PANGKAJA
JURNAL AGAMA HINDU
Vol. 29 No. 2, September 2026
ISSN : 1412-7474 (Print) 2623-2510 (Online)
http://ojs.uhnsugriwa.ac.id

REKONSTRUKSI SISTEM METODE *HAṬHA YOGA* DALAM *GORAKṢAŚATAKAM*

Made G. Juniartha
Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar
E-mail; juniartha@uhnsugriwa.ac.id

ABSTRACT

Contemporary developments in haṭha yoga tend to emphasize āsana, flexibility, physical fitness, and bodily health, which may obscure the interconnectedness of the body, vital energy, mind, and consciousness articulated in classical haṭha yoga literature. This study aims to identify the components of the haṭha yoga method in the Gorakṣaśatakam, analyze the functional relationships among these components, and reconstruct the systematic structure of the method. The study employs a qualitative approach through library research and textual study, using the critical edition of the Gorakṣaśatakam by Swami Kuvalayananda and S. A. Shukla (1974) as the primary source. Data were collected through documentation and close reading and analyzed through identification, coding, categorization, analysis of relationships among categories, and synthesis. Data validity was maintained through source triangulation and critical examination of textual readings. The findings indicate that the haṭha yoga method in the Gorakṣaśatakam constitutes an integrative sādhanā system with ṣaḍaṅgayoga as its primary methodological structure, comprising āsana, prāṇasaṃyama, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna, and samādhi. Nāḍī, prāṇa–apāna, vāyu, mudrā, bandha, kuṇḍalinī, and suṣumṇā are positioned as functional components that support this structure. Their interrelationships form an integrative mechanism connecting the body, vital energy, mind, and consciousness. Samādhi represents the methodological culmination, while advayatva, mukti, and parama pada indicate the soteriological orientation of the sādhanā. This reconstruction demonstrates that the Gorakṣaśatakam presents haṭha yoga not as a collection of isolated techniques, but as a methodological system integrating practice, energy mechanisms, consciousness transformation, and spiritual liberation.
Keywords: *Reconstruction; Haṭha Yoga Method; Gorakṣaśatakam; Ṣaḍaṅgayoga.*

ABSTRAK

Perkembangan *haṭha yoga* kontemporer cenderung menempatkan *āsana*, fleksibilitas, kebugaran, dan kesehatan fisik sebagai fokus utama, sehingga keterkaitan antara tubuh, energi vital, pikiran, dan transformasi kesadaran dalam kesusastraan *haṭha yoga* klasik kurang dipahami sebagai suatu sistem yang utuh. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi komponen metode *haṭha yoga* dalam *Gorakṣaśatakam*, menganalisis hubungan fungsional antarkomponen, dan merekonstruksi struktur sistem metodenya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif melalui penelitian kepustakaan (*library research*) dan kajian tekstual (*textual study*), dengan *Gorakṣaśatakam* edisi kritis Swami Kuvalayananda dan S. A. Shukla (1974) sebagai sumber utama. Data dikumpulkan melalui studi dokumentasi dan *close reading*, kemudian dianalisis melalui identifikasi, pengodean, kategorisasi, analisis hubungan antarkategori, dan sintesis. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan pemeriksaan kritis terhadap pembacaan teks. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode *haṭha yoga* dalam *Gorakṣaśatakam* membentuk sistem

sādhanā integratif dengan *ṣaḍaṅgayoga* sebagai struktur metodologis utama, yang terdiri atas *āsana, prāṇasaṃyama, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna,* dan *samādhi*. *Nāḍī, prāṇa–apāna, vāyu, mudrā, bandha, kuṇḍalinī,* dan *suṣumṇā* ditempatkan sebagai komponen fungsional yang mendukung struktur tersebut. Keterkaitannya membentuk mekanisme integratif antara tubuh, energi vital, pikiran, dan kesadaran. *Samādhi* merupakan puncak metodologis, sedangkan *advayatva, mukti,* dan *parama pada* menunjukkan orientasi soteriologis *sādhanā*. Rekonstruksi ini menunjukkan bahwa *Gorakṣaśatakam* menyajikan *haṭha yoga* bukan sebagai kumpulan teknik yang terpisah, melainkan sebagai sistem metodologis yang mengintegrasikan praktik, mekanisme energi, transformasi kesadaran, dan orientasi pembebasan.
Kata kunci: Rekonstruksi; Metode *Haṭha Yoga*; *Gorakṣaśatakam*; *Ṣaḍaṅgayoga*.

I. PENDAHULUAN

Yoga merupakan tradisi pengetahuan India yang berkembang melalui beragam aliran, praktik, dan kesusastraan dengan dimensi filosofis, spiritual, dan praktis (Iyengar, 2002: xvii; Martins, 2025). Perkembangan tersebut menghasilkan berbagai konstruksi yoga dengan karakteristik, orientasi, dan metode yang berbeda sesuai dengan konteks historis dan tradisi yang melahirkannya (Birch, 2020: 451). *Haṭha yoga* menempati posisi penting dalam perkembangan tradisi tersebut karena menghadirkan pendekatan yang memberikan perhatian terhadap tubuh dan prāṇa sebagai bagian integral dari proses transformasi yogi (Kamariya & Sreekanth, 2025: 102-103). Tubuh dalam konstruksi *haṭha yoga* tidak semata-mata dipahami sebagai objek latihan fisik, melainkan sebagai instrumen praktik (seperti *āsana*) yang berkaitan erat dengan pengendalian prāṇa, pikiran, dan pencapaian kesadaran spiritual.

Perkembangan *haṭha yoga* dalam konteks kontemporer menunjukkan perubahan penekanan dibandingkan dengan konstruksi yang ditemukan dalam kesusastraan yoga klasik. Praktik *haṭha yoga* modern sering diasosiasikan dengan *āsana*, fleksibilitas tubuh, kebugaran, relaksasi, dan kesehatan, sementara dimensi pengendalian *prāṇa* dan proses internalisasi kesadaran tidak selalu ditempatkan dalam kerangka sistem yang utuh (Liem, 2011: 96; Michelis, 2025: 15; Poulsen, 2014: vii). Praktik seperti *prāṇāyāma, nāḍī, mudrā, bandha, kuṇḍalinī, dhyāna,* dan *samādhi* memiliki kedudukan penting dalam literatur *haṭha yoga* klasik, tetapi hubungan metodologis di antara praktik-praktik tersebut sering tidak tampak apabila *haṭha yoga* kontemporer dipahami terutama melalui orientasi fisik semata. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya penelusuran kembali konstruksi tekstual *haṭha yoga* untuk memahami struktur metode yang mendasari perkembangannya demi membangun landasan yang kokoh bagi pemahaman teoretis maupun praktisnya.

Gorakṣaśatakam merupakan salah satu teks yang memiliki kedudukan penting dalam kesusastraan *haṭha yoga* dan secara tradisional berkaitan dengan Gorakṣanātha serta tradisi Nātha (Daniela & Stuparich, 2022: 36). Teks ini memuat pembahasan mengenai *ṣaḍaṅga* (enam cabang yoga), yang meliputi *āsana* (postur), *prāṇa-saṃyāma* (pengendalian napas), *pratyāhāra* (penarikan indria dari objek-objek luar) *(tambahan koreksi)*, *dhāraṇā* (konsentrasi), *dhyāna* (meditasi), dan *samādhi* (penyerapan kesadaran) (Kuvalayananda & Shukla, 1974). Di samping itu, teks ini juga menguraikan komponen penting *haṭha yoga* lainnya seperti *nāḍī* (saluran energi halus), *vāyu* (udara vital), *mudrā* (segel fisik-energetik), *bandha* (kuncian tubuh), dan *kuṇḍalinī* (energi spiritual laten), yang menunjukkan bahwa cakupan metode *haṭha yoga* dalam teks tidak terbatas pada praktik tubuh, tetapi mencakup dimensi pengendalian energi vital, indria, pikiran, dan kesadaran. Struktur ajaran tersebut memperlihatkan keterkaitan antara pengondisian tubuh, pengendalian *prāṇa*, penguasaan indria dan pikiran, serta pencapaian kondisi kesadaran yang lebih tinggi. Penelitian ini menggunakan *Gorakṣaśatakam* edisi kritis Swami Kuvalayananda dan S. A. Shukla sebagai

PANGKAJA

teks dasar untuk mengidentifikasi dan menganalisis struktur metode yang terkandung di dalamnya. Persoalan memahami metode *haṭha yoga* dalam *Gorakṣaśatakam* tidak hanya berkaitan dengan identifikasi praktik-praktik yang disebutkan dalam teks, tetapi juga dengan bagaimana praktik tersebut ditempatkan dalam suatu struktur metodologis yang saling berhubungan. Identifikasi mengenai *āsana*, *prāṇa-saṃyāma*, *nāḍī*, *mudrā*, *bandha*, *kuṇḍalinī*, *dhyāna*, atau *samādhi* secara terpisah belum menjelaskan bagaimana praktik-praktik tersebut memiliki fungsi yang saling berkaitan dalam keseluruhan metode (Mallinson, 2007: xii). Hubungan antara pengondisian tubuh dan pengendalian *prāṇa*, mekanisme pengaturan energi vital, proses internalisasi melalui *pratyāhāra* dan *dhāraṇā*, serta keterkaitannya dengan *dhyāna* dan *samādhi* memerlukan pembacaan tekstual yang tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga analitis. Oleh karena itu, hubungan antarkomponen menjadi aspek penting dalam memahami konstruksi metode *haṭha yoga* yang dibangun oleh *Gorakṣaśatakam*.

Konsep sistem metode dalam penelitian ini merujuk pada keteraturan hubungan fungsional antara berbagai praktik yang membentuk suatu kesatuan metodologis. *Āsana* berkaitan dengan pengondisian tubuh, sedangkan *prāṇa-saṃyāma* berhubungan dengan pengendalian *prāṇa* sebagai bagian penting dari proses praktik internal. Pengendalian *prāṇa* berkaitan dengan mekanisme *nāḍī* dan *vāyu*, serta didukung oleh praktik *mudrā* dan *bandha* dalam pengarahan dan pengendalian energi vital. Sementara itu, *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, dan *dhyāna* menunjukkan perkembangan praktik menuju penguasaan indria, pemusatan pikiran, dan internalisasi kesadaran yang mengarah pada *samādhi*. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa metode *haṭha yoga* dalam *Gorakṣaśatakam* perlu dipahami berdasarkan fungsi dan keterkaitan antarkomponennya, bukan semata-mata berdasarkan keberadaan masing-masing teknik secara terisolasi.

