



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

Prāṇā Dan Persembahan Melalui *Prāṇāyāma*

I Made Adi Brahman

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

Diterima 21 Februari 2024, direvisi 21 Maret 2024, diterbitkan 31 Maret 2024

email : adibrahman@uhnsugriwa.ac.id

ABSTRAK

Pengetahuan tentang *prāṇā* atau *vayu* dan praktik ritual dengan media *prāṇā* (*Prāṇāyāma*) dalam kesusastraan Hindu adalah hal yang penting untuk digali dan dipahami. Artikel ini bertujuan untuk menyajikan pengetahuan tentang *prāṇā* dan persembahaan melalui *Prāṇāyāma*. Pengumpulan data dilakukan dengan metode kepustakaan, selanjutnya data dianalisis dengan metode hermeneutik. *Prāṇā* adalah energi vital kehidupan yang menjadi tumpuan bagi semua makhluk hidup. *Prāṇā* adalah lapisan badan halus manusia yang terbuat dari lapisan energi vital dengan fungsi sebagai penghubung antara badan fisik dengan dengan lapisan badan halus (etherik). Intisari paling mendasar dari *prāṇā* adalah Tuhan (*Brahman*) itu sendiri. *Prāṇāyāma* merupakan ritual dengan menggunakan sarana *prāṇā* (*vayu*) yaitu energi vital kehidupan. Persembahaan ini dilakukan untuk ‘membersihkan’ dan ‘membakar’ segala kekotoran batin (dosa) yang menghalangi dan menutupi keberadaan sang diri sebagai Jiwa (*Atman*) yang tidak lain adalah tunggal dengan keberadaan Tuhan (*Brahman*) itu sendiri.

Kata Kunci : Persembahaan, *Prāṇā*, *Prāṇāyāma*

ABSTRACT

Knowledge about prāṇā or vayu and ritual practices using prāṇā as a medium (pranayama) in Hindu literature are important things to explore and understand. This article aims to present knowledge about prāṇā and offerings through Prāṇāyāma . Data collection was carried out using the library method, then the data was analyzed using the hermeneutic method. Prāṇā is the vital energy of life on which all living creatures depend. Prāṇā is a layer of the human subtle body which is made from layers of vital energy with a function as a link between the physical body and the subtle (etheric) body layer. The most fundamental essence of prāṇā is God (Brahman) himself. Prāṇāyāma is a ritual using the means of prāṇā (vayu), namely the vital energy of life. This offering is made to 'cleanse' and 'burn' all inner defilements (sin) which hinder and cover the existence of the self as a Soul (Atman) which is none other than the existence of God (Brahman) itself

Keywords : Offerings, Prāṇā, Prāṇāyāma

I. PENDAHULUAN

Manusia masih bisa hidup hanya ketika nafasnya masih ada. Ketika manusia mengalami gangguan pernafasan maka hidupnya dalam masalah, atau bahkan ketika manusia kehilangan nafasnya maka kehidupannya pun lambat laun akan berakhir. Begitu besarnya peran nafas dalam kehidupan manusia, walaupun seringkali manusia mengabaikannya. Manusia dapat beraktivitas hanya ketika nafasnya masih setia menemaninya. Manusia masih bisa merasakan kebahagiaannya hanya ketika nafas masih setia bersamanya walau acapkali dilupakan. Bahkan dalam dukanyapun, nafas masih setia untuk menjadi sahabat sejati yang memberikannya harapan baru untuk bangkit. Nafas adalah inti dari kehidupan manusia atau bahkan juga menjadi inti sari kehidupan dari semua makhluk hidup.

Pengetahuan tentang nafas dan kekuatan vital yang ada dibaliknya menjadi daya tarik bagi para ilmuwan untuk mencoba mengkaji secara lebih mendalam. Jauh sebelum perkembangan pengetahuan modern seperti sekarang ini yang mencoba mengungkap tentang misteri nafas, para rsi atau para yogi jaman dahulu sudah melakukan penyelidikan secara mendalam tentang nafas dan kekuatan vital yang ada dibaliknya. Dalam Kamajaya (2000) dinyatakan para yogi dengan intuisinya yang mendalam menyadari bahwa terdapat lautan energi yang meliputi segalanya, dan energi itu adalah *prāṇā*. Dalam tradisi kesusastaan Hindu seperti yang tertuang dalam kitab suci *Veda, Brahma Sutra, Bhagawad Gītā, Upanisad*, dan beberapa kitab yoga atau kitab sejenis yang

berhubungan dengan prinsip dasar kehidupan, keberadaan *prāṇā* atau *vayu* sebagai energi vital kehidupan memiliki peran penting didalamnya.

