



<http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk>

Yoga Dan Teologi Dalam Bhagavadgītā Sebagai Ajaran Serta Praktik Keseimbangan Mental

I Ketut Donder¹, Prasanthy Devi Maheswari²

^{1,2} Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

Diterima 19 Februari 2024, direvisi 18 Maret 2024, diterbitkan 31 Maret 2024

e-mail: ketutdonder@uhnsugriwa.ac.id¹, prasanthydevi@uhnsugriwa.ac.id²

ABSTRAK

Kebanyakan orang mengenal yoga hanya sebagai Hatha Yoga, padahal yoga adalah disiplin spiritual dengan banyak jenis. seperti Raja Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga, dan Karma Yoga. Yoga merupakan suatu disiplin spiritual dan asketis Hindu, yang sebagian di antaranya, termasuk juga latihan mengontrol pernapasan, isolasi sederhana, dan sikap tubuh tertentu, secara luas dipraktikkan untuk kesehatan dan relaksasi. Yoga bukan sekedar Asana (Hata Yoga): Tapi yoga pada dasarnya adalah disiplin spiritual yang bertujuan untuk mencapai kesempurnaan rohani yang membuat tubuh fisik elastis ibarat bayi dalam kandungan, suci lahir batin tanpa kepalsuan.

Kajian ini mengambil perspektif kualitatif yang datanya berbentuk deskripsi diperoleh melalui berbagai literatur. Studi ini menggunakan teknik penelitian perpustakaan atau biasa disebut dengan studi kepustakaan atau tinjauan pustaka, dengan analisis data deskriptif kualitatif dengan tujuan untuk menjelaskan bahwa yoga bukan hanya sekedar ilmu pengetahuan biasa (aparavidya) namun yoga juga merupakan paravidya. Yoga sebagai ilmu holistik yang memberi peluang manusia untuk mencapai tujuan akhir sebuah Realisasi Diri atau Kebebasan Sejati. Yoga Metode analisisnya menggunakan metode deskriptif kualitatif dan metode interpretatif. Kajian ini menggunakan teori Vedanta. dan hasil penelitian ditemukan bahwa apabila seseorang dengan disiplin menanamkan yoga, maka latihan tersebut dapat menyempurnakan fungsi tubuh fisik dan spiritual sehingga memungkinkan dapat mencapai jivanmukti atau realisasi diri atau mencapai kesadaran Tuhan semasih hidup di dunia, dan moksa setelah kematian.

Kata Kunci: Yoga, Teologi, Bhagavadgita, Keseimbangan, Mental,

ABSTRACT

Most people know yoga simply as Hatha Yoga, but yoga is a spiritual discipline with many types. such as Raja Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga, dan Karma Yoga. Yoga (as a noun) is a spiritual and ascetic discipline of Hinduism, some of which, including controlled breathing exercises, simple isolation, and certain postures, are widely practiced for health and relaxation. Yoga is not just Asana (Hata Yoga): But yoga is basically a spiritual discipline that aims to achieve spiritual perfection which makes the physical body elastic like a baby in the womb, pure inside and out without any falsehood.

This study takes a qualitative perspective so that the data in the form of descriptions is obtained through various literature. This study uses library research techniques or what is usually called a literature study or literature review, with qualitative descriptive data analysis with the aim of explaining that yoga is not just ordinary science (aparavidya) but yoga is also paravidya. Yoga is a holistic science that gives humans the opportunity to achieve the ultimate goal of Self-Realization or True Freedom. Yoga's analytical method uses descriptive qualitative methods and interpretive methods. This study uses Vedanta theory. and the research results found that if someone is disciplined in practicing yoga, then this practice can perfect the physical and spiritual body functions so that it is possible to achieve jivanmukti or self-realization or achieve God consciousness while living on earth, and moksha after death.

Keywords: Yoga, Theology, Bhagavadgītā, Balance, Mental

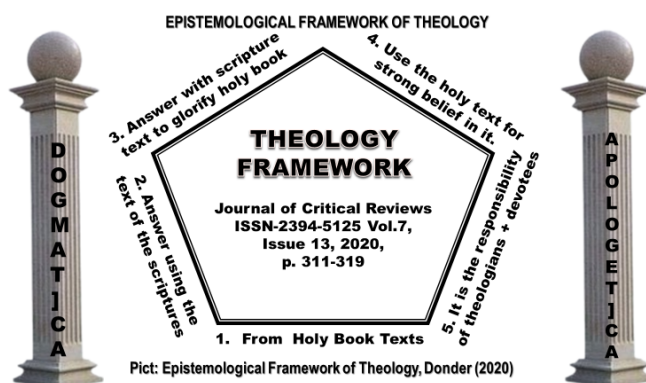
I. PENDAHULUAN

Yoga biasanya didefinisikan sebagai penyatuan: penyatuan antara diri yang terbatas dan Sang Diri Sejati (*Atman*). Tujuan *Yoga* bukanlah untuk menyatukan kita dengan apa pun karena kita sudah bersatu. *Yoga* membantu menyadari identitas (sejati) kita sebagai *Sang Ātman*, untuk membuat kita mengetahui dan menyesuaikan diri dengan sifat intrinsik (bawaan) kita. Ada banyak definisi *Yoga*, yang berlaku untuk semua tingkat keberadaan dan kesadaran. Pada tingkat fisik, kita perlu menyelaraskan fungsi berbagai organ, otot, dan saraf agar tidak saling menghambat. Ketidakharmonisan di berbagai bagian tubuh dan sistem menyebabkan inefisiensi dan kelesuan atau kecanggungan. Selain itu, ia (ketidakharmonisan) bermanifestasi menjadi penyakit di dalam tubuh. Dalam konteks ini kita dapat mendefinisikan *Yoga* sebagai keselarasan fisik, kesehatan, keseimbangan mental, dan kedamaian. Stiles dalam Kinasih (2010) penyatuan yang harmonis adalah proses yang terjadi dalam diri manusia, yaitu menyatunya tubuh, perasaan serta pikiran dan aspek spiritual. Maheswari (2021) menyatakan bahwa *yoga* yang berkaitan dengan nilai dari ajaran teologi Hindu bukanlah sebuah ajaran agama tertentu, melainkan sebuah filosofi kehidupan yang bertujuan mewujudkan keseimbangan sempurna antara tubuh, pikiran serta jiwa manusia itu sendiri sehingga memungkinkan adanya penyatuan antara manusia dengan *Brahman* (Sang Maha Sempurna). Penyatuan tersebutlah yang menjadi akhir dari pencarian kehidupan yaitu kebahagiaan sejati.

