



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

Tri Wisesa Yoga: *Satyam, Sivam, Sundaram*
(Tiga Aspek Realisasi Holistik Menuju Kesadaran Sosio-Spiritual)

I Gusti Made Widya Sena¹, I Nyoman Kiriana², Ni Nyoman Sri Widiasih³
^{1,2,3}Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar
e-mail: gustisena7@gmail.com¹, newmankiri@gmail.com², newmanwid@gmail.com³

Diterima 01 Januari 2022, direvisi 03 Februari 2022, disetujui 05 Maret 2022

ABSTRAK

Yoga sebagai jalan hidup dapat mengantarkan seseorang untuk kembali pada hakikat dirinya yang sejati, yakni hakikat diri sebagai bagian dalam kehidupan semesta. Mengetahui dan memahami tri wisesa yoga merupakan tujuan penelitian ini. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan teknik observasi, wawancara dan studi dokumen. Berdasarkan analisis data yang dilakukan, diperoleh kesimpulan yaitu *Satyam* (kebenaran), *Sivam* (kesucian) dan *Sundaram* (keindahan) di dalam ajaran yoga adalah tiga aspek yoga yang dipergunakan sebagai dasar konsep filsafat, seni, kesehatan dan realisasi diri dalam mempelajari, menginterpretasikan dan mempraktikkan yoga secara benar. Aspek *Satyam* (kebenaran) yoga adalah unsur intelektual dan moralitas dalam yoga memiliki keyakinan terhadap Iswara sebagai realitas tertinggi yang didukung oleh berbagai kitab Hindu, seperti: Vedanta, Bhagavad Gita, Siva Samhita, Gheranda Samhita, Hatha Yoga Pradipika, Yoga Vasista, Goraksasatakam, Sutra Patanjali dan lainnya. Kedua adalah konsep *Sivam*, adalah dengan praktik yoga dapat memberikan kesucian, kebajikan, keuntungan dan kebaikan bagi tubuh seseorang yang mempraktikkannya, baik bagi tubuh fisik, psikis maupun spritual. Ketiga, adalah *Sundaram*, mengandung konsep bahwa yoga yang dipraktikkan memiliki nilai keindahan sebagai simbol kesatuan, keseimbangan dan kejelasan praktik. Berbagai pose yoga asanas yang dilakukan adalah wujud dari bentuk bhakti dalam meningkatkan kompetensi dan realisasi diri.

Kata kunci: *Tri Wisesa Yoga, Satyam, Sivam, Sundaram*

ABSTRACT

Yoga as a way of life can lead a person to return to his true nature, namely the nature of himself as part of the life of the universe. Knowing and understanding the tri wisesa yoga is the aim of this research. This research data collection using observation, interview and document study techniques. Based on the data analysis conducted, it is concluded that Satyam (truth), Sivam (holiness) and Sundaram (beauty) in the teachings of yoga are three aspects of yoga that are used as the basis for the concepts of philosophy, art, health and self-realization

in studying, interpreting and practicing yoga properly. The Satyam aspect of yoga is the intellectual and moral element in yoga having belief in Iswara as the highest reality which is supported by various Hindu scriptures, such as: Vedanta, Bhagavad Gita, Siva Samhita, Gheranda Samhita, Hatha Yoga Pradipika, Yoga Vasista, Goraksasatakam, Patanjali Sutra and others. The second is the concept of Sivam, is that the practice of yoga can provide purity, virtue, benefit and goodness for the body of someone who practices it, both for the physical, psychological and spiritual bodies. Third, is Sundaram, which contains the concept that the yoga that is practiced has the value of beauty as a symbol of unity, balance and clarity practice. Various yoga asanas poses are a form of devotional service in increasing competence and self-realization.

Keywords: Tri Wisesa, Yoga, Satyam, Sivam, Sundaram

I. PENDAHULUAN

Di dunia ini manusia diberikan kelebihan pada akal pikirannya. Pikiran digunakan untuk membedakan mana yang benar dan yang tidak bagi hidup. Selain itu fungsi pikiran juga digunakan untuk mengatasi berbagai masalah hidup dengan jalan mengamati, menganalisis dan menguji secara konsisten berbagai pengalaman hidup yang terkadang tidak hanya menggunakan logika saja dalam laboratorium pikiran tetapi juga aspek rasa dan pengetahuan ilmiah yang dibungkus oleh sains-religius juga diperlukan demi mencapai kebahagiaan yang holistik. Di dalam ajaran agama Hindu untuk mencapai pengetahuan yang holistik tersebut tersirat di dalam ajaran *Catur Pramana*.

Suja dalam Wijaya (2020) menjelaskan bahwa *Catur Pramana* adalah empat cara manusia dalam memperoleh pengetahuan. *Catur Pramana* juga dapat didefinisikan sebagai empat cara masyarakat Bali dalam mempelajari sains. Keempat cara tersebut adalah pengamatan (*pratyaksa*), penalaran (*anumana*), pemodelan (*upamana*), dan kesaksian (*sabda*) dari pihak lain. Sejalan dengan konsep di atas, Sena (2015) juga menguraikan bahwa menurut Nyaya Darsana, ada empat cara pengamatan yang dapat dilakukan seseorang dalam mencapai pengetahuan atau kebenaran yang disebut dengan *Catur Pramana*, yang terdiri dari: 1) *Pratyaksa Pramana* (pengamatan secara langsung); 2) *Anumana Pramana* (Penyimpulan); 3) *Upamana Pramana* (melakukan perbandingan) dan 4) *Sabda Pramana* (penyaksian dari seseorang yang dapat dipercaya kata-katanya ataupun naskah-naskah yang diakui kebenarannya).

Ribuan tahun yang lalu agama Hindu telah menawarkan jalan hidup yang sehat dan harmonis bagi manusia di dalam mengenal dan memahami tubuhnya secara komprehensif. Jalan yang dimaksud adalah melalui jalan yoga. Yoga sebagai jalan hidup dapat mengantarkan seseorang untuk kembali pada hakikat dirinya yang sejati. Hakikat diri sebagai bagian dari pribadi yang sehat secara fisik-psikis dalam meningkatkan kompetensi diri dan pada akhirnya mencapai kesadaran spiritual. Berbagai praktik yoga yang kini dipraktikkan luas pada hampir seluruh

belahan dunia tidak hanya dipraktikkan dalam menjaga kebugaran tubuh semata ataupun hanya untuk memperoleh keseimbangan mental. Tetapi kini dalam perkembangannya yoga juga dipraktikkan sebagai gaya hidup yang kedepannya dapat menentukan kualitas hidup dan kesehatan tubuh seseorang.