Kesenjangan penelitian dalam kajian *Gorakṣaśatakam* terletak bukan pada belum teridentifikasinya praktik *haṭha yoga* dalam teks, melainkan pada belum dirumuskannya secara khusus hubungan fungsional antarkomponen tersebut sebagai suatu sistem metode. Edisi *Gorakṣaśatakam* yang disusun oleh Kuvalayananda dan Shukla (1974) memiliki peran penting sebagai sumber tekstual untuk membaca dan mengidentifikasi ajaran yang terkandung dalam teks, tetapi penyajiannya belum diarahkan pada rekonstruksi hubungan fungsional antarkomponen praktik sebagai suatu sistem metodologis. Sementara itu, kajian Mallinson (2012, 2014) memberikan kontribusi penting terhadap pemahaman historis dan perkembangan tradisi *haṭha yoga*, tetapi tidak secara khusus merekonstruksi struktur metodologis *haṭha yoga* dalam *Gorakṣaśatakam* berdasarkan hubungan antara tubuh, *prāṇa*, indria, pikiran, dan kesadaran. Kajian Daniela & Stuparich (2022) juga memberikan kontribusi terhadap pemahaman *Gorakṣaśatakam* dan konteks tradisi Nātha, tetapi belum secara khusus merumuskan bagaimana komponen-komponen praktik dalam teks tersebut membentuk suatu sistem metode yang memiliki keteraturan fungsional. Dengan demikian, celah penelitian terletak pada kebutuhan untuk merekonstruksi struktur internal metode *haṭha yoga* dalam *Gorakṣaśatakam* berdasarkan posisi, fungsi, dan relasi antarkomponen praktik. Rekonstruksi tersebut penting untuk menjelaskan bagaimana *āsana*, *prāṇa-saṃyāma*, *nāḍī*, *vāyu*, *mudrā*, *bandha*, *kuṇḍalinī*, *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna*, dan *samādhi* tidak hanya hadir sebagai kumpulan praktik, tetapi membentuk keteraturan metodologis dalam proses transformasi yogi.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian berjudul "Rekonstruksi Sistem Metode *Haṭha Yoga* dalam *Gorakṣaśatakam*" bertujuan mengidentifikasi komponen metode *haṭha yoga* yang terdapat dalam teks, menganalisis hubungan fungsional antarkomponen, dan merekonstruksi struktur sistem metode yang dibangun oleh *Gorakṣaśatakam*. Rekonstruksi dilakukan melalui identifikasi data tekstual, klasifikasi konsep dan praktik, analisis fungsi setiap komponen, serta interpretasi hubungan antarkomponen dalam keseluruhan struktur metode. Kebaruan penelitian ini terletak pada rekonstruksi hubungan fungsional

PANGKAJA

antarkomponen *haṭha yoga* dalam *Gorakṣaśatakam*, sehingga praktik-praktik yang tersebar dalam teks dapat dipahami sebagai suatu sistem metode yang memiliki struktur dan logika internal. Rekonstruksi tersebut memperlihatkan keterkaitan antara pengondisian tubuh melalui *āsana*, pengendalian *prāṇa* melalui *prāṇa-saṃyāma*, pengaturan energi vital melalui mekanisme *nāḍī* dan *vāyu* serta praktik *mudrā* dan *bandha*, hingga proses internalisasi melalui *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, dan *dhyāna* yang mengarah pada *samādhi*. Sehingga, penelitian ini tidak berhenti pada inventarisasi teknik *haṭha yoga*, tetapi merumuskan struktur metodologis yang menjelaskan hubungan antara tubuh (*kāya*), energi vital (*prāṇa*), indria (*indriya*), pikiran (*manas*), dan kesadaran (*citta*) dalam proses transformasi yogi. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap kajian *haṭha yoga* klasik dengan menempatkan *Gorakṣaśatakam* sebagai sumber primer bagi rekonstruksi sistem metode. Hasil penelitian diharapkan memberikan dasar tekstual dan konseptual untuk memahami bahwa metode *haṭha yoga* dalam *Gorakṣaśatakam* tersusun sebagai sistem integratif yang menghubungkan dimensi tubuh, energi vital, indria, pikiran, dan kesadaran dalam orientasi transformasi dan pencapaian tujuan soteriologis yoga.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) melalui kajian tekstual (*textual study*) untuk merekonstruksi sistem metode Haṭha Yoga dalam teks *Gorakṣaśatakam* (Acri, 2013: 68). Korpus utama penelitian adalah *Gorakṣaśatakam* edisi kritis Swami Kuvalayananda dan S. A. Shukla yang diterbitkan oleh Kaivalyadhama, Lonavla, pada terbitan 1974 (diupload edisi digital dari riset dan publikasi pada tanggal 11 Agustus 2022 oleh jangamwadi di archive.org) yang digunakan sebagai teks dasar (*base text*), sedangkan sumber sekunder berupa buku, artikel jurnal, hasil penelitian, dan literatur ilmiah yang relevan dengan *haṭha yoga*, tradisi Nātha, serta kesusastraan yoga klasik (Bühnemann, 2007; Chandaka & Kandi, 2017: 365). Data dikumpulkan melalui studi dokumentasi dengan pembacaan teks secara cermat (*close reading*) dan berulang untuk mengidentifikasi *śloka* yang memuat konsep, praktik, dan terminologi *haṭha yoga* (Acri, 2013: 72). Data yang teridentifikasi dicatat, dikodekan, dan dikategorikan berdasarkan tema, fungsi, tujuan, serta hubungan fungsional antarkomponen sebagai dasar rekonstruksi sistem metode.

Analisis dan Keabsahan Data Analisis data dilakukan secara interpretatif melalui tahapan pembacaan dan pemahaman konteks teks, identifikasi dan pengodean data, kategorisasi konsep dan praktik, analisis hubungan antarkategori, serta sintesis untuk merumuskan struktur sistem metode *haṭha yoga* (Kamariya & V. M., 2025: 102; Mallinson, 2014: 237). Kategori analisis dikembangkan berdasarkan data tekstual dengan mempertimbangkan konteks *śloka* dan keterkaitan antarkomponen sehingga rekonstruksi tidak semata-mata didasarkan pada kategori teoretis etik (*etic*) yang telah ditentukan sebelumnya, melainkan tetap menghormati makna emik (*emic*) asli dalam teks. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dengan membandingkan pembacaan *Gorakṣaśatakam* dengan sumber primer sezaman yang relevan serta literatur sekunder akademik. Triangulasi juga melibatkan pemeriksaan kritis terhadap konsistensi pembacaan teks (*material variants*) guna mengantisipasi korupsi atau penyimpangan makna selama proses transmisi manuskrip sejarah. Hasil analisis kemudian disintesiskan untuk menghasilkan rekonstruksi sistem metode *haṭha yoga* yang menunjukkan hubungan fungsional dan integratif antara pengondisian tubuh (*kāya*), energi vital (*prāṇa*), penarikan indria dan pikiran (*manas*), serta pemusatan kesadaran (*citta*) dalam *Gorakṣaśatakam*

III. PEMBAHASAN

3.1 Struktur Sistem Metode *Haṭha yoga* dalam *Gorakṣaśatakam*

Gorakṣaśatakam merupakan salah satu teks tertua yang memiliki kedudukan penting

PANGKAJA

dalam perkembangan kesusastraan *haṭha yoga* klasik dan secara tradisional dikaitkan erat dengan mahāguru Gorakṣanātha, tokoh sentral dalam tradisi spiritual Nātha (Daniela & Stuparich, 2022: 9; Simpson, 2019: 1-2). Penentuan waktu penyusunan teks ini tidak dapat dipastikan secara mutlak karena kompleksnya sejarah transmisi, keberagaman manuskrip, serta perbedaan redaksi yang berkembang dalam tradisi tekstualnya, meskipun draf aslinya secara tentatif diperkirakan berasal dari sekitar abad ke-12 hingga ke-14 Masehi (Simpson, 2019: 2). Kandungan teks menunjukkan keberadaan sejumlah konsepsi dan teknik batiniah yang menjadi karakter penting dalam literatur Haṭha Yoga klasik, terutama yang berkaitan dengan tubuh halus (*sūkṣma śarīra*), energi vital (*prāṇa*), saluran energi (*nāḍī*), pengendalian indria, pikiran, dan pencapaian kesadaran spiritual. Tradisi tekstual tersebut mengalami proses transmisi yang panjang melalui berbagai manuskrip hingga dilakukan upaya penyusunan edisi kritis oleh Swami Kuvalayananda dan S. A. Shukla. Edisi kritis tersebut pertama kali diterbitkan oleh Kaivalyadhama, Lonavla, pada tahun 1958 dan dicetak ulang pada 1974, dengan menggunakan 35 manuskrip dari total 38 manuskrip dalam aparatus kritis (setelah menyisihkan 3 manuskrip karena memiliki perbedaan isi yang mendasar) sebagai bahan perbandingan untuk merekonstruksi bacaan teks secara akurat (Bühnemann, 2007: 163; Kuvalayananda & Shukla, 1974: 2).

Gorakṣaśatakam edisi Kuvalayananda dan Shukla memiliki karakter khas sebagai teks yoga praktis yang ringkas (*śataka* atau seratus bait) dengan orientasi kuat pada praktik internal (*sādhanā*) dan pencapaian tujuan spiritual pembebasan (*bhavamuhti* atau *mukti*). Kandungan teks ini memperlihatkan struktur *ṣaḍaṅgayoga* (enam cabang yoga) serta pembahasan mendalam mengenai anatomi tubuh halus dan pengondisian fisik-energetik seperti *āsana*, pengendalian energi vital (*prāṇa-saṃyāma*), saluran *nāḍī*, udara vital (*vāyu*), penahanan napas (*kumbhaka*), segel energi (*mudrā*), kuncian tubuh (*bandha*), kebangkitan *kuṇḍalinī*, konsentrasi (*dhāraṇā*), meditasi (*dhyāna*), dan penyerapan kesadaran (*samādhi*). Struktur tersebut membuktikan bahwa praktik dalam teks ini tidak terbatas pada pengolahan fisik luar semata, melainkan bekerja pada mekanisme internal batiniah yang secara fungsional menghubungkan tubuh, energi vital, pikiran, dan kesadaran spiritual. Karakter integratif inilah yang menjadikan *Gorakṣaśatakam* sangat relevan sebagai sumber tekstual utama untuk mengkaji konstruksi metode *haṭha yoga* secara sistematis.

