

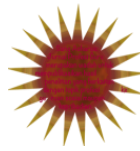
BALA KANDA DALAM AJARAN RAMAYANA SEBAGAI MEDIA PENDIDIKAN YOGA DALAM MENCAPAI KESEHATAN DAN KARAKTER MINDFULNESS

Anak Agung Aditya Adhyana
SMA NEGERI 2 DENPASAR
Email: adityaresman79@gmail.com

ABSTRAK

Kesadaran merupakan pencapaian manusia tertinggi dalam rangka mencapai tujuan akhir dalam ajaran agama Hindu yang disebut moksa. Namun kesadaran tidak saja untuk mencapai akhir perjalanan hidup manusia, justru kesadaran perlu dilatih selama manusia hidup di dunia. Salah satunya melalui refleksi yang dikutip dari *Tattwa* atau ajaran agama Hindu yang diambil dari sastra suci Wedha. Dalam *Tattwa* dikenal banyak sub bagian sastra-sastra yang membahas tentang satua, atau cerita, dalam satua tersimpan sebuah pesan bahwa orang-orang pengkonsumsi satua, maka akan menjadikan mereka sosok yang satwam. *Satwam* dalam keyakinan agama Hindu merupakan idiom ajaran yang menghadirkan dampak kebaikan pada manusia. Salah satu ajaran sastra yang dapat menghaluskan kesadaran manusia adalah yang terdapat dari itihasa yakni Ramayana. Ramayana ditulis oleh Rsi Walmiki, pada saat hatinya gelisah melihat burung kraunca yang pasangannya terbunuh oleh seorang pemburu dan sedih. Pesan kesedihan tersebut menjadi 7 buah Kanda yang salah satunya adalah Bala Kanda. Dalam Bala Kanda tersurat cerita awal dari kisah Ramayana. Kitab Balakanda menceritakan Prabu Dasarata yang memiliki tiga permaisuri, yaitu: Kosalya, Kekayi, dan Sumitra. Prabu Dasarata berputra empat orang, yaitu: Rama, Bharata, Lakshmana dan Satrugna. Kitab Balakanda juga menceritakan kisah Sang Rama berhasil mengenyam pendidikan di pasrama Rsi Wiswamita, dalam proses pendidikan tersebut terdapat ajaran-ajaran yoga, sebagai media penyadaran manusia. Dari uraian di atas dapat diberikan jawaban atas pertanyaan: (1) Mengapa Tubuh dan Sapta Cakra Sebagai Media Mencapai Mindfulness. (2) Bagaimana Proses Yoga Menyembah Surya Dalam Mencapai Mindfulness. (3) Apa Implikasi Panca Sradha Dalam Mencapai Mindfulness. Dalam hal ini kesadaran menjadi issue utama dalam tulisan ini, maka untuk membedah ketiga pertanyaan di atas menggunakan teori Resepsi dari Hans Robert Jauss (1967) Menurut Jauss telah mencoba menemukan cara-cara yang berbeda, sejarah sastra sebagai rangkaian tanggapan pembaca, yang dikenal sebagai teori resepsi. Resepsi sinkronis yang paling mudah dilakukan melalui tanggapan siswa, mahasiswa atau orang-orang yang dengan sengaja dikelompokkan dalam rangka memberikan penilaian terhadap karya sastra. Dalam hal ini karya sastra Bala Kanda, bagian dari Ramayana. Dengan demikian maka penulis menguraikan tentang "Bala Kanda, Dalam Ajaran Ramayana Sebagai Media Pendidikan Yoga Dalam Mencapai Mindfulness (kesadaran pada saat ini)".

Kata Kunci: *Bala Kanda, Sebagai Media Pendidikan Yoga Dalam Mencapai Mindfulness*



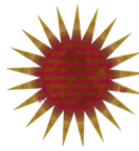
ABSTRACT

Awareness is the highest human achievement, leading to the attainment of the ultimate goal in Hinduism, known as moksha. However, awareness is not only for reaching the end of human life; it must be cultivated throughout life. One way to achieve this is through reflections drawn from the Tattwa, or Hindu teachings derived from the sacred Vedha scriptures. The Tattwa contains numerous sub-sections of literature that discuss satua, or stories. Satua contains a message that those who consume satua will become satanic beings. Satwam, in Hindu belief, is an idiom that brings positive effects to humans. One literary teaching that can refine human consciousness is found in the itihasa, the Ramayana. The Ramayana was written by Sage Valmiki, who was troubled by the sight of a kraunca bird whose mate was killed by a hunter and who mourned. This message of grief is expressed in seven Kandas, one of which is the Bala Kanda. The Bala Kanda contains the beginning of the Ramayana. The Balakanda book tells of King Dasarata who had three queens, namely: Kosalya, Kekayi, and Sumitra. King Dasarata had four sons, namely: Rama, Bharata, Lakshmana and Satrughna. The Balakanda book also tells the story of Rama successfully receiving education at the Rsi Wiswamita asrama, in the educational process there are yoga teachings, as a medium for human awareness. From the description above, answers can be given to the questions: (1) Why are the Body and Sapta Chakras a Medium for Achieving Mindfulness. (2) How is the Process of Yoga Worshipping the Sun in Achieving Mindfulness. (3) What are the Implications of Panca Sradha in Achieving Mindfulness. In this case, awareness is the main issue in this paper, so to dissect the three questions above, we use the Reception theory from Hans Robert Jauss (1967). According to Jauss, he has tried to find different ways, literary history as a series of reader responses, known as reception theory. The easiest way to conduct a synchronic response is through the responses of students, university students, or individuals intentionally grouped together to assess a literary work. In this case, the literary work, Bala Kanda, is part of the Ramayana. Therefore, the author describes "Bala Kanda, in the Ramayana Teachings, as a Medium for Yoga Education in Achieving Mindfulness (awareness in the present moment).

