang berkompeten dengan sikap penuh rasa bhakti. Serangkaian teknik *kriyā yoga* yang menekankan pada teknik *pranayama* tertentu difungsikan untuk membersihkan dan memberikan aliran energi kehidupan (*prana*) yang lebih maksimal pada pusat-pusat energi (*cakra*) dan otak yang terdapat dalam diri manusia. Ketika aliran *prana* ini lebih banyak mengalir pada organ rohani tersebut maka secara otomatis akan mendorong terjadinya peningkatan kesadaran dalam diri seorang yogi.

Kata kunci: *Kriyā yoga; pranayama; guru; cakra; peningkatan kesadaran.*

I. PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk multidimensi, dan salah satu dimensi manusia adalah sebagai makhluk religius (*homo religious*). Sebagai makhluk religius manusia berusaha mencari tujuan hidup dan hakikat dirinya dalam kehidupan religiusitasnya. Menurut Watra (2006: 58) dinyatakan bahwa sebagai makhluk religius, manusia mencapai pemahaman sepenuhnya mengenai dirinya dalam kehidupan religiusitasnya, sesuai dengan akar katanya “*religare*”, yang artinya pencapaian pemenuhan diri (bertemu dengan Tuhannya). Demikian juga pandangan Rabindranath Tagore dalam Madrasuta (2002: 57) tentang keberadaan manusia sebagai makhluk rohani dinyatakan bahwa manusia adalah anak bumi dan ahliwaris sorga. Seperti teratai yang akarnya di dalam lumpur tapi bunganya di cahaya matahari yang terang, manusia memiliki kutub terbatas dalam dunia kebutuhan dan kutub tak terbatas dalam cita- cita akan kesucian.

Sebagai ahliwaris sorga, manusia memiliki hak sepenuhnya akan suatu kehidupan yang penuh dengan sifat-sifat sorgawi. Guna mendapatkan kembali hak itu, maka manusia mesti menjalankan serangkaian kewajiban; suatu kewajiban atau pendisiplinan diri yang dapat mengantarkannya mencapai suatu kebahagiaan yang terluhur dari kehidupan rohani. Suatu rangkaian pendisiplinan diri guna mencapai tujuan rohani tertinggi tidak lain adalah aktivitas yoga. Yoga merupakan suatu rangkaian aktivitas pengendalian diri secara lahir dan batin yang bertujuan terwujudnya kesadaran rohani akan kesatuan antara manusia dengan Tuhan.

Berdasarkan karakteristik ajarannya, yoga dapat dibagi menjadi beberapa bagian antara lain: *karma yoga*, *bhakti yoga*, *jnana yoga*, *raja yoga*, *kriya yoga* dan beberapa jenis yoga yang lainnya. *Karma yoga* menekankan pada aktivitas kerja tanpa pamrih dan tulus ikhlas, *bhakti yoga* menekankan pada pengembangan cinta kasih dan pelayanan, *jnana yoga* menekankan pada pentingnya pemahaman dan realisasi pengetahuan yang benar tentang Sang Diri, *raja yoga* menekankan pada pengendalian *citta* atau benih-benih pikiran, dan *kriya yoga* menekankan pada praktik pengendalian *prana* atau energi kehidupan melalui serangkaian teknik *pranayama*. Lebih lanjut dalam tulisan ini akan diuraikan tentang pengetahuan *kriya yoga* sebagai praktik yoga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran Sang Diri Sejati yang ada dalam diri manusia.

I. PEMBAHASAN

2.1. Pengertian *Kriyā Yoga*

Yoga dan aktivitas religius merupakan dua hal yang tidak bisa dilepaskan. Tidak sedikit dari beberapa kalangan masyarakat masih memahami yoga hanya sebatas latihan fisik seperti kemampuan untuk melakukan gerakan atau sikap tertentu yang dalam istilah yoga disebut *asana*. Tidak sedikit juga orang yang masih memahami yoga sebagai aktivitas pengasingan diri ke

tempat-tempat sunyi, membebaskan diri dari hubungan suami-istri dan ikatan keluarga yang selanjutnya duduk bersila di bawah pohon dengan melakukan serangkaian olah tapa. Pemahaman tersebut tentu tidak keliru karena aktivitas tersebut merupakan beberapa bagian dari aktivitas yoga. Namun lebih dari itu, memahami yoga secara utuh dan lebih menyeluruh merupakan suatu hal penting untuk menghindari definisi atau pemahaman yang dangkal dan seringkali memberikan makna yang bias tentang apa itu yoga, dan lebih spesifiknya apa itu *kriya yoga*.