Dari beberapa pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa, yoga adalah suatu upaya untuk mencapai keselarasan tubuh fisik, pikiran, dan mental seseorang, sehingga tercapainya keseimbangan mental dan kedamaian. Manusia terdiri dari badan fisik dan badan spiritual atau badan mental, karena itu tidak mungkin terjadi kesehatan yang sempurna pada manusia diri manusia apabila satu di antara keduanya. Itulah manfaat *Yoga* sebagai olah fisik dan mental spiritual bagi setiap orang.

Teologi adalah cabang ilmu yang mempelajari iman; tindakan dan pengalaman-an agama, juga berarti dogmatik (Napel, 2006: 310). Teologi adalah pengetahuan ilmiah, namun bukan berbentuk empiris. Sebab teologi melampaui pengalaman indriawi maupun logika dan tidak membatasi diri pada pengalaman empiris. Teologi didasarkan pada wahyu Tuhan yang diterima oleh manusia dalam iman dikatakan juga sebagai adi-kodrati (melebihi kodrat insani) (Dister,1991:17-18). Teologi dapat didefinisikan sebagai keseluruhan pengetahu-an adi-kodrati yang objektif dan kritis yang disusun secara metodis, sistematis dan koheren. Pengetahuan ini menyangkut hal-hal yang diimani sebagai wahyu atau berkaitan dengan wahyu. Pengetahuan iman bersifat adi-kodrati karena di dasarkan pada wahyu Tuhan yang mengatasi daya kemampuan insani. Aspek adi-kodrati selain berlaku pada pengetahuan iman dalam keseharian juga berlaku pada pengetahuan ilmiah yaitu teologi (Dister,1991:33).

Donder (2023) menguraikan bahwa: Pereira menyatakan bahwa penyelesaian karyanya oleh para teolog yang disusun secara sistematis menjadi prinsip teologi sistematika. Pemikiran Hindu telah berkembang dalam skema metodis yang luar biasa. Oleh karena itu, karyanya memerlukan pengakuan luas. Ilmu Teologi Hindu sangat relevan dengan teologi saat ini karena India menyimpan banyak hasil karya yang diyakini oleh para teolog Barat. Dalam agama India, rasionalitas dan keyakinan berada dalam bentuk simbolis. Kenyataan ini bertolak belakang dengan keadaan di Barat yang menjadi konflik lama antara gereja dan juga kalangan akademisi untuk menyelesaikan permasalahan dalam kepercayaan Semit. Penjelasan di atas dituangkan pada gambar di bawah ini:



Dokumen Pribadi Donder (2020)

Gambar 1: Epistemological Framework of Theology

Dalam mempelajari ilmu teologi harus ada satu hal yang menjadi fokus, yaitu kitab suci, maksudnya ketika seseorang akan berdiskusi tentang teologi, boleh saja ia akan memberikan pernyataan atau satu pertanyaan, pertama-tama ia harus memulai dari kitab suci. Dan yang kedua, orang lain sebagai penjawab harus menjawab dengan mengutip kitab suci juga, jangan hanya menjawab dengan berpikir cerdas. Ketiga, jika penanya tidak puas dengan jawabannya, maka penjawab harus mengutip dan mengutip lebih banyak ayat dalam kitab suci sampai penanya puas. Keempat, setelah penanya puas, maka baik penanya maupun penjawab sama-sama puas, hal ini akan membuat penjawab semakin kuat keyakinannya terhadap agama dan kitab sucinya. Kelima, pengembangan Teologi harus dilakukan oleh para ulama. Membahas teologi seharusnya dilakukan demikian, jika tidak, maka akan menjadi perdebatan yang menggelikan.

Sesuai dengan gambar Framewor Teologi di atas maka kerangka Epistemologis Teologi dapat uraikan secara singkat sebagai berikut: (1) perbincangan teologi harus dimulai dari kitab suci dalam Brahma Sutra I.1.3 disebutkan *śāstra yonitvāt* ‘kitab suci adalah cara terbaik untuk mengetahui Tuhan, Pustaka *Bhagavadgītā* IV.34 berbunyi “pelajarilah itu dengan disiplin, bertanya dan dengan pelayanan; (2) seluruh argumentasi harus menggunakan teks pustaka suci; (3) penggunaan pustaka suci sebagai alat argumentasi akan menaikkan wibawa atau pamor pustaka suci; (4) dengan memenangkan debat atau dialog menggunakan pustaka suci akan memperkokoh keyakinan terhadap pustaka suci, dan (5) semua itu merupakan tanggung jawab moral bagi para sarjana agama. Karena penting sekali setiap sarjana agama untuk membaca setiap hari pustaka suci seperti dinyatakan dalam pustaka Canakya Niti Sastra II.13: *Slokena va tadardhena tadarddharddhaksarena va avandhyam divasam kuryad danadhyayanakarmabhih*. “isilah waktu setiap hari dengan menghafalkan satu sloka satu ayat, atau setengah sloka, atau seperempat sloka ataupun satu huruf dari sloka tersebut. Atau isilah hari-hari anda dengan bersedekah, belajar

pustaka-pustaka suci dan kegiatan bermanfaat lainnya. Sehingga hari-hari anda akan menjadi berarti (Darmayasa, 2014:16).

Pustaka yang digunakan adalah *Bhagavadgītā* yang merupakan bagian dari *Bhīṣma Parva* dalam *Mahābhārata*. Jika mencoba memahami sejarah pertumbuhan *Veda*, pada pokoknya dikenal *Veda Trayi*, yaitu terdiri atas *Ṛg. Veda - Sāma Veda* dan *Yajur Veda. Atharva Veda* yang memuat berbagai Mantra magis merupakan penambahan kemudian saja setelah jaman *Smṛti*. Bila hal ini benar, maka kecenderungan untuk menamakan *Bhagavadgītā* sebagai *Pañcamo Veda*, adalah masuk akal dan sebagai pertanda dari sifat berkembangnya ajaran agama Hindu (Pudja, 2013: viii).