Kedudukan *Gorakṣaśatakam* dalam kajian *haṭha yoga* klasik terutama terlihat melalui konstruksi *ṣaḍaṅga* yang secara eksplisit menempatkan *āsana*, *prāṇasaṃyama*, *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna*, dan *samādhi* sebagai enam anggota yoga yang utuh. Struktur tersebut memperlihatkan cakupan praktik yang bergerak secara progresif dari pengondisian tubuh dan pengendalian energi vital batiniah (*prāṇa*) menuju penguasaan indria, pemusatan pikiran, meditasi mendalam, dan penyerapan kesadaran spiritual (*samādhi*). Pembahasan mengenai jaringan *nāḍī*, sirkulasi *vāyu*, penerapan *mudrā* dan *bandha*, serta kebangkitan energi batiniah *kuṇḍalinī* memperlihatkan bagaimana mekanisme praktik internal tersebut bekerja sebagai bagian integral dari proses transformasi spiritual yogik. Karakteristik metodologis yang terstruktur ini menjadi landasan ilmiah yang kokoh dalam pemilihan **Gorakṣaśatakam** sebagai korpus penelitian utama guna merekonstruksi hubungan fungsional antarkomponen metode Haṭha yoga berdasarkan struktur tekstual aslinya.

3.1.1 Struktur *Ṣaḍaṅga* sebagai Kerangka Dasar *Haṭha Yoga*

Struktur *ṣaḍaṅgayoga* dalam *Gorakṣaśatakam* secara eksplisit menjadi dasar pengorganisasian metode yoga yang dibangun dalam teks. Hal tersebut dinyatakan pada *Gorakṣaśatakam* 4 sebagai berikut:

> *"āsanaṃ prāṇasaṃyāmaḥ pratyāhāro'tha dhāraṇā*
> *dhyānaṃ samādhir etāni yogāṅgāni bhavanti ṣaṭ" (GS, 4).*
> *āsana, prāṇasaṃyāmaḥ pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna*
> *and samādhi these six are the limbs of yoga* (Kuvalayananda & Shukla, 1974: 33)

PANGKAJA

Terjemahan:

āsana, prāṇasaṃyāmaḥ pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna dan *samādhi* keenamnya adalah bagian dari yoga.

Penyebutan keenam anggota tersebut menunjukkan bahwa teks ini memiliki struktur metodologis terintegrasi yang menghubungkan secara bertahap antara pengondisian tubuh (*āsana*), pengendalian energi vital (*prāṇasaṃyāma*), penarikan indria (*pratyāhāra*), pemusatan pikiran (*dhāraṇā*), meditasi (*dhyāna*), dan penyerapan kesadaran batin (*samādhi*). Posisi *śloka* ini di bagian awal teks memberikan landasan konseptual metodologis yang kokoh bagi seluruh uraian teknik praktis yang dikembangkan pada bait-bait selanjutnya demi mencapai pembebasan spiritual (*bhavamuhti* atau *mukti*).

Hubungan antarangga dalam *Gorakṣaśatakam* memperlihatkan bahwa *ṣaḍaṅga* bukanlah sekadar klasifikasi teoretis dari enam praktik yang terpisah, melainkan sebuah sistem dengan keterkaitan fungsional yang dinamis. Hal ini ditegaskan dalam *śloka* 67:

"āsanena samāyuktaḥ prāṇāyāmena saṃyutaḥ
pratyāhāreṇa saṃyukto dhāraṇāṃ ca samabhyaset" (GS, 67).
Having mastered āsana, prāṇāyāma and pratyāhāra one should practice dhāraṇās (Kuvalayananda & Shukla, 1974: 38)

Terjemahan:

Setelah menguasai *āsana, prāṇāyāma*, dan *pratyāhāra*, seseorang hendaknya berlatih *dhāraṇā.*

Formulasi tersebut menunjukkan kesinambungan psikofisik yang erat, di mana keberhasilan latihan konsentrasi (*dhāraṇā*) hanya dapat dicapai apabila didahului oleh kemantapan tubuh (*āsana*), regulasi napas (*prāṇāyāma*), dan penarikan perhatian dari objek indria (*pratyāhāra*). Melalui relasi *antarangga* ini, setiap komponen memperoleh fungsi metodologisnya yang utuh dalam menuntun kesadaran praktisi dari dimensi fisik luar menuju proses internalisasi batin.

Kedudukan *pratyāhāra* sebagai jembatan atau penghubung antara dimensi fisik ke energi (*āsana* dan *prāṇāyāma*) dengan proses mental-spiritual (*dhāraṇā, dhyāna,* dan *samādhi*) digambarkan secara fungsional dalam *śloka* 54, yaitu:

"āsanena rujo hanti prāṇāyāmena pātakam
vikāraṃ mānasaṃ yogī pratyāhāreṇa sarvadā" (GS, 54).
A Yogi alwas destroys diseases by āsanas; sin by prāṇāyāma and mental disturbance by means of pratyahara (Kuvalayananda & Shukla, 1974: 37).

Terjemahan:

Seorang Yogi senantiasa memusnahkan penyakit melalui *āsana*, dosa melalui *prāṇāyāma*, dan gangguan pikiran melalui *pratyāhāra*.

Pernyataan ini menunjukkan diferensiasi fungsi yang sistematis: *āsana* berfungsi untuk menghancurkan penyakit atau gangguan fisik (*ruj*), *prāṇāyāma* untuk melenyapkan noda moral energi negatif (*pātaka*), dan *pratyāhāra* secara konstan mengendalikan fluktuasi atau gangguan mental (*manasika vikāra*). Struktur fungsional ini menegaskan arah progresif metode *Haṭha Yoga* klasik yang secara sistematis memurnikan tubuh halus (*sūkṣma śarīra*) dan energi vital terlebih dahulu sebelum melakukan pengendalian pikiran seutuhnya pada tahap *samādhi.*

Hubungan *dhāraṇā* (konsentrasi), *dhyāna* (meditasi), dan *samādhi* (penyerapan kesadaran) dalam *Gorakṣaśatakam* menunjukkan perkembangan praktik batiniah yang progresif menuju pendalaman kesadaran spiritual. Śloka 93 secara fungsional menyatakan bahwa selama objek-objek indria masih menjadi bagian dari proses pengalaman kognitif, keadaan tersebut disebut *dhyāna*, sedangkan keadaan yang berhasil melampaui dualitas subjek-objek tersebut diidentifikasi sebagai *samādhi.* Hubungan erat ini diperjelas dalam śloka 94 melalui pernyataan sebagai berikut:

"śabdādyāḥ pañca yā mātrā yāvat karṇādiṣu smṛtāḥ

PANGKAJA

tāvad eva smṛtaṃ dhyānaṃ tat-samādhir ataḥ param" (GS, 93)
So long as five tanmātrās of sound and others persist in the ear etc, so long, it is called meditation; thereafter, begins the samādhi (Kuvalayananda & Shukla, 1974: 41).

Terjemahan:

Selama kelima *tanmātra* seperti suara dan sebagainya masih bertahan di telinga dan seterusnya, selama itulah hal itu disebut meditasi; setelah itu, barulah *samādhi* bermula.

"yadā saṃkṣīyate prāṇo mānasaṃ ca vilīyate
tadā samarasai-katvaṃ samādhir abhidhīyate" (GS, 94).
When the prāṇa becomes stilled and the mind is absorbed, there results the identification which is called the samādhi (Kuvalayananda & Shukla, 1974: 41).

Terjemahan:

Ketika *prāṇa* menjadi tenang dan pikiran terpusat sepenuhnya, terjadilah penyatuan yang disebut samādhi.

Formulasi tersebut menegaskan bahwa penyusutan atau penenangan energi vital (*prāṇa*) dan peleburan pikiran (*manas*) merupakan kondisi psikofisik mutlak yang melahirkan penyatuan kesadaran batin (*samarasa-ekatvam*) dalam samādhi. Berdasarkan hal tersebut, kedudukan *samādhi* tidak hanya berfungsi sebagai tahapan akhir secara struktural, tetapi juga membuktikan adanya keterkaitan fungsional yang tidak terpisahkan antara pengendalian energi *prāṇa* dan transformasi proses mental manusia

Struktur *ṣaḍaṅgayoga* dalam *Gorakṣaśatakam* pada akhirnya memperlihatkan suatu kerangka metodologis yang kokoh, bergerak secara sistematis dari pengondisian tubuh (*āsana*) menuju pengendalian energi vital (*prāṇasaṃyama*), internalisasi perhatian (*pratyāhāra*), pendalaman meditasi (*dhyāna*), dan pencapaian samādhi. Śloka 96 semakin memperkuat hubungan integratif tersebut dengan mengaitkan durasi latihan *dhāraṇā*, *dhyāna*, dan *prāṇa-saṃyama* secara kuantitatif terhadap pencapaian samādhi:

"dhāraṇāḥ pañcanādyas tu dhyānaṃ ca ṣaṣṭhināḍikāḥ
dinadvādaśakenaiva samādhiḥ prāṇasaṃyamaḥ" (GS, 96).
Dhāraṇā lasts for five nāḍis (5x24 minutes), Dhyāna for sixty nāḍis (60x24 minutes) and the restraint of prāṇa for at least twelve days means samādhi (Kuvalayananda & Shukla, 1974: 41)

Terjemahan:

Dhāraṇā berlangsung selama lima nāḍi (5 x 24 menit), Dhyāna selama enam puluh nāḍi (60 x 24 menit), dan pengendalian prāṇa selama setidaknya dua belas hari berarti samādhi.

Data tekstual ini membuktikan bahwa *samādhi* dalam tradisi *haṭha yoga* klasik tidak diposisikan sebagai konsep metafisik yang terisolasi dari praktik sebelumnya, melainkan dicapai secara mekanis melalui akumulasi proses pengendalian prāṇa, konsentrasi batin, dan meditasi yang berkesinambungan. Sehingga ini menegaskan bahwa *ṣaḍaṅga* merupakan kerangka dasar yang mengorganisasikan seluruh metode *haṭha yoga* dalam *Gorakṣaśatakam*, sedangkan uraian mengenai tubuh halus (*sūkṣma śarīra*) dan prāṇa menjadi fondasi operasional utama bagi keberhasilan seluruh tahapan transformasi seorang yogi.

3.1.2 Tubuh dan *Prāṇa* sebagai Fondasi Praktik *Haṭha Yoga*

Tubuh dalam *Gorakṣaśatakam* ditempatkan sebagai landasan awal praktik *haṭha yoga* melalui pengembangan āsana (postur) dan pemahaman mendalam terhadap struktur

PANGKAJA

tubuh halus (*sūkṣma śarīra*). Śloka 5–6 secara filosofis mengaitkan keberagaman *āsana* di alam semesta dengan jumlah spesies makhluk hidup, di mana Dewa Śiva kemudian menyeleksi postur-postur utama sebagai bagian penting dari ajaran yoga klasik. Teks ini selanjutnya memusatkan perhatian hanya pada dua *āsana* meditasi paling utama, yaitu *siddhāsana* dan *kamalāsana* atau *padmāsana* (Mallinson, 2012: 258), sebagaimana diuraikan langkah-langkah pelaksanaannya pada śloka 7, sebagai berikut.