Kriya yoga berasal dari dua suku kata yaitu *kriya* dan *yoga*. Kata *kriya* secara etimologi berasal dari bahasa Sanskerta dari akar kata *kr* yang mengandung arti: tindakan, kegiatan, upaya, atau perbuatan. Sedangkan kata *yoga* secara etimologi berasal dari bahasa Sanskerta dari akar kata *yuj*. Menurut Rsi Panini, *yoga* diturunkan dari akar Sanskerta *yuj* yang memiliki tiga arti yang berbeda, yakni: penyerapan, *samadhi* (*yujyate*); menghubungkan (*vinakti*); dan pengendalian (*yojyanti*). Menurut Yogananda (2007:14) dideskripsikan sebagai berikut: “*Yoga is the art of doing everything with the consciousness of God. We came from God and our ultimate destiny is to return to Him. The end and the means to the end is yoga, the timeless science of God-union*”. “Yoga merupakan seni (kemampuan) untuk melakukan segala sesuatu dengan senantiasa terhubung dengan kesadaran Tuhan. Sesungguhnya kita semua berasal dari Tuhan dan tujuan terakhir kita adalah untuk kembali padaNya. Akhir dan sarana untuk mengakhirinya adalah melalui yoga, suatu pengetahuan abadi yang mengantarkan manusia pada penyatuannya kembali dengan Tuhan.” Yoga menurut Maha Rsi Patanjali dinyatakan sebagai ‘*yogas citta vrtti nirodhas*’ yang mengandung pengertian ‘yoga adalah pengendalian benih-benih pikiran (*citta*) dari gelombang atau perubahan-perubahan dari pikiran (*vrtti*)’ (Saraswati, 2005: 279).

Praktik yoga merupakan praktik pensucian diri untuk mencapai dan menghadirkan Ia yang maha suci yang telah bersemayam di dalam diri setiap insan. Melalui praktik pengendalian diri yang teguh, menjadikan seorang praktisi mengerti dan menyadari sepenuhnya hakikat dari Sang Diri Sejati yang intisarinnya tidak lain adalah kebenaran/keberadaan sejati (*sat*), kesadaran/pengetahuan sejati (*cit*), dan kebahagiaan sejati (*ananda*) yang bersifat abadi. Seseorang yang telah dibersihkan dan tersucikan secara lahir dan batin melalui praktik yoga memiliki kesadaran dan pandangan yang jelas akan kesatuan Dirinya dengan Tuhan.

Kriya yoga merupakan pengetahuan yoga yang terbilang kuno tentang bagaimana teknik menghubungkan dan menyatukan kesadaran Diri (*Atman*) dengan kesadaran universal (Tuhan). Dalam *Yoga Sutra Patanjali* II.1 dinyatakan: ‘*tapah svadhyayesvara pranidhanani kriya yogah*’ yang berarti *tapah*, bertapa atau mendisiplinkan diri; *svadhyaya*, mempelajari kitab-kitab suci, atau mempelajari Sifat Diri yang Sejati; dan *Isvara pranidhana*, penyerahan diri *Isvara*, Ilahi Hyang Menerangi Sanubari setiap mahluk-inilah *Kriya Yoga*, Yoga atau disiplin dalam laku atau

perbuatan (Krishna, 2015: 129). Berdasarkan pengertian tersebut, *kriya yoga* sebagai salah satu bagian dari yoga, setidaknya mengandung tiga unsur yaitu: (1) perilaku *tapah* yaitu pengendalian diri secara lahir dan batin, (2) *svadhyaya* yaitu usaha dengan giat untuk mempelajari serta memperdalam pengetahuan tentang Sang Diri dari pustaka-pustaka suci, (3) *Isvarapranidhana* yaitu penyerahan diri atau bhakti dengan tulus kepada Tuhan (*Isvara*). Lebih lanjut dalam *Yoga Sutra Patanjali* II.2 dinyatakan: “*samadhi-bhavana-arthah klesa tanu-karana-arthas-ca*” yang mengandung pengertian “(semua ini-seluruh disiplin, laku atau *kriya yoga* sebagaimana dijelaskan dalam *sutra* sebelumnya) bertujuan, dimaksudkan untuk mengembangkan *Samadhi Bhavana*, keseimbangan, atau pencerahan; dan (secara berangsur, bertahap) mengakhiri segala *klesa* atau duka-derita, penderitaan” (Krishna, 2015: 133).