Keywords: *Bala Kanda, as a Medium for Yoga Education in Achieving Mindfulness*

I. PENDAHULUAN

Weda merupakan kitab suci agama Hindu yang selalu relevan di setiap zaman. Selain Catur Wedha Samhita, Itihasa dan Purana merupakan bagian identik dari Wedha. Para Rsi Hindu sangat memahami dengan dinamika yang akan terjadi pada perputaran Rta. Dan membuat konsep yang meringankan umatnya melalui cerita kepahlawan dan cerita kuno yang dapat diadaptasi dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini pembahasan ini akan lebih berfokus pada Itihasa. Itihasa memiliki misi mencerdaskan umat secara sederhana dan ringan namun mengena. Dalam penjabarannya Itihasa menceritakan kisah-kisah



epik/kepahlawanan para Raja dan ksatria Hindu pada masa lampau dan dibumbui oleh filsafat agama, mitologi, dan makhluk supernatural. Seperti pendapat Tim Penyusun (dalam Permana, 2021: 2) Itihasa berarti kejadian yang nyata. Itihasa yang terkenal ada dua, yaitu Ramayana dan Mahabharata. Kitab Itihasa disusun oleh para Rsi dan pujangga India masa lampau, seperti misalnya Rsi Walmiki dan Rsi Vyasa. Cerita dalam kitab Itihasa tersebar di seluruh daratan India sampai ke wilayah Asia Tenggara.

Itihasa merupakan Kitab yang tergolong Smerti pada bagian Upaweda. Menurut Pendapat Tim penyusun (dalam Permana 2021: 2) kata Itihasa berasal dari 3 bagian yaitu iti + ha + asa (iti = begini, ha = tentu, asa = sudah terjadi) jadi kata Itihasa artinya ini sudah terjadi begitu. Namun dalam perkembangan yang terjadi sampai saat ini khususnya di India kata Itihasa sering dihubungkan sebagai Sejarah. Sehingga Itihasa adalah cerita berdasarkan latar sejarah yang memasukkan nilai-nilai ajaran Weda didalamnya Itihasa sering disebut juga sebagai Wiracarita, karena cerita ini dahulu sering diceritakan melalui tradisi mulut ke mulut. Wiracarita (Wira=Laki, Pahlawan, Berani, Perwira; Carita=cerita) jadi Wiracarita adalah Cerita kepahlawanan. Cerita kepahlawanan ini didasarkan pada latar sejarah para raja, Namun nilai-nilainya tetap diambil dari Weda. Hal tersebut dipertegas dalam Mahabharata pada Svargarohana Parva (5.57) yaitu Parva ke 18 (dalam Aryana, 2021: 5) sebagai berikut:

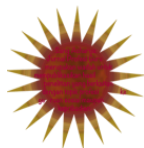
*itihasmimay puyay mahartay vedasamitam
vyasoktay srutyate yena kava brahmaamagrata*

Terjemahan:

Cerita ini adalah peristiwa sejarah, dan mengandung makna yang dalam, dan mengandung ajaran yang ada pada cerita ini sama seperti ajaran suci Weda. Karya Maharsi Wyasa hendaknya didegar terlebih bagi seorang Brahmana.

Dari kriteria yang tersebut di atas maka Itihasa atau Wiracarita merupakan salah satu model penjelasan dari Weda yang dilatarkan pada cerita sejarah yang terjadi. Hal tersebut didasarkan atas bukti-bukti sejarah yang menunjukkan bahwa tempat kejadian dalam Itihasa masih ada. Contohnya yaitu Kuruksetra medan perang Pandawa dan Kurawa, Jembatan Situbanda penyebrangan Rama ke Alengka dan masih banyak lagi yang lainnya. Namun kandungan makna yang terdapat di dalamnya bisa kita temukan nilai-nilai ajaran Weda. Itihāsa sebagai penjelasan lebih disebabkan metode ini lebih bisa dimengerti oleh masyarakat umum melalui cerita sehingga esensi ajaran Weda bisa langsung dipahami dan diterapkan sebagai pedoman hidup, khususnya pembahasan tentang yoga dalam tujuannya mencapai mindfulness. Menurut pemikiran Chairunisa diakses 25 Juni 2024, 12.37 Wita) mindfulness adalah kemampuan dasar manusia untuk hadir sepenuhnya, sadar di mana kita berada (sadar akan kekinian). Tahapan yoga yang disebut sebagai astantga merupakan relevansi dari cerita Bala Kanda, sewaktu Sang Rama berguru kepada Rsi Wasista.

