

Yogāsana Sebagai Tuntunan Spritual Bagi Manusia Modern Di Kota Mataram

**Oleh: Nyoman Sueca
STAHN Gde Pudja Mataram**

ABSTRACT

Modern age community life in the city of Mataram full demands of all sectors to chase progress in life outward with enough available time. In the spiritual life of society in modern times to advance understanding of the people in the field of religious teachings for achieving jagatdhita and liberation is to do yogasana. By doing yogasana they will be able to free himself from all the diseases associated with modern civilized life, such as aches, stiff tendons, disappointment and tension.

Spiritual Asana is the third step in the road to the eight stages of yoga whose goal is to make our body steady for the techniques that are higher than *pratyahara*. Turns spiritual activities Asana is not only popular among Hindus, but many are also favored by Muslims, this proves that the Asana is very beneficial for health life both physical and mental health, muscle, and social health.

In modern era all Asana will not likely be done by someone, given the busyness in meeting the needs and demands of the family. To do regularly then Asana classified into three groups, namely: Beginner, intermediate, and high levels.

ABSTRAK

Kehidupan masyarakat zaman modern di kota Mataram yang penuh dengan tuntutan disegala bidang untuk mengejar kemajuan dalam kehidupan yang bersifat lahiriyah dengan tersedia waktu cukup banyak. Pada kehidupan masyarakat spiritual di zaman modern untuk memajukan umat dalam bidang pemahaman ajaran agama untuk mencapai jagatdhita dan kebebasan abadi adalah dengan melakukan yogāsana. Dengan melakukan yogāsana mereka akan mampu membebaskan dirinya dari segala penyakit yang terkait dengan kehidupan modern yang beradab, seperti pegal-pegal, urat kaku, kekecewaan dan ketegangan.

Spiritual āsana merupakan langkah ketiga dalam delapan tahapan jalan raja yoga yang tujuannya adalah untuk membuat tubuh kita mantap bagi teknik-teknik yang lebih tinggi dari *pratyāhara*. Ternyata kegiatan spiritual āsana bukan saja digemari dikalangan Hindu, melainkan banyak pula digemari oleh kaum muslim, hal ini membuktikan bahwa āsana sangat bermanfaat bagi kehidupan kesehatan baik kesehatan fisik, mental, otot, dan kesehatan sosial.

Di zaman modern semua āsana tidak akan mungkin dapat dilakukan oleh seseorang, mengingat kesibukan dalam memenuhi kebutuhan dan tuntutan keluarga. Untuk dapat dilakukan secara teratur maka āsana digolongkan menjadi tiga kelompok, yaitu: Pemula, tingkat menengah, dan tingkat tinggi.

Kata Kunci; *Yogāsana Tuntunan Spritual Bagi Manusia Modern.*

PENDAHULUAN

Kehidupan bagi orang modern di kota Mataram sesungguhnya sangat sibuk dan disatu sisi tersedia banyak waktu, walaupun kehidupan mereka banyak tuntutan disegala bidang, berupa tuntutan pada rumah tangga maupun tuntutan bidang sosial dan pendidikan. Namun dalam kehidupan ini mereka benar-benar bisa membagi waktu demi kesehatan mereka untuk memberikan kesenangan fisik maupun sensual. Kesibukan orang-orang di zaman modern ada mereka bekerja di sebuah kantor pemerintah, di kantor pihak swasta, pembisnis, tidur diatas ranjang dengan beralasan kasur yang empuk, berpergian dengan sebuah mobil, dan makan disebuah restorn dan kafe. Kehidupan seperti itu untuk mendapatkan sebuah ketenangan, mereka banyak yang mengkonsumsi obat-obatan yang mengandung zat kimia, seperti pil tidur untuk mendapatkan ketenangan dan istirahat sehingga meniadakan pengaruh negatif dari kehidupan di zaman modern, namun sesungguhnya pengganti dari ketenangan, istirahat, dan menikmati kebahagiaan, mereka mendapatkan banyak ketegangan fisik, mental, dan emosi. Mereka tidak menemukan cara untuk mencurahkan kekecewaannya dan berbagai kegelisahan masyarakat di Mataram