Hidup dan mati berada dibawah kendali dari seorang yogi yang tekun mempraktikkan *Prāṇāyāma* (Yuktswar, 1990: 73). Pengetahuan tentang *prāṇā* atau *vayu* sebagai prinsip dasar dari energi vital kehidupan dan kemampuan untuk mengolahnya dalam praktik yoga merupakan kunci bagi seorang yogi untuk memahami rahasia kehidupan. Seseorang yang memahami *prāṇā* berarti ia telah mampu memahami inti kehidupan dan aktivitas kosmos (Sivananda, 2007). Bagi seorang praktisi yoga (yogi), praktik pengendalian *prāṇā* atau *Prāṇāyāma* merupakan suatu bentuk pelaksanaan ritual (*yajña*) untuk menghubungkan diri dengan Tuhan sebagai penguasa kehidupan (Brahman, 2021).

Berdasarkan pemaparan permasalahan di atas, artikel ini bertujuan untuk menggali dan mengkaji permasalahan pokok tentang *prāṇā* dan bentuk persembahan (*yajña*) melalui media *prāṇā* (*pranayama*). Selain untuk sebagai sandaran teoritis untuk menggali dan mengkaji keberadaan *prāṇā* dan *Prāṇāyāma*, secara praktis artikel ini seyoganya dapat dijadikan bahan rekomendasi bagi praktisi yoga untuk menambah pengetahuan tentang praktik *Prāṇāyāma* sebagai bentuk dari *sadhana* yoga guna menggapai kehidupan rohani yang lebih baik.

II. METODE

Penelitian ini dirancang sebagai penelitian kualitatif. Menurut Kaelan (2005) penelitian kualitatif tidak menekankan pada kuantum atau jumlah, tapi lebih menekankan pada segi kualitas yang menyangkup pengertian, konsep, nilai serta ciri-ciri yang melekat pada objek penelitian. Data bersumber pada pustaka atau *literature* yang dipandang relevan dengan permasalahan yang diteliti. Sumber data antara lain: hasil-hasil penelitian, jurnal-jurnal ilmiah, jurnal hasil penelitian, lontar atau salinan lontar, buku-buku yang relevan, dan sumber informasi dari media elektronik berupa internet.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan teknik kepustakaan, yaitu dengan mencari dan membaca sumber-sumber kepustakaan berupa hasil penelitian, jurnal ilmiah, buku dan sumber terkait lainnya yang berkorelasi dengan pendapat, teori dan tulisan dengan permasalahan yang diteliti. Data dianalisis melalui langkah sebagai berikut. 1) Reduksi data yaitu data yang telah terkumpul selanjutnya dipilah sesuai dengan kepentingan dari objek penelitian. Data yang berupa uraian verbal diseleksi dan direduksi esensi maknanya, 2) Klasifikasi data yaitu mengelompokkan

data-data berdasarkan ciri khas masing-masing berdasarkan objek formal penelitian, 3) Display data yaitu mengorganisasikan data-data dalam suatu peta yang sesuai dengan objek formal dan tujuan penelitian, 4) Memberikan penafsiran (interpretasi) dengan metode hermeneutik dan pengambilan kesimpulan. Data yang telah terkumpul selanjutnya dianalisis dan sekaligus diberikan penafsiran, dan terakhir adalah penarikan kesimpulan.

III. PEMBAHASAN

3.1 Kedudukan *Prāṇā* dalam Susastra Hindu

Salah satu elemen penting dalam keseluruhan tatanan jagat raya ini yaitu *prāṇā* atau *vayu*. Keberadaan Sang Jiwa (*Atman*) dalam tubuh makhluk hidup (manusia) tidak lepas dari peran *prāṇā* atau *vayu* sebagai ‘energi pengikat’ yang begitu halus. Demikian juga keterhubungan sang jiwa dengan tubuh dan seluruh fungsi organ indrianya tidak juga dapat lepas dari peran *prāṇā* atau *vayu*. *Prāṇā* atau *vayu* adalah awal (peng-ada), pertengahan (pemelihara), dan akhir atau kembalinya berbagai bentuk kehidupan pada sifat dasarnya. Kesusastraan Hindu menempatkan *prāṇā* atau *vayu* sebagai asas kehidupan. Demikian juga bagi mereka yang ingin memahami rahasia kehidupan, menjadikan *prāṇā* atau *vayu* sebagai sarananya. Berikut uraian kedudukan *prāṇā* atau *vayu* dalam kesusastraan Hindu.

1) *Prāṇā* Sebagai Energi Vital Kehidupan

Prāṇā menurut Sivananda (1994; 2007) dinyatakan sebagai jumlah total dari daya dan kekuatan terpendam yang tersembunyi pada alam semesta, manusia, dan yang terdapat dimanamana, yang bermanifestasi sebagai panas, cahaya, listrik dan magnet. Kekuatan *prāṇā* ini begitu halus (*sukhma*). *Prāṇā* merupakan dasar kekuatan pada setiap keberadaan makhluk hidup, dari yang tertinggi sampai pada yang paling rendah. Apapun yang bergerak atau bekerja ataupun yang mempunyai nyawa adalah bentuk dan wujud dari *prāṇā*. Bentuk luar dari *prāṇā* adalah nafas.