Dalam Bala Kanda pun dibahas kelepasan yang dicapai melalui sapta cakra diawali dari muladara hingga pada tingkat sahasrapadma. Namun kelepasan akan dicapai pada saat fokus secara penuh, sehingga mencapai taraf kesadaran, saat masuk pada dimensi kesadaran, unsur-unsur kemelekatan akan terlepas dan



tercapai kesadaran transenden dan imanent. Artikel ini akan membahas secara holistik makna yang terkandung dalam bala kanda, yang berisi ajaran yoga sebagai pencapaian mindfulness tersebut. Selain itu artikel ini menggunakan metode studi pustaka yang didukung oleh sumber referensi yang relevan. Mengutip Susilo (dalam Adinata, 2023: 76) studi pustaka adalah kegiatan membaca buku-buku yang relevan yang merupakan bagian utama dan mutlak diperlukan dalam kegiatan penelitian. Hal ini terkait dengan kajian teori dan kajian literatur yang menghasilkan gagasan dan mendasari penelitian. Kajian teori dan temuan bahan penelitian lainnya berguna sebagai referensi dan landasan teori ilmiah untuk menunjukkan ketepatan pilihan suatu tindakan yang akan diberikan sebagai alat untuk membantu memecahkan masalah penelitian. Jenis bacaan dapat berupa buku, jurnal, surat kabar, majalah, internet, dan referensi serta catatan penting lainnya.

Sedangkan menurut Ruslan (2008:34) penelitian kepustakaan memerlukan tiga proses penting yaitu; 1) Editing adalah mengecek kembali data yang diperoleh peneliti; 2) Pengorganisasian adalah pengorganisasian data yang diperoleh dengan kerangka yang dibutuhkan; dan 3) Finding merupakan analisis lanjutan dari proses editing dan pengorganisasian. Selanjutnya menurut Nazir (1998:112) studi pustaka adalah cara peneliti menentukan tema atau topik penelitian dimana peneliti melakukan kajian teoritis yang berkaitan dengan topik penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik penelitian kepustakaan untuk mengumpulkan data melalui berbagai sumber buku-buku yang pernah diteliti oleh peneliti yang erat hubungannya dengan masalah yang sedang peneliti lakukan untuk mendukung dan memperkuat hasil analisis penelitian ini.

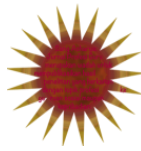
Dengan demikian akan menjawab relevansi Bala Kanda dalam epos Ramayana dalam pencarian mindfulness manusia Hindu dalam daily behavior (keseharian). Dari uraian di atas dapat diberikan jawaban atas pertanyaan: (1) Mengapa Tubuh dan Sapta Cakra Sebagai Media Mencapai Mindfulness. (2) Bagaimana Proses Yoga Menyembah Surya Dalam Mencapai Mindfulness. (3) Apa Implikasi Panca Sradha Dalam Mencapai Mindfulness. Dalam hal ini kesadaran menjadi issue utama dalam tulisan ini, maka untuk membedah ketiga pertanyaan di atas menggunakan teori Resepsi dari Hans Robert Jauss (1967) Menurut Jauss telah mencoba menemukan cara-cara yang berbeda, sejarah sastra sebagai rangkaian tanggapan pembaca, yang dikenal sebagai teori resepsi.

Resepsi sinkronis yang paling mudah dilakukan melalui tanggapan siswa, mahasiswa atau orang-orang yang dengan sengaja dikelompokkan dalam rangka memberikan penilaian terhadap karya sastra. Dalam hal ini karya sastra Bala Kanda, bagian dari Ramayana. Dengan demikian maka penulis menguraikan tentang "Bala Kanda, Dalam Ajaran Ramayana Sebagai Media Pendidikan Yoga Dalam Mencapai Mindfulness (kesadaran pada saat ini)".

II. HASIL DAN PEMBAHASAN

2.1 Kitab Bala Kanda dalam Ramayana Menyatakan Tubuh dan Sapta Cakra Sebagai Media Mencapai Pendidikan Mindfulness.

Tubuh manusia merupakan penyangga jiwa untuk melakukan kreasi dalam kehidupan. Dalam tubuh manusia terdapat unsur-unsur materi yang membentuk kekuatan fisik manusia. Unsur tersebut disebut sebagai Panca Maha Bhuta, menurut

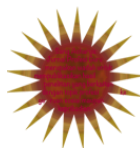


pendapat Kartika (<https://tambahpinter.com/hubungan-panca-maha-bhuta-dan-panca-tan-matra/>, diakses 25 Juni 2024, jam 14.46 Wita) Panca Maha Bhuta, secara harfiah berarti lima elemen utama, adalah konsep yang berasal dari ajaran Hindu. Kelima elemen ini adalah Bumi (Pertiwi), Air (Apah), Api (Teja), Udara (Bayu), dan Eter (Akasha). Dalam tattwa Hindu, semua bentuk kehidupan dan materi di alam semesta ini terdiri dari kombinasi berbagai elemen ini. Penjelasan tentang bagian Panca Maha Butha lebih lengkap adalah sebagai berikut: (1). Pertiwi/Bumi, elemen yang mewakili kepadatan dan stabilitas, sering dikaitkan dengan indera perabaan.