Berbagai ajaran tattwa yang tersurat di dalam lontar-lontar Sivaistik di Bali merupakan sumber literasi yang bersumber dari aliran pengetahuan Veda. Karya sastra berupa lontar yang hingga kini menjadi kekayaan budaya yang tidak ternilai harganya menjadi salah satu sumber literasi pengetahuan tentang aspek Ketuhanan dan jalan dalam mencapai kesadaran spiritual. Berbagai lontar yang tergolong Sivaistik seperti Bhuwana Kosa, Jñana Siddhanta, Tattwa Jñana dan Ganapati Tattwa juga menyiratkan tentang kebenaran akan realitas Iswara, ajaran kosmologi dan ajaran yoga.

Menurut Duija (2008), menguraikan tentang falsafah *Satyam* (kebenaran), *Sivam* (kesucian) dan *Sundaram* (keindahan) sebagai kebenaran yang suci dan seni/indah; kesucian yang benar dan seni/indah; seni/indah yang benar dan suci. *Tri wisesa* ini merupakan sukma dari kesenian Bali yang bercorak religius Hindu dan religius filosofis. Ini adalah konsep *arts and peace* pada pengertian yang luas. Dengan demikian konsepsi keindahan dalam kebudayaan dan agama Hindu memiliki implikasi yang sangat kompleks dan terkait satu sama lain. Agama Hindu tanpa sentuhan estetika mungkin terasa kering, sebaliknya seni tanpa agama terasa kehilangan rohnya.

Berawal dari hal inilah dengan mempelajari ajaran yoga dan mempraktikkannya tidak hanya sebagai simbol dalam membangun relasi dengan diri, lingkungan dan Tuhan tetapi juga dengan mempraktikkan yoga dapat meningkatkan kompetensi seseorang dalam menjalani hidup ini dan mengurangi beban stress hidupnya. Berbagai bentuk pose *asanas*, *mudra*, *pranayama*, *bandha*, ketahanan, kuncian dan keseimbangan menjadi unsur penting didalam yoga yang dipraktikkan baik secara statis maupun dinamis dapat mengantarkan seseorang untuk memperoleh kesadaran, pencerahan dan penyatuan. Kesemua unsur inilah yang nantinya akan bermuara dan membentuk tiga aspek yoga (*Tri Wisesa Yoga*), yakni: aspek *Satyam* (kebenaran), aspek *Sivam* (kesucian) dan aspek *Sundaram* (keindahan).

II. METODE

Materi dalam penelitian ini adalah mengetahui aspek *Tri Wisesa* yang terdapat dalam yoga, sehingga penelitian ini menjelaskan tentang *Tri Wisesa Yoga*. Penelitian *Tri Wisesa Yoga* : *Satyam*, *Sivam* dan *Sundaram* sebagai tiga aspek realisasi holistik menuju kesadaran sosio-spiritual menggunakan desain penelitian deskriptif analitik yang mendeskripsikan suatu keadaan secara apa adanya lalu menganalisisnya, sehingga menjawab persoalan yang diteliti. Menurut Ratna

(2010:336) “Metode deskriptif analitik adalah metode dengan cara menguraikan sekaligus menganalisis”. Jenis data dalam penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder. Jenis data primer berupa hasil pengamatan dan hasil wawancara dari informan mengenai *Tri Wisesa Yoga*. Sementara jenis data sekunder berupa pengetahuan dan informasi yang diperoleh dari sumber dokumentasi berupa literatur, buku maupun jurnal terkait yang digunakan untuk memperkuat hasil analisis kajian.

Sarwono (2006:225) mengatakan bahwa “jenis data primer berupa foto, rekaman pementasan, dan hasil wawancara diperoleh langsung di lapangan dengan cara dicatat melalui catatan tertulis atau direkam melalui rekaman audio. Jenis data sekunder adalah informasi yang diperoleh dari kajian dokumen”. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer berupa praktik yoga dan para informan terpilih, yang berasal dari kalangan akademisi dan praktisi yoga. Moleong (2012:157) mengatakan bahwa “sumber data primer dalam penelitian kualitatif adalah fenomena dan tindakan orang-orang yang diamati (observasi). Data yang telah terkumpul dicatat melalui catatan tertulis atau melalui rekaman video/audio tape, pengambilan foto dan film”. Sumber data sekunder yang berkaitan dengan *Tri Wisesa Yoga* berupa literatur, buku, dan jurnal. Moleong (2012:159) mengatakan bahwa “sumber data sekunder adalah sumber data yang diperoleh secara tidak langsung dari orang lain”. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi observasi tidak berstruktur, wawancara, studi dokumentasi, dan studi kepustakaan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa akademisi dan praktisi yoga diperoleh bahwa pemahaman terhadap ajaran tattwa atau hakikat akan kebenaran dibalik berbagai praktik yoga yang benar hingga kini masih sangat kurang karena sebagian besar lebih banyak mengkaji yoga melalui jalan praktik asanas atau bentuk olah tubuh saja, seharusnya pemahaman terhadap ajaran yoga yang komprehensif sangat penting sebagai usaha mengenal dan memahami diri sendiri dan membangun relasi yang harmoni dengan alam semesta dan Tuhan.

III. PEMBAHASAN

Secara etimologi kata yoga berasal dari akar kata “*yuj*” yang berarti hubungan, berhubungan dan menghubungkan. Makna hubungan lebih luas disini adalah menguatkan relasi dalam ruang publik dengan Tuhan melalui jalan praktik yoga sedangkan makna hubungan yang lebih dalam adalah terjalinnya relasi antar pribadi dengan Tuhan dalam ruang *private* yang didasari atas keikhlasan dan disiplin. Ruang publik adalah ranah dimana setiap orang dapat mempraktikkan yoga dan berbagi tentang yoga sedangkan ruang *private* adalah ruang khusus yang komunikasinya dibangun antar pribadi dengan Tuhan melalui praktik yoga.

Menurut kitab Vedanta (dalam Nath, 2001:4) menguraikan bahwa jika yoga berasal dari akar kata “*yujir yoge*” berarti bersatu, bersama, secara harfiah berarti penyatuan. Maksudnya disini adalah penyatuan dari jiwa individual (jiwatman) dengan jiwa universal (paramatman). Jika yoga berasal dari akar kata “*yuj samadhau*” maka itu berarti konsentrasi atau meditasi.

