



Literatur *Yoga* dan *Āyurveda* Sumber Komprehensif Ilmu Pengetahuan Kesehatan Holistik

Prasanthi Devi Maheswari

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar
e-mail: prasanthidevimaheswari@gmail.com

Diterima tanggal 31 Juli 2021, diseleksi tanggal 14 Agustus 2021, dan disetujui tanggal 21 September 2021

ABSTRACT

The holy book of Hinduism, namely the Vedas, is a source of spiritual knowledge and scientific knowledge. Yoga and Āyurveda are part of Hindu science. Both are sources of holistic health science, where yoga is part of Sad Darsana and Āyurveda as a derivation of Caturveda, especially Ṛgveda. Yoga and Āyurveda will show their integrative relationship when viewed from the derivations or branches of the sacred Caturveda literature. If Caturveda is directly related to the ways of carrying out the union of the self with God using the ritual path, then Yoga Darsana is related to the discipline of self-unification using the path of physical, mental and spiritual health. In short, to attain union with God throughout life requires knowledge of yoga and Āyurveda, both theoretically and practically. One of the goals of health science is to provide a better life for humans. This health science provides knowledge about how to prevent and treat disease disorders. So the knowledge of yoga and Āyurveda is also learned to balance health conditions. If the science of Āyurveda can treat the human body, then the science of yoga can perfect this knowledge by being able to realize the balance of body, mind and spirit. That's moksartham Jagadhita ya ca iti dharma. If this information is conveyed communicatively by Hindus and readers of Hindu teachings, then misunderstanding of a knowledge can be avoided and then physical, mental and spiritual health will be achieved.

Keywords: literatures; yoga; āyurveda; healthy; holistic

ABSTRAK

Kitab suci agama Hindu yaitu *Veda* merupakan sumber pengetahuan spiritual dan pengetahuan ilmiah. *Yoga* dan *Āyurveda* adalah bagian dari ilmu pengetahuan Hindu. Keduanya merupakan sumber ilmu kesehatan holistik, yang mana *yoga* merupakan bagian dari *Sad Darsana* dan *Āyurveda* sebagai derivasi dari *Caturveda*, utamanya *Ṛgveda*. *Yoga* dan *Āyurveda* akan menampakkan hubungan integratifnya manakala dilihat dari derivasi-derivasi atau cabang-cabang pustaka suci *Caturveda*. Jika *Caturveda* berkaitan langsung dengan cara-cara melaksanakan penyatuan sang diri dengan Tuhan menggunakan jalan ritual, maka *Yoga Darsana* berkaitan dengan disiplin penyatuan diri menggunakan jalan kesehatan fisik, mental dan spiritual. Singkatnya, untuk mencapai penyatuan dengan Tuhan sepanjang hidup membutuhkan pengetahuan tentang *yoga* dan *Āyurveda*, baik secara teoretis maupun praktis. Salah satu tujuan ilmu kesehatan adalah memberikan kehidupan yang lebih baik bagi manusia. Ilmu kesehatan ini memberikan pengetahuan tentang bagaimana cara mencegah dan mengobati dari gangguan penyakit. Sehingga pengetahuan *yoga* dan *Āyurveda* ini juga dipelajari untuk menyeimbangkan kondisi kesehatan seseorang. Jika ilmu *Āyurveda* dapat merawat tubuh manusia, maka ilmu *yoga* dapat menyempurnakan ilmu tersebut dengan mampu mewujudkan keseimbangan tubuh, pikiran dan jiwa. Itulah *moksartham jagadhita ya ca iti dharma*. Jika informasi ini disampaikan secara komunikatif oleh umat Hindu dan pembaca ajaran Hindu, maka kesalah pengertian terhadap sebuah pengetahuan dapat dihindari dan kesehatan fisik, mental dan spiritual akan tercapai.

Katakunci: literatur; *yoga*; *āyurveda*; kesehatan; holistik

I. PENDAHULUAN

Berdasarkan teori *Catur Yuga*, maka dewasa ini dikategorikan sebagai era *Kaliyuga* yang ciri masyarakatnya cenderung tertarik dan terikat kuat dengan hal-hal material dari pada hal spiritual. Era ini ditandai dengan semakin modern masyarakat semakin kompleks masalah yang dihadapi dan semakin kompleks juga penyakit yang dihadapi oleh masyarakat modern. Kompleksitas keinginan untuk memiliki barang mewah yang ditawarkan oleh berbagai industri membuat orang tidak bisa tidur. Daya tarik material telah menjadi isme, karena itu pada zaman dahulu orang-orang yang disebut animisme mereka menyembah gunung, pohon, langit, matahari sebagai Tuhan. Tetapi di era modern ini, uang, rumah mewah, kendaraan mewah bisa menjadi tujuan utama. Keterikatan masyarakat terhadap materi dewasa ini ditunjukkan oleh keterikatan masyarakat terhadap makanan-makanan yang enak, pakaian-pakaian yang bagus, fasilitas hidup yang nyaman dan sebagainya. Suryadipura (1994) menyatakan bahwa umat manusia dewasa ini tengah dihadapkan dengan keadaan yang serba kacau (*chaos*) untuk mencapai kehidupan yang lebih bahagia maka umat manusia harus melalui penghalang-penghalang dan kesukaran-kesukaran yang menghadang di tengah-tengah jalan menuju kebahagiaan. Kehidupan manusia zaman modern ini penuh dilingkupi dengan mesin-mesin dan barang-barang hasil teknologi mutakhir. Manusia telah dikuasai oleh mekanisasi dan teknokrasi. Dari pernyataan tersebut lebih lanjut Suryadipura menegaskan walaupun manusia dikelilingi oleh teknologi mutakhir namun semakin hari semakin banyak manusia yang jatuh sakit dan semakin banyak penyakit baru yang muncul.

