



## Teks-Teks Klasik Yoga dan Refleksinya bagi Pengajaran Yoga di Bali

Ni Kadek Surpi

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

e-mail: dosen.surpiaryadharma@gmail.com

Diterima tanggal 9 Juli 2021, diseleksi tanggal 12 Agustus 2021, dan disetujui tanggal 4 September 2021

### ABSTRAK

*The long history of yoga has given birth to a number of important texts that became the source of learning Yoga, at a certain time. Yoga, whose origins are derived from the Rigveda, is a mindful practice of living in which physical and mental training has evolved to become the dominant physical training method in the modern age. A number of classical yoga texts such as Yoga Vasista, Yoga Sutras Patañjali, Goraksasatakam, Gheranda Samhita, Siva Samhita and Hatha Yoga Pradipika have influenced the knowledge and practice of yoga in Bali from the fourth to sixth centuries, before yoga's popularity continued to decline during the colonial period. Yoga is not a new product that has entered the modern era, after the formation of the Unitary State of the Republic of Indonesia, but Bali has become a conservationist for the world's yoga baboons. The ancient yoga training center is located on Mount Watukaru, so the yoga tradition is called Ancient Balinese Yoga, the Watukaru Tradition. Although there is no specific mention of the name of the text, a number of the same terminology at the relatively the same era is evidence that the influence of classical yoga texts has reached Bali at that time.*

*Keywords: yoga classic text; history of yoga; watukaru*

### ABSTRACT

Sejarah Panjang yoga telah melahirkan sejumlah teks-teks penting yang menjadi sumber pembelajaran Yoga pada masa tertentu. Yoga yang asal-usul aslinya berasal dari Rgveda, merupakan laku hidup berkesadaran yang melatih fisik dan mental berkembang menjadi metode pelatihan fisik yang dominan ketika abad modern. Sejumlah teks klasik yoga seperti Yoga Vasista, Yoga Sutras Patañjali, Goraksasatakam, Gheranda Samhita, Siva Samhita dan Hatha Yoga Pradipika telah mempengaruhi pengetahuan dan pelatihan yoga di Bali sejak abad IV sampai abad VI, sebelum popularitas yoga terus menerun ketika masa kolonial. Yoga bukan merupakan produk baru yang masuk pada jaman modern, setelah terbentuknya NKRI, tetapi Bali telah menjadi pelestari babon yoga dunia. Pusat pelatihan yoga kuno terdapat di Gunung Watukaru sehingga tradisi yoga bernama Yoga Bali Kuno Tradisi Watukaru. Walaupun tidak terdapat penyebutan nama teks secara khusus, sejumlah terminologi yang sama pada jaman yang relatif sama menjadi bukti bahwa pengaruh teks klasik yoga telah sampai ke Bali pada masa itu.

*Keywords: teks klasik yoga; sejarah yoga; watukaru*

## I. PENDAHULUAN

Yoga saat ini menjadi gaya hidup yang sangat populer di dunia. Yoga berakar dari peradaban yang sangat kuno dan menyebar ke berbagai belahan dunia, sejak jaman lampau hingga di masa ini. Namun sayang, walaupun diyakini, Yoga telah menyebar di Nusantara sejak masa lampau, namun tulisan-tulisan tentang sejarah Yoga belum memasukkan Nusantara termasuk Bali dalam narasi persebaran sejarah yoga dunia. Dokumentasi sejarah dalam teks-teks kuno maupun manuskrip menjadi bukti bahwa Yoga telah berkembang ketika masa kerajaan-kerajaan Hindu Buddha. Selain itu, sejarah Yoga yang paling nyata, justru ditemukan di Bali dengan dilestarikannya berbagai cabang Yoga yang bahkan sudah dinyatakan punah di dunia.

Yoga adalah kata Sansekerta kuno yang, hanya dalam dua suku kata, tetapi maknanya mencakup seluruh bentuk pengalaman spiritual dan eksperimen dari puluhan ribu Guru yang tercerahkan. Para Guru ini telah menemukan Realitas Tertinggi, Sat, dan atas Karunia mereka yang tak terbatas, welas asih, telah dengan hati-hati menandai jalan untuk diikuti orang lain. Upaniṣaddengan tegas menyatakan : “Lihat! Kamu yang menderita (sekarang) tahu! Sebuah cara telah ditemukan! Jalan keluar dari semua kegelapan ini! " Dengan cara itu.... adalah Yoga!(Bhavanani, 1993).

Kata Yoga sering kali digambarkan sebagai persatuan. Ini menyiratkan bahwa individu dipersatukan dengan Semesta, kepribadian dengan Universalitas. Akar kata Yoga adalah bahasa sanskerta bija "Yuj" yang berarti bergabung bersama. Kata bahasa Inggris ‘yoke’ secara langsung berasal dari bahasa Sansekerta “Yuj”(Bhavanani, 1993). Faktanya, kata dalam bahasa Inggris "Union" memiliki bunyi yang mirip dengan "Yuj". Mungkin orang bisa lebih tepat mengatakan, Yoga adalah penyatuan kembali. Sementara (Frawley & Kozak, 2001) menyebut yoga berarti to “unite, coordinate or energize”. Itu mengacu pada integrasi yang tepat dari tubuh, pikiran dan jiwa untuk membuka potensi kita yang lebih tinggi dalam hidup. Yoga mengambil kapasitas biasa kita dan mengembangkannya secara eksponensial untuk membantu kita mengembangkan kesadaran yang melampaui batasan pribadi dan manusia biasa kita. Yoga menggunakan fondasi tubuh - energi rahasianya dan kecerdasan alami - untuk mencapai puncak jiwa (de Michelis, 2006). Ini adalah bagian dari kontribusi di era milenial untuk kesehatan, kebahagiaan dan pencerahan yang ditujukan kepada seluruh umat manusia dan seluruh kehidupan. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika yoga mendapatkan pengakuan di seluruh dunia saat kita secara bertahap memasuki era kesadaran dan persatuan planet (Frawley & Kozak, 2001). Yoga berasal dari kata "yuj" yang artinya menggabungkan atau menyambung, *to connect, to unite, to yoke*. Oleh karena itu istilah Yoga menyampaikan arti persatuan - menghubungkan atau menyatukan diri individu dengan Diri Yang Lebih Tinggi. Dengan kata lain, Yoga menghubungkan jiwa individu dengan