āsanāni tu tāvanti yāvatyo jīva-jātayaḥ
eteṣām akhilān bhedān vijānāti maheśvaraḥ (GS, 5)
There are as many āsanas as there are species of creatures. Maheśvara knows all their varieties (Kuvalayananda & Shukla, 1974: 33).

Terjemahan:

Ada sebanyak jenis makhluk hidup, sebanyak itu pula jumlah āsana. Maheśvara mengetahui segala ragamnya.

caturāśīti-lakṣāṇāṃ ekam ekam udāhṛtam
tataḥ śivena pīṭhānāṃ ṣoḍeśānaṃ śataṃ kṛtam (GS, 6)
Of the 84 lakhs, one representing ench lakh has been cited and thus śiva has enumerated 84 āsanas (Kuvalayananda & Shukla, 1974: 33).

Terjemahan:

Dari 84 lakh tersebut, satu yang mewakili setiap lakh telah disebutkan, sehingga Śiva telah menguraikan 84 āsana.

āsanebhyaḥ samastebhyo dvayam eva viśiṣyate
ekaṃ siddhāsanaṃ proktaṃ dvitīyaṃ kamalāsanam (GS, 7)
Out of all the āsanas, two only are particularly distinguished. One is called the Siddhāsana and the other Kamalāsana (Kuvalayananda & Shukla, 1974: 33).

Terjemahan:

Di antara semua āsana, hanya dua yang sangat istimewa. Yang satu disebut *Siddhāsana* dan yang lainnya *Kamalāsana.*

Struktur fisik luar ini terhubung secara sistematis dengan anatomi halus internal melalui konsep *nāḍī* (saluran energi halus) yang berjumlah 72.000 dan berakar dari *kanda* (organ halus berbentuk bulat telur di bawah pusar). Dari puluhan ribu saluran tersebut, śloka 17–19 mengidentifikasi sepuluh *nāḍī* utama (termasuk *gāndhārī, hastijihvā, pūṣā, yaśasvinī, alambusā, kuhū,* dan *śaṅkhinī*). Melalui śloka 23, teks ini secara khusus menetapkan iḍā (saluran kiri/Bulan), piṅgalā (saluran kanan/Matahari), dan suṣumṇā (saluran tengah/Api) sebagai tiga saluran paling agung yang mengalirkan energi vital (*prāṇa*) secara terus-menerus, sebagai berikut.

teṣu nāḍi-sahasreṣu dvisaptatir udāhṛtāḥ
prādhānyāt prāṇa-vāhinyo bhūyas tatra daśa smṛtāḥ (GS, 17)
Out of the thousands of nāḍis which serve as channels of, 72 are cited as important from among these, again, ten are specially noteworthy (Kuvalayananda & Shukla, 1974: 34).

Terjemahan:

Dari ribuan *nāḍi* yang berfungsi sebagai saluran *prāṇa*, 72 di antaranya disebut sebagai yang penting; dan dari jumlah tersebut, sepuluh di antaranya secara khusus patut diperhatikan.

iḍā ca piṅgalā caiva suṣumṇā ca tṛtīyakā
gāndhārī hasti-jihvā ca pūṣā caiva yaśasvinī (GS, 18)
Iḍā and piṅgalā and the third (is) Suṣumṇā, the others being gāndhārī and hastijihvā,

PANGKAJA

pūṣā and yaśasvinī (Kuvalayananda & Shukla, 1974: 34).

Terjemahan:

Iḍā dan piṅgalā serta yang ketiga adalah Suṣumṇā; yang lainnya adalah gāndhārī dan hastijihvā, pūṣā dan yaśasvinī.

alambuṣā kuhūś caiva śaṅkhinī daśamī smṛtā
etan nāḍi-mayaṃ cakraṃ jñātavyaṃ yogibhiḥ sadā (GS, 9)
Alambuṣā and kuhūś and śaṅkhinī the tenth. This net-work of nāḍis should always be know by the Yogis (Kuvalayananda & Shukla, 1974: 34).

Terjemahan:

Alambuṣā, Kuhū, dan Śaṅkhinī sebagai yang kesepuluh. Jaringan nāḍi ini harus senantiasa dipahami oleh para Yogi.

satataṃ prāṇa-vāhinyaḥ soma-sūryāgni-devatāḥ
iḍā-piṅgalā-suṣumṇā ca tisro nāḍya udāhṛtāḥ (GS, 23)
The following three Nāḍīs, iḍā, piṅgalā and suṣumṇā carry the prāṇa incessantly. They are described as having for their deities the moon, the sun and agni respectively (Kuvalayananda & Shukla, 1974: 34).

Terjemahan:

Ketiga *nāḍī* berikut *iḍā, piṅgalā*, dan *suṣumṇā* mengalirkan *prāṇa* secara tiada henti. Masing-masing digambarkan memiliki dewa pelindung berupa bulan, matahari, dan agni.

Energi vital atau *prāṇa* di dalam *Gorakṣaśatakam* dipahami secara fungsional melalui sistem *vāyu* (udara vital) yang bersirkulasi aktif di dalam jaringan *nāḍī*. Śloka 24–25 menyebutkan sepuluh *vāyu* yang bekerja secara integral dalam rupa kehidupan (*jīva*), terdiri atas lima *vāyu* utama (*prāṇa, apāna, samāna, udāna, vyāna*) dan lima *vāyu* tambahan (*nāga, kūrma, kṛkara, devadatta, dhanañjaya*), yaitu.

prāṇāpānau samānaś ca hy udāno vyāna eva ca
nāgaḥ kūrmaś ca kṛkaro devadatto dhanañjayaḥ (GS, 24)
The following are the names of the main vāyus. Prāṇa and āpāna samāna, udāna and vyāna, nāga and kūrma kṛkara, devadatta and dhanañjaya (Kuvalayananda & Shukla, 1974: 35).

Terjemahan:

Berikut adalah nama-nama vāyu utama: Prāṇa dan āpāna, samāna, udāna dan vyāna, nāga dan kūrma, kṛkara, devadatta dan dhanañjaya.

nāgādyāḥ pañca vikhyātāḥ prāṇādyāḥ pañca vāyavaḥ
ete nāḍi-sahasreṣu vartante jīva-rūpiṇaḥ (GS, 25)
Five of these are prāṇā and others well-known and there are other five i. e., Nāgā and others, these taking the from of Jīva (life) move in thousands of Nāḍis (Kuvalayananda & Shukla, 1974: 35)

Terjemahan:

Lima di antaranya adalah *prāṇa* dan sebagainya yang telah dikenal luas, serta terdapat lima lainnya yaitu *Nāga* dan sebagainya yang, dengan mengambil wujud *Jīva* (kehidupan), bergerak di dalam ribuan *Nāḍi.*

Hubungan fungsional ini diperjelas secara mekanis melalui dinamika timbal balik antara *prāṇa* (gaya atas) dan *apāna* (gaya bawah), di mana śloka 26 menetapkan bahwa *jīva* berada di bawah pengaruh kuat kedua gaya tersebut. Pola keterikatan *jīva* ini digambarkan secara puitis dalam śloka 27–28 melalui perumpamaan sebuah bola yang melambung ke atas dan ke bawah akibat pukulan tongkat, serta burung elang yang terikat pada seutas tali.

PANGKAJA

Melalui śloka 29, teks menegaskan bahwa *apāna* menarik *prāṇa*, dan sebaliknya *prāṇa* menarik *apāna*. Keduanya berada pada posisi yang berbeda dalam tubuh, yaitu *prāṇa* di wilayah *hṛdaya* dan *apāna* di wilayah *guda*. Pemahaman terhadap hubungan timbal balik tersebut menandai seseorang sebagai ahli dalam yoga, sehingga pengetahuan mengenai dinamika *prāṇa* dan *apāna* menjadi bagian penting dalam penguasaan praktik yoga, seperti dijelaskan sebagai berikut.

> *prāṇāpāna-vaśo jīvo hy adhaś cordhvaṃ ca dhāvati*
> *vāma-dakṣiṇa-mārgeṇa cañcalatvān na dṛśyate (GS, 26)*
> *The jīva being in the thrall of Prāṇa and Apāna, moves up (to the nostril) and down (to the mūlādhāra) by the left and the right path and is not seen, because of its subtle mobility* (Kuvalayananda & Shukla, 1974: 35).

Terjemahan:

> Jīva, yang berada dalam kendali Prāṇa dan Apāna, bergerak ke atas (menuju lubang hidung) dan ke bawah (menuju mūlādhāra) melalui jalur kiri dan kanan, serta tidak terlihat karena sifat pergerakannya yang halus.

> *apānaḥ karṣati prāṇaḥ prāṇo'pānaṃ ca karṣati*
> *ūrdhvādhaḥ saṃsthitāv etau yo jānāti sa yogavit (GS, 29)*
> *Apāna draws prāṇa, prāṇa draws apāna. These are situated high and low (prāṇa at the hṛdaya and apāna at the guda) He who knows them is a know of yoga* (Kuvalayananda & Shukla, 1974: 35).

Terjemahan:

> Apāna menarik prāṇa, dan prāṇa menarik apāna. Keduanya terletak di posisi atas dan bawah (prāṇa di hṛdaya dan apāna di guda); barangsiapa memahaminya, ia adalah seorang ahli yoga.

Hubungan fungsional antara pengondisian tubuh dan sirkulasi *prāṇa* mencapai bentuk transformatifnya yang paling khusus melalui konsepsi esoteris kuṇḍalinī. Śloka 30 menempatkan dewi energi batin latent (*kuṇḍalīśakti*) melingkar delapan lipatan tepat di atas *kanda* serta senantiasa menutup pintu gerbang Brahman (*brahmadvāra*) dengan mulutnya (Kuvalayananda & Shukla, 1974: 35). Selanjutnya, śloka 31 menjelaskan bahwa kekuatan spiritual ini dapat dibangunkan melalui proses sinergis yang melibatkan aktivasi api batin (*vahni*), pemusatan pikiran (*manas*), dan embusan napas vital (*māruta*), agar ia bergerak lurus menusuk ke atas melalui jalur *suṣumṇā* (Kuvalayananda & Shukla, 1974: 35). Rangkaian sistemik yang menghubungkan *āsana*, jaringan *nāḍī*, sirkulasi sepuluh *vāyu*, relasi dinamis gerak *prāṇa-apāna*, hingga kebangkitan *kuṇḍalinī* secara integratif membuktikan bahwa tubuh berfungsi sebagai medan praktik, sedangkan *prāṇa* bertindak sebagai unsur penggerak transformasi kesadaran batin. Fondasi psikofisik ini kemudian dikembangkan dan dioperasionalkan secara intensif melalui instrumen teknis batiniah yang lebih tinggi seperti kuncian tubuh (*bandha*), segel energi (*mudrā*), dan regulasi penahanan napas (*prāṇāyāma*) untuk mengendalikan, mengunci, serta mengarahkan energi kehidupan (*prāṇa*) demi tercapainya pembebasan spiritual sejati (*mukti*)

3.1.3 *Prāṇāyāma, Mudrā*, dan *Bandha* sebagai Mekanisme Pengendalian *Prāṇa*

Mudrā dan *bandha* dalam *Gorakṣaśatakam* berfungsi sebagai perangkat teknis untuk memodifikasi, mengunci, dan mengarahkan energi vital (*prāṇa*) di dalam tubuh halus (*sūkṣma śarīra*) (Madsen, 2013: 423). *Śloka* 32 secara langsung menetapkan lima praktik utama yang wajib dikuasai oleh seorang yogin, yaitu *mahāmudrā, nabhomudrā* (yang secara operasional diidentifikasi sebagai *khecarīmudrā*), *uḍḍīyānabandha, jālandharabandha*, dan *mūlabandha,* seperti berikut.