Dalam *Chāndogya Upaniṣad* VII.15.4 dinyatakan “*prāṇā hy evaitāni sarvāṅgī bhavati*” yang mengandung pengertian *prāṇā* adalah semuanya ini. Demikian juga dalam *Katha Upaniṣad* II.3.2 dinyatakan “*yad idāy kiñ ca jagat sarvam prāṇā ejati nīśrtam*”, bahwa seluruh alam, apa saja yang ada di sini, datang dan bergerak dalam yang hidup (*prāṇā*) (Radhakrishnan, 2008). Berdasar petikan sloka tersebut, maka seluruh tatanan alam semesta bermula, berkembang, dan kembali ke *prāṇā* dan *prāṇā* adalah segalanya.

Prāṇā dalam Niranjana (2009: 3) dinyatakan sebagai berikut:

Prāṇā adalah kekuatan vital yang menopang tidak hanya badan manusia, tapi juga pada setiap ciptaan pada segala level. Dalam bahasa Sanskerta kata *prāṇā* adalah kombinasi dari dua suku kata, *prā* dan *ā*, dan menunjukkan keteguhan, kekuatan dalam gerakan konstan. *Prāṇā* ada dalam makhluk hidup sebagai energi yang mendorong setiap tindakan, sengaja atau tidak sengaja, setiap pikiran, setiap tingkat dari pikiran dan badan. Penelitian ilmiah menjelaskan *prāṇā* sebagai energi multidimensi yang kompleks: kombinasi dari energi listrik, magnet, elektromagnetik, fotonik, termal dan mental. *Prāṇā* juga berada di dalam makhluk tidak hidup, penyebab gerakan, pertumbuhan, dan kerusakan pada tingkatan ini. *Prāṇā* adalah dasar dari ciptaan yang mewujudkan.

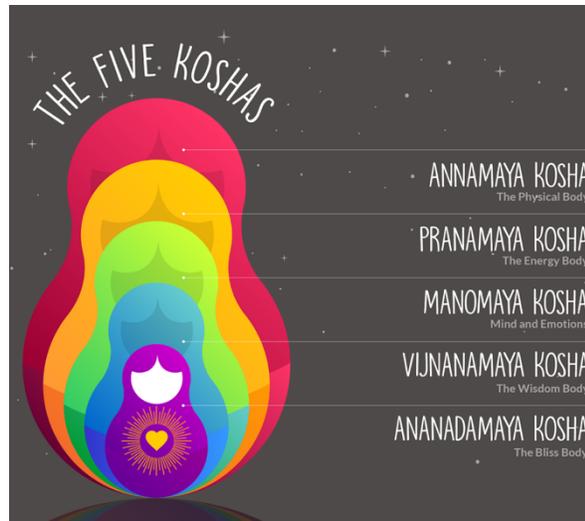
Sepanjang *vayu* (*prāṇā*) bersemayam di dalam tubuh manusia, itulah hidup/kehidupan. Kematian terjadi ketika *vayu* meninggalkan badan, oleh karena itu kuasailah *vayu* (*Hatha Yoga Pradipika* 2. 3). Pada hakikatnya semua keberadaan, apapun itu hidup atau tidak hidup, ada karena keberadaan *prāṇā* atau energi pokok (*vital force*) yang ada di seluruh jagat raya (Niranjana, 2009: 9). Kehidupan atau kematian tidak lain adalah masalah ada atau tidaknya *prāṇā* atau *vayu* dalam tubuh manusia. *Prāṇā* adalah yang memberi dan membawa kehidupan pada setiap makhluk. Yang hidup adalah *Prāṇā*; unsur kehidupan yang memberi kehidupan di dunia ini.

2) *Prāṇā* Sebagai Lapisan Badan (*Kosha*)

Manusia adalah roh yang memiliki badan bahkan sebenarnya memiliki beberapa badan (Leadbeater, 1999: 12). Manusia terdiri dari lima sarung (badan) yang tidak tepat konsentris, tetapi tiap badan mempunyai kepentingannya sendiri. Lapisan badan ini berinteraksi satu dengan yang lainnya, dan kelima lapisan badan ini saling ketergantungan (Saraswati, 2005). Roh diselubungi oleh lima lapis badan yang bersifat maya ‘relatif, halus, dan gaib’. Relatif, karena sifatnya yang sementara, mengalami perubahan; tercipta, terpelihara-lalu mengalami kehancuran. Halus, karena beberapa lapisan badan tidak dapat dicandra dengan organ penginderaan, dan gaib karena bersifat astral (Sukayasa, 2018).