Yang Tertinggi; dan sistem Yoga menyarankan metode untuk menjembatani jurang pemisah antara Diri Yang Lebih Tinggi dan diri yang lebih rendah. Garis Yoga bukan hanya sekedar profesi; Ini adalah salah satu pengakuan dan dedikasi "(Sitharamiah, 1980).

Artikel ini membahas tentang sejumlah teks yoga klasik dan pengaruhnya bagi pengajaran Yoga di Bali yakni Yoga Vasista, Yoga Sutras Patañjali, Goraksasatakam, Gheranda Samhita, Siva Samhita dan Hatha Yoga Pradipika merupakan teks klasik yoga, dimana nama teks tidak terlacak tetapi sejumlah terminologi, filosofi dan metode pelatihan yang digunakan sangat mirip. Yoga di Bali bukan merupakan arus baru yang datang dari Barat di jaman modern. Tetapi sudah ada pada masa lampau dan menjadi bagian spiritualitas, laku hidup dan pelatihan bagi para Yogi dan Yogini di Bali. Yoga telah menjadi bagian integral bagi laku hidup orang Bali sebelum mengalami masa suram dan penurunan popularitas utamanya ketika masa kolonial. Yoga berubah menjadi bentuk-bentuk lain yang dianggap lebih praktis bagi masyarakat. Namun pada *paguron*, keaslian Yoga dipertahankan dari masa ke masa.

## II. PEMBAHASAN

Perkembangan yoga dapat ditelusuri dalam berbagai teks. (Surpi, 2021) menyatakan teks-teks Yoga, dari awal sampai pada perkembangannya di Indonesia dapat diurutkan sebagai berikut:

- 1) Catur Veda Samhita (Rg, Sama Yajur dan Atharva)
- 2) Upanisad
- 3) Ramayana
- 4) Mahabharata
- 5) Bhagavad Gita
- 6) Yoga Vasista
- 7) Yoga Sutras Patañjali
- 8) Goraksasatakam
- 9) Gheranda Samhita
- 10) Siva Samhita
- 11) Hatha Yoga Pradipika
- 12) *Vrati Śāsana*,
- 13) *Tattva Sang Hyang Mahājñāna*
- 14) Dharma Pātañjala

Di Nusantara terdapat sejumlah teks yang membahas ajaran yoga baik secara langsung berupa turunan dari naskah yoga sebelumnya atau kutipan bahkan tersirat dalam bentuk cerita.

*Vrati Śāsana, Tattva Sang Hyang Mahājñāna* dan Dharma Pātañjala memiliki keterkaitan dengan teks-teks yoga dari Tanah Bharata dan tampak seperti *bhasya* dalam alam pemikiran Nusantara. Menarik untuk dicatat bahwa dalam karya spiritual besar lainnya tentang Yoga, Yoga Vasista, yang ditulis ribuan tahun yang lalu oleh Maharishi Vālmiki, bahwa Sri Rama juga memulai pencarian spiritualnya ketika pikirannya berada dalam keadaan sangat sedih karena kesia-siaan dari kehidupan duniawi. Hanya ketika *Sadhaka* atau pencari kebenaran memahami sepenuhnya sifat duniawi yang tidak kekal dan menyakitkan, barulah dia memutuskan keterikatannya pada kehidupan duniawi dan pengajaran spiritual sejati dapat dimulai (Vasavaraddi, 2015). Teks Yoga Vasista -*The Science of Self Realization. Yoga-Vāsiṣṭha* merupakan salah satu pustaka klasik spiritual terbesar yang pernah dicatat. Yoga Vasistha adalah kisah yang menggetarkan dari percakapan terperinci antara Sri Rama dan guru spiritualnya Vasistha Maharshi. Buku ini berisi seputar seluk-beluk pikiran yang halus, mengungkap banyak lapisan untuk keberadaan manusia (Baier et al., 2018).

Yoga Vasistha berisi sistem pemikiran filosofis kuno yang unik. Mereka yang pikirannya berbalik dari keinginan duniawi dan telah menjadi acuh tak acuh terhadap objek-objek dunia ini dan mereka yang merindukan pembebasan akan sangat diuntungkan oleh buku ini. Legenda menyatakan bahwa mereka yang menyelesaikan membaca buku ini akan memiliki pertumbuhan spiritual yang dipercepat secara signifikan. Yoga Vasistha adalah inti dari semua teks filsafat Hindu - Bhagawad Gita, Veda, dan Upaniṣad. Sifat Param Brahma, kesadaran Tuhan Yang Maha Esa dan metode untuk mencapai Realisasi Diri dijelaskan dengan jelas dalam buku ini.