Kita dapat merasakan tekstur, kehangatan, kelembutan, atau kerasnya permukaan benda melalui sentuhan kita. Ketika kita meraba tanah, pasir, atau batu, kita dapat merasakan keberadaan Bumi melalui indera perabaan kita yang peka. (2). Apah/Air, elemen yang mewakili aliran dan kelembutan, erat hubungannya dengan indera penglihatan dan penciuman. Warna dan bentuk air yang mengalir memberikan pengalaman visual yang indah, sedangkan aroma dari berbagai jenis air seperti hujan atau ombak di pantai menjanjikan pengalaman penciuman yang segar dan menyegarkan. (3). Teja/Api, elemen yang mewakili energi dan transformasi, terkait dengan indera perasaan. Ketika kita memiliki perasaan yang kuat – seperti rasa kehangatan, semangat, atau rasa kasih sayang – kita merasakan kehadiran Api dalam diri. (4). Bayu/Udara, elemen yang mewakili kebebasan dan gerak, memiliki hubungan dekat dengan indera pendengaran. Bunyi gemerisik angin, suara burung yang berkicau, atau dentingan daun saat disentuh angin adalah contoh pengalaman pendengaran yang tercermin dari keberadaan Udara. (5). Akasa/Ether, elemen yang mewakili ruang dan kesadaran kosmik, dihubungkan dengan indera penglihatan.

Kita memandang langit yang luas dan angkasa malam yang penuh bintang sebagai simbol dari keberadaan Ether/Akasa. Melalui penglihatan kita, kita dapat mengenali kehadiran yang lebih besar, yang melampaui dunia fisik yang tampak. Kelima unsur tersebut sebagai motor akan jiwa. Kelima unsur tersebut adalah unsur dari Prakrti, dan jiwa (Purusha) sebagai saksi dari kegiatan yang dilaksanakan oleh prakreti. Dengan unsur penunjang yang kompeherenship manusia dikatakan sebagai makhluk yang. Seperti perkataan Rsi Wasista di dalam video tersebut: Alam menciptakan banyak tubuh makhluk hidup, namun tubuh makhluk hidup yang terbaik dan terlangka di bumi adalah manusia. Karena di dalam tubuh manusia terdapat kekuatan-kekuatan rohani yang tidak ada dalam tubuh-tubuh lain. Daya mental dan spiritual terdapat dalam semua tubuh manusia tanpa terkecuali. Maka dari itu setiap tubuh manusia merupakan pintu masuk ke kekeselamatan.

Dari kutipan wejangan di atas diambil kesimpulan bahwa, hanya manusia makhluk paling sempurna, selain terdiri atas unsur-unsur panca maha butha, unsur penunjang dalam atman yang berpengaruh adalah Tri Premana yakni: bayu, sabda dan idep, 3 faktor tersebut menegaskan manusia merupakan makhluk yang sempurna karena diberikan idep/wiweka sebagai media mencapai kesadaran. setelah kesadaran dicapai maka manusia akan diselamatkan oleh perbuatannya sendiri seperti kutipan terjemahan sloka 3 dan 4, kitab Sarasamuccaya pada bagian tujuan hidup manusia (dalam <https://www.komangputra.com/kitab-sarasamuscaya.html/3>, diakses 26 Juni 2024, Jam 09.05 Wita) sebagai berikut:



Jangan pernah bersedih hati dilahirkan menjadi manusia, meskipun pada pada kelahiran yang dianggap paling hina; karena sesungguhnya amat sulit untuk bisa menjelma menjadi manusia. Berbahagiah menjadi manusia. (Sloka 3)

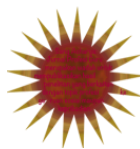
Menjadi manusia adalah kelahiran paling utama. Karena dengan hanya menjadi manusia saja lah kebajikan/kebenaran dapat dilakukan, dan hanya dari kebajikan/kebenaran itulah kesengsaraan bisa dibenahi. (Sloka 4).

Dua kutipan sloka dalam kitab Sarasamuccaya menegaskan bahwasanya menjadi manusia merupakan anugerah yang sempurna. Karena mendapat kesempatan untuk memperbaiki kharma. Dan bagi manusia yang pada dirinya penuh dengan penderitaan akan penyesalan dan kekhawatiran maka, sloka di atas dapat digunakan sebagai tongkat sastra penuntun dalam perjalanan kehidupan. Maka seluruh manusia yang terlahir ke dunia wajib berbahagia akan kesempatan diberikan dalam memperbaiki kharma. Dalam setiap kelahiran manusia, terikat akan perbuatan baik dan buruk (subha asubha karma) kharma tersebut yang menentukan kelahiran manusia, hingga nantinya bisa terputus dari rantai karma. Alat pemutus rantai karma tersebut adalah yoga. Menurut pendapat Zulaicha (dalam Widiada Kata Yoga berarti pendamping atau kombinasi (kedua kata: khususnya yoga dan yug memiliki akar kata yang sama) dengan kata agama (re artinya kembali dan ligo artinya: mengikat) mempunyai asal usul yang sama. Secara etimologis, kata yoga berasal dari Sansekerta berasal dari urat kata yuj yang berarti menyatukan, menghubungkan, mengasosiasikan, Merampingkan hubungan dan menyatukan, keberadaan Tuhan dalam ajaran Yoga.