Kitab *Paingala Upanisad* menjelaskan masing-masing dari kelima lapisan badan ini. Dalam *Paingala Upanisad*, II.5 disebutkan ‘*athānamaya prāṇā-maya-mano-maya-vijñāna-mayānanda-mayā pañcakouāh*’ ... “adalah lima sarung yang terbuat dari makanan, udara vital, pikiran akal budi dan sukacita”. Kelima lapis badan manusia ini disebut *panca maya kosa*, yang terdiri dari : *annamaya kosa* yang terbentuk dari sari makanan, *prāṇā mayakosa* yang dibentuk dari lapisan

energi vital, *mano mayakosa* yang terbentuk dari lapisan pikiran, *vijñana mayakosa* yang tersusun dari lapisan pengetahuan, dan *ananda mayakosa* yang merupakan ‘badan’ kebahagiaan sejati. Berikut gambar dari masing-masing lapisan badan tersebut.



Gambar 3.1
Panca Maya Kosa (Lima Lapisan Badan)
Sumber: <https://www.paigesyoga.com/pancamayakosha>

Badan halus manusia yang terbentuk dari lapisan nafas vital bentuknya bersesuaian dengan bentuk fisik dari badan manusia itu sendiri. Sesuai dengan bentuk pribadi seseorang, ini merupakan bentuk sebagai manusia. Nafas yang masuk (*prāṇā*) adalah kepalanya; nafas yang terpenjar (*vyāna*) merupakan sayap kanan; nafas yang keluar (*apāna*) adalah sayap kiri; ruang adalah badan (*atman*), bumi, bagian bawah adalah dasarnya (*Pranamaya kosa*) (Saraswati, 2005).

Kelima udara vital, bersama dengan organ penggerak, merupakan sarung (badan) yang dibuat dari prinsip udara vital (*Paingala Upanisad* II.5). Kelima *prāṇā*, yaitu *prāṇā*, *apana*, *samana*, *udana* dan *vyana*. Sedangkan organ penggerak (*karmendriya*) yang terdiri dari lima macam, yaitu: 1) *wagindriya*: terletak pada mulut, yang menyebabkan jiwa/roh dapat berkata, 2) *panindriya*: terletak pada tangan, yang menyebabkan jiwa/roh dapat memegang, 3) *panendriya*: terletak pada kaki, yang menyebabkan jiwa/roh dapat berjalan, 4) *puyurindriya*: terletak pada dubur, yang menyebabkan jiwa/roh dapat mengeluarkan kotoran dan kentut, 5) *upastendriya*: terletak pada alat reproduksi, yang menyebabkan jiwa/roh dapat mengeluarkan sperma dan ovum.

Semua makhluk hidup menarik ke dalam dirinya sejumlah kekuatan hidup yang terkandung dalam kehidupan universal ini. Kekuatan hidup yang terlihat dalam susunan badan manusia inilah yang disebut dengan badan *prāṇā* (Kamajaya, 2000). *Prāṇā mayakosa* atau lapisan badan manusia

yang tersusun dari lapisan energi vital kehidupan merupakan salah satu selubung yang mengikat sang *Atman* dalam badan fisik ini. Badan *prāṇā* ini memiliki peran bagi sang jiwa (*atman*) untuk digunakan sebagai alat atau kaki tempat untuknya berpijak dan berinteraksi dengan dunia luar, dunia materi (dunia fisik), dan merasakan pengalaman dari hubungan tersebut.

3) *Prāṇā* Sebagai *Brahman*

Puncak dari keseluruhan keberadaan *prāṇā* di jagat raya ini, dalam susastra Hindu dinyatakan sebagai Tuhan itu sendiri. Dalam *Brahma Sutra* 23 dinyatakan ‘*ata eva prāṇāá*’ bahwa karena alasan yang sama, *prāṇā* (juga mengacu pada *Brahman*) (Viresvarananda, 2004: 98). Dalam *Taittiriya Upaniṡad* III.3.1 dinyatakan sebagai berikut ‘*prāóo brahmeti vyajānāt*’... “Dia mengerti bahwa yang hidup adalah *Brahman*” (Radhakrishnan, 2008: 428). Berdasarkan pernyataan yang tertuang di dalam *Taittiriya Upaniṡad* tersebut di atas, disebutkan bahwa *prāṇā* atau yang dinyatakan sebagai yang hidup itu tidak lain adalah *Brahman* atau Tuhan itu sendiri. Dengan kata lain *prāṇā* merupakan perwujudan dari Tuhan (*Brahman*). Seseorang yang memahami hakikat dari *prāṇā* maka secara otomatis juga akan mengetahui hakikat dari *Brahman*.