Yoga adalah penyatuan tubuh, pikiran dan jiwa dengan Tuhan. Yoga tidak hanya terfokus pada tubuh fisik tetapi juga pada intelektual dan spiritual. Seseorang yang melakukan olah raga lainnya mungkin saja mendapatkan manfaat setelah berolahraga. Tubuh fisiknya terlihat sehat, namun pikiran dan mentalnya masih sulit untuk fokus dan labil. Ini menandakan bahwa tidak semua olah raga atau olah tubuh memberikan rileksasi dan refleksi yang positif bagi pikiran dan mental (Iyengar, 2002: xiii).

Yoga adalah pendekatan kesehatan yang bertujuan untuk membantu semua komponen tubuh dapat bekerja sama secara harmonis. Yoga merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada Tuhan, sebagai salah satu bentuk sadhana (disiplin spiritual) yang memiliki tujuan utama yaitu motivasi mental-praktis untuk mencapai kesadaran melalui kegiatan disiplin. Menurut Maharsi Patanjali, sistem yoga ini bertumpu pada *citta* atau pikiran. Yoga merupakan upaya pemusatan mental yang dilakukan secara terus menerus. Konsentrasi mental ini adalah samadhi dan samadhi adalah Yoga. Yoga berarti peleburan atau penyatuan yang universal dan menyeluruh sebagai media untuk membantu tubuh dan pikiran menjaga keseimbangan yang stabil dan atau mendapatkannya kembali jika keseimbangannya terganggu (Sena, 2021:20).

Saat ini fungsi yoga semakin kompleks dalam kehidupan manusia. Yoga tidak hanya dipraktikkan sebagai jalan dalam mengolah tubuh demi mendapatkan tubuh yang sehat dan ideal, namun kini fungsi yoga juga dipandang sebagai suatu gaya hidup yang mengantarkan seseorang dalam mencapai kebaikan bagi kebahagiaan dan kesejahteraan hidupnya. Berbagai gerakan yoga yang tumbuh dan berkembang dewasa ini membawa seseorang untuk merasakan manfaat yang diterimanya tidak hanya membantu baginya dalam melepaskan diri dari ikatan penyakit fisik dan mental, namun juga manfaat yoga dapat melampaui semua itu, yakni mencapai kesadaran spiritual. Eling akan keberadaan diri dan sadar bahwa tubuh adalah bagian dari keberadaan semesta.

Dalam kehidupan modern ini peran yoga diharapkan untuk memberikan kebugaran fisik, efisiensi disamping keseimbangan mental dan ketenangan diri. Praktik yoga yang dilakukan juga diharapkan dapat mengontrol emosional seseorang sehingga tidak menderita ketegangan dan stress yang disebabkan oleh psikosomatis yang terus meningkat. Hingga pada akhirnya yoga dapat memberikan kebahagiaan, kepuasan dan kedamaian dalam diri seseorang. Yoga dapat memberikan rileksasi, fleksibilitas dan dapat berfungsi sebagai detoksifikasi. Ini karena yoga menyentuh, menyeimbangkan dan mengembalikan fungsi semua organ, otot, sendi, kalenjar dan

mengaktifkan fungsi kerja sistem endokrin yang berpengaruh pada tubuh fisik dan jiwa seseorang. Sistem endokrin sangat berpengaruh pada metabolisme tubuh dan psikologi seseorang. Adapun hubungan sistem endokrin dengan psikologi yakni: merangsang perubahan tubuh secara psikologis, mengatur mekanisme berpikir, menyeimbangkan kondisi jiwa agar selalu sehat, mengontrol pikiran dan tindakan, menjaga keseimbangan emosi, menjaga metabolisme tubuh, menghilangkan kecemasan dan stress serta mengatur aktivitas fisik dan psikis.

Pada orang yang kondisi fisiknya normal, walaupun dalam keadaan tidur, otot-ototnya jarang berada dalam keadaan rileks. Pasti selalu ada ketegangan tertentu yang disebut *muscular tone*. Yoga asanas merupakan kebalikan dari olah raga keras, yang melibatkan otot tertentu untuk berkontraksi, dipertahankan dalam jangka waktu tertentu disertai dengan perasaan yang rileks. Manfaat yang diperoleh dengan melakukan asanas cukup lama adalah sekelompok otot akan mengutub dan membuatnya menjadi rileks. Melalui yoga asanas, seseorang memperoleh secara alami apa yang tidak pernah ia dapatkan dari obat-obatan, yakni membuat rileks otot-otot tertentu, yang seharusnya semua sistem otot-otot dalam tubuh tersebut mengalami rileksasi. Rileksasi yang benar dari gerakan yoga asanas, menyangkut tentang penghematan energi yang dapat diarahkan ke dalam, untuk meningkatkan pikiran pada tingkat kesadaran yang lebih tinggi.

Yoga adalah gabungan dari pemahaman dan praktik dunia intelektual, moral, spritual dan seni. Yoga menyentuh setiap aspek lapisan masyarakat, baik itu pada tubuh fisik, psikis maupun spiritual. Yoga adalah sebuah metode praktis yang bermanfaat, terarah dan mulia. Dalam yoga, seseorang yang melakukannya dengan tulus dan total adalah sahabat bagi perkembangan tubuh, pikiran dan jiwanya menuju kesadaran atman. Seseorang yang mempraktikkan yoga dapat menolong tubuh dan pikirannya yang sebelumnya malas menjadi bersemangat dan aktif. Yoga dapat mentransformasikan pikiran dan membuatnya harmonis. Yoga membantu seseorang untuk menjaga tubuh dan pikiran seseorang menjadi satu kesatuan dengan esensinya yakni jiwa, sehingga gabungan ketiganya menjadi satu.

Para yogi yang hidup ribuan tahun yang lalu di dalam hutan biasanya memperhatikan dengan cermat tingkah laku hewan dan alam disekitar mereka. Bagaimana pergerakan hewan dan alam ini, dimulai dari cara mereka berjalan, beristirahat dan menyembuhkan dirinya sendiri jika sakit membuat para yogi untuk mencoba meniru sikap-sikap binatang dan alam yang berbeda-beda pada tubuh mereka sendiri, para yogi merasakan efek yang halus dan dinamis terhadap organ tubuh dan kelenjar mereka. Setelah melalui eksperimen yang panjang selama beribu-ribu tahun, maka sikap-sikap binatang dan alam yang ditemukan oleh para yogi melalui eksperimen terhadap tubuhnya sendiri dihaluskan menjadi ribuan latihan sikap tubuh yang sistematis dan alamiah yang disebut “asanas”.