Kehidupan bagi spiritual dan bagi mereka di zaman modern untuk mengatasi dari segala kekecewaannya baik itu ketegangan fisik, mental maupun emosional adalah dengan jalan mengikuti gerakan yogāsana. Dengan melakukan yogāsana mereka akan mampu membebaskan dirinya dari segala penyakit yang terkait dengan kehidupan modern yang beradab, seperti pegal-pegal, encok, urat kaku, kekecewaan dan ketegangan. Ternyata āsana digemari bukan dikalangan masyarakat Hindu saja, melainkan dari kalangan umat Muslim yang ada di kota Mataram, mereka mengikuti latihan secara rutin dan teratur. Bagi mereka yang melaksanakan āsana akan memiliki kekuatan dan tenaga lebih untuk menghadapi berbagai masalah dan segala tanggung jawab dalam kehidupan seluruh keluarga dan hubungan masyarakat dengan sendirinya akan mencapai keharmonisan.

Spiritual āsana merupakan langkah ketiga dalam delapan tahapan jalan raja yoga yang tujuannya adalah untuk membuat tubuh kita mantap bagi teknik-teknik yang lebih tinggi dari *pratyāhara* (penarikan indera-indera), *pranāyama* (penarikan nafas), *dhāraṇa* (konsentrasi), *dhyāna* (meditasi), puncaknya yaitu *semādhi* (realisasi kosmis). Dalam *hatha* yoga, yang diperhatikan lebih mendalam dengan meyiapkan tubuh pada teknik-teknik yang lebih tinggi, terutama ditujukan untuk menyucikan tubuh melalui āsana. Semua teknik-teknik tersebut digambarkan secara rinci dalam naskah kuno seperti; *Haṭha Yoga Pradīpikā* dan *Gheranda Saṁhitā*.

Pada masa penemuan ilmiah modern ini, dimana ada banyak bantuan yang tak terhitung untuk menghibur diri dalam kehidupan, hal ini kelihatan sebagai suatu pertentangan, namun hal itu benar, bahwa sangat sedikit sekali orang yang mampu menikmati berbagai kemewahan ini. Begitu banyak orang yang memiliki kekayaan tetapi mereka benar-benar hidup dalam kemiskinan. Lebihb jauh mereka tidak lagi memiliki kekuatan atau minat untuk menikmati hidup dan hanya mengingat kebahagiaan di masa kanak-kanak mereka. Āsana akan memperbaiki jalan hidup yang mati ini. Anda dapat memulai kehidupan yang baru dengan lebih bersemangat dari yang anda rasakan selama bertahun-tahun, dan anda akan mampu mengembangkan pandangan yang lebih luas mengenai kehidupan, dan mampu memahami berbagai masalah orang lain dengan lebih mudah.

Fenomena seperti ini memperlihatkan terjadinya kesenjangan antara kehidupan masyarakat di zaman modern di kota Mataram yang penuh dengan tuntutan disegala bidang untuk mengejar kemajuan dalam kehidupan yang bersifat lahiriah, dengan kehidupan masyarakat spiritual di zaman modern untuk memajukan umat dalam bidang pemahaman ajaran agama untuk mencapai jagatdharma dan kebebasan.

Harapan yang terjadi terhadap masyarakat spiritual di zaman modern dengan melaksanakan yogāsana mereka akan mampu membebaskan diri dari segala penyakit yang terkait dalam kehidupan di zaman modern, harmonis, suka cita dan memiliki kekuatan dan tenaga yang lebih untuk mengatasi masalah-masalah dalam kehidupan dan dapat memaknai ajaran Tri Hita Karana yaitu memiliki hubungan yang harmonis baik terhadap Tuhan Yang Maha Esa, terhadap sesama, maupun terhadap lingkungan dimanapun mereka berada, serta dapat mengakui dalam keberagaman beragama di kota Mataram.