Pengetahuan tentang *prāṇā* juga diuraikan dalam *Chāndogya Upaniṡad* VII.15.1 yang dinyatakan sebagai berikut “*prāóo ha pitā, prāóo mātā, prāóo bhrātā, prāṇāá svasā, prāṇā àcāryāá prāóo brāhmaóáá.*” Terjemahannya “*prāṇā* adalah ayahnya seseorang, *prāṇā* adalah ibunya seseorang, adalah saudara laki dan perempuan, guru, *prāṇā* adalah *Brahmana*” (Radhakrishnan, 2008: 370). *Prāṇāsyā prāṇām uta cakūūāú cakūúá uta úrotrasyā úrotram, manaso ye mano viduá, te nicikyur brahma purāóam agryam (Brhadaranyaka Upanisad 4.4.18)* “Mereka yang mengerti hidupnya hidup, matanya mata, telinganya telinga dan pikirannya pikiran mereka artinya sudah merealisasikan *Brahman* yang abadi” (Radhakrishnan, 2008: 208).

Prāṇāsyedam vaúe sarvam tri-dive yat pratūphitam, mātēva putrān rakūasva, úrū ca prajñāy ca vidhehi naá iti (Prasna Upanisad 2.13) “semua ini adalah dibawah pengawasan yang hidup, yang berpijak tegar pada tiga dunia. Lindungilah kami seperti ibu melindungi putra-putranya. Berikanlah kemakmuran dan kearifan kepada kami” (Radhakrishnan, 2008: 513). *Prāóo brahmeti ha smāha kauūtakiá: tasya ha vā etasya prāṇāsyā brahmaóo (Kausitaki Upanisad 2.1)* “Jiwa bernafas (hidup) adalah *Brahmā*, demikian yang pernah dikatakan Kausitaki. Jiwa yang bernafas yang sama ini, yang adalah *Brahmā* (Radhakrishnan, 2008: 595).

Kesimpulan dari pembahasan ini bahwa pada prinsipnya *prāṇā* adalah *Brahman* itu sendiri. Apapun yang ada adalah perwujudan dari *Brahman* atau Tuhan itu sendiri. Tuhan (*Brahman*) mewujudkan diriNya dalam berbagai aspek. Melalui kekuatan *maya* atau ilusiNya, Ia yang tunggal kelihatan menjadi jamak. *Prāṇā* adalah salah satu perwujudan dari keberadaannya.

3.2 Jenis-Jenis *Prāṇā*

Pada prinsipnya *prāṇā* itu adalah tunggal, karena tugas dan fungsinya maka dipilah menjadi beberapa bagian. Jenis-jenis *prāṇā* secara umum dibagi menjadi sepuluh bagian yang terdiri dari lima bagian yang bersifat primer (utama) dan lima bagian yang bersifat sekunder. Kesepuluh bagian *prāṇā* tersebut, yaitu: *prāṇā*, *apāna*, *samāna*, *udāna*, *vyāna*, *nāga*, *kūrma*, *kākara*, *devadatta*, *dhanāñjaya*. Dalam salah satu literatur yoga yaitu *Siva Samhita*, dinyatakan sebagai berikut.

Tempat kediaman *prāṇā* ada di hati, *apana* di anus, *samāna* di daerah sekitar pusar; *udāna* di tenggorokan, sementara itu *vyāna* bergerak di seluruh tubuh. Lima *vayu* yang tersisa, *nāga* dan yang lainnya, melakukan fungsi-fungsi berikut di dalam tubuh; ereksi, membuka mata, lapar dan haus, menganga atau menguap dan terakhir cegukan (Vasu, 1999).

Sedangkan dalam kitab *Wrhaspati Tattwa* juga diuraikan kesepuluh macam *prāṇā* tersebut. Sepuluh *prāṇā* diterangkan oleh Siva adalah: *prāṇā*, *apāna*, *samāna*, *udāna*, *vyāna*, *nāga*, *kūrma*, *kākara*, *devadatta*, *dhanāñjaya*. Angin ini berbeda-beda karena tugas dan warnanya berbeda-beda (*Wrhaspati Tattwa* 39-40) (Putra, 1998).

No	Jenis-Jenis Prana	Kedudukan	Fungsi	Warna
1.	<i>Prāṇā</i>	Kepala	Mengaktifkan semua prana ‘daya hidup’ yang lainnya, mengeluarkan keringat	Warna darah, merah permata
2.	<i>Apāna</i>	Bawah pusar	Membuang kotoran, daya seksual	Seperti warna serangga yang putih atau merah
3.	<i>Udāna</i>	Tenggorokan	Melembutkan dan menelan makanan	Pucat pasi
4.	<i>Samāna</i>	Perut	Pencernaan	Susu murni
5.	<i>Vyāna</i>	Seluruh bagian tubuh	Sirkulasi darah	Biru keunguan
6.	<i>Nāga</i>	-	Sendawa, cegukan,	-

No	Jenis-Jenis Prana	Kedudukan	Fungsi	Warna
7.	<i>Kūrma</i>	-	muntah Kedipan mata	-
8.	<i>Kākara</i>	-	Bersin, pencernaan (lapar dan haus)	-
9.	<i>Devadatta</i>	-	Menguap	-
10.	<i>Dhanañjaya</i>	-	Memberi makanan pada badan, mengurai badan setelah mati	-

Tabel 3.1

Jenis, kedudukan, fungsi dan warna *prāṇā*.
Disarikan dari Sivananda (2007), Sukayasa (2018), Sarasvati (2002), Putra (2009).