Beberapa kesimpulan atau pengertian yang dapat ditarik terkait pustaka *Bhagavadgītā* ini sebagai berikut:

1. *Bhagavadgītā* adalah sebagai *Upaniṣad* itu sendiri yaitu *Veda* yang tergolong *Śruti*.
2. *Bhagavadgītā* termasuk ajaran *Rāja Yoga* dan disebut *Gitā Rahasia*.
3. *Bhagavadgītā* adalah kitab *Yoga* sebagai satu metode menghubungkan diri dengan Brahman.
4. *Bhagavadgītā* termasuk kitab *Tattva Darśana* yang memuat filsafat *Sāṃkhya* dan *Yoga*(Pudja, 2013: xii-xiii).

Berdasarkan uraian di atas, maka *Bhagavadgītā* tepat dilihat sebagai pustaka teologi dan juga pustaka *Yoga* yang dipejelas dengan kesimpulan Pudja yang ke 3 di atas. Secara teologis *Bhagavadgītā* senantiasa menunjukkan jalan menuju Tuhan karenanya 18 Bab *Bhagavadgītā* semuanya dinyatakan sebagai jalan *Yoga*. Karena alasan tersebut maka judul artikel ini yang menggandengkan antara *Yoga*, teologi dan *Bhagavadgītā* sebagai referensi teoretik dan praktik guna membangun keseimbangan mental yang sehat dan kokoh adalah tepat.

Pustaka *Bhagavadgītā* sebagai pustaka yang integral dengan pengetahuan yoga, maka di dalamnya akan ditemukan banyak sekali sloka yang menguraikan tentang bagaimana mengendalikan pikiran yang selalu liar. Hanya ketika pikiran dapat dtenangkan maka keseimbangan mental baru dapat dicapai. Sebagaimana sloka *Bhagavadgītā* II.60 menyatakan bahwa “pikiran mudah diseret oleh indria atau keinginan”. Selain itu sloka *Bhagavadgītā* II.61 juga menyatakan: *tāni sarvāṇi saṃyamya yuktā āsīta mat-parah, vaśe hi yasyendriyāṇi tasya prajña pratiṣṭhitā*. ‘Setelah dapat menguasai semua ini, ia harus duduk memusat-kan pikiran pada-Ku, sebab yang dapat mengendalikan pañca indrianya dinamakan memiliki kebijaksanaan yang teguh’ (Pudja, 2020: 70-71).

Singkatnya, sebagaimana sloka *Bhagavadgītā* V.19 menyatakan bahwa: bahkan kelahiran dapat diatasi oleh mereka yang pikirannya sama dan seimbang, karena sesungguhnya *Brahman*

dapat dirasakan kehadirannya mana kala dapat memahami segala sesuatu itu adalah sempurna dan sama di hadapan *Brahman* atau Tuhan, sebab semuanya ada di dalam *Brahman*. *Sloka* pustaka *Bhagavadgītā* VI.9 memperjelas tentang esensi keseimbangan pikiran, sebagaimana dinyatakan: *suhṛn-mitrāry-udāsina-madhyāstha-dveṣya-bandhuṣu, sādhuṣv api ca pāpeṣu sama-buddhir visisyate*. Artinya, dia yang melihat sama antara yang dicintai, teman dan lawan, tidak memihak, yang netral dan penengah, terhadap yang dibenci dan keluarga, antara orang suci dan para pendosa, maka dialah orang utama (Pudja, 2020: 169). *Sloka Bhagavadgītā* II.56 menyatakan: *duḥkheṣu anudvigna-manāḥ sukheṣu vigata-sprḥaḥ, vīta-rāga-bhaya-krodhah sthita-dhīr munir ucyate*, artinya, orang yang tidak sedih dikala duka, tidak kegirangan dikala bahagia, bebas dari nafsu, rasa takut dan amarah, ia disebut orang bijak yang teguh (Pudja, 2020:68).

Merujuk pada *sloka Bhagavadgītā* tersebut di atas, dapat diketahui betapa esensialnya keseimbangan pikiran atau mental. Yoga memberikan teori dan praktik untuk menaklukkan pikiran.

II. METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kualitatif yang mengkaji pada kitab suci Bhagavad Gita. Studi ini menggunakan teknik *library research* atau biasa disebut dengan studi kepustakaan atau literatur review, dengan analisis data deskriptif kualitatif. Jenis data kajian ini berbentuk kualitatif. Sumber data primernya Bhagavad Gita, sedangkan data sekundernya diperoleh dari penelitian-penelitian lain yang mendukung, yang diperoleh dengan cara membaca, menelaah, dan menganalisis berbagai literatur yang ada khusus membahas tentang yoga berkaitan dengan ajaran teologi Hindu. Metode pencarian literatur menggunakan perpustakaan atau koleksi pribadi, *google scholar* dan pencarian pada *researchgate.com*. Selanjutnya, data yang sudah terkumpul, kemudian dikaji dengan cara: 1) *Editing*, tahapan memeriksa ulang data yang telah terkumpul untuk mengecek kelengkapan, kejelasan makna dan keselarasan makna-maknanya secara keseluruhan. 2) *Organizing*, tahapan mengelompokkan data dengan *frame* yang sudah ditentukan; selanjutnya 3) Penemuan Hasil, sebagai analisis lanjutan terhadap hasil pengelompokan data dengan kaidah-kaidah, teori dan metode yang ditentukan hingga menghasilkan kesimpulan sebagai hasil penelitian.