*Yoga-Vāsiṣṭha* adalah kitab suci yoga lain yang sangat sulit untuk diberikan penanggalan. Banyak tradisional percaya itu adalah karya Vālmiki, yang juga penulis Rāmāyana. Jika demikian maka harusnya berusia 7.000 tahun. Yoga Vashista, adalah ajaran pangeran muda Rama oleh Raja Guru Vashishta. Beberapa konsep awal Yoga juga ditemukan di *Yoga-Vāsiṣṭha*. Kitab suci yang indah ini juga harus ada sebelum Mahabharata dan *Bhagavad- Gitā* selama ribuan tahun. Jika memang disusun oleh Vālmiki, dimana Vālmiki didahului Veda Vyasa. Namun tanggal aktualnya masih diperdebatkan dengan panas, beberapa menemukannya hanya 1000 tahun yang lalu. Beberapa teknik atau saran praktis dijelaskan sebagai Yoga Sadhana. Penekanan terutama pada sikap yang tepat terhadap tubuh, pikiran, emosi, dan indera seseorang. Yoga Vasistha dianggap sebagai salah satu teks terpanjang setelah Mahabharta, berisi 32.000 sloka. Yoga Vasishta juga dikenal sebagai Maha Rāmāyana, Uttar Rāmāyana, Vasistha Rāmāyana. Namun demikian harus dipahami bahwa Yoga Vasishta dalam bentuk aslinya ditulis dalam bahasa Sanskerta oleh RsiVālmiki (terkenal karena penulisan EpikRāmāyana).

Yoga Vasistha adalah manual untuk pencari spiritual yang tulus. Melalui penggunaan cerita, perumpamaan dan ilustrasi yang menyimpan banyak kedalaman tersembunyi di dalamnya, Guru Vasistha mengeluarkan poin-poin paling halus, bukan untuk berteori tetapi untuk praktik. Sifat cerita dan filosofinya yang mengakar dirancang untuk membuka tingkat kesadaran. Yoga Vasistha adalah dalam bentuk balasan yang diberikan oleh Guru Vasistha, kepada pertanyaan muda Shri Rama mengenai masalah filosofis hidup, kematian, penderitaan manusia dan sebagainya. Guru Vasistha membuatnya sangat jelas bahwa, masalahnya adalah kebingungan yang nyata dengan yang tidak nyata, atau perubahan, karena realitas yang tampak dari penampilannya. Hidup adalah bidang tempat ini terjadi dan kehidupan juga harus menjadi bidang tempat ini diperbaiki. Yoga Vasistha adalah karya yang rumit, terdiri dari 32.000 ayat dan 64.000 baris.

Jawaban atas pertanyaan Shri Rama membentuk salah satu dari seluruh kitab suci Sanatana Dharma yang sakral yang disebut sebagai Yoga Vasistha. Percakapan antara Guru Vasistha dan pangeran muda Rama adalah bahwa antara seorang bijak yang hebat dan tercerahkan dan seorang pencari yang akan mencapai keutuhan. Teks buku ini mengarah ke pembebasan spiritual dan dikatakan sebagai salah satu percakapan langka yang langsung mengarah ke Kebenaran. Kitab Suci memberikan pemahaman, gagasan ilmiah, dan filsafat; ia menjelaskan kesadaran, ciptaan dunia, berbagai jagat raya di dunia ini, persepsi kita tentang dunia, pembubaran pamungkasnya, pembebasan jiwa dan pendekatan non-ganda terhadap penciptaan (Surpi, 2020a).

Yoga Vasistha menyatakan bahwa ada empat karakteristik yang menandai seseorang yang siap untuk perjalanan spiritual yang: merasakan perbedaan antara atman (jiwa) dan bukan atman siapa pun atau apa pun, acuh tak acuh pada kenikmatan objek di dunia ini atau setelahnya. Berbudi luhur dan beretika dengan Sama (persamaan), Dama (pengendalian diri, kesederhanaan), Uparati (ketenangan), Titiksha (kesabaran, daya tahan), Sandhana (menyatukan, kedamaian) dan Sraddha (iman, kepercayaan), Memiliki Mumukshatawa, yaitu kerinduan akan makna hidup dan pembebasan.

Veda, Upaniṣad, Yoga Vashishta, dan *Bhagavad-Gitā* semuanya menekankan pada keyakinan teguh akan ketidak-realitaan dunia material, tidak terikat pada hal-hal duniawi, pengendalian indera, pikiran yang sama, sifat sementara dari objek fenomenal, konsentrasi pikiran, keheningan seperlunya untuk kemajuan spiritual, transendensi dualitas (Surpi et al., 2021). Mereka juga mengemukakan kualitas moral dan etika sebagai landasan dari semua Sadhana. Menarik untuk dicatat dalam Yoga Vashishta, instruksi yang diberikan oleh Rsi Vashishta kepada Dewa Rama, *Yuvraj* (Raja Muda, Calon Raja), seperti yang ditulis oleh Rsi Vālmiki, dan dalam *Bhagavad-gītā*, bahwa asketisme ekstrim dicela, diejek, bahkan diejek. Sebaliknya, Rsi Vashishta

(sebagaimana dicatat oleh Rishi Vālmiki) dan Krishna (sebagaimana dicatat oleh Rishi Veda Vyasa) menekankan jalan moderasi daripada asketisme ekstrim. Keduanya juga menekankan bahwa meskipun perlu untuk beristirahat di tempat yang sepi untuk mempraktikkan Dhyana (meditasi), sama pentingnya untuk memantapkan diri dalam Yoga (keseimbangan) dan kemudian, melaksanakan tugasnya di dunia. Kisah raja dan ratu yang tercerahkan berlimpah dalam kisah Rsi Vashishta dan Raja Janaka diangkat sebagai panutan dari Yogi-Raja, yang tercerahkan. Jadi, bahkan di zaman kuno itu, yang pasti terjadi antara lima ribu dan tujuh ribu tahun yang lalu, ajaran yang kuat adalah hidup di dunia tetapi jangan dari dunia. Metafora yang cocok untuk cita-cita ini adalah teratai yang berakar di lumpur, tetapi keindahannya tumbuh di atas dasarnya yang duniawi, tak tersentuh.