Pada prinsipnya *prāṇā* adalah tunggal adanya. Karena perbedaan dari tugas dan fungsinya, maka *prāṇā* dibagi menjadi beberapa bagian. Seperti keberadaan seorang laki-laki, dapat dipanggil bapak oleh istrinya, ayah bagi anak-anaknya, bos oleh bawahannya, *brother* oleh saudara atau teman dekatnya dan sebutan lainnya lagi *Prāṇā* yang tunggal dibagi menjadi beberapa bagian untuk memudahkan dalam memahami keberadaan *prāṇā* itu dalam tataran tugas, kedudukan, dan fungsinya dalam tubuh manusia.

3.3 Persembahan Melalui Media *Prāṇā* (*Pranayama*)

Pelaksanaan persembahan (*yajña*) dalam tradisi Hindu dapat dilakukan dengan berbagai macam cara dan berbagai macam sarana. Dalam *Bhagawad Gītā* IV. 11 dan *Bhagawad Gītā* IX.26 telah dengan tegas menyatakan hal tersebut, bahwa terdapat berbagai macam jalan untuk menuju Yang Maha Kuasa dan terdapat berbagai macam sarana yang dapat dijadikan bahan persembahan. Cara untuk melakukan persembahan dapat dilakukan dengan melaksanakan *karma*, *bhakti*, *jñāna*, dan *raja yoga* (*catur marga yoga*), dan berbagai macam jalan yang lainnya. Sedangkan sarana yang dapat dijadikan bahan persembahan dapat berupa: daun, bunga, buah, air, api, tenaga, dana (uang), pengetahuan/pemikiran, cinta kasih/welas asih, atau bahkan persembahan *prāṇā* atau energi vital kehidupan seperti yang diuraikan dalam kitab *Bhagawad Gītā* IV.29 sebagai berikut ini.

apàne juhvati prāṇām pràóe 'pànaý tathàpare,
Prāṇāprāṇā -gati ruddhvà Prāṇāyāma -paràyaóàà

Terjemahannya:

ada pula yang melakukan persembahan dengan *Prāṇāyāma* , dengan mengendalikan keluar dan masuk nafas, dengan tujuan pengendalian arus *prāṇā* dan *apāna*, mereka berbuat sebagai kebaktian’ (Pudja, 2004: 124).

Persembahan melalui media *prāṇā* atau disebut juga dengan *Prāṇāyāma* dilakukan oleh seorang *sadhaka* atau yogi dengan mengendalikan keluar dan masuknya aliran *prāṇā* dan *apana* atau arus energi vital dalam tubuh dalam bentuk aliran nafas. Mekanisme kerja nafas yang kebanyakan orang menganggapnya sebagai sirkulasi alamiah dari keluar dan masuknya udara melalui kedua lobang hidung dan yang hanya berfungsi untuk menjalankan seluruh fungsi indria dan organ tubuh, namun tidak demikian bagi seorang *sadhaka* atau *yogi*. Bagi seorang praktisi yoga (*yogi*), siklus keluar dan masuknya nafas (energi vital) dapat dipergunakan untuk hal-hal yang lebih lagi, terutama dalam diatur sedemikian rupa untuk membantu mempercepat terjadinya proses kemajuan rohani.

Menurut Yogananda (2002), dan Krishna (1999) dinyatakan bahwa “aktivitas panca indera disebabkan oleh nafas yang keluar. Seorang yogi dapat mengendalikan pengeluaran nafas, sehingga tidak sia-sia untuk sekedar mengaktifkan panca indera atau organ-organ tubuh yang berkaitan dengannya. Nafas yang tidak terbuang sia-sia akan bergabung dengan sentra-sentra energi dalam diri kita dan menyegarkan sel-sel otak, sehingga terciptalah cairan-cairan tertentu yang dapat meningkatkan kesadaran spiritual. Dengan terjadinya peningkatan kesadaran dalam diri seorang yogi, ia bisa terlepas dari hukum alam.”