> *mahāmudrāṃ namo-mudrām uḍḍiyānaṃ jalandharam*

PANGKAJA

mūla-bandhaṃ ca yo vetti sa yogī siddhi-bhājanam (GS, 32)
That Yogi who knows mahāmudrā, nabhomudrā, uḍḍiyāna, jalandhara dan mūlabandha becomes a receptacle of miraculous powers (Kuvalayananda & Shukla, 1974: 35).

Terjemahan:

Yogi yang menguasai *mahāmudrā, nabhomudrā, uḍḍiyāna, jalandhara*, dan *mūlabandha* menjadi wadah bagi kekuatan-kekuatan ajaib.

Panduan pelaksanaan dan fungsi mekanis energi dari masing-masing teknik ini diuraikan secara berurutan pada *śloka* 33 hingga 37: *mahāmudrā* dilakukan dengan menekan perineum menggunakan tumit kiri dan meregangkan kaki kanan sembari memegang ibu jari kaki dengan kedua tangan; *khecarīmudrā* dilakukan dengan membalikkan lidah ke dalam rongga langit-langit mulut dan memusatkan pandangan di antara kedua alis; *uḍḍīyānabandha* bekerja dengan menarik perut ke belakang di atas pusar demi mengarahkan napas ke atas; *jālandharabandha* melibatkan kontraksi tenggorokan dengan meletakkan dagu di dada untuk mengunci aliran nektar batin; dan *mūlabandha* dioperasikan melalui penekanan tumit pada perineum serta kontraksi anus untuk memaksa energi bawah bergerak ke atas. Rangkaian ini membuktikan bahwa *mudrā* dan *bandha* tidak sekadar dipahami sebagai gerakan fisik luar, melainkan mekanisme batiniah terukur yang mengatur posisi, tekanan, dan arah gerak unsur-unsur internal tubuh halus sebagai fondasi sebelum melatih regulasi napas.

Prāṇāyāma dalam *Gorakṣaśatakam* diposisikan sebagai metode pengendalian atau pengikatan energi vital yang memungkinkan praktisi mengatur sirkulasi udara internal (*vāyu*) demi menenangkan pikiran. *Śloka* 38 menegaskan bahwa pengekangan *prāṇa* sangat penting bagi para yogin untuk mengatasi ketakutan akan kematian, dengan landasan filosofis pada *śloka* 39 yang menyatakan bahwa ketidakstabilan napas berbanding lurus dengan ketidakstabilan pikiran batiniah (*citta*), sehingga penghentian gerak *vāyu* akan melahirkan kestabilan kesadaran. Latihan ini dioperasionalkan melalui pemahaman atas sirkulasi napas batin (*haṃsa*) yang mengalir keluar-masuk sepanjang 36 *aṅgula*, di mana praktisi mengambil posisi duduk meditasi dalam *padmāsana* dan memusatkan pandangan pada ujung hidung (*śloka* 40–41) (Kuvalayananda & Shukla, 1974: 36). Secara teknis, *prāṇāyāma* didefinisikan sebagai pengekangan terhadap *vāyu* di dalam tubuh (*śloka* 42), yang dilakukan melalui metode pernapasan bergantian (*anuloma-viloma*) dengan menghirup napas (*pūraka*) melalui saluran kiri (iḍā), menahannya (*kumbhaka*) sesuai kemampuan sembari bermeditasi pada rembulan, dan mengembuskannya (*recaka*) melalui saluran kanan (piṅgalā) sebelum melakukan proses sebaliknya dengan meditasi pada matahari (*śloka* 43–46). Siklus terstruktur ini diintegrasikan dengan pembacaan aksara suci *Praṇava (Om)* dan diukur berdasarkan satuan waktu (*mātrā*), dengan pembagian tiga tingkatan intensitas latihan (rendah: 12 *mātrā*, sedang: 24 *mātrā*, tinggi: 36 *mātrā*) sebagaimana diatur dalam *śloka* 47-48.

Pengendalian *prāṇa* lebih lanjut mencakup pengaturan intensitas latihan, perawatan tubuh, dan penyatuan energi bawah (*apāna*) dengan energi atas (*prāṇa*). *Śloka* 49 menjelaskan respons fisiologis tubuh yang muncul pada setiap tingkatan latihan, mulai dari keluarnya keringat pada tingkat rendah, getaran tubuh pada tingkat sedang, hingga kemampuan levitasi pada tingkat tinggi, sebagai berikut.

adhame ca ghano gharmaḥ kampo bhavati madhyame
uttiṣṭhaty uttame yogī baddha-padmāsano muhuḥ (GS, 49)
In the lowest type the body persires profusely: in the second a tremor is left; in the last the Yogi seated in Baddhapadmāsana often, levitates (Kuvalayananda & Shukla, 1974: 37).

Terjemahan:

Pada tingkatan terendah, tubuh berkeringat deras; pada tingkatan kedua, tubuh

PANGKAJA

mengalami gemetar; dan pada tingkatan terakhir, seorang Yogi yang duduk dalam posisi *Baddhapadmāsana* sering kali melayang.

Mircea Eliade lebih lanjut dalam bukunya yang berjudul *Yoga Immortality and Freedom* menguraikan hal yang sama (Eliade, 1970: 231-232). Berdasarkan hal tersebut, untuk menunjang proses pemurnian, *śloka* 50 menganjurkan agar tubuh dibasuh dengan keringat hasil latihan serta menerapkan diet makanan berbasis susu dengan menghindari rasa pahit, asam, dan asin, sedangkan *śloka* 51 memberikan prinsip penting agar penarikan dan pengeluaran *vāyu* dilakukan secara perlahan serta seimbang tanpa penahanan yang berlebihan. Dinamika energi ini mencapai puncak transformasinya pada *śloka* 52, di mana penerapan kuncian tubuh memaksa *apāna* bergerak ke atas untuk menyatu dengan *prāṇa* dan mengarahkannya menembus saluran tengah (suṣumṇā), yang menempatkan *prāṇāyāma* sebagai kekuatan pemurni bagaikan api membakar kayu kering untuk melenyapkan noda-noda moral dan spiritual yogin (*śloka* 53). Melalui integrasi fungsional ini, *mudrā*, *bandha*, dan *prāṇāyāma* melebur menjadi satu sistem metode yang utuh: *mudrā* dan *bandha* memodifikasi wadah internal tubuh halus, sementara *prāṇāyāma* meregulasi sirkulasi dayanya, sehingga membentuk suatu ekosistem teknik batiniah mandiri yang mengarahkan energi spiritual menuju pencapaian pembebasan sejati (*mukti*).

3.1.4 Internalisasi melalui *Pratyāhāra, Dhāraṇā,* dan *Dhyāna*

Pratyāhāra di dalam *Gorakṣaśatakam* menandai titik pergeseran metodologis yang krusial, bergerak dari pengondisian fisik-fisiologis luar (*bahiraṅga*) berupa kestabilan tubuh (*āsana*) dan regulasi energi vital (*prāṇāyāma*) menuju ranah penyelarasan mental (*antaraṅga*) yang berfokus pada pengendalian hubungan indria dengan objek-objek duniawi. *Śloka* 54 memberikan gambaran fungsional yang sangat jelas mengenai pembagian peran psikofisik ini dengan menyatakan:

> *āsanena rujo hanti prāṇāyāmena pātakam*
> *vikāraṃ mānasaṃ yogī pratyāhāreṇa sarvadā (GS, 54)*.
> *A Yogi always destroys diseases by āsanas; sin by prāṇāyāma and mental disturbance by means of pratyahara* (Kuvalayananda & Shukla, 1974: 37).

Terjemahan:

> *Seorang Yogi senantiasa melenyapkan penyakit melalui āsana, dosa melalui prāṇāyāma, dan gangguan pikiran melalui pratyāhāra.*

Formulasi tersebut menegaskan bahwa jika *āsana* berfungsi melenyapkan gangguan fisik (*ruj*) dan *prāṇāyāma* menghancurkan rintangan atau noda moral-energetik (*pātaka*), maka *pratyāhāra* bekerja secara konstan untuk mengendalikan serta menundukkan fluktuasi atau gangguan mental (*mānasa vikāra*). Melalui pendekatan ini, *sādhanā* yoga tidak terhenti setelah tubuh halus (*sūkṣma śarīra*) dan napas ditenangkan, melainkan berlanjut secara progresif pada pemutusan rantai keterikatan terhadap rangsangan sensorik eksternal guna menciptakan kekosongan indria (*sensory void*). Posisi *pratyāhāra* dalam kerangka *ṣaḍaṅgayoga* dengan demikian mengemban fungsi transisional yang sangat vital, menjembatani pengekangan energi kehidupan (*prāṇa-saṃyama*) dengan proses pemusatan perhatian batin secara mendalam yang selanjutnya dioperasionalkan dalam praktik *dhāraṇā*. *Dhāraṇā* di dalam *Gorakṣaśatakam* merepresentasikan proses stabilisasi kesadaran batin melalui pemusatan perhatian yang terkunci erat pada objek atau ruang internal tertentu di dalam tubuh yogi. Ketika *śloka* 55–57 mengembangkan fondasi mengenai penguasaan pikiran dan penarikan nektar batin (*amṛta*) agar tidak habis dikonsumsi oleh matahari di pusar, teks ini secara sistematis mengarahkan perhatian praktisi pada titik-titik terminal penting atau pusat energi halus (*cakras*) di sepanjang jalur tulang belakang. Kedudukan penting *dhāraṇā* sebagai kelanjutan sistemik dipertegas secara eksplisit di dalam *śloka* 67:

> *āsanena samāyuktaḥ prāṇāyāmena saṃyutaḥ*

PANGKAJA

pratyāhāreṇa saṃyukto dhāraṇāṃ ca samabhyaset.

Having mastered āsana, prāṇāyāma and pratyāhāra one should practise dhāraṇās (Kuvalayananda & Shukla, 1974: 38).