PEMBAHASAN

b. Manfaat- manfaat yogāsana

Kualitas yang benar-benar membuat manusia adalah kemampuan untuk memberikan, memahami dan memaafkan. Untuk melindungi kehidupan dan menghormati individualitas dan kemandirian semua bentuk kehidupan adalah praktek utama ajaran Yoga. Dengan mengikuti ajaran ini toleransi yang lebih besar, pengertian, saling cinta, dan kasih sayang membantu mengembangkan, tidak hanya antara individu, tetapi antara semua manusia, bangsa, ras, dan agama-agama.

Manfaat secara fisik, dimana jaringan kelenjar endokrin yang penting tersebut dapat dikendalikan dan diatur sehingga, sejumlah hormon yang berbeda dikeluarkan dari semua kelenjar dalam tubuh. Hal ini memiliki dampak tak langsung pada kesehatan fisik dan juga pada sikap mental kita pada kehidupan. Sekalipun satu kelenjar tidak berfungsi, kerugian yang nyata dalam kesehatan kemungkinan akan dialami. Oleh karena itu, adalah sangat penting bahwa jaringan ini dipelihara pada keadaan yang maksimum. Organ-organ tubuh yang sakit dapat diperbaiki, diremajakan kembali, dan didorong untuk melakukan tugas normal mereka melalui latihan yogāsana yang teratur.

Manfaat pada otot dan tulang, syaraf, kelenjar, jalan pernafasan, pembuangan, serta sistem peredaran darah diserasikan sehingga semua sistem jaringan tersebut saling membantu. Āsana membuat tubuh lentur dan mampu mengatur diri dengan mudah untuk mengubah lingkungan. Fungsi-fungsi pencernaan dirangsang agar jumlah yang tepat dari getah-getah pencernaan (air liur, enzim, dan lain-lain) mengalir. Āsana akan memelihara tubuh jasmani kita pada keadaan yang paling baik dan mendorong tubuh yang tidak sehat menjadi sehat.

Manfaat āsana pada mental, āsana membuat pikiran kuat dan mampu menahan rasa sakit dan kemalangan. Daya penentu dan konsentrasi perlu dikembangkan. Keseimbangan dan vitalitas menjadi keadaan pikiran normal setelah melakukan latihan āsana yang teratur. Anda akan mampu menghadapi penderitaan, kegelisahan, dan masalah-masalah dunia dengan tenang tanpa terganggu. Keseimbangan pikiran dikembangkan, hidup menjadi mudah, dan

berbagai kesulitan menjadi batu loncatan untuk menyempurnakan kesehatan mental. Latihan āsana melepaskan berbagai kemampuan terpendam sehingga seseorang mampu meyebarkan kepercayaan dan membangkitkan orang lain dengan ucapan, tingkah laku dan perbuatan.

Manfaat pada kesehatan sosial pada āsana, akan memberikan kemampuan untuk menjadi bahagia dalam diri sendiri dan dapat membuat orang lain bahagia. Ini berarti untuk memelihara kontak asli dan komunikasi dengan orang lain, untuk memikul tanggung jawab dalam masyarakat dan bekerja untuk masyarakat. Kesehatan sosial juga kemampuan untuk bersantai dan pengalaman hidup di segala keindahannya. Salah satu masalah yang berkembang dari zaman kita adalah kecanduan narkoba, pemerkosaan dibawah umur, serta pembunuhan. Ini adalah tanda yang jelas dari penyakit sosial. Sistem “Yogāsana” dalam kehidupan keseharian dapat membantu dalam mengatasi penyakit ini dan memberikan bantuan pada orang lain untuk berbuat positif pada kehidupan, sehingga berguna bagi masyarakat dan negara.