Teknik pengendalian aliran arus *prāṇā* (*Prāṇāyāma*) dalam *Yoga Sutra Patanjali* II. 49 dinyatakan “*tasmin sati svāsa-prasvāsayor-gati-vicchedaá Prāṇāyāma á*”. Bahwa Setelah menguasai *āsana*, gati atau kecepatan nafas yang masuk dan keluar dapat dikurangi, dikendalikan. Dengan demikian, *prāṇā* atau aliran kehidupan ikut terkendali (inilah yang disebut *Prāṇāyāma*) (Krishna, 2015: 295). Berdasarkan petikan tersebut, *Prāṇāyāma* adalah pengendalian pergerakan nafas (*prāṇā*) mulai dari masuk (penghirupan) dan pengeluaran (penghembusan) nafas (*apāna*). Proses ini dilakukan setelah praktisi mengambil sikap tubuh (*āsana*) yang nyaman dalam proses meditasi (*dhyana*). Sivananda (2007) menguraikan *pranayāma* merupakan pengendalian *prāṇā* dan daya-daya vital dari badan yang dipraktekkan lewat pengendalian nafas.

Teknik *pranayama* dalam *Bhagawad Gītā* V.27 dinyatakan sebagai berikut ini:

*sparsān kâtvā bahir bāhyāyú cakūú caivāntare bhruvoá,
prāṇāpānaú samau kâtvā nāsabhyantara-cārióau.*

Terjemahannya:

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

Pentingnya pelaksanaan praktik *Prāṇāyāma*, tidak lepas dari tujuan utama dari pelaksanaan yoga yaitu tercapainya pengendalian pikiran dari gelombang/riak-riak (*vrtti*) yang timbul dalam arus pikiran. Seseorang praktisi yoga yang telah mampu mengendalikan arus energy vital kehidupan, maka secara otomatis mereka juga akan mampu mengendalikan arus yang muncul dari gelombang-gelombang pikiran. Hal ini disebabkan karena adanya hubungan yang sangat erat antara pikiran, tubuh, dan nafas (*prāṇā*). Dalam *Hatha Yoga Pradipika* 2.2 dinyatakan “apabila *prāṇā* bergerak, maka *chitta* atau arus pikiran akan bergerak. Apabila *prana* tidak atau tanpa gerakan, maka *chitta* juga akan diam tanpa gerakan” (Niranjanananda, 2009).

Peran pentingnya praktik *Prāṇāyāma* dalam aspek yang lainnya adalah sebagai sarana pembersihan atau pemurnian yang sangat utama dibandingkan sarana pembersihan yang lainnya. Pembersihan yang dimaksud adalah pembersihan atau pemurnian pada urat *nadi-nadi* astral dan pembersihan serta pengaktifan kerja dari *cakra-cakra* yang ada dalam badan. Dalam *Bhagawad Gītā* X.31 dijelaskan sebagai berikut.

*pavanaá pavatàm asmi ràmaá úastra-bhâtàm aham,
jhaûàóáy makaraú càsmi srotasàm asmi jàhnavì*

Terjemahannya:

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

Diantara zat pembersih yang ada di alam semesta ini, Tuhan hadir dalam wujud *vayu* atau *prāṇā* yang tidak lain adalah zat pembersih yang paling utama. Keberadaan *prāṇā* yang demikian halusnyanya mampu masuk dan meresap ke dalam berbagai jenis materi yang bersifat kasar maupun halus. Dalam beberapa tradisi yoga, praktik *Prāṇāyāma* dijadikan sarana dalam membersihkan badan halus manusia melalui pembersihan saluran energi (*nadi*) dan pusat-pusat energi astral yang yang disebut *cakra*. Perkembangan energi spiritual dan kesadaran rohani seseorang sangat dipengaruhi oleh kebersihan dan kemurnian dari saluran energi (*nadi*) dan pusat energi (*cakra*) dalam tubuh, sebab saluran yang bersih akan mampu mengantarkan energi yang maksimal ke dalam badan fisik dan astral (halus). Dalam *Siva Samhita* (III. 51) dinyatakan bahwa *Prāṇāyāma* ini

menghancurkan dosa, seperti api membakar setumpuk kapas; itu membuat Yogi bebas dari dosa; selanjutnya itu menghancurkan ikatan semua perbuatan baiknya (Vasu, 1999).

Pergerakan energi yang sempurna dalam badan dapat memberikan keharmonisan dalam sistem kerja tubuh. Dalam aspek rohani, pergerakan *prāṇā* yang sempurna dalam tubuh dapat dimanfaatkan untuk mengantarkan energi Sakti *Kundalini* yang bersemayam di *muladhara cakra* untuk selanjutnya dibawa naik ke atas melewati beberapa *cakra* yang lainnya hingga akhirnya bersatu dengan Sang Siwa dalam persekutuan rohani (*samyoga*). Bagi sang yogi yang telah mampu menyatukan antara energi Sakti *Kundalini* dengan Sang Siwa yang terjadi di *sahasrara cakra* maka kebahagiaan, pengetahuan dan kedamaian yang terdalam dirasakannya. Apabila hal ini mampu dicapai maka realisasi diri sebagai Sang Jiwa dapat dialami. Realisasi Sang Diri dalam pandangan Yogananda (2007) adalah keadaan sejati manusia sebagai Sang Jiwa (*Atman*), bayangan sejati dari Tuhan.