Pengetahuan tentang *kriya yoga* juga diuraikan oleh Paramahansa Yogananda yang mana *kriya yoga* dinyatakan sebagai pengetahuan kuno yang telah dibangkitkan kembali oleh seorang yogi agung yang bernama Mahavatar Babaji. Selanjutnya Mahavatar Babaji meneruskan atau mengajarkan pengetahuan suci ini kepada murid beliau yang bernama Lahiri Mahasaya. Lahiri Mahasaya juga mengajarkan teknik yoga ini kepada para murid beliau dan selanjutnya diteruskan juga kepada yang lainnya dalam sistem *parampara* atau *aguron-gurun*. Dalam buku tersebut dijelaskan pula bahwa teknik *kriya yoga* ini pada prinsipnya tidak berbeda dengan teknik yoga yang juga pernah diberikan Sri Krishna kepada Arjuna pada ribuan tahun yang lalu (Krishna, 1999: 273). Dalam *Autobiography of a Yogi*, Paramahansa Yogananda banyak menguraikan tentang pengetahuan *kriya yoga* ini. Menurut Yogananda (2002: 235-238) pengetahuan *kriya yoga* dinyatakan secara ringkas sebagai berikut:

“Kriya Yoga is thus “union (yoga) with the Infinite through a certain action or rite (kriya).” A yogi who faithfully practices the technique is gradually freed from karma or the lawful chain of cause-effect equilibriums. Kriya Yoga is a simple, psychophysiological method by which human blood is decarbonated and recharged with oxygen. The atoms of this extra oxygen are transmuted into life current to rejuvenate the brain and spinal centers. By stopping the accumulation of venous blood, the yogi is able to lessen or prevent the decay of tissues”. The ancient yogis discovered that the secret of cosmic consciousness is intimately linked with breath mastery.

Terjemahannya:

Kriya Yoga merupakan penyatuan dengan Yang Tidak Terbatas melalui tindakan atau ritual tertentu. Seorang yogi yang penuh keyakinan mempraktikkan teknik ini secara bertahap akan mengalami pembebasan dari karma atau rantai keseimbangan dari hukum sebab-akibat. *Kriya yoga* merupakan sesuatu yang sederhana, suatu metode psikofisiologis yang mana melalui metode atau teknik *kriya yoga* ini darah manusia mengalami dekarbonisasi dan disegarkan kembali dengan oksigen tambahan. Dengan atom oksigen tambahan ini, selanjutnya diubah menjadi “aliran kehidupan” (*prana*) untuk meremajakan otak dan pusat-pusat energi di tulang punggung. Seorang praktisi *Kriya Yoga* yang mempraktikkan teknik ini mampu mencegah kerusakan jaringan otot. Para

yogi kuno menemukan bahwa rahasia kesadaran kosmis terhubung erat dengan penguasaan nafas.

Lebih lanjut dalam *The Yoga of the Bhagawad Gita*, *kriya yoga* dijabarkan Yogananda (2007: 53) sebagai berikut:

The path of kriya yoga is distinctive and scientific because it teaches the exact method of withdrawing the mind from the senses by switching off the life force from the five sense. Only when this interiorization is accomplished can the meditator enter the inner temple of God-communion. In other words, the kriya yoga follows a sure, definite method of leading not only his mind but his life force through the spinal channel to unite them with the soul. In the highest ecstasy he then unites his soul with Spirit.

Terjemahannya:

Jalan *kriya yoga* adalah sesuatu yang khusus dan bersifat ilmiah sebab mengajarkan metode yang tepat dengan menarik pikiran dari indria dengan memutuskan saklar/kontak dari aliran energi kehidupan (*prana*) dari panca indria. Hanya ketika interiorisasi atau proses penarikan ke dalam ini tercapai, seorang meditator memasuki suatu tempat suci yang bersemayam di dalam dirinya dari persatuannya yang erat dengan Tuhan. Dalam kata lain, *Kriya yoga* membawa kepastian, suatu metode yang pasti untuk penguasaan tidak hanya pikiran tetapi juga kekuatan hidup (*prana*) melalui saluran tulang belakang (*susumna*) untuk menyatukannya dengan Jiwa (*Atman*). Dalam pencapaian keadaan ekstasi atau kegiuran kebahagiaan yang mendalam selanjutnya seseorang menyatukan Jiwanya dengan Jiwa tertinggi (Tuhan).