Terjemahan:

Setelah menguasai *āsana, prāṇāyāma*, dan *pratyāhāra,* seseorang hendaknya mempraktikkan *dhāraṇā.*

Instruksi ini membuktikan bahwa konsentrasi batin tidak diposisikan sebagai teknik yang berdiri sendiri secara acak, melainkan sebagai akumulasi mekanis yang mutlak mensyaratkan kemantapan fisik (*āsana*), kelancaran sirkulasi daya hidup (*prāṇāyāma*), dan keberhasilan internalisasi indria (*pratyāhāra*). Melalui proses mengikat pikiran pada area internal seperti jantung (*anāhata*), tenggorokan (*viśuddha*), atau ruang di antara kedua alis (*ājñā*) melalui visualisasi lima unsur semesta (*pañcamahābhūta dhāraṇā*), kesadaran praktisi secara bertahap dibimbing melampaui ketidakstabilan kognitif biasa menuju wilayah keheningan batin yang menjadi prasyarat bagi berkembangnya praktik meditasi yang berkesinambungan *(dhyāna*).

Dhyāna dalam *Gorakṣaśatakam* merupakan fase pendalaman konsentrasi di mana arus perhatian yang awalnya terputus-putus (*dhāraṇā*) kini bertransformasi menjadi aliran kesadaran yang menyatu tanpa jeda (*ekatānatā*) menuju objek batiniah. Uraian mengenai objek meditasi dan ruang batiniah ini dikembangkan secara ekstensif pada *śloka* 68–92 (Kuvalayananda & Shukla, 1974: 38-41), yang memetakan meditasi pada pusat-pusat internal tubuh yogik serta visualisasi peleburan unsur semesta bersama sirkulasi energi batin. Keadaan meditatif ini tidak dipahami sebagai abstraksi mental yang spekulatif, melainkan sebuah proses fisiologis spiritual yang bekerja aktif pada jaringan *nāḍī* dan penahanan udara vital. Perbedaan derajat batiniah ini diperjelas dalam *śloka* 93 yang membedakan *dhyana* di mana dualitas pengalaman subjek-objek terhadap citra batin masih tersisa dengan *samādhi* yang telah melampaui batasan pengalaman kognitif tersebut, yang puncaknya dicapai saat penyusutan *prāṇa* dan peleburan pikiran (*manas*) melahirkan kondisi persatuan kesadaran yang setara (*samarasatvam*). Berdasrkan hal tersebut, secara integratif menunjukkan bahwa *pratyāhāra, dhāraṇā,* dan *dhyāna* merupakan rangkaian internalisasi yang menghubungkan secara erat pengendalian *prāṇa* dengan transformasi kesadaran batin di dalam *Gorakṣaśatakam.* Ketiga anggota bagian tersebut membentuk kesinambungan metodologis yang kokoh, mulai dari penarikan perhatian, pemusatan kesadaran, hingga pendalaman meditasi, sehingga praktik *haṭha yoga* klasik tidak berhenti pada penguasaan tubuh fisik dan energi vital semata. Posisi *dhyāna* sebagai tahap transisi langsung sebelum *samādhi* memperlihatkan bahwa seluruh proses internalisasi ini secara sistematis mengarahkan seluruh akumulasi praktik sebelumnya menuju perubahan keadaan kesadaran spiritual yang mutlak (*mukti*).

3.1.5 *Samādhi* sebagai Puncak Sistem *Haṭha Yoga*

Gorakṣaśatakam menempatkan *samādhi* sebagai puncak dari seluruh proses internalisasi kesadaran batin (*antaraṅga*) yang melampaui segala bentuk pengalaman sensorik indriawi dan mengarah pada transformasi radikal kualitas kesadaran yogi. *Śloka* 93 secara fungsional membedakan antara keadaan meditasi (dhyāna) dan penyerapan kesadaran mutlak (*samādhi*) berdasarkan keberadaan pengalaman kognitif terhadap objek-objek indra, seperti suara (*śabda*), rasa (*rasa*), bentuk (*rūpa*), dan sentuhan (*sparśa*). Selama objek-objek halus indriawi (*tanmātra*) tersebut masih bertahan dan aktif dipersepsikan oleh organ kognisi, kondisi batin tersebut didefinisikan sebagai *dhyāna*; sebaliknya, keadaan batin yang berhasil melampaui batasan pengalaman sensorik tersebut merupakan awal mula pencapaian *samādhi*. Pembedaan metodologis ini membuktikan bahwa *samādhi* tidak sekadar diposisikan sebagai kelanjutan durasi dari meditasi biasa, melainkan menandai lompatan transendental kondisi kesadaran yang semakin bebas dari keterikatan dunia empiris luar.

PANGKAJA

Posisi transisional dari penguasaan kognisi indra ini kemudian menjadi landasan operasional penting untuk memahami hubungan timbal balik antara penghentian energi vital (*prāṇa*) dan peleburan pikiran (*manas*) yang diuraikan secara mekanis pada bait-bait selanjutnya.

Hubungan fungsional antara regulasi energi vital (*prāṇa*) dan aktivitas pikiran (*manas* atau *mānasa*) merupakan mekanisme psikofisik paling krusial dalam konstruksi pencapaian *samādhi* menurut *Gorakṣaśatakam*. Hal ini ditegaskan secara eksplisit dalam *śloka* 94 sebagai berikut.

> *yadā saṃkṣīyate prāṇo mānasaṃ ca vilīyate*
> *tadā samarasaikatvaṃ samādhir abhidhīyate*
> *When the prāṇa becomes stilled and the mind is absorbed, there results the identification (of the Jiivātmā and Paramātmā) which is called the samādhi* (Kuvalayananda & Shukla, 1974: 41).

Terjemahan:

> Ketika *prāṇa* menjadi tenang dan pikiran terpusat sepenuhnya, terjadilah penyatuan (antara *Jiivātmā dan Paramātmā)* yang disebut *samādhi.*

Pernyataan ini menunjukkan bahwa ketika sirkulasi *prāṇa* telah disunyikan (*saṃkṣīyate*) dan aktivitas pikiran telah melebur seutuhnya (*vilīyate*), maka akan teraktualisasi kondisi penunggalan rasa batiniah (*samarasaikatva* atau *samarasa-ekatvam*) yang diidentifikasi sebagai *samādhi* sejati. Istilah *samarasaikatva* ini merepresentasikan peleburan dualitas antara diri individu (*jīvātman*) dan kesadaran spiritual universal (*paramātman*) menjadi satu kesatuan esensi batiniah yang utuh tanpa jeda kognitif. Lebih lanjut, *śloka* 96 memperkuat kerangka integratif ini dengan menyajikan keterkaitan praktis-kuantitatif melalui rumusan:

> *dhāraṇāḥ pañcanāḍyas tu dhyānaṃ ca ṣaṣṭhināḍikāḥ*
> *dinadvādaśakenaiva samādhiḥ prāṇasaṃyamaḥ*
> *Dhāraṇā lasts for five nāḍīs (5x24 minutes), Dhyāna for sixty nāḍīs (60x24 minutes) and the restraint of prāṇa for at least twelve days means samādhi* (Kuvalayananda & Shukla, 1974: 41).

Terjemahan:

> *Dhāraṇā* berlangsung selama lima *nāḍī* (5 x 24 menit), Dhyāna selama enam puluh *nāḍī* (60 x 24 menit), dan pengendalian *prāṇa* selama setidaknya dua belas hari berarti *samādhi.*

Melalui rumusan tersebut, teks ini membuktikan secara matematis bahwa latihan konsentrasi batin (*dhāraṇā*) selama durasi lima *nāḍī*, meditasi (*dhyāna*) selama enam puluh *nāḍī*, serta pengekangan energi kehidupan secara konstan selama minimal dua belas hari akan berujung mekanis pada pencapaian *samādhi*. Struktur operasional ini membuktikan bahwa *samādhi* bukanlah suatu kondisi mistis yang terisolasi, melainkan merupakan hasil akumulasi sistemik yang menghubungkan secara bertahap antara penguasaan energi batin dengan pendalaman proses mental sang yogi.

Pencapaian *samādhi* dalam *Gorakṣaśatakam* menghasilkan transformasi radikal terhadap cara seorang yogin mengalami hubungan antara objek, diri, dan realitas tertinggi. *Śloka* 97 menggambarkan bahwa seorang yogin yang telah mantap dalam kondisi *samādhi* tidak lagi memproses rangsangan objek-objek indra dari luar, serta kehilangan kesadaran egoistik yang membedakan antara diri batiniah (*ātman*) dengan yang bukan diri (*anātman*), yang kemudian diperluas dalam *śloka* 98 yang mengaitkan kondisi tersebut dengan terbebasnya praktisi dari belenggu waktu (*kāla*) serta keterikatan terhadap karma masa lalu. Orientasi transendental ini memperoleh landasan filosofis yang kokoh pada bagian penutup teks, di mana *śloka* 99 mendefinisikan Brahman sebagai realitas yang murni, kekal, tidak bergerak, tanpa aktivitas karsa, melampaui segala atribut keduniawian, dan menyelimuti seluruh ruang bagaikan angkasa raya. Untuk menjelaskan pencapaian kondisi nondual

PANGKAJA

(*advayatva*) tersebut, *śloka* 100 menggunakan perumpamaan puitis yang sangat kuat, yaitu bagaikan susu yang dituangkan ke dalam susu (*kṣīre kṣīraṃ*) atau minyak ghee yang dilebur ke dalam minyak ghee (*ghṛte ghṛtaṃ*) tanpa menyisakan sekat perbedaan identitas asalnya. Pada bagian penutup di *śloka* 101, teks ini secara definitif menghubungkan pencapaian nondualitas batin tersebut dengan tangga pembebasan (*mukti*) dan pencapaian kedudukan spiritual tertinggi (*parama pada*), yang menegaskan bahwa *samādhi* bukan hanya anggota terakhir dalam struktur *ṣaḍaṅga*, melainkan merupakan puncak integrasi metode yang secara fungsional meleburkan regulasi energi kehidupan, peleburan pikiran, realisasi nondual, dan orientasi pembebasan seutuhnya dalam sistem *haṭha yoga Gorakṣaśatakam*.