III. PEMBAHASAN

3.1 Hakikat Yoga

Donder (2019) dalam makalah seminar international yang diselenggarakan oleh STAH Dharma Sentana, Palu, dengan judul *Yoga, Theology and the Ultimate Theologies in the*

Bhagavadgītā menguraikan bahwa ada beberapa cabang *yoga* yang masing-masing memiliki tujuan praktis tersendiri. Secara garis besarnya orang mengenal lima macam *yoga*, yaitu: (1) *Jnana yoga*: *yoga* yang berkaitan dengan upaya penyelidikan atau keilmuan; (2) *Karma yoga*: *yoga* yang berkaitan dengan tindakan terutama tindakan pelayanan tanpa pamrih atau tindakan sesuai dengan *dharma*; (3) *Bhakti yoga*: *yoga* yang berkaitan dengan cinta dan pengabdian kepada Tuhan serta segala manifestasi-Nya; (4) *Raja yoga*: *yoga* yang berkaitan kontemplasi untuk menemukan dan merealisasikan Sang Diri Sejati; (5) *Hatha yoga*: *yoga* yang ditujukan untuk membentuk disiplin tubuh dan keseimbangan kekuatan mental, fisik, dan tubuh halus melalui latihan *asana* (sikap tubuh) dan *pranayama* (pernapasan). *Yoga* dari akar kata “*yuj*” (Bahasa Sanskerta) berarti ‘penyatuan;hubungan’. Adapun hubungan yang dimaksud adalah *Ātman* dan *Brahman*. Ananda (2015:4) menyatakan bahwa di India, *yoga* dipandang sebagai ilmu sekaligus metode yang memungkinkan manusia menjalani kehidupan yang harmonis sambil mendukung kemajuan spiritualnya melalui pengendalian pikiran dan tubuh. *Asana* (postur *yoga*) dan *Pranayama* (pengendalian nafas), yang lebih dikenal sebagai *Hatha Yoga*, adalah praktik yang tidak hanya membantu seseorang memperoleh kesehatan sempurna, tetap juga awet muda dan hidup lebih lama, selain itu juga dirancang untuk mengembangkan kekuatan batin yang memungkinkan manusia dapat mengatasi masalah, kegagalan dan bertahan dalam situasi stres dengan tetap tenang. Ini mempersiapkan tubuh untuk tahap latihan *yoga* yang lebih tinggi - seperti konsentrasi dan meditasi. *Hatha Yoga* dengan demikian melengkapi Raja Yoga, yang tujuan tertingginya adalah pencapaian tingkat kesadaran Tertinggi’.

Apapun definisi atau Batasan tentang *yoga* itu, namun yang paling penting adalah bahwa *yoga* dengan seluruh implementasi dan implikasinya adalah sarana yang komprehensif untuk mencapai tujuan kehidupan yaitu pencapaian “Moksha” sewaktu masih hidup yang dicirikan oleh kebebasan dari semua keterikatan; bebas dari rasa tidak aman; bebas dari cengkeraman keinginan; bebas dari rasa keterbatasan dan ketidakmampuan; bebas dari semua yang menghalangi perjalanan ilahi manusia dalam kehidupan. Sebab, akhir dari semua pencarian manusia adalah kedamaian abadi, kebahagiaan. Hal ini mungkin dicapai melalui latihan *Yoga* yang mantap dan berkesinambungan yang didalamnya terdapat pengaktifan energi-energi spiritual, proses pembersihan dan pemurnian pikiran yang pada akhirnya berguna untuk mempersiapkan fajar pengetahuan-diri. Jadi, *Yoga* berarti hubungan dengan pengetahuan ini yang menghilangkan ketidakmurnian (Parmath Niketan dalam Donder, 2019). Singkatnya, *Yoga* adalah sains dan seni kehidupan fisik-material dan mental spiritual yang memungkinkan manusia mencapai *jivan mukti* atau *moksha* semasih hidup di dunia.

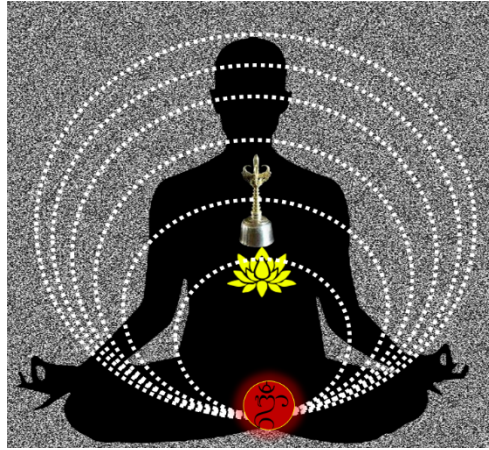
3.2 Badan dan pikiran

Berbicara tentang badan dan pikiran sangat baik dirujuk karya Rao (1992) berjudul *Our God and Your Mind* karena ada sub-bab yang membahas tentang badan dan pikiran dengan judul *Mind and Body*. Bagaimana kesaling keterhubungan antara badan dan pikiran diuraikan sebagai berikut: seseorang mungkin berada di hutan tetapi pikirannya mungkin melayang di pasar. Demikian pula seseorang mungkin berada di pasar, namun dengan latihan spiritual (*Sadhana*), ia masih bisa mendapatkan jalan kedamaian di hatinya di jalan raya yang paling sibuk. Pikiran seseorang dapat membangun perlindungan secara diam-diam atau mengikatnya dalam simpul-simpul rumit, pikiran dapat mengikat atau melonggarkan ikatannya. Ketika seseorang memiliki pikiran yang mantap, ia dapat memahami hal-hal yang berkaitan dengan *Ātma*. Akan tetapi, orang yang pikirannya mengembara akan terlihat sebagai penyembah yang baik bila dilihat dari penampilan luarnya saja, sedangkan dalam batinnya tidak demikian. Tubuh manusia adalah kuil dewa (*Daiva Mandir*), karena itu mesti dijaga agar tetap murni dan sakral. Kuil (*meru sarira*) ini dapat dipertahankan efisiensi secara maksimum hanya dengan latihan yang disiplin untuk pengendalian pikiran (Rao, 1992: 246-247).

Sloka Manava Dharmasastra V.109 menyatakan “Tubuh dibersihkan dengan air, pikiran disucikan dengan kebenaran, dan jiwa manusia dengan pelajaran suci dan *tapa brata*, serta kecerdasan dengan penge-tahuan yang benar” (Pudja dan Sudartha, 2004: 250). Uraian Rao ini juga relevan dengan bunyi bait *pupuh Sinom Geguritan Sucita* I.1.1, sbb:

*Jenek ring mèru sarira,
kastiti Hyang Maha Suci,
mapuspa padmahredaya,
maganta swaraning sepi,
maganda ya tisning budi,
malèpana sila hayu,
mawija mènget prakasa,
kukusing sadripu dagdi,
dupan ipun,
madipa hidepè galang.*

‘pada tubuh dipuja Hyang maha Suci,
dengan menggunakan bunga dalam hati,
juga dengan persembahan suara batin,
juga dengan psermbahan kehalusan budi,
dengan keharuman perilaku (*maganda sila hayu*)
Juga dengan pikiran yang cemerlang (*mawija menget prakasa*)
juga persembahan dari debu hasil kemenangan melawan egoisme,
Juga persembahan dengan cahaya'
cahaya dupa yang terang dari api pengetahuan.