Berdasarkan uraian tersebut di atas, *kriya yoga* merupakan salah satu bagian dari yoga yang lebih menekankan pada upaya atau tindakan pengendalian dan penguasaan aliran kehidupan (*prana*) melalui serangkaian teknik *pranayama* tertentu. *Pranayama* ini difungsikan untuk membersihkan dan memperbaiki saluran energi kehidupan yang mengalir pada pusat-pusat energi (*cakra*) yang berada di dalam badan. Demikian juga teknik *kriya yoga* difungsikan untuk menarik fungsi kerja indria untuk selanjutnya diarahkan ke dalam untuk membangkitkan kesadaran rohani. Ketika aliran energi kehidupan (*prana*) ini mengalir dengan baik pada seluruh bagian tubuh terutama pada saluran *nadi* utama (*ida*, *pingala* dan *susumna*) dan pusat-pusat energi (*cakra*), kondisi ini sangat membantu mempercepat terjadinya peningkatan kesadaran rohani dalam diri praktisi yoga. Melalui upaya pengendalian arus *prana* dengan tekun, seorang *yogi* mencapai kemajuan dalam peningkatan kesadaran rohani, suatu kesadaran tentang Dirinya yang Sejati dan kesadaran akan kesatuannya dengan kesadaran dari Jiwa Tertinggi (Tuhan).

2.2. Pentingnya *Pranayama* dan Bimbingan seorang Guru dalam Praktik *Kriya Yoga*

Menjalankan serangkaian teknik *pranayama* atau pengendalian aliran *prana* atau energi kehidupan merupakan hal yang sangat penting dalam disiplin *kriya yoga*. Sukses atau tidaknya seorang praktisi sangat tergantung dari kemampuannya untuk mengendalikan aliran *prana* ini

sesuai dengan petunjuk dan bimbingan dari seorang guru yang berkompeten. Seringkali tanpa disadari aliran *prana* yang keluar masuk seiring dengan hembusan dan tarikan nafas memiliki pengaruh dan manfaat yang begitu besar tidak hanya bagi keberlangsungan kehidupan dari badan fisik ini. Namun, suatu rahasia besar masih tersembunyi tentang bagaimana penting dan bermanfaatnya pengendalian *prana* bagi perkembangan kesadaran rohani manusia.

Bagi seorang praktisi *kriya yoga*, rangkaian teknik *pranayama* atau pengendalian *prana* merupakan bentuk dari pelaksanaan ritual atau *yajña* yang dapat mengantarkan pada tujuan atau sasaran dari *yajña* tersebut. Dalam *Bhagawad Gita* IV.29 dinyatakan sebagai berikut ini.

apane juhvati pranam prane 'pranam tathapare, pranaapana-gati ruddhva pranayama-parayanah

Terjemahannya:

Ada pula yang melakukan persembahan dengan *pranayama*, dengan mengendalikan keluar dan masuk nafas, dengan tujuan pengendalian arus *prana* dan *apana*, mereka berbuat sebagai kebaktian" (Pudja, 2004: 124).

Berdasarkan uraian tersebut di atas, bagi seorang yogi *pranayama* dijadikan ritual (*yajña*). Tidak seperti ritual kebanyakan yang lebih mengutamakan pada penggunaan sarana (benda-benda) di luar diri, namun praktisi *kriya yoga* lebih mengutamakan penggunaan sarana dari dalam diri berupa aliran energi kehidupan (*prana*) sebagai sarana persembahan. Seiring dengan tarikan dan hembusan nafas, aliran *prana* ini dijadikan media/sarana penghubung dengan objek (sasaran) dari *yajña* yang tidak lain adalah Tuhan itu sendiri. Lebih lanjut di dalam *Bhagawad Gità* V.27 dinyatakan sebagai berikut ini:

sparsan krtva bahir bahyams caksus caivantare bhruvoh pranapanau samau krtva nasabhyantara-carinau.

Terjemahannya:

Memutuskan hubungan dengan dengan objek luar, memusatkan pandangan mata diantara kening, melakukan *pranayama* melalui kedua lobang hidung dengan seimbang (Pudja, 2004: 149-150).