Veda sebagai sumber dari segala sumber ilmu pengetahuan selalu memberikan jalan keluar dari semua pertanyaan dan permasalahan. Pustaka *Sarasamuscaya* yang merupakan derivasi dari *Veda* menyatakan, tidak akan ada ilmu pengetahuan jika tidak ada bantuan dari karya Bhagavan Vyasa, seperti tubuh tidak akan ada tanpa bantuan makanan. Pernyataan Pustaka *Sarasamuscaya* itu bukan hanya sebuah hiasan kata-kata, tetapi sebuah realitas, karena *Veda* bukan satu buku, tetapi terdiri dari berbagai pustaka yang bersifat aplikatif. Karena itu dalam sistem pengetahuan *Veda* untuk memberikan petunjuk aplikatif masing-masing pustaka *Catur Veda Samhita*, maka setiap *Samhita* memiliki *Upaveda*-nya sendiri. Pada penelitian ini berupaya untuk menemukan hubungan antara yoga sebagai ilmu kesehatan fisik, mental dan spiritual dengan *Āyurveda* sebagai ilmu kesehatan Hindu. Setelah dilakukan observasi awal terhadap teks keduanya, maka dijumpai perbedaannya rumpun ilmunya, namun memiliki integritas (kesatuan) dan konvergensi (kerekatan) yang satu sama lainnya saling menunjang. Penjelasan yaitu jika *Āyurveda* merupakan derivasi pustaka *Rgveda*, maka *Yoga* merupakan salah bidang dalam *Sad Darsana*. Jika *Caturveda* berkaitan langsung dengan cara-cara melaksanakan

penyatuan diri dengan Tuhan menggunakan jalan ritual, maka *Yoga Darsana* berkaitan dengan disiplin penyatuan diri menggunakan jalan kesehatan fisik, mental dan spiritual. Oleh sebab itu, hubungan antara *Yoga* dan *Āyurveda* adalah hubungan spiritual naturalistik, yaitu demi terwujudnya cita-cita atau tujuan hidup manusia di dunia, yaitu *mokshartham jagadhita ya ca iti dharma* 'hidup sejahtera dan bahagia di dunia dan setelah kematian nanti'.

Pendek kata, untuk melakukan hubungan atau penyatuan dengan Tuhan sepanjang hidup, maka dibutuhkan ilmu pengetahuan *Āyurveda* dan *Yoga* baik secara teoretis maupun secara praktis. Pratik yoga adalah jalan untuk menanggulangi kelemahan fisik, mental dan spritual masyarakat era *Kaliyuga*. *Yoga* dalam hal ini bukan hanya *Yoga Asana*, tetapi yang dimaksud adalah *yoga* dalam arti yang utuh sebagai *Astangga Yoga*, yaitu delapan tingkatan untuk mencapai kesempurnaan spiritual. Sebagai upaya publikasi tentang signifikansi yoga secara komprehensif, maka penelitian atas teks-teks yoga dan teks yang ada hubungannya dengan hakikat yoga dipandang penting. Berdasarkan alasan itulah, maka penelitian pustaka ini dilaksanakan.

II. PEMBAHASAN

2.1 Ilmu Pengetahuan Hindu

Membahas ilmu pengetahuan dalam Hindu, Madrasuta (1998) menguraikan dalam agama Hindu, ilmu pengetahuan dan teknologi telah maju secara pesat sejak zaman India purba. Matematika dan ilmu kedokteran dikembangkan pada taraf sangat tinggi pada zaman pemerintahan Dinasti Gupta, tiga abad Sebelum Masehi (3 SM). Matematika dan angka-angka yang kita kenal sekarang perhitungan desimal serta angka nol (0) yang memungkinkan manusia menghitung jumlah yang tidak terbatas dengan simbol sederhana, (bandingan dengan angka Romawi yang sulit dipahami) ditemukan oleh orang India. Orang Arab menyebut Matematika sebagai "Seni India" (Indian Art). Orang Arab membawa Matematika ke negerinya ketika mereka me-nyerbu India pada tahun 712 M. Dari Arab, Matematika dibawa ke Eropa. Sebuah buku yang ditulis oleh seorang Arab diterjemahkan ke dalam bahasa Latin dengan judul "*Algoritme de Numaero Indorum (Algoritma Angka India)*". Apa yang sekarang secara salah kaprah disebut angka Arab sesungguhnya adalah angka India.

Sumbangan India terhadap perkembangan ilmu pengetahuan terus berlanjut pada abad ke-9. Kalifah Al Makmun mendirikan sebuah sekolah penerjemah yang dipimpin oleh Hunain bin Ishak (873 M) yang beragama Kristen. Sekolah ini merekrut stafnya dari kalangan intelektual yang paling brilyan di Bagdad dan seluruh negeri untuk menerjemahkan warisan ilmu pengetahuan Hellenis (Yunani), India, dan Persia. Pada abad ke-2 M, India telah memiliki buku teks tentang

ilmu kedokteran. Dua abad kemudian mereka telah memiliki buku teks tentang ilmu bedah. Di Eropa bedah mayat masih dianggap tabu hingga abad pertengahan. Dalam bidang metalurgi, India adalah pemimpin dunia. Pilar-pilar baja Mcharauli membuktikan bahwa setelah diserang banjir, ia sama sekali tidak berkarat dan tidak bernoda sedikit pun. Astronomi juga dianggap berasal dan berkembang dengan pesat di India (Madrasuta, 1998). Masih sangat panjang uraian tentang riwayat ilmu pengetahuan ilmiah Hindu yang tidak cukup untuk ditulis di ruang yang terbatas ini.

Hindu kurang pas jika didefinisikan hanya sebagai agama dengan batasan-batasan yang kerap diajukan oleh berbagai pihak, seperti adanya batasan bahwa agama harus ada seorang pendiri yang disebut nabi. Jika nabi diartikan sebagai utusan Tuhan, Hindu memiliki banyak utusan Tuhan, bahkan Tuhan mengutus diri-Nya sendiri untuk menanggulangi kasus tertentu yang tidak bisa diselesaikan oleh manusia sehebat apapun. Tuhan yang memanifestasikan diri-Nya itu disebut *Avatara*. Persyaratan lain juga kerap dijadikan persyaratan sahnya agama diakui sebagai agama, konon harus memiliki satu kitab suci. Hindu kembali melampaui batasan itu, karena pustaka Hindu yaitu *Veda*, bukan hanya satu kitab, tetapi terdiri dari banyak kitab. Mulai dari kitab yang membahas hal-hal yang tidak tampak oleh mata (*niskala*, metafisika) hingga kitab-kitab sains (*sakala*). Hanya sayangnya karena negeri Hindu pernah diinvasi oleh beberapa bangsa asing sehingga ilmu pengetahuannya juga ikut dijajah, disita dan diboyong menjadi kekayaan bangsa penjajah. Tentang peristiwa penjajahan ini dan perampokan buku-buku ilmu pengetahuan Hindu zaman dahulu sangat dirahasiakan oleh para penjajah. Tetapi di era digital sekarang ini catatan peristiwa sejarah tempo dulu yang sangat dirahasiakan sekalipun. Saat ini sangat mudah bisa diakses atau diunduh di internet. Temuan-temuan para sarjana Hindu, baik temuannya secara mandiri dan juga temuan bersama antara sarjana Hindu dan sarjana Barat juga mulai bermunculan. Temuan tentang tanaman memiliki kesadaran yang ditemukan oleh Jagadhisana Chandra Bose. Karya bersama antara Einstein dan Bose tentang unsur kelima (kondensat Bose-Einstein) juga mulai banyak terungkap. Pada masa akan datang akan makin banyak terungkap ilmu-ilmu Hindu.