Konsep ini merupakan inisiasi penunggalan alam semesta beserta isinya serta menyatunya purusa dan prakerti yang diwakili oleh logika dan rasa. Purusa dan Prakerti adalah dua prinsip dasar berbeda namun saling menunjang dan teraplikasi dalam olah rasa. Yoga tidak bicara keberhasilan dalam berlatih yoga tetapi juga adalah cara memfokuskan pikiran pada titik samadhi. Dengan tercapainya samadhi maka kesadaran akan mendorong pada kesadaran kekinian, dan inilah pencapaian mindfulness. Dalam tubuh manusia terdapat elemen yang dapat digetarkan untuk mencapai titik samadhi. Melalui tingkatan astangga yoga maka getaran dalam tubuh akan hidup dan menembus dimensi kesadaran yang sejati.

Elemen penunjang yoga dalam tubuh manusia disebut cakra. Menurut penjelasan Nouval (dalam <https://www.gramedia.com/literasi/cakra-adalah/>, diakses 25 Juni 2024, jam 15.10 Wita) cakra berasal dari bahasa Sansekerta yang berarti ‘roda’ atau ‘lingkaran’. Bentuk cakra tersebut apabila dilihat tampak seperti sebuah roda yang berputar. Gambaran roda ini juga muncul karena cakra sebenarnya terdiri atas beberapa lembar “daun” (jumlahnya bervariasi pada setiap cakra di dalam diri manusia) yang berputar. Masih dari pendapat Nouval, jika berkaitan dengan filsafat Hinduisme, cakra dianggap sebagai pusat energi metafisik dan/atau biofisis yang ada di dalam diri setiap manusia. Jadi menurut kutipan di atas cakra merupakan pusat-pusat energi yang membangun dan menggetarkan kekuatan tubuh manusia dari dalam. Sehingga apabila diolah melalui Yoga maka cakra-cakra tersebut akan terus merangkak naik dari cakra muladara yang terletak di antara dubur dan kemaluan, hingga sampai sahasra padma, yang terletak pada ubun-ubun.

Apa saja bagian dari sapta cakra akan dijelaskan sebagai berikut: (1) Cakra Dasar (Muladhara): memiliki energi yang sangat lembut dengan garis energi yang besar dan tidak putus-putus. Hal ini sebagai penggambaran dari konsep energi roh. (2) Cakra Sex (Swadisthan): memiliki energi yang hampir mirip dengan Cakra Dasar, hanya saja besaran energinya lebih



kecil. Hal ini sebagai penggambaran dari konsep energi jiwa. (3) Cakra Solar (Manipura): memiliki energi yang jika dilihat seperti grafik rumput. Hal ini sebagai penggambaran dari konsep energi fisik manusia. (4) Cakra Jantung (Anahata): memiliki energi yang sangat kompleks. Hal ini sebagai penggambaran dari konsep energi Illahi. (5) Cakra Tenggorokan (Visuddhi): berupa kesadaran jiwa. (6) Cakra Ajna: berupa kesadaran alam semesta. (7) Cakra Mahkota (Sahasrara): berupa kesadaran Illahi.

Apabila diaktualisasikan cakra merupakan generator atau “alat pembangkit” yang menghasilkan getaran-getaran dalam membentuk aura positif manusia. Pembahasan ini mengacu pada pernyataan bahwa dalam tubuh manusia dipercaya memiliki sebuah medan energi yang luar biasa. Medan energi ini muncul karena adanya gravitasi bumi yang kemudian diserap oleh manusia ke dalam tubuh fisiknya. Melalui hal itulah, manusia dapat memancarkan gelombang elektromagnetik, hanya saja tidak semua orang dapat melihatnya.

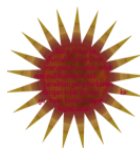
Seperti pendapat Tesla (dalam Adnyana, 2024: 219) tesla percaya bahwa segala sesuatu di dunia semesta ini bergetar dan memiliki frekuensi tertentu. Dia menuturkan, Jika Anda berhasrat memahami dunia semesta, pikirkanlah dalam sebutan daya, frekuensi, dan getaran. Menurutny, daya dan getaran memainkan peran penting dalam segala hal, termasuk kesehatan dan keseimbangan manusia. Dari penjabaran diatas dapat disimpulkan, dalam tubuh manusia terdapat simpul-simpul rahasia, yang apabila digetarkan melalui yoga dan kesimbangan cakra akan berdampak positif pada objek praktisi yoga. Dengan tercapainya keseimbangan cakra, maka emosional seseorang akan akan terkendali oleh kesadaran, dalam hal ini mindfulness kesadaran akan kekinian, mengalihkan energi negatif ke muatan positif, melaui proses kesimbangan yoga. Seperti yang dikutip dari hasil penelitian Yusiany (2018: 182) bahwa ketika manusia dihadapkan pada pengalaman emosional negatif, melalui partisipan mahasiswa yang diasumsikan awam terhadap praktik formal mindfulness mungkin lebih terbiasa untuk melakukan positive reappraisal (mengambil sisi positif dari stimulus yang dilihat).