Lobang hidung merupakan pintu masuk dan keluarnya aliran energi kehidupan (*prana*) ke dalam tubuh yang selanjutnya dialirkan ke seluruh bagian dan lapisan tubuh. Seorang yogi yang memusatkan perhatiannya pada aliran *prana* yang masuk dan keluar dari kedua lobang hidung, selanjutnya digunakan semaksimal mungkin untuk mengalir dan memberikan pasokan energi baru bagi saluran-saluran vital (*nadi*) dan central energi (*cakra*) yang ada di dalam tubuhnya. Terdapat 3 (tiga) *nadi* utama dalam tubuh manusia yaitu *Ida*, *Pingala*, dan *Sushumna*, ketiga *nadi* ini bersifat halus (astral). *Ida* mengalir melalui lobang hidung kiri, *Pingala* melalui lobang hidung kanan, dan *Sushumna nadi* berada di tengah-tengah yaitu pada sumsum tulang belakang manusia. Menurut Sivananda (1994: 30-34) dijelaskan sebagai berikut: "When we

study the construction, location and function of the Spinal Cord and Sushumna Nadi, we can readily say that the Spinal Cord was called Sushumna Nadi by the Yogins of yore. Ida flows through the left nostril and Pingala through the right nostril. Ida is also called Chandra Nadi (moon) and Pingala as Surya Nadi (sun). Ida is cooling and Pingala is heating.”
Terjemahannya: “Apabila mempelajari konstruksi, lokasi dan fungsi dari sumsum tulang belakang dan *Sushumna Nadi*, kita dapat segera mengatakan bahwa sumsum tulang belakang disebut sebagai *Sushumna Nadi* oleh para yogi dari sejak jaman dahulu. *Ida* mengalir melalui lubang hidung sebelah kiri dan *Pingala* melalui lobang hidung sebelah kanan. *Ida* juga disebut *Candra Nadi* dan *Pingala* sebagai *Surya Nadi*. *Ida* bersifat dingin dan *Pingala* bersifat panas.”

Pada *Sushumna Nadi* terletak *padma (cakra)* atau simpul energi utama yang ada dalam badan astral manusia. Menurut Leadbeater dinyatakan bahwa *cakra* berasal dari bahasa Sanskerta yang artinya roda. *Cakra* adalah pusaran mirip roda yang terdapat dalam badan etheris manusia (Leadbeater, 1989: 11). Sedangkan menurut Kamajaya dinyatakan bahwa *cakra* atau pusat energi merupakan titik penghubung yang mengalirkan energi dari satu tingkatan badan ke tingkatan badan yang lain (Kamajaya, 2000: 65). Senada dengan penjelasan tersebut, menurut Sivananda dinyatakan bahwa *cakra* adalah suatu pusat energi spiritual. *Cakra* terletak dalam tubuh astral, tetapi mempunyai sentra-sentra yang berhubungan dengan badan fisik. Hanya seseorang yang mempunyai ketajaman tembus pandang yang dapat melihat keberadaan *cakra* tersebut dengan pandangan mata astral (Sivananda, 2007: 12).

Keaktifan dari kerja atau gerakan *cakra-cakra* dalam tubuh manusia sangat tergantung kepada besar kecilnya aliran *prana* yang masuk ke dalamnya. Aliran *prana* yang masuk dan keluar bersamaan dengan hirupan dan hembusan nafas terkadang menjadi kurang efektif karena ketidaksadaran manusia akan pentingnya pengelolaan dan kebermanfaatan *prana* terutama sebagai sarana untuk mendorong kemajuan rohani. Mengabaikan kebermanfaatan aliran *prana* melalui pengendalian arus masuk – keluar tubuh melalui saluran kedua lobang hidung, dengan kata lain mengabaikan anugerah Tuhan yang telah dilimpahkanNya untuk sesuatu yang begitu berharga yaitu terjadinya kemajuan kesadaran rohani dari diri manusia.

Jalan rohani adalah jalan yang amat gelap dan berliku-liku. Hanya seorang yang memiliki lampu penerang dan faham akan jalan itu yang bisa menuntun dengan selamat. Tidak mungkin seseorang dapat maju dalam lapangan kerohanian kecuali ia mendapatkan berkah dan bimbingan langsung dari seorang guru (Kamajaya, 2000:41). Seorang guru adalah ia yang mampu menuntun seseorang menuju arah tujuan yang hendak dicapai dengan aman dan selamat. Sangat sulit jika seorang yang buta menuntun orang buta yang lainnya untuk menuju pada suatu tempat, dimana tempat itu penuh dengan berbagai macam rintangan. Perjalanan rohani menuju puncak kesadaran

adalah perjalanan yang penuh dengan tantangan yang di dalamnya terdapat berbagai macam rintangan dan godaan. Seorang penuntun sangat dibutuhkan demi lancarnya perjalanan tersebut.