Hindu sebagai agama paling tua jika diumpamakan agama Hindu sebagai manusia, maka agama Hindu dapat disamakan dengan seorang kakek atau kumpi. Perilaku seorang kakek atau kumpi selalu sabar dan tabah mengalami perlakuan apapun dari anak, cucu atau buyutnya. Kesabaran seperti apa yang telah ditunjukkan oleh agama Hindu, berikut diuraikan sedikit sebagai berikut. Seorang sarjana kedokteran dan juga seorang suci Hindu, yaitu Sivananda (1997) menyatakan bahwa Hindu adalah agama Universal, tertua dari semua agama yang masih hidup. Hindu tidak dapat ditetapkan tanggal kelahirannya seperti itu pada agama lainnya. Agama Hindu tidak lahir dari ajaran para nabi tertentu, tidak didasarkan pada seperangkat dogma yang diajarkan

oleh sekelompok guru tertentu. Hindu bebas dari fanatisme agama. Agama Hindu juga dikenal dengan nama *Sanatana-Dharma* dan *Vaidika-Dharma*.

Hindu sebutan lainnya adalah *Sanatana-Dharma* berarti agama abadi, karena Hindu sama tuanya dengan dunia itu sendiri. Hindu adalah ibu dari semua agama, kitab suci Hindu adalah yang tertua di seluruh dunia. Hindu disebut *Sanatana-Dharma* bukan hanya karena bersifat abadi, tetapi juga karena dilindungi oleh Tuhan, karenanya *Sanatana Dharma* juga dapat membuat manusia abadi. Hindu juga nama lainnya adalah *Vaidika-Dharma* berarti agama *Veda*. *Veda* adalah kitab suci yang mendasari Hindu. Para *Rṣi* dan orang bijak India kuno, pada zaman lampau mengalami secara spiritual-intuitif (*Aparoksha-Anubhuti*) kemudian ditulis dalam *Upanisad*. Pengalaman-pengalaman ini diterima secara langsung dan sempurna. Hinduisme menganggap bahwa pengalaman spiritual para Resi zaman dahulu kala sebagai otoritasnya. Kebenaran tak ternilai yang telah ditemukan oleh *Rṣi* Hindu dan orang bijak selama ribuan tahun merupakan kemuliaan Hindu (Sivananda, 1997).

Veda merupakan buku yang tertua dalam kepustakaan umat manusia. Kebenaran-kebenaran yang terkandung dalam semua agama diperoleh dari *Veda* dan akhirnya dapat ditelusuri melalui *Veda*. *Veda* merupakan sumber utama dari agama. *Veda* merupakan sumber akhir, dari situlah semua pengetahuan keagamaan dapat ditelusuri, karena agama merupakan asal-usul pengetahuan ke-Tuhan-an, yang diwahyukan Tuhan kepada manusia pada zaman dahulu kala, Ia diwujudkan dalam *Veda*. *Veda* berasal dari nafas Tuhan dan merupakan kata-kata Tuhan. *Veda* tidak diucapkan oleh seseorang dan bukan merupakan kumpulan buah pikiran siapa pun juga, dan tidak pernah ditulis atau diciptakan. *Veda* bersifat *Sanatanam* (abadi) dan tanpa pribadi. Tanggal atau waktu turunnya tidak pernah dapat diperkirakan (ditentukan). Ia merupakan kebenaran spiritual abadi, Ia juga merupakan perwujudan dari pengetahuan ke-Tuhan-an. Buku-buku mungkin dapat dihancurkan tetapi pengetahuan ke-Tuhan-an tidak mungkin dapat dimusnahkan. Pengetahuan itu adalah abadi, sehingga dalam pengertian ini *Veda* juga abadi (Sivananda, 1997). Pada Bab II dengan judul bab *Hindu Scriptures*, Sivananda menguraikan rincian tentang detail-detail pustaka-pustaka Hindu sejumlah 15 halaman. Walaupun diuraikan secara ringkas tetapi membuka wawasan pembaca untuk memahami bahwa Hindu memang agama saintifik yang benar-benar memiliki sains dan tertuang secara tersurat dan struktur serta cabang-cabang ilmunya benar-benar ada.

2.2 Cabang-cabang Ilmu Pengetahuan Hindu

Sebagaimana telah diuraikan di atas bahwa *Catur Veda* mencakup ilmu pengetahuan yang sangat luas, meliputi ilmu pengetahuan duniawi dan rohani. Titib (1996) menguraikan

masing-masing kitab *Catur Veda* memiliki kitab *Upaveda*. Kitab *Upaveda* dari pustaka *Rg Veda* adalah *Āyurveda* yaitu ilmu tentang kesehatan; *Upaveda* dari *Yajurveda* adalah *Dhanur Veda* yaitu ilmu memanah dan kemiliteran, *Upaveda* dari pustaka *Sāmaveda* adalah *Gandharva Veda* yaitu ilmu tentang berbagai macam seni; dan *Upaveda* dari pustaka *Atharvaveda* adalah *Arthaveda* yaitu ilmu perekonomian. Seperti halnya susastra *Veda* yang lain, kitab-kitab *Upaveda* tidak dapat dipisahkan dengan kitab-kitab *Veda*. Susastra *Āyurveda* jumlah úlokanya sebanyak 100.000 dan *Dhanurveda*, kini tidak dijumpai lagi. Hal itu dimungkinkan bahwa kitab-kitab *Upaveda* dikaitkan langsung dengan ilmu yang terkait dengan *Āyurveda* atau ilmu-ilmu lainnya masing-masing. Berikut adalah penjelasan tentang kitab-kitab *upaveda*:

Āyurveda; umumnya *Āyurveda* dikenal sebagai *Upaveda* dari *Rgveda*, namun banyak sarjana berpendapat bahwa *Āyurveda* adalah *Upaveda* dari *Atharvaveda*. Menurut susastra kuno, *Āyurveda* pertama kali diajarkan oleh *Brahmà*. Dari *Brahmà* kemudian kepada *Prajàpati* dan selanjutnya kepada perguruan-perguruan yang berkembang kemudian. Dari *Prajàpati* kepada *Aúvini*, dari *Aúvini* kepada *Indra*, dari *Indra* kepada *Dhanvantari*, dari *Dhanvantari* kepada *Bhàradvaja*, dari *Bhàradvaja* kepada *Agniveúa* selanjutnya kepada *Caraka* dan seterusnya kepada *Suúruta* dan lain-lain. *Āyurveda* terdiri dari 8 cabang yaitu: *Úalya*, *Úàlàkya*, *Kàyacikitùà*, *Bhùtavidyà*, *Kaumarabhàtya*, *Agadatantra*, *Rasàyanatantra* dan *Bàjikaràóatantra*. Di dalam literatur kuno banyak naskah telah ditulis tentang *Āyurveda*, namun yang sangat populer hanya *Caraka Saýhità* dan *Suúruta Saýhità*.