Menurut pendapat Sharot (dalam Yusiany, 2018: 183) bias optimisme terhadap kemungkinan terjadinya hal-hal baik dalam kehidupan seberapapun buruknya kondisi saat ini ditemukan pada hampir 80% populasi. Jadi dapat disimpulkan dari pengaruh getaran cakra dalam kegiatan yoga akan menimbulkan hal-hal yang baik, didapatkan melalui cara pandang positif yang muncul dari getaran cakra. Getaran positif ini melahirkan refleksi kesadaran mindfulness yang dicapai melalui praktik yoga. Dan dari yoga roda-roda getaran cakra bersinar dan menembus dimensi kesadaran yang sempurna, keadaan ini dapat merupakan kemampuan manusia menerima diri sendiri, atau yang disebut mindfulness.

2.2 Proses Yoga Menyembah Surya Dalam Mencapai Mindfulness, Menurut Kitab Bala Kanda Ramayana.

Menurut wejangan Rsi Wasista dalam video bala kanda, menyembah surya itu ada 2 jenis persembahan ilmiah dan rohaniah, sambil menghadap surya yang sedang terbit dan duduk padanya membuat tubuh menjadi sehat. Budhi itu diterangi dan kekuatan batin pun tumbuh. Inilah saat yang tepat mempraktikkan yoga. Yoga itu untuk mengendalikan hati, untuk mengendalikan kobaran api dan memusatkan kemampuan pada satu titik disebut yoga.

Tatkala yoga mengendalikan budhi semua kekuatan dapat dicapai. Sebab budhi adalah kekuatan yang paling kuat di dunia. Yang mengikat dan juga akan membebaskan manusia. Dan pertanda paling mulia. Umat Hindu pada umumnya melaksanakan pemujaan Surya melalui kramaning sembah, berbeda dengan Sulinggih, dalam keseharian Sulinggih diwajibkan melaksanakan pemujaan Dewa Surya, melalui puja Surya Sewana. Pemujaan ini dikhususkan menyembahkan kepada Dewa Surya, Dewa Surya disebutkan sebagai Dewa tertinggi dalam



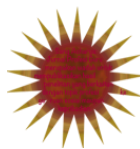
Brahma Purana dan Bhavisya Purana, disebutkan sebagai Dewa Matahari dan dikenal sebagai nama Surya atau Martanda. Menurut lontar Siwagama (dalam Arniati, 2010: 57) disebutkan Dewa Surya murid Dewa Siwa merupakan murid yang paling pintar dan bisa meniru apa saja yang diajarkannya. Karena kepintarannya maka Dewa Surya dianugerahi nama tambahan Sanghyang Siwa Raditya.

Kemudian ditegaskan pula dalam Yajur Wedha para Brahmana, melakukan pemujaan di pagi hari yang dinamakan Surya Sewana atau Surya Namaskar yang artinya memuja Dewa Surya. Seperti diketahui kehampaan spiritualitas umat hindu juga dapat di pengaruhi karena tingkat kesucian seorang Sulinggih. Kesucian seorang Sulinggih akan ternoda dengan ketidakmampuan seorang Sulinggih mengendalikan indria khususnya sadripu serta dipengaruhi pada masa Kali Yuga. Japa pada saat surya sewana dilakukan setiap hari, praktik japa ini merupakan Implementasi, diri agar mampu melepaskan keterikatan dari keduniawian, sehingga memunculkan kesadaran dalam kehidupan. Dalam praktik penyembahan Dewa Surya melalui ilmiah dan rohaniyah, umat Hindu dianjurkan menjaga keseimbangan persembahan melalui yoga asana dan bakti yoga. Dalam yoga asana, praktik yoga surya namaskara menjaga kesehatan fisik/lahir sebagai media persembahan. Dan bakti yoga dilaksanakan melalui pendekatan bakti, yang merupakan usaha untuk menjaga keadaan diri dalam kesadaran.

Relevansi semboyan *men sana en comporisano*, di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Proses yoga asana-surya namaskara dan bakti yoga melalui puja surya sewana meningkatkan kualitas manusia, utamanya dalam mencapai kesadaran *mindfulness*. Kesadaran menuntun manusia untuk melepaskan unsur-unsur kemelekatan, mengutip wejangan Rsi Wasista dalam video Bala Kanda, bahwa dosa dan kebaikan adalah, untuk menghilangkan kepedihan dari suatu makhluk dan untuk memberikan kebahagiaan serta cinta ini adalah dharma dan keutamaan. Cinta adalah keutamaan, kebencian adalah dosa. Pesan sarat makna ini menegaskan bahwa, setiap manusia terikat oleh rasa cinta dan dosa. Untuk mencapai kesadaran sejati yoga mengajarkan wajib melepaskan *tresna*, dosa, *ksaya*. *Tresna* adalah rasa cinta yang berlebihan, dosa adalah perasaan, merasa bersalah dan *ksaya* adalah kekawathiran. Ketiga unsur tersebut dapat menghambat pertumbuhan kesadaran, yang hanya memunculkan sifat-sifat negatif, seperti *anxity*, *over thinking* dan lainnya, hingga manusia terliputi awidya. Kegelapan awidya hanya mungkin ditembus oleh sinar *wiweka* melalui menyembah Surya melalui praktik esoterik yoga surya namaskara dan puja surya sewana. Pemenuhan asupan lahir bathin dalam tubuh manusia melalui nutrisi yoga, membuahkan konsientisasi *mindfulness* pada manusia. Sehingga manusia tidak terseret masa lalu, tidak ditarik ke masa depan, namun berefleksi pada kehidupan kekinian.