Kriya Yoga harus dipimpin oleh guru. Bolehlah guru sederhana. Bolehlah guru yang hanya memberi restu saja. Bolehlah guru yang belum masuk *Samadhi*. Guru anda sesuai dengan karma anda. Pemujaan pada guru sesuai dengan karma-karma anda. Buatlah karma baik baik pada guru. Mengabdikan pada guru dengan sifat tidak mementingkan diri sendiri, dengan demikian kesempurnaan akan datang (Atmananda, 2002:64). Belajar dan mempraktikkan ajaran rohani (yoga) tidak boleh mengabaikan tentang peran penting seorang guru, sebab guru adalah seorang penuntun menuju tujuan. Hubungan antara guru dengan murid atau murid dengan guru adalah hubungan yang terbentuk dan terjalin melalui ikatan *karma wasana*. Berguru dengan penuh disiplin, pelayanan, penghormatan adalah bentuk bhakti seorang siswa kepada guru, dan dengan bhakti ini akan mengantarkan seorang siswa dengan penuh keselamatan.

Hal penting yang tidak boleh diabaikan ketika belajar dari seorang guru adalah menjaga etika dengan baik dan benar, sebab pada dasarnya hubungan guru dan murid dalam ranah rohani tidak berbeda seperti layaknya hubungan antara Tuhan dengan umatnya. Dalam *Taittiriya Upanisad* 1.11.1 disebutkan “...*acarya devo bhava...*” yang mengandung pengertian “jadilah seseorang, dimana guru itu adalah perwujudan dewata” (Radhakrishnan, 2008: 417). Menghormati dan melakukan pelayanan kepada guru seperti layaknya menghormati Tuhan sebagai sumber pengetahuan dan kehidupan adalah kewajiban bagi seorang murid yang didasari dengan rasa bhakti. Seorang guru ibaratkan cahaya yang melenyapkan kegelapan. Berguru dengan penuh rasa *bhakti*; dengan tetap menjaga disiplin, melakukan pelayanan, dan penuh kerendahan hati dalam belajar, maka seorang siswa yang mampu melaksanakan hal tersebut akan meraih anugerah dari sang guru. Restu atau anugerah guru adalah „senjata“ untuk menghalau rintangan guna menuju kesuksesan. Menjadi siswa yang mampu menjaga etika dalam proses pembelajaran rohani, maka kesuksesan sudah pasti akan diraih. Kebenaran dan cahaya pengetahuan akan bersinar serta memancar dari dalam diri seorang murid yang belajar dengan penuh rasa *bhakti* dalam menjalankan petunjuk dan ajaran dari sang guru.

2.3. Peningkatan Kesadaran Rohani Melalui *Kriya Yoga*

Manusia adalah roh yang memiliki badan bahkan sebenarnya memiliki beberapa badan; karena selain kendaraan yang tampak dan digunakan untuk melakukan pekerjaan di dunia tingkat rendah, ia mempunyai kendaraan lain yang tidak tampak oleh mata biasa dan digunakan dalam menangani dunia emosi serta dunia mentalnya (Leadbeater, 1989: 12). Manusia adalah Jiwa yang dibungkus oleh unsur materi berupa badan pisik (*stula sarira*) dan lapisan badan yang

terbuat dari unsur yang lebih halus (*suksma sarira*). Akibat kuatnya pengaruh dari *avidya* atau ketidaktahuan, manusia lebih banyak menyadari dirinya sebagai tubuh. Ketidaksadaran manusia pada kemuliaan sang Jiwa yang bersemayam di dalam diri, menjadikannya terombang ambing di dalam gelombang suka - duka yang datang silih berganti. Gelombang suka – duka ini pada akhirnya mesti dilewati guna menuju kehidupan abadi yang menjadi sifat sejati dari sang Jiwa.