Dalam perkembangan yoga memang sedikit sekali yang menguraikan sejarah kehidupan Maharsi Patanjali. Patanjali adalah seorang guru yoga yang mengidentifikasi dan mengkompilasikan berbagai ajaran yoga di India pada saat itu hingga menghadirkan konsep filsafat sutra Patanjali sebagai representasi dari astangga yoga (delapan tahapan) anak tangga dalam mencapai kesadaran spiritual. Patanjali hidup diantara sekitar abad ke 5 sebelum masehi. Dalam yoga sutra Patanjali menggambarkan cara-cara seseorang dalam mengatasi kesengsaraan tubuh dan mengendalikan fluktuasi pikiran sebagai hambatan dalam pendakian spiritual.

Kata-kata Patanjali dalam sutranya langsung, asli dan secara tradisional dianggap sebagai sumber pustaka yang asli. Yoga sutra Patanjali terbagi menjadi empat bab (padas), meliputi seni, sains dan filsafat kehidupan. Total 196 sutras adalah pendekatan yang ringkas, mendalam, tepat dan suci. Pengetahuan ini menuntun seseorang untuk mengalami kebebasan yang hakiki, di luar pemahaman duniawi. Pengetahuan ini diperoleh melalui pengalaman yang subyektif dengan perasaan yang gembira, damai dan harmoni.

Sutra Patanjali mencakup semua aspek dalam kehidupan, baik itu pikiran, perilaku dan visi manusia tentang dirinya yang sejati. Sebagian orang mendefinisikan dan menginterpretasikan tentang sutra ini dengan berbagai jalan yang menempatkan penekanan pada berbagai jalur menuju realisasi diri, baik itu melalui karma (perbuatan), jnana (pengetahuan-kebajikan) dan (bhakti) pelayanan. Beberapa lainnya menginterpretasikan sutra Patanjali berdasarkan pada sutra kunci, fokus pada tema dan lingkungan yang berasal dari perasaan, pikiran dan pengalaman. Adapun keempat bab Yoga Sutra Patanjali terdiri dari:

1. Samadhi pada (Bab tentang kontemplasi = 51 sutra)
2. Sadhana pada (Bab tentang praktik = 55 sutra)
3. Vibhuti pada (Bab tentang daya kekuatan = 56 sutra)
4. Kaivalya pada (Bab tentang pembebasan = 34 sutra)

Empat Bab Sutra Patanjali berjumlah 196 sutra sesuai dengan pembagian kerja, empat asrama atau tahapan dalam kehidupan, tiga guna atau kualitas alami dan empat lainnya di luar itu (sattva, rajas, tamas dan gunatita) dan catur purusa artha (dharma, artha, kama dan moksa). Itu mengapa kebiasaan dan disiplin spiritual atau sadhana adalah faktor utama yang sangat menunjang keberhasilan seseorang dalam mempraktikkan filsafat yoga tersebut. Sadhana adalah sebuah metode yang dilakukan oleh para sadhaka untuk mencari kesadaran spiritual. Metode dari sadhana adalah: melaksanakan kewajiban dengan benar (dharma), maksud dan tujuan yang benar (artha), kecenderungan yang benar (*kama*) dan pembebasan (*moksa*). Jika dharma adalah melakukan kewajiban (dharma sastra), artha adalah memurnikan perbuatan (karma sastra), maka kama berasal

dari pendekatan kajian dari teks suci dan tumbuh menuju kebijaksanaan (*svadhyaya*), pembebasan (*moksa*) tercapai melalui jalan pelayanan (*bhakti sastra*) dan meditasi (*dhyana sastra*).

Jalan *sadhana* adalah jalan seni dalam mengembangkan disiplin kesadaran spiritual melalui tiga tahapan latihan (*sadhana traya*) hingga pada akhirnya mengantarkan seseorang untuk menyatu dengan ke-Illahian. Tiga tahapan latihan ini meliputi delapan tahapan yoga sebagai kriya yoga. *Sadhana traya* adalah refleksi dari tubuh, pikiran dan perkataan, yang terdiri dari tiga tahapan, yakni:

1. Tahapan tubuh, *tapas*, atau dorongan menuju kesucian. Dalam tahapan ini seseorang mengembangkan praktik melalui latihannya pada jalur tindakan yang benar (*karma marga*).
2. Tahapan pikiran. Tahapan ini dilalui dengan studi yang cermat tentang diri dan pikiran dalam kesadarannya, seseorang mengembangkan pengetahuan diri, *svadhyaya*, yang mengarah kepada jalan kebijaksanaan.
3. Tahapan ketiga adalah tahapan meditasi mendalam dengan menggunakan lafal suara “AUM” universal (Yoga Sutra Patanjali Bab I.27 s.d 28), mengarahkan diri untuk menghilangkan ego dan merasakan keagungan menuju jalan pengabdian (*bhakti*). Seperti yang tersurat dalam sutra Patanjali I.27 dan sutra I.28 berikut ini:

Tasya vācakah pranavaḥ||27||

Terjemahan:

Pranava atau sabda alam “AUM” adalah ungkapan verbal-Nya (ungkapan verbal Tuhan, Paramātmā, Sang Jiwa Agung).

Tajjapah tadarthabhāvanam||28||

Terjemahan:

Dengan mengulangi-Nya (*Om* atau *AUM*) secara terus-menerus, seseorang meraih atau merealisasikan makna atau tujuannya.

Berdasarkan kedua sutra di atas, Patanjali merepresentasikan dan mengidentifikasi kesucian simbol “AUM” yang disebut dengan *pranava*. AUM dianggap sebagai simbol Ketuhanan. Ini adalah mantra suci dan harus diulang secara terus menerus. AUM disebut dengan *pranava* yang merupakan singkatan dari Tuhan dan pemenuhan pengetahuan Ketuhanan. *Pranava* adalah representasi dari simbol dan sabda kosmik dari Brahman. Menurut Mouli (2018), “*pranava* adalah Brahman (Tuhan) yang tidak kenal rasa takut”. Artinya seseorang yang selalu menjaga pikirannya dalam *pranava* tidak perlu takut terhadap apapun.