Presentasi pertama yang lengkap, terperinci, terorganisir dengan baik, teknis dari Yoga praktis sebagai Ilmu Spiritualitas dibuat oleh Maharishi Patanjali dalam karyanya yang terkenal Yoga Sutra. Para pemujanya percaya bahwa karya ini berusia setidaknya 2500 tahun, terdiri sekitar 600 SM. sampai 800 SM Kaum tradisional merasa Yoga Sutra sudah ada sebelum Buddha, tetapi para sarjana Barat sering menemukannya setelah Buddha. Ada sedikit pengaruh Buddha dalam tulisan Patanjali. Pasti akan ada refleksi jika dia datang setelah Sang Buddha. Upaya untuk menyangkal pemikiran Buddha terjadi dalam tulisan-tulisan Hindu setelah zaman Buddha (Kumar, 2017).

(Prasāda, 1998) menyatakan sutra Yoga karya Maharishi Patanjali telah menjadi kitab suci paling otentik yang merinci prinsip-prinsip Ashtanga Yoga. Dalam 196 Sutra, atau syair singkat yang ringkas, orang bijak memberikan gambaran yang mencakup semua tentang prinsip-prinsip Yoga yang pasti sedang digemari pada masanya. Patanjali menjadi pembuat kode pertama dari prinsip-prinsip yang harus menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan spiritual pada masanya (Satchidananda, 1990).

Patanjali tidak hanya mengumpulkan berbagai bentuk praktik Yoga dan mengumpulkan beragam ide yang terkait atau dapat dikaitkan dengan Yoga, tetapi juga mencangkokkan semuanya pada metafisika Sankhya, dan memberi mereka bentuk yang telah diturunkan kepada kita. Cara sistematis di mana tiga bab pertama ditulis, melalui definisi dan klasifikasi, menunjukkan bahwa materi Yoga sudah ada dan Patanjali hanya mensistematisasikannya. Beberapa berpendapat bahwa bab ke-4 adalah tambahan berikutnya (Sitharamiah, 1980).

Dalam Yoga klasik dan tradisional, sebagaimana dipahami melalui studi tentang Veda, Upaniṣad, Yoga Vashishta, Bhagavad- Gitā, dan Sutras Yoga, sangat sedikit penekanan yang ditempatkan pada praktik fisik (Surpi & Purwadi, 2021). Tradisionalis percaya bahwa Yoga Sutra ditulis antara 600 - 800 SM, meskipun para sarjana Barat sering kali meletakkan Sutra jauh

kemudian, pada 300 SM. atau bahkan 100 A.D. Dengan demikian praktik fisik dimungkinkan berkembang setelah abad masehi, karena perubahan alam dan karakteristik manusia, dimana praktik fisik diperlukan guna menjaga Kesehatan dan keseimbangan untuk meningkatkan fungsi-fungsi tubuh, psikis dan mental.

Sekitar 500 A.D. penekanan spiritualitas dan Yoga mulai bergeser semakin banyak ke praktik dan teknik fisik sesuai dengan sifat materialistis, sensual, dan berorientasi pada tubuh manusia di Kali Yuga (Bhavanani, 1993). Praktek Yoga tertentu dikembangkan yang diajarkan akan meningkatkan kemampuan seseorang untuk mencapai keadaan mistik. Meskipun teknik ini ditulis, mereka ditulis dalam bahasa kode, sehingga tidak mungkin bagi yang belum tahu untuk memahaminya. Dari sekitar 500 A.D. hingga sekitar 1500 A.D, beberapa kitab suci dicatat yang umumnya dikenal sebagai *Hatha Yoga Scriptures*. Ini termasuk Goraksasatakam, Gheranda, Samhita dan Hatha Yoga Pradipika. Ketiganya paling menonjol.

Goraksha Śataka, tidak seperti Ashtanga, yoga beruas delapan Patanjali, menggambarkan sistem enam anggota tubuh: asana (postur), pengendalian napas (yang disebut pranasamrodha), pratyahara (penarikan diri), dharana (konsentrasi), meditasi, dan samadhi; menghilangkan dua anggota pertama Ashtanga, yaitu Yamas dan Niyamas. Ini merekomendasikan peningkatan retensi napas secara bertahap sebagai cara terbaik untuk samadhi (Bhavanani, 2016).

Goraksasatakam atau *Goraksha Śataka*, Pustaka suci ini disusun dalam 100 ayat oleh Resi Goraksa yang mungkin hidup sekitar 1500 tahun yang lalu. Rishi Goraksa adalah seorang Yogi yang sering berkelana dengan kepribadian tinggi yang sangat mempengaruhi massa pada zamannya. Dia berkeliling negara menantang orang-orang negaranya untuk "bernapas, bernapas, dan hidup". Dia adalah perwakilan dari sekolah Natha dan dalam karyanya, banyak teknik praktis Yoga yang ditulis untuk kepentingan para seeker (pencari jalan kebenaran hidup). Dia mengkhotbahkan cita-cita *Samaradhya* atau penyesuaian dan harmoni yang paling manis dan paling sempurna dalam pengalaman hidup seseorang. Ayat 4 mendefinisikan pokok bahasan Yoga: "*Asanam pranasamyamah pratyaharoath dharana dhyanam samadhiretani yoganjgani bhavanti sat.*" Enam anggota tubuh Yoga adalah *Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyanam* dan *Samadhi* (White, 2019). Seluruh teks menjelaskan bagaimana anggota tubuh ini dapat dicapai. Goraksha mendekati cita-cita Veda dengan menekankan kendali penuh atas organisme fisik dan kemantapan logam sebagai awal untuk mengalami non-dualitas pada tataran spiritual tertinggi. Rsi Goraksa mengatakan ada 84 lakh Asana.