Dhanurveda; *Dhanurveda* adalah *Upaveda* dari *Yajurveda*. Diyakini bahwa *Viúvàmitra* dan áúi-áúi lain menyusun kitab *Dhanurveda* dalam 4 bab (*pàda*). Bab pertama menguraikan tentang ilmu perpanahan, bab kedua tentang sejenis “peluru kendali” (*astrà-úàstra*), bab ketiga menjelaskan ilmu tentang penggunaan berbagai senjata dan bab keempat menjelaskan ilmu persenjataan dan penggunaannya di medan pertempuran. Disebutkan pula bahwa *Droààcàrya* (mahaguru *Droóa*) menulis buku berjudul *Dhanuúpradipa*, sebuah naskah yang terdiri dari 7.000 úloka, sayang sekali naskah ini kini tidak dijumpai lagi. Banyak naskah *Dhanurveda* kini telah lenyap.

Gandharvaveda; *Gandharvaveda* merupakan *upaVeda* dari kitab *Samaveda*. Isinya adalah pengetahuan *sàmagàna* (pengetahuan untuk melagukan mantram *Sāmaveda*) dan seni musik pada umumnya. Pengetahuan yang dalam tentang seni musik dapat kita jumpai dalam buku ini. Terdapat tiga komponen seni musik yaitu: seni tari, seni suara dan seni

instrument yang dibahas dalam buku ini. Sayangnya, versi yang tua tentang seni musik kita tidak temukan lagi, dan:

Arthaveda; *Arthaveda* merupakan *Upaveda* dari *Atharvaveda*. Buku ini menjelaskan ilmu tentang pemerintahan, ekonomi, pertanian, ilmu sosial dan sebagainya. Diyakini buku ini terdiri 1.000.000 úloka. Sebagian dari teks-teks tersebut tidak terkait dengan judul buku ini dan sayang sekali tidak satu teks pun kini tersedia. Naskah yang ditulis oleh mahàrûi Chàóakya (Kautilya) dan Bâhaspati adalah baru dijumpai belakangan (Úivànanda dalam Titib, 1996). Melalui uraian Úivànanda ini menunjukkan bahwa Hindu adalah agama saintifik.

2.3 Interkoneksi Yoga dan Āyurveda sebagai Referensi Ilmu Kesehatan

2.3.1 Yoga sebagai Referensi Ilmu dan Praktik Kesehatan

Veda sebagaimana diketahui adalah pengetahuan yang sangat luas, tidak ada satupun ilmu pengetahuan yang tidak berhubungan dengan *Veda* termasuk ilmu-ilmu yang melampaui paradigma positivistik (paradigma ilmu berdasarkan kebenaran *pancaindria*). Ada banyak ilmu pengetahuan Hindu yang tidak memadai jika dianalisis dengan kemampuan *panca indria*, seperti ilmu pengetahuan *Āyurveda* atau Ilmu Kesehatan Hindu sebagai derivat dari *Atharvaveda* dan ilmu yoga yaitu ilmu pengetahuan kesehatan fisik, mental, dan spiritual sebagai salah satu bagian dari *Sad Darsana*. Keduanya, *Āyurveda* dan *Yoga* adalah Ilmu Kesehatan holistik yang semakin dibutuhkan oleh masyarakat manusia yang banyak ditimpa oleh krisis mental dan krisis kemanusiaan.

Seperti telah disinggung sedikit di atas, dan juga tujuan penelitian, maka literatur untuk memahami yoga secara komplit, dapat simak pada buku *The Complete Book Of Yoga* karya Sri Ananda. Ananda (2015) menjelaskan bahwa memang semakin banyak minat orang Barat mempelajari yoga, namun masih banyak prasangka buruk dan kesalah pahaman tentang yoga. Sangat disayangkan bahwa artikel-artikel dan karya-karya terkait yoga yang diterbitkan selama ini belum memberikan gambaran yang jelas tentang apa sesungguhnya yoga itu, selain itu buku-buku yang beredar juga tidak menunjukkan ilmu yoga yang terperinci. Oleh karena itu, maka perlu dibuang ide-ide yang salah tentang yoga dan memberikan penjelasan yang benar kepada pembaca. Secara umum, orang-orang di Barat menggunakan semacam “takhayul populer” dengan menampilkan anekdot-anekdot yang bersifat lelucon atau lawakan dan praktik-praktik yang tidak biasa dalam pembelajaran yoga. Tentang masalah ini India sendiri sebagai tanah kelahiran ilmu yoga masih terlihat massa bodoh, terhadap aktivitas spiritual yoga tersebut yang mestinya harus

diluruskan. Seperti juga sudah disinggung di atas, asal usul penggunaan takhayul di Barat itu adalah faktor yang dipengaruhi oleh peristiwa invasi berturut-turut terhadap India oleh gerombolan bangsa asing yang tertarik dengan kekayaan India yang luar biasa. Atas publikasi Hindu di Barat menggunakan takhayul, maka orang-orang dari berbagai bangsa, ras, bahasa, kepercayaan dan budaya menetap di India membawa banyak ide primitif dan takhayul yang aneh; sebagian besar dari mereka secara bertahap mati. Beberapa dari mereka tetap bertahan, namun takhayul tersebut diabadikan oleh orang-orang tidak berpendidikan. Walaupun demikian, kebenaran hakiki tetap terpatri dalam kesadaran orang-orang Hindu secara evolusi dalam bentuk budaya tinggi, mampu membimbing mereka. Akhirnya, takhayul-takhayul populer dan praktik-praktik khusus dari massa yang bebal itu tidak memiliki tempat dalam yoga atau dalam praktik spiritual Hindu.