Dok. Pribadi Donder (2024)

Gambar 2: Hubungan manusia dengan unsur Panca Maya Kosa

Berdasarkan uraian-uraian di atas secara umum diketahui bahwa badan dan pikiran merupakan persoalan pertama dan utama yang mempengaruhi perjalanan spiritual seseorang. Oleh karena itu *sadhana* atau disiplin spiritual yang paling awal harus dilakukan adalah memahami esensi pikiran dan perilaku pikiran. Oleh sebab itu, pustaka Sarasmuscaya sebagai pustaka pegangan wajib seorang *bramacarin* membahas secara khusus dalam satu bab tentang pikiran, sebagaimana *sloka-sloka* Sarasmuscaya berikut ini:

*Kunang sangksepanya,
manah nimittaning niścayajñāna,
dadi pwang niścayajñāna,
lumekas tang ujar,
lumekas tang maprawṛtti,
matangnyan manah ngaranika
pradhanan mangkana. (Sarasamuscaya 79)*

Maka kesimpulannya,
pikiranlah yang merupakan unsur yang menentukan;
jika penentuan perasaan hati telah terjadi,
maka mulailah orang berkata,
atau melakukan perbuatan;
oleh karena itu pikiranlah yang menjadi
pokok sumbernya.

*Apan ikang manah ngaranya,
ya ika witning indriya,
maprawṛtti ta ya ring śubhāśubhakarma,
matangnyan ikang manah
juga prihen kahṛtanya sakareng. (Sarasamuscaya 80)*

Sebab yang disebut pikiran itu,
adalah sumbernya nafsu,
ia yang menggerakkan perbuatan baik atau buruk;
oleh karena itu, pikiranlah
yang segera patut diusahakan pengendaliannya.

*Nihan ta kramanikang manah,
bhrānta lungḥā swābhawanya,
akweh inangēnangēnya,
dadi prārthana, dadi sangsaya,
pinakāwaknya,
hana pwa wwang 'ikang wēnang humṛt manah,
sira tika manggēh amanggih sukha,
mangke ring paraloka waneh. (Sarasamuscaya 81)*

Keadaan pikiran itu demikianlah:
tidak berketentuan jalannya,
banyak yang dicita-citakan,
terkadang berkeinginan,
terkadang penuh kesangsian;
demikianlah kenyataannya;
jika ada orang dapat mengendalikan pikiran
pasti orang itu beroleh kebahagiaan,
baik sekarang maupun di dunia yang lain.

*Lawan tattwaniking manah,
nyang mata wuwusēnta,
nang mulat ring sarwawastu,
manah juga sahāyaning matanikān wulat,
kunang yan wyākula manahnya,
tan ilu sumahāyang mata,
mulata towi irikang wastu,
tan katon juga ya denika,
apan manah ikang wawarēngē ngaranya,
hinganyan pradhānang manah kalinganika. (Sarasamuscaya 82)*

Dan lagi sifatnya pikiran itu,
bahwa mata dikatakan
dapat melihat pelbagai barang, tiada lain
hanya pikiran yang menyertai mata itu memandang;
maka jika pikiran bingung atau kacau,
tidak turut menyertai mata
sungguhpun memandang kepada suatu barang,
tidak terlihat barang itu olehnya,
sebab pikiran itulah sebenarnya yang mengetahui;
sebab itu maka sesungguhnya pikiranlah yang memegang peranan utama.

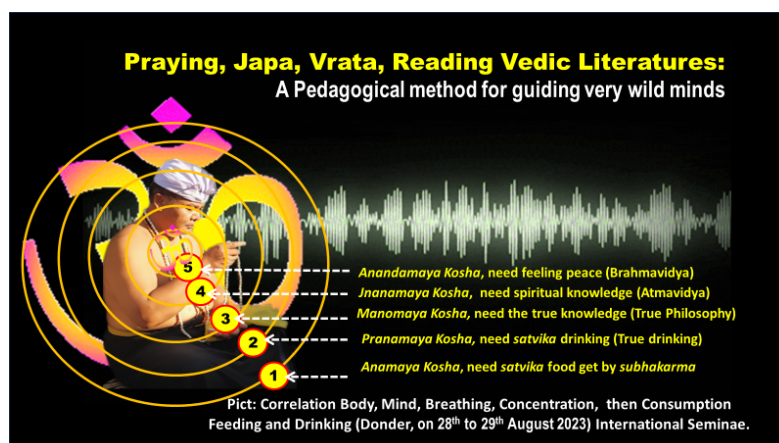
Swami Chinmayananda seorang yogi besar abad ini menguraikan bahwa kepribadian manusia ditentukan oleh serat-serat yang membentuk pikiran serta inteleknya. Pikiran adalah

sumber keinginan dan perasaan yang ada dalam diri manusia. Binatang juga memiliki pikiran sehingga mereka bertindak sesuai dengan perasaannya, perbedaannya dengan manusia adalah bahwa jika binatang bertindak berdasarkan naluri (insting) atau perasaannya saja, sedangkan manusia memiliki viveka untuk memilih mana yang benar atau patut, mana yang layak dan mana yang tidak layak, ini merupakan sifat dasar manusia (Chinmayananda, 1994: 23)

Sesuai dengan uraian-uraian di atas jelas menunjukkan bahwa pikiran adalah sesuatu yang memiliki kekuasaan luar biasa dan misteri. Karena itu ada aporisme Sanskerta “*yad bhavam tad bhavati*” ‘apapun yang dipikirkan, ‘secara terus-menerus’, maka itu yang terjadi. Selaras dengan itu ada juga ungkapan di Barat tentang kekuatan pikiran yang terkenal penggunaannya pada komunitas olahraga, mereka menyatakan ‘*cogito ergo sum*’ ‘saya berfikir maka saya ada’ artinya bahwa seseorang yang sedang bengong dan pikirannya melayang jauh ke tempat lain, makai a tidak ingat dirinya ada pada tempatnya bengong itu.