b. Yoga dan Prinsip Dasar Kehidupan

Praktisi yoga harus mampu mengusahakan sikap hidup positif dalam rangka mengembangkan kesadaran rohani mereka. Sikap hidup yang kondusif dalam menapaki jalan pencerahan jiwa itu bertumpu pada kebenaran bahwa kita sesungguhnya adalah anak-anak keabadian (*amerta putra*) dari satu orang tua kita yang merupakan anugrahdari Tuhan. Semua ciptaan adalah emanasi dari satu prinsip Ketuhanan yang sama dan semua itu semua mahluk bersaudara (*Vasudewa Khutum Bhakam*). Sesungguhnya Hindu Dharma dengan aneka ajarannya menunjukkan rasa toleransi yang luas dan mendasar. Dalam perjalanan sejarah hidupnya yang berazaskan cinta kasih semesta raya (*Tat Tawam Asi*). Ajaran Hindu mengembangkan rasa persaudaraan mendalam yang mewujud pada kesadaran bertoleransi dalam kemajuan suku, ras, agama. Kita merupakan ciptaan Tuhan, karena sebuah “kecelakaan” telah tersesat jauh dalam dunia ini serta mengalami keadaan bisa lupa diri yang berkepanjangan. Kebanyakan dari kita sangat terlibat dalam masalah-masalah dunia fana, jatuh cinta kepadanya dan hanyut bersamanya.

Sensasi kenikmatan duniawi telah menyandera kita dalam rantai samsara tak bertepi. Hukum kesementaraan berulang-ulang menerpa hidup kita dibawah nikmat setetes kebahagiaan yang segera berakhir dalam terik penderitaan. Kitapun telah melupakan dimana rumah sejati kita tempat asal dari mana kita datang. Perjalanan yoga mampu menunjukkan kepada kita sebuah rute alamii perjalanan pulang kerumah sejati tempat orang tua kita berada. Āsana hampir merupakan suatu kebutuhan bagi orang-orang yang tertarik pada spiritual untuk membangkitkan segala kemampuan batiniyah mereka. Dalam Bhagawad GitaV,1 menyebutkan;

Arjuna uvāca

“Samnyāsaṁ karmanām Kṛṣṇa
punar yogam ca samsasi
yac chreya etayor ekaṁ

tan me bruhi su-niscitam.”

Artinya, Arjuna berkata

Engkau memuji meninggalkan kegiatan kerja dan melakukan Kerja tanpa pamerih (yoga), katakanlah padaku dengan pasti Manakah yang lebih baik di antara keduanya, wahai Kṛṣṇa

Bhagawad Gita V.2 menyebutkan;

Śri Bhagavān uvāca

“Saṁnyāsah karma yogaś ca
nhśreyasa-karāv ubhau
tayos tu karma-saṁnyāsāt
karma yogo visisyate.”

Artinya, Śri Bhagawan menjawab

Melakukan saṁnyāsa dan menjalankan yoga keduanya membawa kebahagiaan tertinggi, tetapi diantara keduanya ini, melakukan karma yoga lebih baik dari pada meninggalkan kegiatan kerja.

Āsana seharusnya dianggap sebagai bentuk-bentuk meditasi dan penyucian batiniah. Yogāsana seharusnya diajarkan sepenuhnya dalam cara yang digambarkan dalam *Tantra*, dengan kesadaran dari pusat-pusat yang sesuai dan disatukan ke dalam latihan dengan tujuan meningkatkan kesehatan lahir batin, dan mampu mengatasi segala bentuk permasalahan yang ada di dunia ini.

c. Pengelompokan Āsana

Di zaman modern semua āsana tidak akan mungkin dapat dilakukan oleh seseorang, mengingat kesibukan dalam memenuhi kebutuhan dan tuntutan keluarga. Untuk dapat dilakukan secara teratur maka āsana digolongkan menjadi tiga kelompok, yaitu: Pemula, tingkat menengah, dan tingkat tinggi.

Kelompok pemula, āsana kelompok pemula seharusnya dilakukan oleh orang-orang yang sebelumnya tidak pernah melakukan yogāsana, yang keadaannya lemah, atau sakit sehingga tidak mampu melakukan latihan-latihan yang sulit. Kelompok ini terdiri dari teknik-teknik dasar yang dirancang untuk membuat tubuh dan pikiran siap melakukan āsana dan sikap meditasi. Latihan-latihan ini bukan cara yang lebih rendah dari pada āsana tingkat tinggi dan sangat berguna di dalam memperbaiki kesehatan jasmani. Yang termasuk dalam kelompok ini adalah rangkaian pavanamuktāsana dan sikap badan sebelum meditasi dan sedang meditasi.