Suara adalah getaran, dimana dalam ilmu pengetahuan modern, suara ini disebut sebagai sumber dari segala ciptaan. Tuhan berada di luar getaran, tapi getaran menjadi bentuk paling halus dari ciptaan-Nya. Di dunia fisik, getaran dan suara adalah yang paling dekat dengan tubuh kita.

Jadi kita menganggap-Nya sebagai simbol-Nya. Layaknya sebuah alunan nada yang menggetarkan kalbu. Esensi impersonal dan sumber dari segala makhluk ini dikenal dengan sebutan Brahman yang terdapat didalam hati setiap makhluk hidup. Jika diibaratkan mantra “AUM” adalah busurnya dan sang diri adalah panahnya, dengan konsentrasi yang dalam, *sadhaka* harus mencapai target (Brahman) sehingga diri individu dan jiwa universal menjadi satu kesatuan.

AUM terdiri dari tiga suku kata sakral, yakni A, U dan M. Tanpa tiga huruf suara ini maka tidak ada kata yang dapat dimulai, bergema atau berakhir dalam bahasa apapun. Tiga suara ini bersifat universal, mereka adalah benih dari semua kata-kata. Huruf A, U dan M melambangkan ucapan, pikiran dan nafas hidup (*prana*). AUM adalah jiwa yang abadi, simbol Ketuhanan, kesucian, ketenangan, kemahakuasaan, kekuatan agung dan universalitas. *Pranava* ini mewakili tiga gender, tiga guna, tiga aspek dari waktu (masa lalu, masa kini dan masa yang akan datang) dan tiga guru (ayah, ibu dan guru). Ini juga merepresentasikan tiga personifikasi Ketuhanan, yakni: Brahma sebagai pencipta, Wisnu sebagai pemelihara dan Siva sebagai pelebur alam semesta. AUM secara keseluruhan mewakili kesadaran yang membebaskan jiwa manusia dari keterbatasan tubuh, pikiran, intelektual dan ego. Dengan bermeditasi pada AUM, posisi *sadhaka* harus tetap mantap, ikhlas dan murni demi mencapai kesadaran Agung.

Pemahaman terhadap konsep tradisi dan filsafat yoga tentunya diawali dengan penyelidikan ke tiga alam, yakni (1) Alam *Satyam* (kebenaran), (2) Alam *Sivam* (kesucian) dan (3) Alam *Sundaram* (keindahan). *Satyam*, *Sivam* dan *Sundaram* adalah *Tri Wisesa* ajaran yoga yang dipergunakan sebagai dasar pemikiran dan pemahaman seorang *sadhaka* dalam mempelajari, menginterpretasikan dan mempraktikkan berbagai tradisi dan filosofi yoga. Hal ini dilakukan agar seseorang dapat menemukan sintesis diantara tiga aspek tersebut, yakni: aspek afektif, kognitif dan psikomotor. Berikut ini dijelaskan masing-masing aspek dari *Tri Wisesa* tersebut, antara lain:

Satyam adalah aspek kebenaran dari yoga, dalam hal ini kata *satyam* sebagai unsur kognitif yang merupakan dasar pengetahuan, rasionalisasi dan pemahaman tentang yoga. Dasar dari *satyam* yoga tersurat di dalam beberapa kitab, seperti: Vedanta, Bhagavad Gita, Siva Samhita, Yoga Vasista, Goraksasatakam, Gheranda Samhita, Hatha Yoga Pradipika, Sutra Patanjali, Upanisad dan Lontar-lontar Sivaistik (seperti: Bhuana Kosa, Tattwa Jñana, Ganapati Tattwa).

Menurut Sugata sebagai akademisi dan praktisi yoga menjelaskan bahwa aspek *satyam* adalah unsur moralitas dalam yoga. Unsur moralitas dalam yoga disebutkan sebagai anak tangga pertama dan kedua dari astangga yoga. Kedua unsur ini disebut dengan sebutan *Yama* dan *Nyama*. *Yama* adalah latihan pengendalian tahap jasmani diri, sedangkan *Nyama* adalah latihan pengendalian diri tahap mental. Hal ini merupakan langkah awal menuju kebenaran (wawancara 7 Nopember 2019).

Di sisi lain menurut Nerta sebagai akademisi dan praktisi yoga menjelaskan bahwa aspek *satyam* dalam yoga adalah kebenaran meyakini Iswara sebagai realitas tertinggi. Iswara merupakan tujuan akhir dari pelaksanaan yoga. Dengan mempelajari dan mempraktikkan yoga, maka seseorang telah membangun relasi sains-religius dan rasional empiris menuju Tuhan (wawancara 7 Nopember 2019).

Satyam dalam Vedànta pada umumnya dikenal dengan nama Jñàna yoga sebagai jalan pengetahuan. Jñàna yoga dilaksanakan dalam dua pengertian yaitu meditasi dan kontemplasi. Di dalam naskah-naskah klasik Vedànta hanya dijelaskan tiga jalan yaitu: *Úravana* (belajar), *Manana* (mempertimbangkan/menganalisa) dan *Nididhayàsana* (mempraktikkan) untuk mencapai tujuan hidup. Kontemplasi dan meditasi adalah latihan pelengkap. Tanpa kontemplasi, meditasi hanyalah menjadi latihan praktis semata. Dengan bantuan kontemplasi seseorang dapat memahami tentang kenyataan berdasarkan akal sehat dan melalui meditasi seseorang akan mendapatkan pengalaman tentang Brahman. Melalui kontemplasi seseorang akan memahami dan melalui meditasi seseorang dapat merealisasikan-Nya.