Beberapa orang melihat yoga semacam filsafat atau agama, mengajarkan introversi egois dan tugas-tugas baru kepada keluarga dan masyarakat. Tetapi yang jelas, yoga bukanlah agama, yoga adalah filsafat kehidupan didasarkan pada fakta psikologis tertentu, dan tujuannya adalah pengembangan keseimbangan yang sempurna antara tubuh, pikiran dan jiwa sehingga memungkinkan manusia mengalami penyatuan dengan yang Mahakuasa. Selain itu, fisik, mental, dan spiritual yang mencapai keseimbangan yang harmoni secara sempurna, maka hal itu akan membuat manusia sebagai mikrokosmos menjadi harmoni dengan makrokosmos. Yoga telah diajarkan sejak zaman dahulu oleh para guru besar dan guru bijak India, dan para pendiri yoga, sebagai seni pengetahuan tentang Sang Diri. Semua tulisan suci India (*Veda, Upanishad, Purana, dan Tantra*) dieksploitasi oleh semua lapisan masyarakat untuk mencapai tingkat pengetahuan tertinggi melalui disiplin yoga sambil melakukan berbagai pekerjaan. Pustaka ilmu pengetahuan yoga menyatakan bahwa tujuan hidup manusia adalah pengabdian dan pelayanan kemanusiaan, bebas dari kepentingan pribadi. *Bhagavadgita* memberitahukan kepada kita bahwa bagi orang yang suka bekerja, maka yoga tindakan (*Karmayoga*) lebih unggul daripada yogalainnya. Para pemimpin spiritual besar India juga telah mengambil inspirasi dari *Veda* dan *Upanishad* sebagai spirit dalam melakukan tindakan mereka (Ananda, 2015). Bagi orang-orang yang bekerja secara fisik dapat memandang itu sebagai yoga, maka kepada mereka kesehatan fisik, mental dan spiritualnya akan terjaga sama baiknya dengan penekun *Jnanayoga* dan *Rajamarga*.

Lebih lanjut Ananda (2015) menguraikan, bahwa Yoga adalah pengalaman ketenangan pikiran dan pengetahuan diri. Ini melatih pikiran secara psikologis dan meningkatkan kekuatan persepsi. Karena konsentrasi, Yoga membantu kita memahami realitas kehidupan yang halus, menerangi keberadaan dan perasaan moral kita. Itu mengarahkan hidup dan aspirasi spiritual kita menuju ekspresi diri yang sempurna dan pencapaian di mana pengetahuan menyatukan orang yang mengetahui dengan apa yang diketahui. Tradisi Yoga lahir di India beberapa ribu tahun yang

lalu. Pendirinya adalah para *Rishi* dan *Maharshis*, para *santa* (orang suci) dan *Rsi* agung. Mereka adalah para *Yogi* sejati, karena mereka tidak hanya memiliki penguasaan pikiran dan tubuh yang lengkap, tetapi juga apa yang dikenal sebagai kekuatan dan seni supernatural. Mereka menyadari bahwa hidup memiliki batas-batasnya, dan membawa serta kesakitan dan penderitaan yang tak terhindarkan karena dualitas dan ilusi yang tak terhitung jumlahnya yang disebabkan oleh ini. Mereka menyadari bahwa ada makna hidup dan beberapa tujuan di luar penderitaan. Mereka yakin bahwa ada cara untuk keluar dari masalah kehidupan yang tragis. Upaya mereka yang tak henti-hentinya untuk menemukan kebenaran membuahkan hasil, karena mereka melintasi batas-batas pikiran, batas-batas indera dan orang-orang dari penalaran intelektual.

Para filsuf dan agama di seluruh dunia meyakinkan kita bahwa akan tiba saatnya ketika pikiran manusia adalah mampu melampaui batas indera dan kekuatan penalaran. Para bijak sejak zaman dahulu melihat kebenaran kehidupan yang paling rahasia di dalam diri mereka sendiri, berkat persepsi mereka yang luar biasa, maka mereka sampai pada konsentrasi pikiran yang sangat kuat. Selain itu, mereka tergerak juga oleh perasaan tercekik oleh pemandangan yang mereka lihat di sekitarnya, yaitu banyaknya penderitaan manusia akibat *avidya* (kebodohan, atau kegelapan) batin. Hati mereka tergerak ingin membebaskan manusia dari ketidaktahuan seraya membawanya ke jalan menuju kebebasan. Para *Yogi* yang agung memberikan interpretasi yang rasional tentang pengalaman mereka dan membawa dalam jangkauan pemahaman setiap orang, mereka menggunakan satu metode yang praktis dan disiapkan secara ilmiah. Itu telah dirancang sehingga manusia boing bisa memahaminya dan mencoba mengikuti jalan kehidupan nyata melalui pengalaman-pengalaman yang mengarah ke tujuan akhir: yaitu pencapaian realisasi Diri (penerangan) (Ananda, 2015).

Memang betul manusia era teknologi 4.0 ini, Ilmu pengetahuan modern telah memberi efek positif kepada manusia berupa; kesenangan, kenyamanan, dan kemudahan untuk mendapat kekayaan materi secara lebih mudah; tetapi tidak memberikan ketenangan pikiran dan kebahagiaan batin. Ada begitu banyak contoh di seluruh dunia orang-orang kaya-raja secara material, tetapi mereka tidak bahagia, melainkan gelisah dan tersiksa. Padahal tujuan hidup setiap orang adalah mencapai kedamaian jiwa. Semua itu akan dicapai melalui pengalaman iman, pikiran tenang, hati damai, maka saat itu timbul kebijaksanaan spiritual. Pada saat itulah semua ilusi lenyap dan Kebenaran bersinar dalam semua kemegahannya spiritual akan muncul dari dalam diri (itulah *inner journey* atau wisata ke dalam diri). Sama seperti sebuah bayangan benda, ia tidak akan tampak atau tidak dapat dipantulkan dalam cermin berdebu, demikian pula pikiran orang kebanyakan dikaburkan oleh ketidaktahuan, ilusi, dan egosentrisitas (*avidya*), maka semuanya akan terlihat kabur. Ada berbagai macam latihan yoga dapat dipilih oleh setiap orang yang

memungkinkan iadapat menghilangkan selubung ketidaktahuan (*mayadan avidya*), sehingga pikirannya kembali dapat memantulkan cahaya dari Realitas Tertinggi, yaitu Sang Diri (Ananda, 2015). Inilah raja dari segala raja ilmu pengetahuan (*rajavidya*) setelah memahaminya tidak ada lagi keinginan untuk sesuatu.