Kelompok tingkat menengah, terdiri dari āsana yang agak sulit bagi orang-orang yang dapat melakukan tingkat pemula tanpa ketidaknyamanan atau usaha yang paling ringan. Dalam āsana ini diperlukan tingkat ketenangan, konsentrasi, dan koordinasi dengan pernafasan yang lebih tinggi. Yang termasuk dalam kelompok ini adalah āsana seperti yoga mudrā, sūrya namaskāra, dan sebagainya.

Kelompok tingkat tinggi, diperuntukan bagi orang-orang dengan pengendalian yang luas tentang otot-otot dan susunan syaraf mereka, yang telah menguasai kelompok āsana tingkat menengah. Orang-orang seharusnya tidak terlalu bernafsu untuk memulai āsana ini. Lebih baik untuk melakukan āsana ini dibawah tuntunan seorang guru yoga yang ahli.

Āsana juga dikelompokkan menjadi latihan dinamis dan latihan yang statis.

Latihan dinamis adalah āsana yang meliputi gerakan-gerakan tubuh yang penuh semangat. Ini benar-benar merupakan gerakan-gerakan badan sebagai gerakan āsana, meskipun makna dari kata āsana itu adalah “sikap yang mantap”. Gerakan-gerakan itu bukan diperuntukkan untuk memperkuat otot atau membuat seseorang menjadi pesenan, tetapi untuk mengendorkan otot dan tulang sendi serta melancarkan aliran darah dari bagian tubuh yang berbeda. Gedrakan itu mengencangkan otot dan kulit, memperkuat paru-paru dan mendorong gerkan dalam sistem pencernaan dan sistem pembuangan. Semua gerakan itu terutama sekali berguna bagi para pemula. Yang termasuk gerakan dinamis adalah surya namaskar, rangkaian pavanamuktāsana, paścimottānāsana dinamis, bhujangāsana dan lain-lain.

Latihan statis dilakukan dengan sedikit atau tanpa gerakan, tubuh sering tetap pada satu posisi selama beberapa menit atau lebih. Ini dimaksudkan untuk memijat organ tubuh bagian dalam yang lembut, kelenjar, dan otot dan juga untuk mengendorkan syaraf-syaraf diseluruh tubuh. Latihan statis ini khususnya berkaitan munculnya ketenangan pada pikiran dan mempersiapkan pelaku untuk latihan-latihan yoga yang lebih tinggi seperti meditasi. Beberapa diantaranya terutama berguna untuk memberitakan keadaan penarikan idera-indera. Beberapa orang mempersiapkan jasmani untuk meditasi dengan membuat tubuh tenang dan mantap. Dalam latihan-latihan ini kecepatan pernafasan biasanya diperlambat dan pelaku mengatur kesadarannya pada satu bagian tubuh khusus, tergantung pada āsana tersebut. Hampir semua āsana dalam kelompok ini termasuk *śiṛṣāsana*, *sarvāṅgāsana*, *paścimottānāsana*, dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

Drucker, A. 1991. *Intisari Bhagavad Gita*. Surabaya : Paramita

Kamajaya, Gede. 1998. *Yoga Kundalini*. Surabaya: Paramita.

Narayana, Bhagavan Sathya. 1999. *Pancarana Bhagavatam (Bagavata Vahini Bagian I)*. Surabaya: Paramita.

Pandit, Bansi. 2006. *Pemikiran Hindu*. Surabaya: Paramita.

Prabhavananda, Svami. 1996. *Amanat Bhagavad Gita*. Denpasar: Upada Sastra.

Prabhupada, Sri.Srimad A.C.Bhaktivedanta Svami. *Bhagavad Gita Menurut Aslinya*. Hanuman Sakti.

Prabhupada, Sri.Srimad A.C.Bhaktivedanta Svami. *Srimad Bhagavatam*. Hanuman Sakti.

Svāmī Satyānanda Sarasvatī. 2002. *Āsana Prāṇāyāma Mudrā Bandha*. Surabaya: Paramita

Yudhiantara. 2006. *Menyikapi Rahasia Yoga*. Surabaya: Paramita