3.3 Japa Yoga dan Upaya Pengendalian Pikiran

Sebagaimana telah disinggung di atas sebagai sebuah hubungan manusia dengan Sang Pencipta. Secara esensial hubungan tersebut harus dipahami yaitu hubungan manusia dengan Tuhan, tetapi pemahaman tentang Tuhan tidak berdiri sendiri. Sebab dalam ajaran Hindu, Tuhan itu ada di mana-mana termasuk ada di dalam seluruh ciptaan-Nya, karena itu untuk memahami hakikat hubungan manusia dengan Tuhan terlebih dahulu harus dipaha-mi siapa manusia itu dan apa unsur-unsur pembentuk manusia itu? Selain itu, dari semua unsur dalam diri manusia, unsur yang mana paling mendominasi yang dapat menyeret jauh sehingga jauh dari tujuan hidup manusia, sementara manusia senantiasa ingin berhubungan dengan Tuhan.



Sumber: Dokumen Pribadi (2023)

Gambar 3: Korelasi antara Badan, Tubuh, Nafas, Konsentrasi dengan Konsumsi Makanan dan Minuman

Gambar (Donder, 28-29 Agustus 2023) sebagaimana terlihat di atas adalah gambar ilustrasi tentang lima sarung (*panca mayakosa*) dengan sifatnya masing-masing yang membungkus diri manusia. Sebagaimana dinyatakan dalam *Paingala Upanisad* II.5 yang menyatakan: “Kemudian adalah lima sarung yang terbuat dari makanan (*ana*), udara vital (*prana*), pikiran (*manah*) akal budi (*vijnana*) dan sukacita atau bahagia (*ananda*). Apa yang diciptakan hanya oleh sari makanan, apa yang berkembang hanya dari sari makanan, dia yang akan mencapai kedamaian di bumi yang pernah mengenyam sari makanan, itulah sarung yang dibuat dari makanan. Itu sajalah yang merupakan badan kasar, kelima udara vital, bersama dengan organ penggerak, merupakan sarung yang dibuat dari prinsip udara vital. Pikiran bersama dengan organ-organ penerima adalah sarung yang dbuat dari pikiran. Akal *buddhi* bersama dengan organ-organ penerima adalah sarung yang dibuat dari akal *buddhi*. Ketiga sarung ini (hidup, pikiran dan *buddhi*) membentuk badan halus. Pengetahuan seseorang membentuk sarung yang dibuat dari sukacita atau bahagia, ini juga disebut badan penyebab (Radhakirshnan, 2008:708). Lima sarung (*kosa*). Tidak semudah membalikkan telapak tangan berusan dengan lima macam lapisan tubuh atau lima sarung tubuh, karena kelimanya memiliki konsumsinya masing-masing.

Pikiran bukanlah sesuatu yang kasar, terlihat ataupun dapat diraba. Keberadaannya tidak bisa dilihat dimanapun. Kebesarannya tidak bisa diukur. Ia juga tidak membutuhkan sebuah ruangpun untuk keberadaannya. Pikiran dan zat adalah dua aspek yang menjadi subjek dan objek dari *Brahman* yang satu dan sama, brahman yang bukan dan sekaligus adalah keduanya. Pikiran adalah yang mengawali keberadaan zat. Ini adalah pernyataan *Vedanta*. Zat adalah yang mengawali pikiran. Ini adalah pernyataan teori ilmiah. Keadaan pikiran tanpa substansi jika pikiran tersebut tidak memiliki suatu hal yang dipikirkan, tetapi ia tidak dapat dikatakan sebagai sesuatu tanpa materi dalam konteks sebagai *Brahman* (roh murni). Pikiran terdiri dari tanmatra *Apanchikrita* (tidak bersisi lima) yang halus dan satwik. Pikiran adalah listrik sumber. Menurut *Chandogya Upanishad*, pikiran terbentuk dari bagian paling halus dari makanan.

Pikiran juga adalah material, pikiran adalah zat yang halus. Pendapat ini dibuat berdasarkan pada prinsip bahwa jiva adalah satu-satunya sumber dari segala kecerdasan, ia adalah pembenaran dan ia bersinar dengan cahayanya sendiri. Akan tetapi organ-organ yang ada mendapatkan kekuatan aktivitasnya dan kekuatan hidupnya dari sang jiva. Jika tanpa keberadaan sang jiva maka mereka hanyalah benda mati. Oleh karena itulah sang jiva senantiasa menjadi subjek dan tidak pernah menjadi objek. Pikiran bisa saja menjadi objek dari sang jiva. Dan sudah menjadi prinsip abadi dari ajaran *Vedanta* bahwa sesuatu yang menjadi objek dari sebuah subjek adalah tanpa kecerdasan (*Jada*). Bahkan prinsip dari kesadaran diri (*Aham-Pratyak-Vishayatva*) atau *Ahamkara*

juga adalah tanpa kecerdasan karena keber-adaannya tidak berdasarkan cahayanya sendiri. Ia hanyalah objek dari pemahaman sang jiva (Sivananda, 2005: 5).

Esensi indriya adalah pikiran; Esensi pikiran adalah *Buddhi*; Esensi *Buddhi* adalah *Ahamkara*; dan esensi *Ahamkara* adalah *Sang Jiva*. *Brahman (Sudha Chaitanya)* merupakan *Rahim, Yoni* atau *Adhithana* dari segala yang ada. Ia merupakan Saksi atas apapun yang ada. *Atman* adalah pemilik dari sebuah perusahaan besar, perusahaan mental; *Buddhi* adalah Manajernya. Pikiran adalah Kepala Bagian. Kepala Bagian ini memiliki dua fungsi yang harus dilak-sanakan. Ia mendapatkan perintah langsung dari atasannya (*Buddhi*) dan juga mengawasi pegawai-pegawainya. Demikian juga dengan dengan pikiran, memiliki dua fungsi, yang satu berhubungan dengan *Buddhi*, sang manajer dan satunya lagi berhubungan dengan Karma indriya, para pegawai. Pikiran jauh lebih internal dari perkataan, *Buddhi* (intelekt) lebih internal dari pikiran, *Ahamkara* lebih internal lagi dari *Buddhi*. *Jiva Chaitanya (Abhasa, cermin kebijaksanaan)* lebih internal dari jiva. Sedangkan *Atman* atau *Kutastha* jauh lebih internal dari *Jiva Chaitanya*. Setelah itu tidak ada lagi yang lebih dalam dari *Atman*, karena Ia adalah *Paripurna* (maha memenuhi). Jika suatu saat seseorang menganalisa pikirannya, kemudian sampai berhadap-hadapan dengan sesuatu yang tidak terhancurkan, sesuatu yang sifat aslinya adalah kemurnian yang kekal, sempurna, bersinar sendiri tanpa berubah, maka orang tersebut tidak akan menderita lagi, tidak ada lagi kesedihan (Sivananda, 2005: 16-17). Demikian mendetailnya explanasi Swami Sivananda seorang *yogi* yang berlatang belakang ilmu pendidikan kedokteran sehingga penjelasan-penjelasannya tersebut mengundang para dokter Barat banyak yang datang ke ashram beliau.

