

SADHANA DALAM YOGA bag-1  
(SEBAGAI JALAN DALAM MENGHUBUNGKAN DIRI  
DAN MENCAPAI KESADARAN AGUNG)

Oleh: I Gusti Made Widya Sena

*Sadhana* adalah sebuah jalan praktek spiritual. Praktek yang dimaksud adalah kondisi dimana kegiatan spiritual dilakukan secara disiplin terus menerus dan berkelanjutan. Praktek *sadhana* melibatkan tidak hanya unsur tubuh jasmani, seperti fisik, emosi dan mental tapi juga tubuh rohani seperti pikiran, intuisi dan jiwa.

Melakukan perbuatan yang benar, sembahyang, mempraktekkan yoga, meditasi dan pranayama merupakan contoh dari implementasi *sadhana*. *Sadhana* terdiri dari tiga bagian, yakni:

1. *Bahiranga Sadhana*

*Bahiranga* berasal dari kata *bahir* (luar) dan *anga* (tubuh). *Bahiranga Sadhana* adalah pencarian untuk kemurnian eksternal. *Sadhana* ini terdiri dari dua prinsip moral dan etika, yakni praktek konsep Yama dan Nyama Brata dalam membangun karakter seseorang, dan praktek asanas untuk membersihkan dan menjaga kesehatan tubuh.

2. *Antaranga Sadhana*

*Antaranga Sadhana* berasal dari kata *antar* (dalam) dan *anga* (tubuh). *Antaranga Sadhana* adalah pencarian untuk kemurnian bathin. Di *antaranga sadhana* seorang praktisi berusaha untuk membersihkan dan mengendalikan pikiran dan akal sehatnya melalui praktek pranayama (pengaturan nafas) dan pratyahara (penarikan pikiran dari objek duniawi).

3. *Antaratma Sadhana*

*Antaratma Sadhana* berasal dari kata *antar* (dalam) dan *atma* (jiwa). *Antaratma Sadhana* adalah pencarian untuk jiwa. Di *antaratma sadhana* seorang praktisi dapat masuk kedalam aspek keberadaannya melalui praktek dharana (konsentrasi untuk

penglihatan bathin), dhyana (konsentrasi yang mendalam hingga mencapai meditasi) dan Samadhi (tujuan dari yoga).

Baik *Bahiranga Sadhana*, *Antaranga Sadhana*, dan *Antaratma Sadhana* memiliki peranan yang sangat penting bagi seorang praktisi dalam membangun relasi dan menghubungkan dirinya dengan Tuhan.

*Bahiranga Sadhana* merupakan konsep pertama *sadhana* untuk mengembangkan moral dan etika seseorang dalam aktivitas kesehariannya. Hal ini merupakan landasan utama sebagai langkah awal dalam mempraktekkan yoga. Karena jika seseorang akan mempraktekkan yoga, maka ia harus memiliki landasan moral dan etika yang baik. Jika moral dan etika baik, maka karakternya akan menjadi mulia. Namun jika yoga dipraktekkan tanpa sebelumnya mengembangkan etika dan moral yang baik, maka dengan sendirinya karakter akan tetap seperti semula, sedikit perubahan bahkan tidak ada perubahan karakter dari sebelumnya. Layaknya mendirikan rumah di pasir, pondasi bangunan yang didirikan tidak akan kuat. Lain halnya jika rumah dibangun di atas tanah, pondasi rumah akan kuat terhadap segala musim. Inilah yang diinginkan dalam *Bahiranga Sadhana*, moral dan etika yang baik akan membangun karakter yang mulia. Karakter yang mulia akan membangun relasi yang harmoni dengan sesama, lingkungan dan mencapai kesadaran diri dengan Tuhan.