Dalam Bhagavad Gita, aspek *Satyam* terlihat pada tiga bagian utama dalam yoga yang digambarkan yoga sebagai bentuk tindakan, yoga sebagai bentuk pengabdian dan yoga sebagai bentuk pengetahuan. Yoga adalah ketangkasan dalam bertindak (*yoga karmasu kausalam*) seperti yang tersurat dalam sloka Bhagavad Gita berikut ini:

Manmanā bhava madbhakto
Madyājī mām namaskuru
Mām evai yasi satyam te
Pratijāne priyo `si me

Bhagavad Gita XVIII.65

terjemahan:

Pusatkanlah pikiranmu Pada-Ku, taat setialah pada-Ku, berkorbanlah pada-Ku, sujudkanlah dirimu pada-Ku, dengan demikian engkau akan datang pada-Ku, Aku berjanji padamu dengan sebenarnya karena engkau adalah tercinta pada-Ku.

buddhiyukto jahāti`ha
ubhe sukṛtaduṣkṛte
tasmād yogāya yujyasva
yogaḥ karmasu kauśalam

Bhagavad Gita II.50

terjemahan:

ia yang bijaksana akan dapat membebaskan diri didalam hidup ini
dari kedua unsur baik ataupun buruk
oleh karena itu berjuanglah untuk yoga
yoga adalah ketangkasan dalam bertindak

yogaṣṭhaḥ kuru karmāni
saṅgaṁ tyaktvā dhanamjaya
siddhyasiddhyoḥ samo bhutvā
samatvam yoga ucyate

Bhagavad Gita II.48

terjemahan:

pusatkan pikiran dalam yoga
lakukan pekerjaanmu O Arjuna
bebaskan ikatan dengan pikiran yang sama dalam sukses dan kegagalan
karena keseimbangan dalam pikiran disebut dengan yoga

taṁ vidyād duḥkhasamyoga
vivyogaṁ yogasamjñitam
sa niścayena yoktavyo
yogo nirviṇṇacetasa

Bhagavad Gita VI.23

terjemahan:

biarlah semua keadaan itu diketahui dengan nama yoga
suatu keadaan dimana kita memutuskan persatuan dengan penderitaan
yoga ini harus dilakukan dengan keyakinan dan dengan tenang

Selain sloka dalam Kitab Bhagavad Gita XVIII.65 di atas yang menguraikan tentang unsur *satyam* dilanjutkan dengan *satyam* dalam yoga seperti yang tersurat di dalam sloka II.50 yang menguraikan yoga sebagai ketangkasan dalam bertindak, banyak sloka lainnya dalam kitab ini yang juga menjelaskan tentang yoga, karena kitab Bhagavad Gita terdiri dari delapan belas bab yang hampir keseluruhannya menguraikan tentang yoga. Pada bab II sloka 48 di atas menjabarkan tentang membebaskan segala ikatan pikiran dengan yoga, baik dalam keadaan sukses maupun ketika gagal, karena keseimbangan pikiran adalah yoga. Dengan memusatkan pikirannya menuju Tuhan maka apapun hasil yang diperoleh dalam proses kerja pikiran dan tindakannya akan selalu dipersembahkan pada Tuhan. Hal ini dapat mengurangi dan menghilangkan beban pikiran yang selalu menginginkan kesempurnaan hasil. Di sisi lain dalam kitab Bhagavad Gita bab VI sloka 23 menguraikan tentang yoga yang sejati. Yoga yang dipraktikkan harus dilakukan dengan pikiran yang tenang dan hati yang penuh dengan keyakinan, dengan begitu segala penderitaan yang diakibatkan oleh keterikatan tubuh dengan berbagai perubahan pikiran dapat segera lenyap dan menyatu dengan Tuhan.

Satyam dalam Sutra Patanjali memang didefinisikan bahwa yoga adalah pengendalian dan pada akhirnya penghentian modifikasi dari benih-benih pikiran (*citta*) dari pengambilan berbagai wujud (*vritti*). Konsep ini disebut dengan istilah “*yoga chitta vrtti nirodhah*”. Penghentian ini melalui pelaksanaan dari komponen yoga seperti konsentrasi dan meditasi yang biasanya disebut

dengan istilah “yoga samadhi”. Seperti yang tersirat dalam yoga sutra Patanjali, Samadhi Pada (hakekat penyatuan) I.2 dan Sadhana Pada II.28; II.36 berikut ini:

Yogaṣ citta vṛtti nirodhaḥ
Sutra Patanjali I.2

terjemahan:

Yoga adalah pengekangan benih-benih pikiran (*citta*) dari pengambilan berbagai wujud (*vṛtti*).

Yogāṅganuṣṭhānād aśuddhi kṣaye jñāna diptir ā wiweka khyāteḥ
Sutra Patanjali II.28

terjemahan:

Dari pelaksanaan dari komponen pelatihan yoga, pada penghancuran ketidakmurnian, muncul pencerahan spiritual yang berkembang menjadi kesadaran dari realitas.

satya-pratiṣṭhāyaṁ kriyā-phala-āśrayatvam
Sutra Patanjali II.36

terjemahan:

Pada keteguhan yang mantap dalam kebenaran, hasil dari kegiatan bersandar pada kegiatan itu saja

Ada lima bentuk perubahan dalam pikiran (*citta*), yakni: *ksipta* adalah bingung dan tidak bingung, keadaan gelisah yang ekstrim ketika pikiran memiliki banyak konflik dan kerinduan emosional. Kedua, *mudha* adalah pelupa, keadaan ini cenderung ke arah ketidaktahuan, tidur dan kelesuan. Ketiga, *viksipta* adalah sesekali / kadang stabil. Keempat, *ekagra* adalah konsentrasi, dikhususkan pada suatu obyek. Kelima, *niruddha* Adalah pikiran yang terkendali. Para yogi biasanya sampai pada tahapan ini. Lima bentuk perubahan pikiran dapat diatasi dengan melakukan yoga. Ada empat macam yoga yang dapat dilakukan untuk menghilangkan dualitas pikiran seperti yang tersurat pada Kitab Siva Samhita V.9 antara lain: mantra yoga, hatha yoga, laya yoga, dan raja yoga.

Menurut Sarasvati (2002:17) Siva adalah pendiri dari yoga. Siva menciptakan semua asana dan mengajarkannya pada muridnya yang pertama yaitu Parvati. Dikatakan bahwa semula ada 8.400.000 asana yang menunjukkan 8.400.000 inkarnasi dimana setiap orang harus melewatinya sebelum mencapai pembebasan dari siklus kelahiran dan kematian. asana-asana ini menggambarkan perubahan yang progresif dari bentuk kehidupan yang paling sederhana menjadi manusia yang benar-benar sadar. Hal ini senada dengan yang tersirat pada Gheranda Samhita II.1 dan 2. Dipercaya bahwa dengan melakukan semua itu seseorang dapat melintasi semua kehidupan ini dalam satu kehidupan dan menyongsong kemajuan yang menentukan dari satu kehidupan ke kehidupan berikutnya.