3.2 Rekonstruksi Sistem Metode *Haṭha yoga* dalam *Gorakṣaśatakam*

Hasil analisis komprehensif terhadap keseluruhan struktur teks *Gorakṣaśatakam* menunjukkan bahwa metode *Haṭha Yoga* yang dikembangkan di dalamnya membentuk suatu sistem integratif-koheren yang menghubungkan secara psikofisik antara dimensi tubuh halus (*sūkṣma śarīra*), energi vital (*prāṇa*), aktivitas pikiran (*manas*), dan kesadaran spiritual dalam satu orientasi transformasi batiniah yang utuh. Arsitektur metodologis ini dibangun secara bertahap melalui sistem *ṣaḍaṅgayoga* (enam cabang yoga) sebagai kerangka dasar; dimulai dari pengondisian tubuh fisik (*āsana*) sebagai dasar penopang kestabilan *sādhanā;* disusul dengan pemetaan tubuh halus dan sirkulasi *nāḍī* sebagai ruang operasional; pendayagunaan segel energi (*mudrā*), kuncian batin (*bandha*), dan regulasi napas (*prāṇasaṃyāma*) sebagai mekanisme pengendalian energi vital; penarikan indra (*pratyāhāra*) sebagai jembatan internalisasi; serta pemusatan perhatian (*dhāraṇā*) dan meditasi tanpa jeda (*dhyāna*) sebagai proses penjinakan mental secara progresif. Seluruh rangkaian latihan ini bermuara pada kondisi *samādhi* sebagai puncak sistem yang mengintegrasikan secara mekanis penyunyian aliran napas dan peleburan pikiran demi mencapai kesunggalan rasa batiniah (*samarasaikatva*) dan pembebasan spiritual sejati (*mukti*). Temuan filologis ini menegaskan bahwa metode dalam *Gorakṣaśatakam* tidak tepat jika dipahami secara reduksionis sebagai sekadar kumpulan teknik fisik-praktis yang berdiri sendiri-sendiri, melainkan harus didekonstruksi sebagai sebuah struktur ilmiah yang memperlihatkan interelasi fungsional antarkomponen dalam menuntun transformasi spiritual praktisi dari dimensi badaniah kasar menuju transendensi kesadaran mutlak. Dinamika hubungan sistemik dan model operasional dari rekonstruksi metode ini akan dijabarkan secara mendalam pada bagian sub-bab berikut.

3.2.1 Hubungan Fungsional Antarmetode

Hubungan fungsional antarmetode dalam *Gorakṣaśatakam* menunjukkan silsilah kesinambungan *sādhanā* yang bergerak secara progresif dari pengondisian tubuh kasar (*sthūla śarīra*) menuju tata kelola tubuh halus (*sūkṣma śarīra*) dan pengendalian sirkulasi energi vital (*prāṇa*). Di sini, *āsana* berperan memberikan stabilitas fisik awal (*sthairya*) yang mutlak diperlukan agar *sādhanā* dapat berlangsung tanpa rintangan anatomis (Svatmarama, 2002). Melalui landasan fisik ini, pemahaman mendalam mengenai letak organ halus *kanda*, sirkulasi 72.000 *nāḍī*, sirkulasi sepuluh *vāyu*, serta dinamika penarikan timbal-balik antara *prāṇa* dan *apāna* menegaskan posisi tubuh bukan sebagai tujuan akhir, melainkan sebagai laboratorium batin atau medan berlangsungnya transformasi internal. Sinergi pengondisian wadah fisik ini kemudian diaktifkan secara mekanis-kinetik melalui tiga kuncian utama (*mūlabandha, uḍḍīyānabandha, jālandharabandha*) serta dua segel energi utama (*mahāmudrā* dan *khecarīmudrā*). Perangkat-perangkat ini berkolaborasi memodifikasi tekanan internal tubuh halus, membangkitkan dewi energi latent batin (*kuṇḍalīśakti*), serta memaksa aliran energi vital agar mengalir masuk secara lurus menusuk ke dalam saluran kesadaran tengah (*suṣuṃnā*). Pengondisian mekanis pada wadah tubuh halus ini pada akhirnya menjadi prasyarat mutlak bagi penempatan *prāṇa* sebagai jembatan psikofisiologis

PANGKAJA

utama yang menghubungkan dimensi badaniah fisik dengan kondisi batin kognitif praktisi.

Prāṇa dalam *Gorakṣaśatakam* menempati posisi sentral sebagai jembatan dan berfungsi sebagai *mediating principle* yang menghubungkan pengondisian tubuh dengan transformasi kesadaran, sehingga praktik *Haṭha Yoga* dapat dipahami sebagai suatu sistem transformasi psikofisik, bukan sekadar kumpulan teknik tubuh, yang mengaitkan sirkulasi energi kehidupan fisik dengan gejolak kognitif batiniah praktisi. Pengendalian *prāṇa* melalui regulasi napas (*prāṇāyāma*) berkaitan langsung dengan penjinakan gerakan *vāyu* yang menjadi penentu utama ketenangan pikiran, di mana *mudrā* dan *bandha* mendukung pengarahan proses internal tersebut. Keterikatan erat antarmetode ini memperoleh penegasan silsilah yang sangat kuat dalam śloka 67 yang secara integratif menginstruksikan bahwa seorang yogin yang telah mantap dalam posisi duduk (*āsana*), menguasai regulasi napas (*prāṇāyāma*), serta melakukan penarikan indra (*pratyāhāra*), barulah diperkenankan secara metodis untuk mempraktikkan konsentrasi batin (*dhāraṇā*). Penyatuan timbal-balik ini mencapai puncak peleburan psikofisik pada śloka 94, di mana penyusutan sirkulasi energi vital batin (*saṃkṣīyate prāṇo*) berbanding lurus dengan peleburan aktivitas pikiran (*mānasaṃ ca vilīyate*) demi merealisasikan kesunggalan rasa batiniah (*samarasaikatva*) (Kuvalayananda & Shukla, 1974: 41). Melalui peleburan dinamis antara energi vital dan pikiran tersebut, *sādhanā* batiniah yogi mulai beralih secara bertahap dari dimensi kontrol energi eksternal menuju fase internalisasi kesadaran batin yang lebih mendalam.

Internalisasi kesadaran merupakan perkembangan metodologis lanjutan yang secara sistematis dibangun di atas fondasi kemantapan fisik dan keberhasilan penguasaan energi kehidupan. Proses ini diawali dari penarikan indra (*pratyāhāra*) yang mengalihkan perhatian dari objek indria luar guna melenyapkan fluktuasi mental (*mānasa vikāra*), melangkah menuju penancapan perhatian batin pada ruang-ruang internal (*dhāraṇā*), hingga mencapai kesinambungan meditasi tanpa jeda (*dhyāna*). Śloka 93 membedakan secara tegas kondisi *dhyāna* yang masih menyisakan dualitas pengalaman sensorik subjek-objek terhadap citra batin dari kondisi *samādhi* yang telah melampaui segala batasan kognisi eksternal. Keadaan transendental ini dibingkai secara teleologis sejak bait pembuka teks, di mana seluruh *sādhanā* diarahkan secara bertahap pada realisasi pengetahuan diri (*ātma-bodha*) dan pembebasan dari ikatan kesengsaraan hidup (*bhavamukti*). *Gorakṣaśatakam* (Kuvalayananda & Shukla, 1974: 41)merangkaian *sādhanā* ini mencapai konvergensi puncaknya pada śloka 99–101, yang menuntun kesadaran praktisi menuju realisasi Brahman yang murni-tidak bergerak, persatuan nondual laksana susu menyatu dengan susu (*advayatva*), serta pencapaian kedudukan spiritual tertinggi (*parama pada*) (Acri, 2013: 84). Sehingga, keseluruhan hubungan fungsional antarmetode dalam *Gorakṣaśatakam* membuktikan bahwa tubuh, energi, dan pikiran bekerja secara integratif dalam satu kesatuan tangga pembebasan spiritual (*mukti-sopāna*) yang utuh.

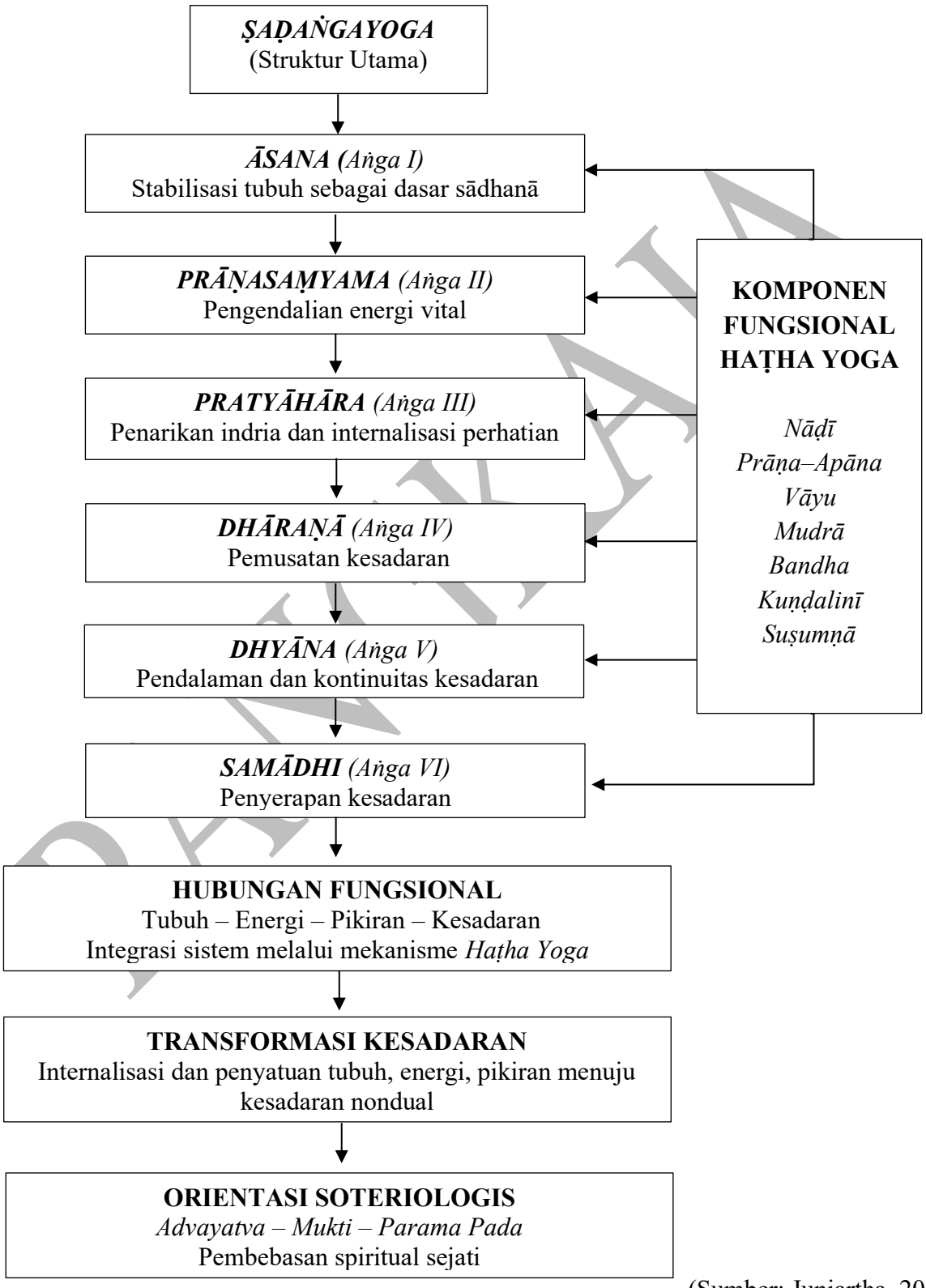
3.2.2 Model Rekonstruksi Sistem Metode *Haṭha Yoga*