*Shiva Samhita* mengatakan bahwa bentuk khusus dari setiap makhluk hidup adalah Asana, seperti Dewa Siwa menahan sejenak dalam Tarian Kosmis-Nya. Demikian pula ada 84 lakh spesies kehidupan dan menjadi bentuk *asana*. Shiva telah menyebutkan 84 Asana yang penting.

Rsi Goraksha mengatakan bahwa dari ini, dua Asana penting, yaitu, Siddhasana dan Kamalasana, yang keduanya merupakan posisi duduk meditasi. Rishi Goraksha memberikan informasi rinci tentang cakra, atau pusaran energi spiritual yang terletak di bidang energi manusia. Ia juga mengajarkan bahwa ada ribuan Nadi yang menjadi jalur menuju Prana. Dari jalur ini, menurutnya 72 jalur penting. Tiga Nadi terpenting adalah Ida (sisi kiri dan diety adalah bulan); Pingala (sisi kanan dengan Dewata sebagai matahari) dan Sushumna (tengah dengan dewata sebagai Agni atau api)(Surpi, 2020b). Ia juga menjelaskan jenis-jenis Prana yang beredar di berbagai bagian medan kekuatan manusia.

Resi Goraksa juga mengajarkan Kundalini, “Dia berbaring di atas Kanda, dilipat delapan kali, selalu menutup mulutnya untuk masuk ke Brahmarandhra”. “*Kandordhava kundalisaktirsatadha kundalikrita brahmdrarmukham nityam mukhenavrtya tishtati (Goraksha Śataka 30)*. Rishi Goraksa juga menjelaskan praktik Pranayama, yang menekankan pada Purvakha, Rechaka dan Kumbhaka. Ini juga dibahas dalam sistem konsentrasi atau Dharana yang diajarkan oleh Resi Goraksha yang mencakup kontemplasi pada berbagai Mandala untuk Pancha Maha Bhutas bumi, air, api, udara dan eter. Samadhi atau Kesadaran Kosmis juga ditangani oleh orang bijak. Ia mendefinisikan keadaan spiritual tertinggi ini sebagai, “Ketika Prana menjadi tenang dan pikiran diserap, maka dihasilkan identifikasi Jivatma dan Paramatma yang disebut Samadi”. “*Yada sanksiyate prano mausam ca vitiyate, tada a samarsaikatvam samadhirbhidhiyate*” (Goraksha Śataka 94). Pengukuran durasi waktu yang dibutuhkan untuk keadaan Dharana untuk memasuki Samadhi juga diberikan secara rinci(White, 2019).

*Gheranda Samhita (gheraṇḍasamhitā)*. Kitab suci ini berbentuk dialog antara Gheranda, sang Pembimbing, dan Chandakapali, sang murid. Meskipun ini adalah risalah dari Hatha Yoga, ia tidak menggunakan kata Hatha. Sebaliknya, itu menyebut jenis Yoga yang dibahas dalam risalah ini yakni Ghatthaayoga. Istilah ini tidak ditemukan dalam teks lain di Yoga. Ghata dalam pengertian ini mengacu pada tubuh, dan arti harfiahnya dalam bahasa Sansekerta juga adalah panci. Hal ini menunjukkan bahwa tanah liat tubuh yang lunak dapat dibentuk dan dilenturkan dengan praktik Yoga untuk menjadikannya wadah yang cocok untuk menampung air pembebasan(Gandhi & Wolff, 2017).

Gheranda Samhita adalah panduan rinci langkah demi langkah yoga yang diajarkan oleh orang bijak Gheranda kepada siswa Chanda. Tidak seperti teks yoga hatha lainnya, Gheranda Samhita berbicara tentang tujuh jenis yoga, yakni:

1. Shatkarma untuk pembersihan tubuh
2. Asana untuk penguatan tubuh
3. Mudra untuk pemantapan tubuh



4. Pratyahara untuk menenangkan pikiran
5. Pranayama untuk cahaya batin
6. Dhyana untuk persepsi batin
7. Samādhi untuk pembebasan diri dan kebahagiaan

Teks itu sendiri mengikuti pembagian ini dalam tujuh bab, dan berfokus pada *ṣaṭkarma* (*shatkarma*), sehingga teks ini kadang-kadang dikatakan menggambarkan yoga *ghatastha*. Yoga Sūtra dari Patañjali menjelaskan jalan beruas delapan (*yama* dan *niyama* sebagai pengganti *shatkarma* dan *mudra*, dan penambahan *dharana*). Bait penutup tentang *samadhi* mengajarkan metode yang berbeda dari yang dijelaskan oleh Patanjali. Pernyataan indah dari Resi ini muncul pada *gheraṇḍasamhitā* 1.4 “Tidak ada belenggu seperti yang ada dalam ilusi (*Maya*); Tidak ada kekuatan seperti itu yang berasal dari disiplin (*Yoga*); tidak ada teman yang lebih tinggi dari pengetahuan (*Jnana*) dan tidak ada musuh yang lebih besar dari *egoisme* (*Ahamkara*).