2.3.2 *Āyurveda* Ilmu Pengetahuan Kesehatan Hindu

Seperti yang telah disinggung beberapa kali di atas, bahwa Hindu sebagai agama tertua juga memiliki ilmu kesehatan tertua di dunia disebut *Āyurveda*. Walaupun kata *Āyurveda* sering diterjemahkan sebagai ‘pengetahuan tentang hidup’, terjemahan itu masih kurang lengkap, lebih lengkap *Āyurveda* diartikan sebagai ‘pengetahuan tentang panjang umur’. Tujuan yang dimuliakan sepanjang zaman adalah mengatasi penyakit sebagai penyebab kematian. Keinginan untuk hidup selama mungkin adalah harapan setiap orang, ketakutan akan kematian merasuk ke dalam hati semua orang bahkan semua makhluk. Ribuan tahun yang lalu, para *Rṣi* telah membahas masalah keabadian hidup kemudian menulis jawaban untuk menjawab teka-teki di dalam keempat *Veda*. *Veda* adalah kumpulan wirama susastra tertua dari umat manusia. *Āyurveda* sebagai ilmu tentang panjang umur dipandang sebagai bagian tambahan dari *Veda*. Para *Rṣi* sejak zaman dahulu telah memberi kita pengetahuan panjang umur melalui cara *therapy* yang disesuaikan dengan kepentingan dan atau kondisi setiap orang. Terapi yang dapat dipilih, antara lain; *Āyurveda*, *Yoga*, *Tantra*, atau di luar ketiganya itu.

Āyurveda adalah bagian dari seni penyembuhan yang lebih memusatkan diri para raga (badan fisik, lahiriah); yoga melibatkan jiwa dalam penyembuhan penyakit, sedangkan *Tantra* dan juga pengetahuan seperti *aghora* yang melampaui *Tantra*, menggunakan pikiran sebagai fokus penyembuhan. Tiga pengetahuan ini tidak berdiri sendiri, ketiga pengetahuan ini adalah satu kesatuan sistem pengobatan hanya mengambil bentuk berbeda. Bentuk pengobatan yang mana dipilih tergantung dari berbagai faktor dan juga kemampuan praktisinya. *Āyurveda* memastikan bahwa sakit adalah tiadanya harmoni pada diri perseorangan dalam hubungannya dengan lingkungan luarnya, dan obat adalah alat untuk mengembalikan harmoni itu (Lad dan Svoboda, 2000). Terpenting dari uraian Lad dan Svoboda adalah uraian tentang hubungan *Āyurveda* dan Yoga. Itulah salah satu contoh ilmu pengetahuan Hindu yang lahir dari *Veda*, sehingga sejak dahulu kala, *Veda* bukan kumpulan dari rumusan dogma dan atau doktrin, tetapi *Veda* dengan segala derivatnya adalah sains dan teknologi yang bersumber dari Tuhan. Untuk memahami *Āyurveda* secara ringkas dan cepat dapat dibaca pada buku *Āyurveda* karya seorang suci dan ahli *Āyurveda*, yaitu Swami Sada Shiva Tirtha. Tirtha (2006) dalam bukunya berjudul *The Āyurveda Encyclopedia-Natural Secrets to Healing, Prevention, and Longevity*, menguraikan:

Āyurveda, the “science of life,” or longevity, is the holistic alternative science from India, and is more than 5,000 years old. It is believed to be the oldest healing science in existence, forming the foundation of all others. Buddhism, Taoism, Tibetan, and other cultural medicines have many similar parallels to Āyurveda. The secret of Āyurveda’s individualized healing method was preserved in India, whereas it has been s, lost or superseded in other cultures.

Āyurveda is the first world medicine, Āyurveda said to be a world medicine, is the most holistic or comprehensive medical system available. Before the arrival of writing, the ancient wisdom of healing, prevention, and longevity was a part of the spiritual tradition of a universal religion. Healers gathered from the world over, bringing their medical knowledge to India. Veda Vyasa, the famous sage, preserved the complete knowledge of Āyurveda in writing, along with the more spiritual insights of ethics, virtue, and Self-Realization. Others say Āyurveda was passed down from God to his angels, and finally to human.

The methods used to find this knowledge of herbs, foods, aromas, colors, yoga, mantra, lifestyle, and surgery are fascinating and varied. The sage, physicians/ surgeons of the time were the same sages or seers, deeply devoted holy people, who saw health as an integral part of spiritual life. It is said that they received their training of Āyurveda through direct cognition during meditation. That is, the knowledge of the use of the various methods of healing, prevention, longevity, and surgery came through Divine revelation; guessing or animal testing was unnecessary. These revelations were transcribed from oral tradition into written form, interspersed with aspects of mortal life and spirituality.

Originally four main books of Vedic spirituality existed. Topics included health, astrology, spiritual business, government, military, poetry, and ethical living. These are known as the Vedas: Rigveda, Samaveda, Yajurveda, and Atharvaveda. Āyurveda was used along with Vedic astrology (called Jyotish. that is one’s “inner light”). Eventually, Āyurveda was organized into its own compact system of health and considered a branch of Atharva Veda. This Upaveda / branch dealt with the healing aspects of spirituality; although, it did not directly treat spiritual development. Passages related to Āyurveda from the various Vedas were combined into separate books dealing only with Āyurveda (Tirtha, 2006:3).

Uraian Swami Sada Shiva Tirtha di atas bahwa *Āyurveda* adalah "ilmu kehidupan" atau ilmu tentang upaya manusia dapat memiliki “umur panjang”. *Āyurveda* dinyatakan sebagai ilmu alternatif holistik yang berasal dari India, *Āyurveda* berusia lebih dari 5.000 tahun. Hal ini diyakini sebagai ilmu kesehatan tertua yang ada di dunia, diyakini pula bahwa *Āyurveda* inilah yang menjadi dasar dari semua ilmu kesehatan yang lainnya. Masyarakat Buddhis, Taois, Tibet, masyarakat yang memiliki tradisi-tradisi obat-obatan, jika diteliti akan didapatkan kesimpulan bahwa budaya lainnya memiliki banyak persamaan dengan *Āyurveda*. Rahasia metode penyembuhan individual *Āyurveda* dilestarikan oleh masyarakat dan Negara di India. Sementara itu pengobatan tradisional yang dimiliki oleh suku bangsa lain yang seumur dengan *Āyurveda* telah hilang, atau digantikan dengan budaya pengobatan dari bangsa lain.