2.3 Implikasi Ajaran Panca Sradha Dalam Kitab Bala Kanda Ramayana Dalam Pendidikan Yoga Untuk Mencapai Mindfulness.

Umat Hindu dalam berkeyakinan dominan memunculkan rasa berkeyakinan dalam implementasi praktik beragama. Dan kemudian di masyarakat luas memunculkan multi tafsir bahwasanya agama Hindu mengalami inkosistensi dalam ajarannya. Dan asumsi tersebut sangat membunuh karakter generasi Hindu dalam perkembangan pencarian jati diri. Dalam hal ini apabila mengutip Sujiwo Tejo (2021) dalam kanal Youtubenya mengatakan bahwa: Kedepannya agama yang akan eksis adalah agama-agama seperti Hindu dan Buddha. Karena dalam Hindu dan Buddha tidak pernah mencari arti untuk meyakini. Dan keyakinan dalam Hindu justru tidak mengetahui apa yang diucapkan namun memiliki keyakinan yang kuat bahwa apa yang dilakukan adalah sesuai yang diyakininya. Dan diimplementasikan melalui karma.



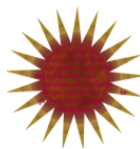
Senada dengan Sujiwo Tejo, penulis Karen Armstrong, (2021: 67), menurutnya bunyi adalah hal yang senantiasa *sakral* bagi bangsa Arya, bunyi lebih penting bagi mereka ketimbang makna *himne-himne* tersebut, sehingga ketika para resi melagukan dan menghafalkannya, mereka dirasuki oleh suatu kehadiran suci. Dalam hal ini Armstrong sepakat bahwa bunyi lebih penting daripada makna dan arti dari sebuah mantra, karena bunyi dapat menghadirkan kesucian. Dalam hal ini penulis tidak bermaksud memunculkan narasi bahwa memaknai arti dan makna tidak penting. Namun lebih menegaskan bahwa dasar agama Hindu merupakan Panca Sradha.

Panca Sradha memiliki arti 5 keyakinan, dalam pendakian keyakinan hendaknya manusia selalu memiliki keyakinan yang praktis untuk memperbaiki kualitas hidupnya. Karena dengan keyakinan yang baik memunculkan perspektif positif, dan dari perspektif positif ibarat magnet, akan menarik faktor-faktor positif dalam ranah multi dimensi. Sisi kepositifan manusia tersebut yang akan membuka tabir rahasia yang selama ini menjadi pertanyaan manusia, semua berangkat dari meyakini untuk mengerti makna dan arti. Mengutip wejangan Rsi Wasista dalam Video Bala Kanda: Jiwa yang terjatuh dalam dosa dan keutamaan akan meninggal dan akan dilahirkan kembali.

Sesungguhnya setiap roh ada pada setiap lorong yang tak terbatas ini. Roh itu terus mengembara dalam kesendirian. Roh itu telah bebas, manusia dapat menemukan keselamatan bila terlepas dari dosa dan kebaikan. Sebab dosa dan kebaikan saling mengikat. Bagaimana cara menghindarkan diri dari maya ini? manusia membuat karma, apabila manusia membuat karma yang baik akan terlepas dari semua siksa dan ada 2 cara untuk menempuhnya. Pertama berbakti kepada dewa-dewa dan yang kedua menjauhi kejahatan. Dari kutipan wejangan diatas mengingatkan Sang Rama bahwa setiap kehidupan terikat oleh Panca Sradha. Panca Sradha merupakan paradigma keyakinan umat Hindu yang terdiri dari: (1) Percaya pada Brahman, (2) Percaya pada Atman, (3) Percaya pada Karma Phala, (4) Percaya pada Punarbhawa, (5) Percaya pada reinkarnasi. Kelima ajaran tersebut merupakan rantai perputaran kehidupan yang tidak akan terputus, selama atman belum mencapai tujuan terakhir yakni moksa. Rsi Wasista menyatakan bahwasanya hanya tubuh yang mengalami kematian, namun jiwa tetap akan hidup secara abadi.