Kriya yoga hadir untuk mengangkat kesadaran manusia dari kesadaran pisik (rendah) menuju kesadaran rohani yang lebih luhur. Selain sebagai sarana pengendali pikiran, praktik *kriya yoga pranayama* juga memiliki peran penting yaitu sebagai sarana pembersihan atau pemurnian. Pembersihan yang dimaksud adalah pembersihan atau pemurnian „kotoran“ yang melekat baik pada *stula sarira* maupun pada *suksma sarira*. Melalui serangkaian teknik *kriya yoga pranayama*, seorang praktisi yoga menggunakan aliran *prana* untuk mengikis lapis demi lapis tabir *avidya* dan kekotoran batin yang melekat dalam dirinya. Pentingnya *pranayama* sebagai sarana pembersih diuraikan dalam *Bhagawad Gita* X.31 sebagai berikut.

pavanam pavatam asmi ramah sastra-bhrtam aham,jhasanam makaras casmi srotasam asmi jahnavi

Terjemahannya:

Diantara yang membersihkan, Aku adalah angin (*vayu*); diantara pahlawan kebenaran, Aku adalah Rama; diantara segala ikan, Aku adalah Makara; diantara semua sungai Aku adalah Ganga (Pudja, 2004: 265).

Diantara zat pembersih yang ada di alam semesta ini, Tuhan menghadirkan diriNya sebagai *vayu* atau *prana* yang merupakan unsur pembersih yang paling utama. *Prana* dikatakan sebagai sarana pembersihan yang utama tidak lain karena kekuatan *prana* yang demikian halus dan murni, oleh karena itu maka kekuatan *prana* ini tidak hanya mampu membersihkan kekotoran yang melekat pada *stula sarira*, namun juga mampu masuk dan membersihkan kekotoran yang melekat pada *suksma sarira*. Inilah keunggulan *prana* karena ia adalah perwujudan Tuhan dalam bentuk energi kosmik yang bekerja di seluruh alam semesta ini.

Melalui teknik *kriya yoga*, seorang praktisi dapat mengendalikan kehidupannya. Para yogi menemukan hubungan erat antara nafas dan kesadaran manusia. Nafas yang menghasilkan tenaga kehidupan dan biasanya hanya digunakan bagi kelangsungan hidup sebenarnya masih bisa digunakan untuk hal-hal lain yang lebih penting, Yogananda dalam (Khishna, 1999). Tanpa disadari, manusia pada dasarnya dapat mengendalikan kehidupannya sendiri melalui kemampuannya mengendalikan *prana*. Dengan menguasai serangkaian teknik *kriya yoga*, seorang praktisi yoga memegang tali kendali atas kehidupannya sendiri.

Teknik *kriya yoga* adalah teknik yoga yang berhubungan erat dengan pengendalian *prana* yang mengalir sejalan dengan aliran nafas. Dengan memaksimalkan fungsi *prana*, seorang yogi

menggunakan lebih banyak *prana* untuk mengalir pusat-pusat energi (*cakra*) yang terdapat dalam tubuh. Menurut Yogananda dalam (Krishna, 1999: 279-281) dinyatakan sebagai berikut.

Aktivitas panca indera disebabkan oleh nafas yang keluar. Seorang yogi dapat mengendalikan pengeluaran nafas, sehingga tidak sia-sia untuk sekedar mengaktifkan panca indera atau organ-organ tubuh yang berkaitan dengannya. Nafas yang tidak terbuang sia-sia akan bergabung dengan sentra-sentra energi dalam diri kita dan menyegarkan sel-sel otak, sehingga terciptalah cairan-cairan tertentu yang dapat meningkatkan kesadaran spiritual. Dengan terjadinya peningkatan kesadaran dalam diri seorang yogi, ia bisa terlepas dari hukum alam.

Pengaruh dari maksimalnya aliran *prana* yang menuju ke *cakra* di dalam tubuh adalah terjadinya peningkatan kesadaran rohani. Meningkatnya kesadaran rohani pada diri seorang yogi, dengan kata lain seorang yogi bergerak maju dari kesadaran fisik menuju kesadaran Jiwa (*Atman*). Ketika kesadaran *Atman* lebih dominan menguasai kesadaran seorang yogi, maka ia mampu melepaskan dirinya dari hukum alam karena sesungguhnya sifat dan keberadaan sejati dari *Atman* adalah bebas hukum apapun.

Lebih lanjut menurut Yogananda dalam Krishna (1999: 282) dinyatakan sebagai berikut.