Āyurveda diakui sebagai ilmu kesehatan pertama yang ada di dunia, *Āyurveda* juga dikatakan sebagai sistem medis yang paling holistik atau komprehensif yang tersedia. Sebelum datangnya tulisan, kebijaksanaan kuno, penyembuhan, pencegahan penyakit, dan umur panjang adalah bagian dari tradisi spiritual *Sanatana Dharma* atau Agama Universal. Kemudian para ahli penyembuh berkumpul dari seluruh dunia, membawa pengetahuan medis mereka ke India. Veda Vyasa, orang bijak yang terkenal, melestarikan pengetahuan lengkap *Āyurveda* secara tertulis,

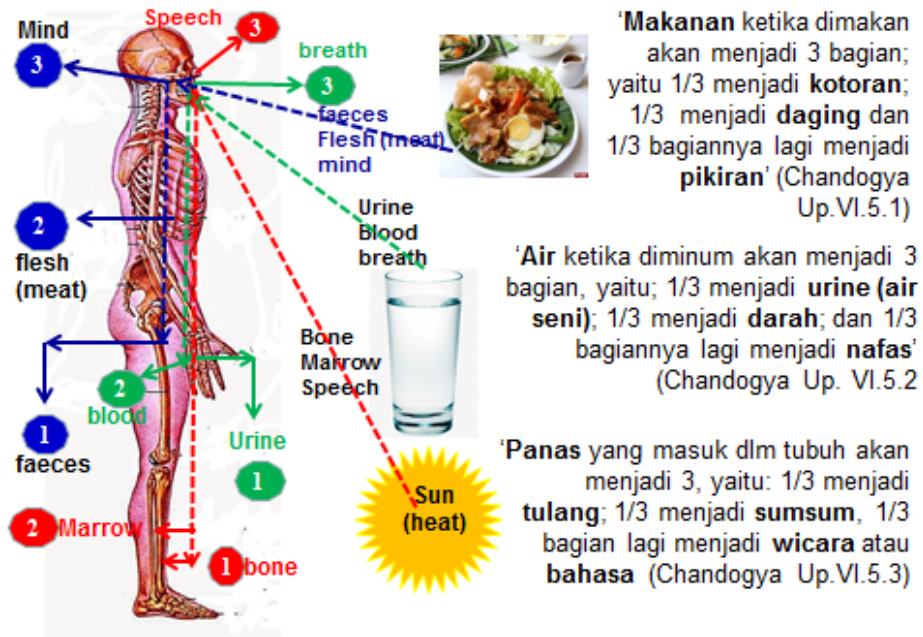
bersama dengan wawasan yang lebih spiritual tentang etika, kebajikan, dan Realisasi Diri. Dan yang lain mengatakan *Āyurveda* diturunkan dari Tuhan ke malaikat-Nya, dan akhirnya ke manusia.

Orang bijak, dokter, ahli bedah pada waktu itu adalah orang bijak yang sama, orang suci yaitu orang yang sangat berbakti melihat kesehatan sebagai bagian integral dari kehidupan spiritual. Diceriterakan pula bahwa mereka menerima pelatihan *Āyurveda* melalui kognisi langsung selama meditasi. Artinya, pengetahuan tentang penggunaan berbagai metode penyembuhan, pencegahan, umur panjang, dan pembedahan didapat melalui wahyu Ilahi, menebak-nebak atau pengujian suatu penyakit melalui sampel hewan tidak diperlukan dalam *Āyurveda*. Sebaliknya wahyu-wahyu yang diterima oleh para *mahaṛṣi* itu ditranskripsikan melalui *tradisi lisan* ke dalam bentuk tertulis, diselingi dengan aspek kehidupan fana dan spiritualitas.

Pada awal-mulanya ada empat buku utama dalam spiritualitas *Veda*. Topiknya meliputi (1) kesehatan, (2) astrologi, (3) bisnis spiritual, (4) pemerintahan, (5) militer, (5) puisi, dan (6) kehidupan etis. Ini dikenal sebagai *Veda*, yaitu (1) *R̥gveda*, (2) *Samaveda*, (3) *Yajurveda*, dan (4) *Atharvaveda*. *Āyurveda* digunakan bersama dengan astrologi *Veda* (disebut *Jyotish*). Itu adalah "cahaya batin" seseorang. Akhirnya, *Āyurveda* diatur ke dalam sistem kesehatannya tersendiri yang kompak dan dianggap sebagai cabang dari *Atharvaveda*. *Upaveda* atau cabang ini membahas aspek penyembuhan spiritualitas; meskipun, itu tidak secara langsung menangani perkembangan spiritual. Bagian-bagian yang berhubungan dengan *Āyurveda* dari berbagai *Veda* digabungkan menjadi buku-buku terpisah yang hanya membahas *Āyurveda* (Tirtha, 2006).

2.4 Yoga, Āyurveda, Pikiran, Makanan, Tubuh dan Spiritualitas

Tubuh manusia dengan semua organnya tidak lain adalah manifestasi dari pikiran. Sebab tubuh fisik adalah manifestasi bagian luar dari pikiran, sebaliknya pikiran adalah bentuk halus dari tubuh. Pikiran senantiasa memikirkan sebuah bentuk berupa tubuh, maka terjadilah bentuk yang dipikirkan itu. Pikiran itu kemudian berkuasa (menguasai) tubuh itu, semua organ tubuh berada dalam kendali pikiran. Kalau pikiran tidak mampu bekerja lagi, maka badan akan lumpuh bahkan seperti benda mati. Pikiranlah yang mengendalikan semua aktivitas organ tubuh. Kegiatan mental (pikiran) adalah kegiatan yang sebenarnya. Pikiran melakukan setiap dengan amat cepat di dalam *Lingga Sarira* dan kemudian dari sana kemudian bergejolak kesemua fungsi organ. Jadi, tubuh ini hanyalah konstruksi fisik dari pikiran yang dibuat untuk pemuasannya, penyaluran energinya (Sivananda, 2005). Berdasarkan uraian Swami Sivananda bahwa tubuh adalah konstruksi pikiran, maka untuk membangun tubuh yang sempurna harus mempertimbangan apa yang harus dimakan.



Gambar 1: Struktur Fisik dan Metafisik Tubuh Manusia (Sumber: Donder, 2017)

Terkait dengan diskursus yang membahas hubungan antara pikiran, tubuh dan makan, maka hal itu akan mengingatkan kita pada pustaka *Chandogya* (Radhakrishnan, 2008) yang diuraikan berikut:

*annam auitam tredhà vidhìyate,
tasya yah sthavistho dhatus tat purisam bhavati,
yo madhyamas tan màysam,
yo'nisthas tan manaá*

(*Chandogya Upanishad VI.5.1-2*)

Terjemahan:

'Makanan ketika disantap akan menjadi tiga bagian; bagian yang paling kasar akan menjadi kotoran; bagian yang tengah akan menjadi daging dan yang terhalus menjadi pikiran'.