Berdasarkan hasil analisis tekstual terhadap *Gorakṣaśatakam*, sistem metode *Haṭha Yoga* dapat direkonstruksi melalui *ṣaḍaṅgayoga* sebagai struktur metodologis utama dan sejumlah komponen khas *haṭha yoga* sebagai perangkat fungsional yang mendukung bekerjanya struktur tersebut. *Ṣaḍaṅgayoga* dalam *Gorakṣaśatakam* terdiri atas *āsana, prāṇasaṃyama, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna,* dan *samādhi*. Keenam aṅga tersebut membentuk struktur metodologis yang mengarahkan praktik dari stabilisasi tubuh, pengendalian energi vital, internalisasi perhatian, pemusatan dan pendalaman kesadaran, hingga penyerapan kesadaran. Konstruksi *ṣaḍaṅgayoga* ditempatkan sebagai struktur utama, sedangkan *nāḍī, prāṇa–apāna, vāyu, mudrā, bandha, kuṇḍalinī,* dan *suṣumṇā* ditempatkan sebagai komponen fungsional *haṭha yoga*. Komponen-komponen tersebut tidak membentuk struktur kedua yang sejajar dengan *ṣaḍaṅgayoga* dan bukan pula merupakan aṅga tambahan. Komponen tersebut berfungsi menjelaskan mekanisme kerja *haṭha yoga* di dalam struktur

PANGKAJA

enam *aṅga*, terutama berkaitan dengan pengelolaan tubuh halus, energi vital, dan proses internalisasi kesadaran. Sehingga, struktur metodologis dan komponen fungsional ditempatkan dalam hubungan yang saling melengkapi dalam membentuk satu sistem *sādhanā*.

Bagan 3.2
Model Rekonstruksi Sistem Metode *Haṭha Yoga*



(Sumber: Juniartha, 2026)

Keterangan:
Ṣaḍaṅgayoga merupakan struktur utama yang terdiri atas *āsana, prāṇasaṃyama, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna,* dan *samādhi*. *Nāḍī, prāṇa–apāna, vāyu, mudrā, bandha, kuṇḍalinī,* dan *suṣumṇā* merupakan komponen fungsional yang mendukung bekerjanya struktur tersebut. Komponen fungsional dapat berhubungan dengan lebih dari satu aṅga dan tidak ditempatkan sebagai tahapan tambahan setelah *samādhi*. Hubungan fungsional merupakan sintesis analitis mengenai keterkaitan tubuh, energi, pikiran, dan kesadaran dalam keseluruhan sistem. Oleh karena itu, model tersebut tidak dimaksudkan sebagai urutan praktik yang bersifat mekanis dan kaku.

Keterkaitan struktur utama dan komponen fungsional membentuk hubungan integratif antara tubuh, energi, pikiran, dan kesadaran. Hubungan tersebut tercermin antara lain dalam *śloka* 94 melalui ungkapan *saṃkṣīyate prāṇo* dan *mānasaṃ ca vilīyate*, yang menunjukkan keterkaitan antara aktivitas *prāṇa*, aktivitas mental, dan pendalaman kesadaran. Dalam konstruksi ini, transformasi kesadaran dipahami sebagai proses integratif dari keseluruhan *sādhanā*, bukan sebagai aṅga tersendiri. *Samādhi* sebagai *aṅga* keenam menempati posisi sebagai puncak metodologis *ṣaḍaṅgayoga*, sementara *advayatva, mukti,* dan *parama pada* menunjukkan orientasi soteriologis dari keseluruhan *sādhanā*. Model rekonstruksi dengan demikian memperlihatkan keterkaitan antara struktur metodologis *ṣaḍaṅgayoga*, komponen fungsional *haṭha yoga*, serta mekanisme integrasi tubuh, energi, pikiran, dan kesadaran dalam proses transformasi kesadaran menuju orientasi pembebasan.

Kontribusi penelitian ini terletak pada rekonstruksi sistem metodologis *haṭha yoga* dalam *Gorakṣaśatakam* dengan menempatkan *ṣaḍaṅgayoga* sebagai struktur utama dan komponen-komponen *haṭha yoga* sebagai perangkat fungsional yang bekerja di dalamnya. Konstruksi tersebut menunjukkan bahwa *haṭha yoga* dalam *Gorakṣaśatakam* dapat dipahami sebagai sistem *sādhanā* integratif yang menghubungkan struktur praktik, mekanisme energi, transformasi kesadaran, dan orientasi pembebasan.

IV. SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sistem metode *Haṭha Yoga* dalam *Gorakṣaśatakam* dapat direkonstruksi melalui ṣaḍaṅgayoga sebagai struktur metodologis utama, yang terdiri atas *āsana, prāṇasaṃyama, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna,* dan *samādhi*. Keenam aṅga tersebut membentuk kerangka *sādhanā* yang mengarahkan praktik dari stabilisasi tubuh, pengendalian energi vital, dan internalisasi perhatian menuju pendalaman kesadaran, dengan *samādhi* sebagai puncak metodologis.

Komponen *nāḍī, prāṇa–apāna, vāyu, mudrā, bandha, kuṇḍalinī,* dan *suṣumṇā* berfungsi sebagai komponen fungsional *Haṭha Yoga* yang mendukung bekerjanya struktur *ṣaḍaṅgayoga*. Keterkaitan antara struktur utama dan komponen fungsional tersebut membentuk mekanisme integrasi tubuh, energi, pikiran, dan kesadaran dalam proses transformasi kesadaran. *Advayatva, mukti,* dan *parama pada* menunjukkan orientasi soteriologis dari keseluruhan *sādhanā*. Dengan demikian, kontribusi penelitian ini terletak pada rekonstruksi sistem metodologis *Haṭha Yoga* dalam *Gorakṣaśatakam* dengan menempatkan *ṣaḍaṅgayoga* sebagai struktur utama dan komponen *Haṭha Yoga* sebagai perangkat fungsional yang bekerja di dalamnya. Konstruksi tersebut menunjukkan bahwa *Haṭha Yoga* dalam *Gorakṣaśatakam* tidak semata-mata merupakan kumpulan teknik yang berdiri sendiri, tetapi merupakan sistem *sādhanā* integratif yang menghubungkan struktur praktik, pengelolaan energi, transformasi kesadaran, *samādhi*, dan orientasi pembebasan.

DAFTAR PUSTAKA

Acri, A. (2013). Modern Hindu Intellectuals and Ancient Texts: Reforming Śaiva Yoga in Bali. *Bijdragen Tot de Taal-, Land- En Volkenkunde*, *169*(1), 68–103.

PANGKAJA

https://www.jstor.org/stable/43817861
Birch, J. (2020). Haṭhayoga's Floruit on the Eve of Colonialism. In *Śaivism and the Tantric Traditions*. Brill. https://doi.org/10.1163/9789004432802
Bühnemann, G. (2007). The Identification of an Illustrated Hathayoga Manuscript and Its Significance for Traditions of 84 Asanas in yoga. *Asian Medicine*, *3*(1), 156–176. https://doi.org/10.1163/157342107X207254
Chandaka, S., & Kandi, S. (2017). Yoga Physiology and Anatomy According to Classical Yoga and Tantra Texts. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, *2*(2), 365–368.
Daniela, B., & Stuparich, E. (2022). *The Power of the Nāth Yogīs Yogic Charisma, Political Influence and Social Authority*. Amsterdam University Press. https://doi.org/10.1515/9789048551835-001
Eliade, M. (1970). *Yoga Immortality and Freedom* (W. R. Trask (ed.); Bollingen). Princenton University Press.
Iyengar, B. (2002). *Light on the Yoga Sutras of Patanjali*. Harper Collins Publishers.
Kamariya, S., & V. M., S. (2025). an Overview of the Gheranda Samhita: a Classical Treatise on Hatha Yoga. *Journal of Ayurveda and Holistic Medicine*, *13*(4), 99–110. https://doi.org/10.70066/jahm.v13i4.1808
Kuvalayananda, S., & Shukla, S. . (1974). *GORAKSASATAKAM (With Introduction, Text, English Translation, Notes etc)*. Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, Lonavla, Edisi digital dari Jangamwadi Math Collection (diunggah 11 Agustus 2022 di Archive.org). archive.org.
Liem, T. (2011). Osteopathy and (hatha) yoga. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, *15*(1), 92–102. https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2009.11.001
Madsen, B. (2013). *Why Yoga? A cultural history of yoga*. MadZen Press.
Mallinson, J. (2007). *The Shiva Samhita: A Critical Edition and An English Translation* (First edit). YogaVidya.com. http://www.yogavidya.com/ss.html%5Cnhttp://yogavidya.com/ss.html
Mallinson, J. (2012). The Original Gorakasataka. In D. G. White (Ed.), *Yoga In Practice* (pp. 257–272). Princeton University Press.
Mallinson, J. (2014). Haṭhayoga's Philosophy: A Fortuitous Union of Non-Dualities. *Journal of Indian Philosophy*, *42*(1), 225–247. https://doi.org/10.1007/s10781-013-9217-0
Martins, R. de A. (2025). *A History of Traditional Haṭha-Yoga With a Commented Translation of Haṭha-Yoga-Pradīpikā*. Shri Yoga Devi.
Michelis, E. De. (2025). *A History of Modern Yoga*. Continuum.
Poulsen, G. (2014). *Haṭha Yoga – in History and Practice*. 1–42. https://www.jstor.org/stable/10.1163/j.ctv2gjwvrz.27%0AJSTOR
Simpson, D. (2019). *Stimulating the Goddess : James Mallinson on the Gorakṣa-śataka*. Sanskritreadingroom. https://sanskritreadingroom.wordpress.com/2019/11/24/stimulating-the-goddess-james-mallinson-on-the-gorakṣasataka/
Singleton, M., & Byrne, J. (2008). *Yoga in the Modern World: Contemporary Perspectives* (G. Flood (ed.); Vol. 56, Issue 5). Routledge Taylor & Francis Group. https://doi.org/10.1163/002959709x12476446328697
Svatmarama, Y. (2002). *The Hatha Yoga Pradipika (S. Muktibodhananda, Trans.)*. Yoga Publications Trust.

PANGKAJA