IV. PENUTUP

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang *prāṇā* dan praktik persembahan dengan media *prāṇā* (*Prāṇāyāma*) bagi umat Hindu dan praktisi yoga merupakan hal yang penting untuk dipahami. Kedudukan *prāṇā* atau *vayu* dalam kesusastraan Hindu adalah sebagai energi vital kehidupan yang menjadi tumpuan bagi semua makhluk hidup. *Prāṇā* dalam susunan badan manusia menempati sebagai lapisan badan halus (*kosha*) yang terbuat dari lapisan energi vital dengan tugas dan fungsi sebagai penghubung antara badan kasar (*annamaya kosa*) dengan badan yang lebih halus (etherik). Disatu sisi lapisan badan dari lapisan energi vital ini juga sebagai ‘kaki’ atau tumpuan dari sang jiwa untuk berhubungan dengan dunia atau alam materi/fisik. Dalam kedudukannya yang paling mendasar, *prāṇā* atau *vayu* tidak lain adalah Tuhan (*Brahman*) itu sendiri. Persembahan melalui media *prāṇā* (*Prāṇāyāma*) merupakan salah satu bentuk persembahan (*yajña*) dengan menggunakan sarana *prāṇā* (*vayu*) yaitu energi vital kehidupan. Persembahan ini dilakukan untuk ‘membersihkan’ dan ‘membakar’ segala kekotoran batiniah yang menghalangi dan menutupi keberadaan sang diri sebagai Jiwa (*Atman*) yang tidak lain adalah tunggal dengan keberadaan Tuhan (*Brahman*) itu sendiri.

Artikel ini lebih menekankan pada pendekatan studi teks, dan tidak menutup kemungkinan kedepannya untuk dilakukannya penelitian lebih lanjut dan mendalam dalam perspektif atau pendekatan yang berbeda. Harapannya tidak lain adalah untuk mendapatkan kajian yang lebih

komprehensif, yang pada akhirnya dapat dijadikan sarana penuntun bagi kemajuan umat manusia dalam aspek lahiriah dan batiniah.

DAFTAR PUSTAKA

- Brahman, I Made Adi. 2021. Pengetahuan Kriyā Yoga Sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Rohani. *Jurnal Yoga dan Kesehatan* 4(1). 102-123.
- Krishna, Anand. 1999. *Otobiografi Seorang Yogi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Krishna, Anand. 2015. *Yoga Sutra Patanjali Bagi Orang Modern*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kamajaya, Gede. 2000. *Yoga Kundalini (Cara untuk mencapai Siddhi dan Moksa)*. Surabaya: Paramita.
- Leadbeater, CW. 1999. *Chakras Optimasi dan Efektivitas Energi Batin Dengan Daya Vital*. Semarang: Dahara Prize.
- Niranjanananda, Saraswati Swami. 2009. *Prana and Pranayama*. Bihar: Yoga Publication Trust.
- Pudja, Gde. 2004. *Bhagawad Gita*. Surabaya: Paramita.
- Putra, I G.A.G., I Wayan Sadya. 2009. *Wrhaspati Tattwa*. Surabaya: Paramita.
- Radhakrishnan, S. 2008. *Upanisad-Upanisad Utama*. Penterjemah Agus S. Mantik. Surabaya: Paramita.
- Saraswati, Satya Prakas Swami. 2005. *Patanjali Raja Yoga*. Surabaya: Paramita.
- Sarasvati, Satyananda Swami. 2002. *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Surabaya: Paramita.
- Sivananda, Sri Swami. 1994. *Kundalini Yoga*. Himalaya: Divine Life Trust Society.
- Sivananda, Sri Swami. 2007. *Pengetahuan dan Pengendalian Prāṇā (Pranayama)*. Alih Bahasa A.A. Ngr. Prima Surya Wijaya. Surabaya: Paramita.
- Suka Yasa, I Wayan, I Gusti Bagus Wirwawan. 2018. *Yoga Marga Rahayu*. Denpasar: Pascasarjana UNHI.
- Vasu, Rai Bahadur Srisa Candra. 1999. *The Shiva Samhita*. Delhi: Munshiram Manoharlal Publisher.
- Viresvarananda, Swami. 2004. *Brahma Sutra*. Surabaya: Paramita.
- Yuktswar, Sri Swami. 1990. *The Holy Science*. California: Self Realization Fellowship.
- Yogananda, Paramahansa. 2002. *Autobiography of a Yogi*. California: Self Realization Fellowship.

Yogananda, Paramahansa. 2007. *The Yoga of the Bhagavad Gita*. California: Self Realization Fellowship.

<https://www.paigesyoga.com/pancamayakosha> (diakses pada Rabu, 20 Maret 2024)