3.4 Penguasaan Pikiran sebagai Satu-satunya Gerbang Menuju Moksha

Swami Sivananda (2005) menguraikan bahwa ia yang menjadi penguasa atau *Maharaja* sebenarnya adalah ia yang telah menaklukkan pikirannya. Ia adalah yang terkaya yang telah menaklukkan semua keinginannya, nafsunya dan pikirannya. Jika pikiran berada dalam kendali, maka perkara mudah jika seseorang tinggal di dalam sebuah istana mewah ataupun di dalam gua di Himalaya seperti *Visistha-Guha*, empat belas mil dari *Rshikesh* tempat tinggal Swami *Ramatirtha* atau apakah seseorang melakukan *Vyavahara*, duduk diam secara aktif. Memang sangat sulit menemukan pikiran yang tidak terpengaruh oleh berbagai gejala akibat kontaknya terhadap segala sesuatu. Sebagaimana panas yang tidak bisa dipisahkan dengan api, maka demikian pula gejala pikiran telah menjadi sifat dasar dari pikiran. Jika gejala pikiran hilang, maka pikiran juga akan hilang. Karena itu potensi fluktuasi dari pikiran tersebut hendaknya diancurkan dengan melaksanakan *Atma-Jnana* secara konstan.

Pikiran adalah penyebab penderitaan, karena itu pikiran harus dikendalikan dengan cara mengikat pergerakannya. Kebebasan sejati datang dari penglenyapan pikiran. Pencerminan sang Diri yang dibuat dalam pikiran tidak bisa receptif jika pikiran tidak terbebas dari fluktuasinya, sebagaimana bayangan bulan tidak akan utuh pada samudra yang bergejolak oleh ombak. Untuk mencapai kesadaran Diri, seseorang hendaknya secara terus menerus berjuang dengan pikiran untuk pemurnian dan keteguhannya. Hanya kekuatan kehendak yang bisa mengendalikan dan menghentikan gejolak pikiran. **Dengan menggunakan *Sraddha* (keyakinan), maka seseorang akan sukses melakukan segala hal. Jika pikiran bersih dari ketidakmurnian (noda duniawi), maka ketenangan akan tercermin,** dengan demikian tujuan tertinggi akan tercapai, semua delusi *Samsara*, kelahiran dan kematian berulang-ulang akan berakhir. Pada saat seperti itu seseorang dikatakan mencapai keadaan *Parama Dhama* (kedudukan kedamaian yang tertinggi).

Jika seseorang telah mencapai pembebasan terhadap pikiran dan mendapat-kan *Jnana* atau *Illuminasi* setelah menghancurkan *Ahankara* dan gejolak indriya, maka tidak diragukan lagi ia akan mencapai pembebasan dari kelahiran dan kematian. Ia telah mampu melihat segalanya sebagai satu kesatuan dengan dirinya, segala pembedaan seperti ‘Aku’, ‘Kamu’ dan ‘Dia’ akan sirna dengan sendirinya. Segala pergolakan, gangguan, penderitaan, kesedihan akan sirna dengan hancurnya pikiran. Pikiran bisa dikendalikan dengan usaha dan kesabaran yang tiada mengenal putus asa, sebagaimana suatu alegori tentang kesabaran seseorang yang berusaha untuk mengeringkan samudra, tetes demi tetes, dengan ujung rumput.

Sadhaka yang berusaha mengendalikan pikiran, hendaknya juga memiliki kesabaran dan keteguhan hati. Ia harus memiliki kecenderungan atau semangat atau keinginan keras untuk menaklukkan pikiran. Menjinakkan seekor singa yang atau harimau jauh lebih mudah dari pada menjinakkan pikiran seseorang. Pertama-tama jinakkan pikiran sendiri. Maka kemudian akan dengan mudah menjinakkan pikiran orang lain. Pikiran adalah sebab dari keterikatan dan pembebasan seseorang, sebagaimana ada ungkapan Sanskerta yang menyatakan “*Mana eva manushayanam karanam bandhamokshayoh*” artinya ‘pikiran memiliki dua aspek, yang pertama adalah diskriminatif dan yang kedua adalah Imajinatif. Pikiran dalam aspeknya diskriminasinya akan membebaskan dirinya dari segala ikatan dan mencapai *Moksha*, sedangkan dalam aspek Imajinasi ia akan mengikat dirinya pada dunia. Adalah pikiran yang mengikat manusia pada dunia ini; dimana tidak ada pikiran maka di sana tidak ada ikatan. Pikiran berimajinasi, melalui pikiran bukan diskriminasi dan ketidaktahuan, bahwa sang Jiva ada dan terdapat di dalam tubuh ini, maka ia merasakan bahwa jiva itu berada dalam ikatan. Pikiran secara tepat akan mengidentifikasi dirinya dengan *Jivatman* dan merasakan dirinya sebagai ‘Aku’ dan mulai berpikir ‘Aku berada

dalam ikatan'. Pikiran yang egoistik adalah akar dari segala keterikatan. Sedangkan pikiran yang tidak egoistik adalah akar pencapaian Moksha.

Warisan terbesar dan paling berharga yang diwariskan oleh para bijak, para *rshi* kita adalah tentang penghapusan penyakit pikiran bisa dilakukan hanya dengan pikiran itu sendiri. Seorang yang cerdas akan membersihkan pakaian yang kotor hanya dengan abu tanah tertentu yang kotor juga. *Agni-astra* yang sakti hanya bisa dikalahkan dengan *Varuna astra*. Racun dari ular hanya bisa ditawar dengan racun jenis tertentu. Maka demikian juga dengan *Jiva*, setelah pikiran membangun diskriminasi, maka hancurlah delusi dari pikiran yang heterogen, hal itu dapat dilaksanakan melalui pikiran yang terpusat ke satu arah, sebagaimana besi yang satu yang membakar besi yang lainnya.