Sedangkan Yogamaharishi Patanjali menyebut Yoga sebagai *Ashtanga*, (Delapan Anggota Badan) dan Rishi Goraksa menyebut Yoga sebagai *Shatanga*, (Enam Anggota Badan) Rishi Gheranda mengucapkan *Saptayoga* atau Tujuh Anggota Badan dari Yoga. Menurut Resi ini, tujuh latihan untuk membuat tubuh sesuai dengan Kebijakan Ilahi meliputi pemurnian, penguatan, pemantapan, penenangan dan yang mengarah pada ringan, persepsi dan isolasi. Rishi Gheranda mengklasifikasikan praktik Yoga sebagai 1. *Kriya*: *Dhautis*, *Bastis*, *Neti*, *Trataka*, *Nauli*, *Kapalbhatas* 2. *Asana* 3. *Mudra* 4. *Pratyahara* 5. *Pranayama* 6. *Dhyana* 7. *Samadhi*. Penekanan besar diberikan pada praktik pemurnian yang cukup rumit.

*Asana* telah dijelaskan dengan sangat dan sekali lagi ditemukan konsep 84 lakh *Asana* yang dijelaskan oleh Dewa Siwa. Jumlah *Asana* sama banyaknya dengan jumlah makhluk di bumi. “*Asanani samasthani yavante jivajantavah, caturasiti laksaru sivena kathithanica*” (*gheraṇḍasamhitā* 2.1). Di antaranya, kata Rishi, delapan puluh empat adalah yang terbaik, dan dari delapan puluh empat itu, tiga puluh dua telah ditemukan berguna bagi umat manusia. Tiga puluh dua *Asana* yang dicatat oleh Rishi Gheranda adalah yang sangat bermanfaat.

Teks berikutnya adalah *Hatha Yoga Pradipika*. *Hatha Yoga Pradipika* diperkirakan ditulis sekitar 500 - 700 tahun yang lalu oleh Yogi Swatmarama Suri (Feuerstein, 2013). Bahkan saat ini, *Hatha Yoga Pradipika* diklaim sebagai buku sumber pengajaran oleh banyak guru Yoga. Ini dibagi menjadi empat Bab. Bab pertama tentang *Asanas*, bab Kedua tentang *Pranayama*, bab ketiga tentang *Mudra* dan bab keempat tentang *Samadhi*. Yogi Swatmarama Suri dalam syair keduanya, menyatakan bahwa Swatmarama Yogin, setelah memberi hormat kepada Tuhan dan Gurunya, mengajarkan *Hatha Vidya* semata-mata untuk pencapaian *Raja Yoga* (Bab I, V.2). Dalam 389

ayat, orang bijak memberikan instruksi yang cukup rinci dalam Asana, Pranayama, Mudra dan cara mencapai Samadhi. Swatmarama Suri hanya menjelaskan lima belas Asana, yang beberapa di antaranya mirip dengan yang umum dalam Hatha Yoga saat ini. Dia menggambarkan empat dari Asana ini, sebagai yang terbaik di antara postur tubuh, yakni Siddha Asana, Padma Asana, Simha Asana dan Bhadra Asana (Ayat 33 Bab Satu). Di akhir ayat dari bab pertama, Guru juga membahas makanan apa yang harus dimakan. Ia menganjurkan mengisi setengah perut dengan makanan, seperempat dengan air dan membiarkan seperempat perut kosong sebagai persembahan untuk Dewa Siwa. Ini merupakan syarat dasar bahwa seorang praktisi yoga harus memperhatikan pola makan yang menunjang latihannya.

Sejarah Yoga Bali Kuno di Bali dapat ditelusuri pada tradisi Watukaru, yakni sebuah ajaran yang dilestarikan oleh Paiketan Paguron Seruling Dewata (Surpi, 2013). Pada perguruan ini terdapat berbagai pengetahuan kuno seperti Cabang Ilmu Bela Diri (Silat Bali Kuno), Yoga, Ilmu Pengobatan, Ritual, Pembacaan Weda dan berbagai pengetahuan lainnya (Surpi, 2013). Terdapat pada salah satu *Pitutur Luhur Watukaru* yang berjudul *Yoga Kundi Manik*, *pitutur* ini ditulis oleh Sesepeuh Generasi VIII Perguruan Seruling Dewata Ki Sendang Dewata. T tutur Yoga Kundimanik sloka 16-22 menceritakan adanya pertemuan guru guru yoga dari sejebag jagat raya. Diawali dengan para guru yoga melalui mata bathinnya melihat sinar cemerlang menjulang tinggi ke angkasa raya, hal ini menumbuhkan keinginan para guru yoga agar pernah melakukan yoga ditempat istimewa tersebut, akhirnya lewat suatu ilmu yoga kuno yang dinamakan *Daya Swara Bhairawa* saling mengajak antar perguruan yoga untuk melakukan yoga bersama di wilayah yang dianggap istimewa tersebut, selanjutnya mengirim penjelajah untuk mencari tempat istimewa tersebut untuk pertemuan yoga. Singkat cerita diwaktu yang telah ditentukan, guru- guru yoga dari berbagai penjuru berdatangan ke Watukaru, dari sekian banyak guru yoga ada 13 yang dianggap resmi karena bisa menyebutkan *Lelintihan* (parampara/garis perguruan) dan menunjukkan *cihna* atau tanda kehormatan resmi perguruan yoganya. Garis perguruan tersebut adalah : 1) Yoga Garis Perguruan Surya, 2) Yoga Garis Perguruan Candra, 3) Yoga Garis Perguruan Brahma, 4) Yoga Garis Perguruan Wisnu, 5) Yoga Garis Perguruan Siwa, 6) Yoga Garis Perguruan Iswara, 7) Yoga Garis Perguruan Rudra, 8) Yoga Garis Perguruan Mahadewa, 9) Yoga Garis Perguruan Maheswara, 10) Yoga Garis Perguruan Sambhu, 11) Yoga Garis Perguruan Sangkara, 12) Yoga Garis Perguruan Mahadewi, 13) Yoga Garis Perguruan Bhumi. Sementara, 14) Yoga Garis Perguruan Kartika (Lintang), merupakan utusan resmi tetapi tidak membawa *cihna* perguruan.