Seorang yogi dapat menggunakan „energi kehidupan“ untuk mengendalikan *mind*. Dengan kata lain, ia bisa melakukan „switch-on‘ dan „switch-off‘ kapan saja, dalam keadaan apa saja. Apabila ia ingin berhubungan dengan dunia luar, ia akan membiarkan „energi kehidupan“ mengalir ke luar lewat panca indrianya. Dan apabila ia ingin bergabung dengan Kesadaran Murni-yang kita sebut Tuhan-ia bisa mengalihkan energi kehidupannya ke sentra lain yang juga ada di dalam dirinya.

Pada dasarnya Tuhan menciptakan manusia tidak berbeda dengan diriNya sendiri. Dalam diri setiap manusia sebenarnya sudah ada potensi ketuhanan yang melekat dalam dirinya dari sejak ia diciptakan. Potensi ketuhanan tidak lain adalah Jiwa (*Atman*), dan oleh karena manusia diciptakan tidak berbeda dengan Tuhan itu sendiri, maka manusiapun pada dasarnya diberikan hak sepenuhnya untuk mengendalikan kehidupannya. Bagi seorang yogi yang memiliki kemampuan untuk mengendalikan kehidupannya sendiri, maka ia kuasa terhadap kehidupan yang berdimensi dua; dimensi terbatas dalam kehidupan duniawi dan berdimensi tidak terbatas dalam kehidupan rohani.

II. PENUTUP

Manusia adalah makhluk religius yang berusaha mencari makna kehidupan dalam dimensi rohani. Berbagai upaya ditempuh manusia untuk mencari dan membuka tabir dari kebenaran hidup dalam dimensi rohani. Berbagai macam upaya tersebut terangkum dalam suatu aktivitas yang disebut yoga. *Kriya yoga* merupakan bagian dari yoga yang lebih menekankan pada upaya atau tindakan pengendalian dan penguasaan *prana* atau aliran kehidupan melalui serangkaian

teknik *pranayama* tertentu guna mencapai penyatuan dengan Tuhan. Pentingnya *pranayama* tidak lain karena ia berhubungan langsung dengan pengendalian sumber kehidupan. Dalam mempelajari teknik *kriya yoga*, seseorang hendaknya berguru kepada seorang guru dengan penuh rasa bhakti. Serangkaian teknik *kriya yoga pranayama* berfungsi untuk membersihkan dan mengalirkan *prana* secara maksimal pada *nadi* dan *cakra*. Ketika aliran *prana* ini lebih banyak mengalir pada organ rohani tersebut maka secara otomatis akan mendorong terjadinya peningkatan kesadaran dalam diri seorang yogi.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmananda, Sw. 2002. Raja Yoga Maha Agung. Dokumen pribadi.
- Madrasuta, Ngakan Made dan Sang Ayu Putu Renny. 2002. *10 Tokoh Pembaru & Pemikir Hindu*. Denpasar: Manikgeni.
- Kamajaya, Gede. 2000. *Yoga Kundalini (Cara untuk mencapai Siddhi dan Moksa)*. Surabaya: Paramita.
- Krishna, Anand. 1999. *Otobiografi Seorang Yogi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Krishna, Anand. 2015. *Yoga Sutra Patanjali Bagi Orang Modern*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Leadbeater, CW. 1989. *Chakras Optimasi dan Efektivitas Energi Batin dengan Daya Vital*. Semarang: Dahara Prize.
- Pudja, Gede. 2004. *Bhagavad Gita*. Surabaya: Paramita.
- Punyatmadja, I.B. Oka. 1976. *Pancha Cradha*. Denpasar: Parisada Hindu Dharma Pusat.
- Radhakrishnan, S. 2008. *Upanisad Upanisad Utama*. Alih bahasa Agus S. Mantik. Surabaya: Paramita.
- Saraswati, Satya Prakas, 2005. *Patanjali Raja Yoga*. Alih bahasa J.B.A.F. Mayor Polak. Surabaya: Paramita.
- Sivananda, Sri Swami.1994. *Kundalini Yoga*. Tehri Garhwan: Divine Life Society. Sivananda, Sri Swami. 2007. *Pengetahuan dan Pengendalian Prana (Pranayama)*. Alih Bahasa A.A. Ngr. Prima Surya Wijaya. Surabaya: Paramita.
- Watra, I Wayan. 2006. *Filsafat Manusia dalam Perspektif Hindu*. Surabaya: Paramita.
- Yogananda, Paramahansa. 2002. *Autobiography of a Yogi*. California: *Self Realization Fellowship*.
- Yogananda, Paramahansa. 2007. *The Yoga Of The Bhagavad Gita*. California: *Self Realization Fellowship*.