Anda harus bisa selamat dari kekacauan dan segala ketidaknormalannya. Pikiran itu seperti anak kecil yang senang bermain. Energi yang hebat dari pikiran ini hendaknya di arahkan menjadi saluran pasif untuk transmisi kebenaran. Pikiran hendaknya di penuh dengan Satva (kemurnian). Ia harus dilatih untuk memikirkan kebenaran atau Tuhan secara konstan. Ajaran Yoga meminta kita untuk menjalani kehidupan mental dan spiritual. Upanishad-upanishad juga menekankan pelaksanaan berbagai tirakat kebajikan sebelum tujuan tercapai. Tapa akan menghancurkan dosa-dosa, memperlemah berbagai indrya, memurnikan Chitta dan menuntun pada Ekagrata (pikiran yang terpusat pada satu arah).

Tapabrata yang dilakukan akan memberikan anda ketenangan mental dan menghilangkan kegelisahan pikiran yang merupakan halangan terbesar dalam pencapaian pengetahuan. Kehidupan sebagai selibasi (Brahmacharya), dimana anda tidak memiliki keterikatan kepada keluarga yang mengganggu pikiran, akan memungkinkan anda menaruh perhatian penuh pada sadhana spiritual. Jika anda melatih Satya dan Brahmacharya, maka anda akan menjadi tanpa ketakutan (Nirbhaya). Dan pada akhirnya anda akan menyadari Brahman juga. Peganglah satu hal saja dengan penuh kekuatan. Sraddha atau keyakinan adalah hal yang penting.

IV. PENUTUP

Berdasarkan pembahasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan, sbb:
Yoga adalah ilmu pengetahuan fisik-metafisik dan holistik serta universal, karena itu *yoga* mampu melintasi waktu yang sangat panjang. Bahkan belakangan ini *yoga* telah menyebar luas ke seluruh dunia karena nilai-nilainya yang universal itu dan bersifat saintifik. Penelitian secara terus-menerus tentang *yoga* telah dilakukan di Barat negara-negara maju. *Yoga* dengan segala efek positifnya telah berkembang bahkan telah menjadi gaya hidup sebagian masyarakat internasional.

Yoga harus dipertahankan sesuai dengan esensinya sebagai ilmu pengetahuan yang bukan saja memiliki ukuran fisik seperti ilmu-ilmu positivistik, tetapi *yoga* melampaui Batasan ilmu-ilmu positivistik, karena *yoga* adalah ilmu yang memberi peluang manusia untuk mencapai Realisasi Diri atau mengalami kebebasan sempurna. *Yoga* sebagai ilmu holistik yang memiliki tujuan akhir berupa Realisasi Diri atau Kebebasan Sejati atau *Moksha*, maka *yoga* sesungguhnya juga dekat dengan ilmu teologi dan juga filsafat Hindu. Karena itu, referensi teologis dan filosofis terhadap ajaran Realisasi Diri diutarakan dalam seluruh sloka pustaka *Bhagavadgītā*. Untuk mencapai tujuan akhir itu seseorang perlu mengikuti latihan disiplin *yoga* melalui bimbingan seorang guru yang betul-betul mapan tentang *yoga* dan teologi serta filosofi. *Yoga asanas* adalah *yoga* fisik untuk kesehatan fisik yang akan mendukung pelaksanaan *yoga* batin. Untuk mempelajari dan menjalankan disiplin latihan *yoga*, baik *yoga* fisik maupun *yoga* batin harus didorong oleh niat yang suci untuk kemurnian tubuh, mental dan spiritual sehingga menjadi anggota masyarakat yang sehat jasmani dan rohani.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, Sri. (2015). *The Complete Book of Yoga: Harmony of Body and Mind*, Delhi: Orient Paperback.
- Chinmayananda, Swami. (1994). *Seni Kehidupan*, Jakarta: Keluarga Besar Chinmayananda
- Darmayasa, I Made (2014). *Canakya Niti Sastra*, Surabaya: Paramita
- Donder, I Ketut et al, (2020). “Epistemological Framework Of Hindu Theology: A Study In Vedic Hermeneutic Perspective”, *Journal of Critical Reviews* ISSN- 2394-5125 Vol 7, Issue 13, 2020, p. 311-319.
- Donder, I Ketut. (2023). Article in “Vedic Theology Resolving Religious Conflicts” In International Seminar on the topic “Dimensions of Indian Tradition and Knowledge Transmission”. Organized by *Department of Sanskrit, Fakir Mohan University*, Balasore, Odisha, INDIA, on 28th to 29th August 2023.
- Kajeng, I Nyoman, dkk. (2003). *Sarasmuscaya*, Surabaya: Paramita
- Kinasih, Arum Sukma. (2010). Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup. *Buletin Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada* 18(1), 1 – 12.
<https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/viewFile/11531/8597>
- Maheswari, Prasanthy Devi. (2021). Literatur Yoga dan *ĀyurVeda* Sumber Komprehensif Ilmu Pengetahuan Kesehatan Holistik. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*. 4(2). 189-203.
- Pudja, Gde dan Tjok. Rai Sudharta. (2004). *Manava Dharmasastra*, Surabaya: Paramita
- Pudja, Gde. (2020). *Bhagavadgita (Pancama Veda)*. Surabaya: Paramita
- Radhakrishnan, S. (2008). *Upanisad-Upanisad Utama*, Surabaya: Paramita
- Sivananda, Sri Swami. (2005). *PIKIRAN: Misteri dan Penaklukannya*, Surabaya: Paramita

Suputra, I Kadek Darmo & Juniartha, I Made G. (2023). Hatha Yoga Untuk Kesejahteraan Psikologis Anak. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*. 6(2). 152-161.

<http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/JYK/article/view/2936>

Viresvarananda, Swami. (2002). *Brahma Sutra – Pengetahuan tentang Ketuhanan*, Surabaya: Paramita

Vivekananda, Swami. (2018). *Jnana Yoga (pen. Tjokorda Bagus Putra Mahendra)*, Surabaya: Paramita

Vivekananda, Swami. <https://www.scribd.com/doc/180712319/Swami-Vivekananda-on-How-to-Control-Mind>