Secara etimologi kata *Sivam* berasal dari akar kata Siva, artinya yang memberikan keberuntungan, kerahayuan, kebaikan, baik hati, ramah, suka memaafkan, menyenangkan, memberi banyak harapan, yang tenang, membahagiakan, kebajikan dan sejenisnya (Monier dalam Titib, 2003:239). Kata Siva juga memiliki arti "kesucian, mengalami atau menguntungkan". Apa pun yang menguntungkan adalah Siva. Dengan mengucapkan nama Siva seseorang akan mampu untuk memiliki tubuh yang sehat, memiliki potensi dan menguntungkan.

Semua makna Siva ini juga dikaitkan dengan istilah India "mengalami". Kata Siva dapat digabungkan sebagai *shattetva* nama dengan pembagiannya sebagai berikut:

- *Sha* adalah singkatan dari *shareeram* atau tubuh.
- *Ee* adalah singkatan dari *eeshwari* atau energi yang memberi kehidupan
- *Va* adalah singkatan dari *vayu* atau gerak.

Dengan demikian Siva mewakili tubuh dengan kehidupan dan gerak. Jika "ee" dihilangkan dari Siva, ia akan direduksi menjadi *shatva* atau *shava* yang memiliki arti tubuh yang tidak bernyawa. Sementara *shava* adalah tanpa tubuh atau tanpa kehidupan, Siva adalah dengan potensi kehidupan, menguntungkan. Siva mencakup semuanya. Menyadari Siva Tattwa ini mengarah pada berkah kebahagiaan hidup.

Menurut Sugata sebagai akademisi dan praktisi yoga (wawancara 7 Nopember 2019) menjelaskan bahwa aspek *Sivam* dalam yoga adalah penyucian unsur Panca Maha Bhuta dan Dasa Indria dalam tubuh seseorang. Senada dengan pernyataan di atas, menurut Nerta sebagai akademisi dan praktisi yoga (wawancara 7 Nopember 2019) menjelaskan bahwa aspek *Sivam* dalam ajaran yoga sesungguhnya bermakna kesucian, karena untuk menghubungkan antara manusia dengan Tuhan harus didasari dengan relasi yang sakral dan "suci".

Konsep *Sivam* dalam yoga adalah yoga yang dipraktikkan memberikan kesucian, keuntungan dan kebaikan bagi tubuh seseorang. Yoga dipraktikkan dapat memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh, pikiran dan jiwa seseorang, karena dengan melakukan yoga, tidak hanya tubuh jasmani yang mengalami rileksasi namun juga psikis seseorang dapat dipulihkan kembali dengan dipenuhi oleh energi vitalitas dan kelembutan pada aspek psiko-fisiologi tubuh.

Hal ini menandakan bahwa unsur *Sivam* dari yoga merupakan salah satu unsur yang penting dari *Tri Wisesa*, karena output dari mempraktikkan yoga adalah tidak saja mendapatkan kebugaran fisik semata melainkan juga dengan mempraktikkan yoga, seseorang akan dapat menjaga keseimbangan tubuhnya dan membangun relasi yang harmonis pada internal dirinya dan antara dirinya dengan alam dan Tuhan. Relasi ini kemudian akan berkembang menjadi realisasi diri dalam memperoleh kesadaran spiritual. Tentunya dalam pencapaian kesadaran spiritual ini melalui disiplin spiritual (*sadhana*) dan kebiasaan yang benar (*abhyasa*).

Dewasa ini jika ingin mendapatkan manfaat yang lebih besar dari mempraktikkan yoga dalam kehidupan yang modern, maka seseorang harus melakukan reintegrasi dan restrukturisasi kepribadiannya. Yoga adalah jalan filosofi; bio-psikologi dan jalan praktik holistik yang menyentuh tubuh fisik, psikis dan spritual secara sadar. Hal itu mengapa ajaran yoga adalah konsep komprehensif yang mendorong kebugaran fisik, kemajuan spiritual dan keseimbangan mental secara total dengan mengharmoniskan dan mengintegrasikan kepribadian seseorang menuju pada tahapan kesadaran fisik, mental, moral, intelektual, emosional dan spiritual.

Menurut Sugata sebagai akademisi dan praktisi yoga (wawancara pada tanggal 7 Nopember 2019) menjelaskan bahwa aspek *Sundaram* adalah aspek keseimbangan dan keindahan dalam yoga. Senada dengan pernyataan di atas, menurut Nerta (wawancara pada tanggal 7 Nopember 2019) menjelaskan bahwa aspek *Sundaram* dalam ajaran yoga adalah aspek estetika yang menumbuhkan rasa religius dan keseimbangan. Nilai estetika akan muncul saat seseorang mempraktikkan yoga melalui media tubuh.

Sundaram mengandung konsep bahwa yoga yang dipraktikkan memiliki nilai seni keindahan yang memberikan simbol kewibawaan dan ekspresi bhakti bagi yang mempraktikkannya. Berbagai pose asanas yang dipraktikkan adalah perwujudan dari simbol kesatuan, keseimbangan dan kejelasan yang dipertunjukkan sebagai bentuk bhakti kepada Tuhan. Pose-pose asanas tersebut dipraktikkan dengan menyatukan berbagai unsur yoga yang terdapat di dalamnya seperti mudra, bandha, pranayama dan meditasi. Mudra adalah representasi dari gerak-gerik tangan, kaki dan tubuh. Bandha adalah kunci tubuh, pranayama adalah pengaturan napas dan energi serta meditasi adalah jalan kontemplasi.

Pandangan dari unsur *sundaram* sebagai wujud keindahan dari praktik yoga yang dilakukan memiliki makna yang hampir sama dengan wujud tantra yang memandang segala sesuatunya adalah wujud dari keindahan Illahi; bahwa setiap bentuk, partikel atau atom di dalam semesta ini mempunyai kapasitas yang berhubungan erat dan melekat untuk mengungkap Yang Illahi. Ini menandakan bahwa seseorang harus menyelam di dalam upaya spiritual untuk mampu mengalami keIllahian ini (Bjones, 2015).

Mudra, Bandha, Pranayama dan Meditasi adalah empat unsur utama yang melengkapi asanas sehingga berbagai pose yoga asanas yang dipraktikkan dengan keikhlasan dan kesungguhan menjadi *sundaram* (indah, suci dan memiliki daya tarik spiritual). Empat unsur ini yang membentuk seluruh tubuh dari ujung kepala hingga ujung kaki. Seseorang yang melakukan pose asanas layaknya sedang melakukan tarian mistis yang penuh dengan ekspresi bhakti dan keindahan. *Sundaram* merefleksikan relasi antara diri dengan Tuhan melalui jalan seni dan bhakti.