Menurut Sesepeuh Generasi VIII Perguruan Seruling Dewata Ki Sendang Dewata, Sebagai tuan rumah meskipun bukan pertapaan khusus mempelajari yoga diundang secara resmi sekaligus minta ijin tempat kawasan Watukaru sebagai tempat pertemuan. Saat itu Sesepeuh mengutus Ki

Darpasena salah satu murid Ki Budhi Dharma, Sesepeuh Generasi I Perguruan Seruling Dewata agar menghadiri pertemuan rahasia para guru yoga *sejebag* jagat raya. Dari Ki Darpasena ini Pertapaan Candra Parwata mengetahui yoga dan selanjutnya para Pertapa Watukaru wajib belajar Yoga Tradisi Watukaru, bahkan para pertapa dipanggil dengan sebutan Yogi (pertapa laki) dan Yogini (pertapa wanita) (Surpi, 2012).

Pada pertemuan itu, para ahli yoga dunia berkumpul ada yang berasal dari Himalaya, pegunungan Windya, Kancipura, Lengkapura, Tibet, Nepal, Kitan Butan, Waranasi dan sebagainya (syair 19). Pada pertemuan maha besar ini setiap utusan resmi parampara atau garis perguruan yoga wajib menguraikan garis parampara yang dimilikinya serta membawa tanda kehormatan dari mahagurunya masing-masing. Dari banyaknya guru yoga yang hadir, ada 13 orang perwakilan garis perguruan yang mampu menunjukkan *cihna* (tanda kehormatan) dan menceritakan *lelintihan* (garis perguruan yoga atau *parampara*). Sementara itu ada 1 orang tidak membawa *cihna*, tanda pengenal perguruan yoganya karena ketika mendapat perintah dari mahagurunya ia sedang berada di semenanjung karang (Malaka). Ia menerima perintah mahagurunya melalui Daya Swara Bhairawa untuk mengikuti pertemuan yoga dunia tersebut sehingga tidak membawa tanda kehormatan. Peserta itu adalah berasal dari garis perguruan Kartika (Lintang).

Dengan narasi yang detail tersebut, tidak diragukan bahwa pertemuan besar itu benar-benar terjadi. Dengan mencocokkan narasi cerita pertemuan yoga dunia tersebut dan pendirian perguruan Seruling Dewata, diduga terjadi sekitar tahun Saka warsa 463, 541 masehi atau pada abad ke-6 Masehi. Tepatnya pada dasawarsa ke-5 pada abad ke-6. Masa itu merupakan kepemimpinan Sesepeuh Generasi I Ki Byanlu Syamar (Budhi Dharma/Wiku Darmo) yang berasal dari India. Selain itu, nama-nama tempat yang disebutkan juga masih cocok dengan abad tersebut. Lengkapura dapat dirujuk pada Alengka (Srilanka) atau Kerajaan Langkasuka merupakan kerajaan pertama di Semenanjung Tanah Melayu. Didirikan pada awal abad ke-2 M, berkembang pesat pada abad keenam dan ketujuh Masehi. Wilayah kerajaannya dikenal sebagai Pulau Langkapuri sebagaimana diceritakan dalam *Hikayat Merong Mahawangsa* (Surpi et al., 2020).

Pertemuan ahli-ahli yoga dari berbagai garis perguruan yoga di Gunung Watukaru diperkirakan pada abad ke-6 atau 463 Śaka (Surpi, 2021). Namun jejak ajaran yoga telah ditemukan pada dua abad sebelumnya dan beberapa abad setelah pertemuan yoga dunia tersebut. Praktek yoga di masyarakat diperkirakan mengalami penurunan dan memudar popularitasnya pada abad ke-14 sampai pada masa kolonial. Yoga dimaknai dengan berbagai aktivitas yang

menyatu dengan masyarakat. Sementara keotentikan yoga terus dipertahankan pada paguron Seruling Dewata dengan suksesi pimpinan dalam beberapa generasi.

Pada Paguron Seruling Dewata juga dilestarikan Yoga Asanas, sikap tubuh yang sempurna menurut yoga, dengan sikap tubuh yang benar akan membuat fisik menjadi sehat. Pengetahuan Seruling Dewata menyatakan jumlah asanas sangat banyak yakni berjumlah mahluk hidup di alam ini yaitu 84 lakh (8.400.000). Namun dari sekian banyak asanas, 84 yang paling baik dan dari 84 ini 32 yang berguna untuk manusia. yoga asanas merupakan dasar dari yoga cara. Konsep yoga 84 lakh ini bersumber dari sejumlah teks kuno seperti *Siva Samhita* dan *Goraksha Śataka*. Sangat mengangumkan kata yang sama muncul dalam tradisi Watukaru. Model dan strktur pelatihan yoga juga sangat mirip dengan teks Hatha Yoga Pradipika. Terminologi hatha yoga juga tercatat dalam manuskrip Watukaru, dimana dinarasikan dalam *pitutur Luhur Watukarubahwa* Yoga Asanas yang banyak dikenal orang yaitu Hatha Yoga. Hatha Yoga merupakan dasar sebelum mempelajari Surya Namas Kara dan Candra Namas Kara. Kata Hatha sendiri mengandung arti Yoga Bulan dan Matahari, dimana *Ha* artinya Matahari dan *Tha* artinya Bulan.