*àpaá pitàs tredhà vidhìyante,
tàsàm yaá sthaviûpho dhatus tan mùtram bhavati,
yo madhyamas tal lohitam,
yo'niûphaá sa pràóáá.*

(*Chandogya Upanishad VI.5.2*)

Terjemahan:

'Air ketika diminum akan menjadi tiga bagian; bagian yang paling kasar akan menjadi air seni; bagian yang tengah akan menjadi darah dan yang terhalus menjadi nafas'.

Yoga dan *Āyurveda* juga bersinergi mewujudkan kesehatan holistic dapat dilihat dari sloka *Mānava Dharmaśāstra* (Pudja, G ; Sudharta, 2004) yang berbunyi sebagai berikut:

*Adbhir gātrāṇi śuddhyanti,
Manah Satyena śudhyati,
Widyātapobhyām bhūtātma,
Bhuddhir jñānena śudhyati.*

Mānava Dharmaśāstra V.109

Terjemahan :

Tubuh disucikan dengan air,
pikiran disucikan dengan kebenaran,
jika manusia dengan pelajaran suci dan tapa brata,
kecerdasan dengan pengetahuan yang benar.

Berdasarkan uraian ssloka-sloka di atas, yoga, *Āyurveda* (ilmu Kesehatan *Veda*) dan juga *Upanisad* menunjukkan secara jelas bahwa ada hubungan secara integral antara materi fisik yang dikonsumsi oleh tubuh hingga materi spiritual berupa saripati ilmu pengetahuan masuk melalui saluran pendengaran dan pori-pori menjadi struktur tubuh.

Verma dan Kumar (2018) menjelaskan bagaimana keadaan sehat dan sakit sebagai berikut:

Health or sickness depends on the presence or absence of a balanced state of the total body matrix including the balance between its different constituents. Both the intrinsic and extrinsic factors can cause disturbance in the natural equilibrium giving rise to disease. This loss of equilibrium can happen by dietary indiscriminate, undesirable habits and non-observance of rules of healthy living. Seasonal abnormalities, improper exercise or erratic application of sense organs and incompatible actions of the body and mind can also result in creating disturbance of the existing normal balance.

*In Āyurveda, regulation of diet as therapy has great importance. This is because it considers human body as the product of food. An individual's mental and spiritual development as well as his temperament is influenced by the quality of food consumed by them. Food in human body is transformed first into *Chile* or *Rasa* and then successive processes involve its conversion into blood, muscle, fat, bone, bone marrow, reproductive elements and *ojas*. Thus, food is basic to all the metabolic transformations and life activities. Lack of nutrients in food or improper transformation of food lead to a variety of disease conditions.*

Menurut Verma dan Kumar (2018), *Āyurveda* dan yoga mengatakan bahwa penyakit dalam diri disebabkan oleh ketidakseimbangan dan gangguan atau dengan kata lain keadaan sehat itu merupakan kondisi dimana tercapainya sebuah keseimbangan tubuh. Kehilangan keseimbangan ini dipicu oleh pola dan gaya hidup yang buruk atau ketidakpatuhan manusia dalam menjalankan kebiasaan untuk hidup sehat. Pengetahuan Hindu telah menjelaskan dimana kondisi perkembangan mental dan spiritual seseorang juga dipengaruhi oleh kualitas makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Jika kesehatan holistik ini ingin dicapai, maka seseorang harus mempelajari yoga dan *Āyurveda* secara baik dan benar.

III. PENUTUP

Hal yang paling esensial dari ilmu Yoga dan ilmu *Āyurveda* adalah ilmu pengetahuan yang bersifat holistik. Ilmu ini mempelajari seluk-beluk struktur fisik dan metafisik tubuh manusia. Ilmu Yoga memberi petunjuk bagaimana memelihara tubuh kasar (*stula sarira*) dan tubuh halus (*suksma sarira*), dan *atma sasira* meliputi kelima selubung (*panca maya kosa*) sebagai satu kesatuan holistik yang terpadu. Dua ilmu pengetahuan Yoga dan *Āyurveda* membuat manusia mampu mewujudkan ajaran *Tri Hita Karana* harmoni tiga dimensi atau menyatunya antara mikrokosmos dan makrokosmos semasih hidup.

Hubungan interkoneksi antara ilmu Yoga dan ilmu *Āyurveda* adalah sebagai berikut; Ilmu Yoga membuat manusia sempurna, sehat lahir dan batin atau sehat secara fisik dan spiritual. Demikian juga Ilmu *Āyurveda* adalah Ilmu Kesehatan holistik yang berbasis pada keharmonisan antara mikrokosmos dan makrokosmos.

Implikasi terhadap masyarakat luas setelah memahami hakikat integritas dua pengetahuan *Veda*, yaitu ilmu Yoga dan *Āyurveda*, orang-orang yang bekerja secara fisik akan dapat memandang pekerjaan fisiknya itu sebagai *Bhakti Yoga* dan *Karma Yoga*. Orang-orang yang menekuni ilmu pengetahuan, maka ia akan memandang aktivitasnya sebagai *Jnana Yoga*. Mereka yang memperhatikan kesehatan fisik, mental dan spiritualnya tetap terjaga sama baiknya dengan penekun *Jnanayoga* dan *Rajayoga* dengan demikian masyarakat yang sehat *sakala* dan *niskala* dapat terwujud.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, S. (2015). *The Complete Book of Yoga: Harmony of Body and Mind*. Orient Paperbacks.
- Lad, Vasant; Svoboda, R. E. (2000). *Āyurveda*. Paramita.
- Madrasuta, N. M. (1998). *Hindu di antara Agama-agama*. Upada Sastra.
- Pudja, G ; Sudharta, T. R. (2004). *Mānava Dharmasāstra (Manu Dharmasāstra)*. Paramita.
- Radhakrishnan, S. (2008). *Upanisad-Upanisad Utama*. Paramita.
- Sivananda, S. (1997). *All About Hinduism*. The Divine Life Society Publisher.
- Sivananda, S. (2005). *Pikiran, Misteri dan Penaklukkannya*. Paramita.
- Suryadipura, R. P. (1994). *Manusia dengan Atomnya dalam Keadaan Sehat dan Sakit (Antropobiologi Berdasarkan Atom Fisika)*. Bumi Aksara.
- Tirtha, S. S. S. (2006). *The Āyurveda Encyclopedia – Natural Secrets to Healing, Prevention, and Longevity*. Health Harmony.
- Titib, I. M. (1996). *Veda Sabda Suci Pedoman Praktis Kehidupan*. Paramita.
- Verma, S; Kumar, K. (2018). Formulation of Yoga and Ayurveda. *International Journal of Science and Consciousness*, 4(3), 65–73. www.ijsc.net