Keindahan yang direfleksikan dari praktik yoga asanas ini tentunya akan memberikan keseimbangan, kesatuan dan kejelasan bagi hidup.

Keindahan melalui praktik yoga asana ini akan banyak memberikan manfaat bagi kebugaran tubuh, meningkatkan kekuatan otot tubuh, menghilangkan stress, menambah energi, keluwesan dan konsentrasi. Sebagai salah satu contoh adalah pose vrksasana. Dengan melakukan pose ini tubuh akan mendapatkan manfaat positif. Manfaat vrksasana adalah memperkuat tubuh bagian bawah. Meregangkan dan merileksasikan otot dan sendi pada pangkal paha, lutut, betis, perut, dada, dan bahu. Memperbaiki keseimbangan tubuh, otak dan pikiran menjadi lebih fokus. Posisi ini juga dapat membantu melawan osteoporosis. Berikut ini adalah bentuk fisiologi pose vrksasana.



Gambar 3.1
Praktik Pose Vrksasana Transparan
Hingga Kelihatan Otot-otot tubuh yang dirileksasikan .
Sumber: yogaanatomy.net/vrksasana



Gambar 3.2
Tampak Praktik Pose Vrksasana
yang dipraktikkan bersama-sama
Sumber: dokumen penulis

Keterangan gambar:

Pose yoga Vrksasana adalah pose yang berbentuk pohon membantu dalam mengembangkan postur tubuh agar seimbang. Pose ini memperluas bahu dan membuka hati sehingga membuat diri merasa percaya diri dan selalu bahagia. Dengan menampilkan pose Vrksasana (pose pohon) ini tubuh akan terlihat ekspresif, luwes dan indah karena terlihat seperti sebuah gerak tarian mistis yang alami.



Gambar 3.3

Praktik yoga yang dipraktikkan pada anak-anak dapat menjaga kestabilan emosi, meningkatkan konsentrasi dan menimbulkan rasa empati pada lingkungan.

Sumber: dokumen penulis 2020

IV. PENUTUP

Proses pemahaman konsep tradisi dan filosofi yoga tentunya diawali dengan penyelidikan ke tiga aspek, yakni: *Satyam* (Kebenaran), *Sivam* (Kesucian) dan *Sundaram* (Keindahan). *Satyam*, *Sivam* dan *Sundaram* adalah *Tri Wisesa* ajaran yoga yang dipergunakan sebagai dasar pemahaman dan praktik seseorang dalam mempelajari, menginterpretasikan dan mempraktikkan tradisi yoga secara benar. Aspek *Satyam* (kebenaran) yoga adalah aspek moralitas dalam yoga yang memiliki keyakinan terhadap Iswara (Tuhan) sebagai realitas tertinggi yang didukung oleh sains religius didalam berbagai kitab, yakni: Vedanta, Bhagavad Gita, Siva Samhita, Yoga Vasista, Goraksasatakam, Gheranda Samhita, Hatha Yoga Pradipika, Sutra Patanjali, Upanisad dan berbagai lontar Sivaistik seperti: Bhuana Kosa, Tattwa Jñana, Ganapati Tattwa.

Aspek *Sivam* dalam yoga adalah yoga yang dipraktikkan dapat memberikan kesucian, kebajikan, keuntungan dan kebaikan bagi tiga dimensi tubuh. Yakni, tubuh fisik, psikis dan spritual. Yoga yang dipraktikkan dapat memberikan manfaat kesehatan dan kesucian bagi tubuh, pikiran dan jiwa, karena dengan kesucian, relasi dengan Tuhan dapat diwujudkan. Mudra, bandha, pranayama dan meditasi adalah empat unsur utama yang melengkapi asanas sehingga berbagai

pose yoga asanas yang dipraktikkan dengan keikhlasan dan kesungguhan menjadi *Sundaram*. *Sundaram* mengandung konsep bahwa yoga yang dipraktikkan memiliki nilai estetika (keindahan) yang memberikan simbol kewibawaan dan wujud ekspresi bhakti kepada Tuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Burkett, L., Todd, M., & Adams, T. (2006). Yoga and distractibility. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 10(4), 276–286.
- Bjoness, R. (2015). *Tantra: Yoga Cinta dan Pencerahan Tuntunan Personal Tradisi, Filsafat dan Praktik Tantra*. Ananda Marga Yoga.
- Duija, I. N. (2008). Ekspresi Seni Masyarakat Tradisional Desa Adat Penglipuran Bangli Sebagai Sarana Pemujaan Kepada Tuhan (Kajian Bentuk, Fungsi, dan Makna). *Mudra*, 22(1), 1–17.
- Iyengar, B.K.S. (2002). *Light on the Yoga Sutras of Patanjali*. United Kingdom: Harper Element.
- Mouli Chandra, M.S. (2018). *Vedic Evolution It's Philosophy And Science*. India: Notion Press.
- Nath, S. (2001). *Speaking: Of Yoga A Practical Guide To Better Living*. New Delhi: Sterling Publisher.
- Mantra, I. B (1994). *Bhagavad Gita: Alih Bahasa dan Penjelasan*. Bali: Pemda Tingkat I Bali.
- Moleong, L. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Ratna, N. K. (2010). *Metodologi Penelitian Kajian Budaya Dan Ilmu Sosial Humaniora Pada Umumnya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Saraswati. (1979). *Patanjali Raja Yoga*. Surabaya: Paramita.
- Sarasvati, (2002). *Asana, Pranayama, Mudra, Bandha*. Surabaya: Paramita.
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sena, I. G. M. W. (2015). Mencapai Pengetahuan Melalui Ajaran Nyaya Darsana (Menuju Pemikiran Yang Kritis dan Analitis). *Sanjiwani: Jurnal Filsafat*.
- Sena, I. G. M. W. (2021). The Concept of Yoga in the Tattwa Jnana Script. *Analisa: Journal of Science and Religion*, 06(1), 17–32.
- Sugung, I. (2017). *Hidup Sehat dengan Detoks*. Yogyakarta: Khitah Publishing.
- Titib, I M. (2003). *Teologi dan Simbol-simbol Dalam Agama Hindu*. Surabaya: Paramita.
- Wijaya, I. K. W. B. (2020). Pengembangan Kompetensi 4C dan Keterampilan Proses Sains Melalui Pembelajaran Berbasis Catur Pramana. *Guna Widya*, 7(1), 70–76.