### III. SIMPULAN

Sejarah Pelatihan Yoga di Bali sudah dapat terlacak dengan jelas pada abad V dan VII dengan digunakan sejumlah istilah yang sama dengan keberadaan teks-teks klasik Yoga. Sejumlah kata yang sama seperti penggunaan jumlah asana dan narasi-narasi yoga yang sama seperti digunakan oleh para Rsi di tanah Bhataravarsha. Demikian pula, dengan menggunakan teori dekontruksi, sejarah keberadaan dan ciri yoga praktik tradisi Watukaru sesuai dengan perkembangan yoga di Tanah Bharata yakni yoga berkembang kearah Latihan fisik sekitar tahun 500 A.D. Demikian juga sejumlah terminologi dan penyebutan jumlah asana 84 lakh sangat cocok dengan perkembangan yoga yang terjadi pada masa itu di Bharatavarsa.

### DAFTAR PUSTAKA

- Baier, K., A. M. P., & Preisendaz, K. (2018). Yoga in Transformation. In K. Baier, M. P. A, & K. Preisendaz (Eds.), *Yoga in Transformation*. Vienna University Press.  
<https://doi.org/10.14220/9783737008624>
- Bhavanani. (1993). *The History of Yoga From Ancient To Modern Times* (Vol. 14, Issue 8).  
<http://www.icyer.com/>
- Bhavanani, A. B. (2016). History , philosophy , and pr actice of yoga. In S. T. Sat Bir Singh Khalsa, Lorenzo Cohen, Timothy B. McCall (Ed.), *The Principles and Practice of Yoga in Health Care* (Issue February). Handspring Pub Ltd,.

- de Michelis, E. (2006). The History of Modern Yoga: Patanjali and Western Esotericism. *Nova Religio*, 9(3). <https://doi.org/10.1525/nr.2006.9.3.141>
- Feuerstein, G. (2013). The Yoga tradition: Its history, literature, philosophy and practice. In *Bodhi Tree*.
- Frawley, D., & Kozak, Sandra S. (2001). *Yoga for Your Type*. Lotus Press.
- Gandhi, S., & Wolff, L. (2017). Yoga and the roots of cultural appropriation. *Praxis Center, Arcus Center for Social Justice Leadership Kalamazoo College*.
- Kumar, V. (2017). *Review of ancient history of yoga*. 3(5), 656–658.  
www.allresearchjournal.com
- Prasāda, R. (1998). *Patañjali Yoga Sūtras with the Commentary of Vyāsa and the gloss of Vācaspati Miśra*. Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd.
- Satchidananda, S. S. (1990). The Yoga Sutras of Patanjali. *Integral Yoga Publications*.
- Sitharamiah, A. (1980). Outline of history of Yoga. *Bulletin of the Indian Institute of History of Medicine (Hyderabad)*, 10(1–4), 15–22.
- Surpi, N. K. (2012). *Pembumian Teologi Hindu (Brahmavidya) Di Bali (Studi Penyebutan Dan Nama Tuhan Di Berbagai Pura Di Bali)*.
- Surpi, N. K. (2013). *Upacara Agnihotra Dalam Tradisi Bali Kuno Watukaru (Kajian Sosio-Teologis)*.
- Surpi, N. K. (2020a). Konsep Monoteisme Dalam Rgveda (Kajian Konsep Ketuhanan Hindu Perspektif Vedic Hermeneutic). *Vidya Darśan*, 2(1), 31–35.
- Surpi, N. K. (2020b). Śivagrha (Prambanan Temple) as an Archetype of Hindu Theology in Nusantara (An Endeavor to Discover Hindu Theological Knowledge through Ancient Temple Heritage). *Analisa: Journal of Social Science and Religion*, 5(01).  
<https://doi.org/10.18784/analisa.v5i1.1024>
- Surpi, N. K. (2021). *Sejarah Yoga di Bali Studi Sejarah Yoga Tradisi Watukaru*.
- Surpi, N. K., Nyoman, N., Nikki, A., Gami, I. M., Untara, S., & Ketut, I. (2021). Interpretation of Symbols, Veneration and Divine Attributes in Dieng Temple Complex, Central Java. *Space and Culture*, 1–18.
- Surpi, N. K., Nyoman, N., Nikki, A., Gami, I. M., & Untara, S. (2020). MANDALA THEORY OF ARTHAŚĀSTRA AND ITS IMPLEMENTATION TOWARDS INDONESIA'S GEOPOLITICS AND GEOSTRATEGY. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 4, 179–190.
- Surpi, N. K., & Purwadi, I. K. D. A. (2021). Konsep dasar literasi dalam upaniṣad sebagai upaya peningkatan mutu pendidikan. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 7.
- Vasavaraddi, I. (2015). Yoga : Its Origin, History and Development. *Public Diplomacy*, 1.

[https://mea.gov.in/in-focus-  
article.htm?25096/Yoga+Its+Origin+History+and+Development](https://mea.gov.in/in-focus-article.htm?25096/Yoga+Its+Origin+History+and+Development)

White, D. G. (2019). Yoga, Brief History of an Idea. In *Yoga in Practice*.

<https://doi.org/10.1515/9781400839933-004>