Bagian ini mendistruksi bahwa manusia dalam menghadapi kematian, hanya sebatas meninggalkan badan kasarnya, dan apabila diberi kesempatan untuk punarbawa, maka jiwa akan berganti di tubuh yang lain, serta memperbaiki suba asuba karmanya. Maka suba dan asuba karma bekal kehidupan yang kekal dari manusia. Karma yang akan menentukan kualitas Punarbhawa dalam kehidupan di kemudian hari. Keberuntungan manusia untuk memperbaiki karmanya dimulai sejak lahir ke dunia. Dengan demikian bekal dalam memperbaiki karma wajib memiliki kesadaran dan berpegang pada wiweka, sebagai filter yang berdampak dari baik dan buruknya karma manusia.

Kesadaran dicapai dengan implementasi Panca Sradha melalui praktik yoga sebagai penetralisir awidya. Dari keyakinan dan praktik yoga yang kuat akan serta merta meimbulkan kesadaran mindfulness. Keseimbangan merupakan konsep jalan tengah yang secara apik mengkolaborasi dua unsur yang kemudian berkontribusi pada pencapain akan kesadaran manusia yang transendent. Dengan demikian Panca Sradha merupakan lima keyakinan yang kuat sebagai media penunjang keyakinan yang kuat dalam mencapai kesaadaran. Hendaknya Panca Sradha tidak sebatas diyakini, namun melalui praktik perilaku dan keagamaan mengelaborasi pencapaian kesadaran pada kekinian yang bermuara pada mindfulness.



III. SIMPULAN

Manusia merupakan makhluk yang paling sempurna, selain memiliki tri premana, kemungkinan untuk memperbaiki karma buruk terbuka lebar. Tentu saja manusia harus ditunjang oleh unsur-unsur positif. Selain Panca Maha Butha dalam tubuh manusia terdapat Cahaya yang dapat hidup apabila digetarkan melalui yoga. Cahaya dalam tubuh tersebut disebut cakra. Cakra-cakra tersebut akan membangunkan kekuatan manusia, sehingga manusia akan mencapai kesadaran. Selain yoga pencapaian kesadaran dapat dicapai melalui persembahan kepada Dewa Surya, persembahan tersebut dapat dibagi 2 bagian yakni melalui yoga asana Surya Namaskara dan Puja Surya Sewana. Kolaborasi dua unsur tersebut menjaga agar tubuh selalu sehat sehingga menunjang jiwa-jiwa yang kuat. Selain pemujaan pada Dewa Surya keyakinan umat Hindu didorong semakin sadar dan waspada melalui ajaran Panca Sradha.

Ajaran Panca Sradha merupakan dasar keyakinan umat Hindu yang akan menentukan kelahiran dan kematian berdasarkan suba asuba karma. Rantai Panca Sradha akan tetap berputar selama manusia belum mencapai kesadaran tertinggi yakni moksa. Dengan kolaborasi yoga dalam menggetarkan cahaya cakra, serta yoga asana dan surya puja dan dibalut dengan keyakinan Panca Sradha manusia akan merasakan kesadaran akan dirinya, dan menjadikan dirinya bahagia menjadi manusia apa adanya. Ini merupakan salah satu pencapaian refleksi mindfulness. Kesadaran mindfulness hendaknya selalu diterapkan oleh manusia ditengah keresahan yang selalu timbul di hati dan pikiran manusia. Maka kesadaran mindfulness merupakan solusi ibarat serum penenang dalam hidup kekinian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, A. A. (2024). *Transformasi Pendekatan Etnopedagogi Pada Sila Sesana Sisya Brahmana Buddha di Puri Semarapura*. UNHI-Denpasar: Tidak Dipublikasikan Tesis.
- Adhinata, I. (2023). Model Pembelajaran Agama Hindu Berbasis Kearifan Lokal Pada SMK Negeri 1 Klungkung. *MANDALIKA EDUCATION*, 76.
- Aryana, M. P., Arta, K., & Supadmi, N. (2021). Mendalami Konsepsi Ketuhanan Dan Jiwa Dalam Kitab Itihasa. *Sphatika Jurnal Theologi*, 10.
- Aryana, I. P., & Arta, P. P. (2021). Mendalami Konsepsi Ketuhanan dan Jiwa Dalam Kitab Itihasa. *Sphatika Jurnal Teologi*, 2.
- Chairunisa. (2022, November 2022). <https://dailysocial.id/post/mindfulness>. Retrieved from Pixabay: <https://dailysocial.id/post/mindfulness>
- Kartika, N. (2024, Maret 29). <https://tambahpinter.com/hubungan-panca-maha-bhuta-dan-panca-tan-matra/>. Retrieved from [tambahpinter.com: https://tambahpinter.com/hubungan-panca-maha-bhuta-dan-panca-tan-matra/](https://tambahpinter.com/hubungan-panca-maha-bhuta-dan-panca-tan-matra/)
- Nouval, S. (2021, februari 14). <https://www.gramedia.com/literasi/cakra-adalah/>. Retrieved from Gramedia: <https://www.gramedia.com/literasi/cakra-adalah/>
- Permana, I. G. (2021). Nilai-Nilai Susila Dalam Wira Carita Ramayana. *Widya Katambung-Jurnal Fisalfat Agama Hindu*, 2
- Yusainy, C., & Nurwanti, Etch, R. (2018, Oktober 2). Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi*.