

PRAKTIK YOGA
(SEBAGAI MEDIA KESEDERHANAAN DAN KESADARAN SPRITUAL -1)

Oleh: I Gusti Made Widya Sena

Perkembangan yoga dewasa ini memiliki peranan yang cukup penting dalam mentransformasi kehidupan manusia. Yoga tidak serta merta mengubah manusia dari sosok yang individual menjadi sosialis, dari materialis menjadi spiritualis, dan dari konseptor menjadi praktisi. Sejak yoga dihimpun oleh Maha Rsi Patanjali sekitar 7.000 tahun sebelum masehi. Saat ini yoga dipraktikkan dalam menjaga kesehatan dan menghindarkan diri dari berbagai penyakit yang ditimbulkan dari pengalaman keseharian. Sebenarnya melampaui dari itu semua, Yoga adalah usaha yang terus menerus untuk mencapai harapan dan tujuan kehidupan. Harapan dan tujuan kehidupan adalah mencapai kesadaran yang supra (Kesadaran Yang Agung). Yoga berasal dari akar kata “*yuj*” yang berarti berhubungan, menyatu. Menghubungkan antara diri dengan Tuhan melalui praktik, perenungan (kontemplasi) dan pada akhirnya mencapai realisasi diri.

Ajaran yoga bersifat universal, karena memiliki hakikat yang sama walaupun dengan bentuk yang beragam. Itu mengapa hingga saat ini, banyak sekali ditemukan aliran yoga di dunia. Jalan Yoga mengambil kesederhanaan dengan menggunakan tubuh sendiri sebagai media bhakti dan realisasi kepada Tuhan Yang Maha Esa. Yoga mengambil bentuk diri sendiri sebagai unsur kesadaran, karena diri sendiri (tubuh, pikiran dan jiwa manusia) adalah media yang sangat dekat dalam membangun relasi menuju kesadaran kosmis.

Seperti yang tersurat dalam Samadhi Pada Yoga Sutra Patanjali I.2 “*Yogas Chitta Vrtti Nirodhah*”. Yoga adalah mengendalikan pikiran dari berbagai bentuk. Tentunya untuk mengendalikan pikiran tidak semudah membalikkan telapak tangan. Mengendalikan pikiran layaknya mengendalikan seekor anjing atau monyet yang telah tertidur lama. Perlu usaha yang terus menerus dan berulang-ulang untuk mengendalikannya. Karena dengan usaha yang terus menerus dan berkelanjutan itulah pikiran kita dapat dilatih dan terfokus mencapai alam konsentrasi.

Pengendalian pikiran dapat dilakukan dengan sederhana, caranya adalah dengan memahami secara sadar terhadap apapun yang kita lakukan. Sebagai salah satu contoh ketika

melakukan persiapan yoga, sadari bahwa tubuh dan pikiran terfokus pada hal-hal yang sederhana; seperti lokasi dalam melaksanakan yoga, matras yang digunakan, pakaian yang dikenakan, pose yoga yang dilakukan, nafas yang dikeluarkan dan dimasukkan ke dalam tubuh, gerakan kaki dan tangan (mudra), bandha (kuncian pada tubuh) hingga shavasana (proses akhir/pendinginan setelah yoga). Walaupun sederhana, namun secara spiritual dengan menyadari dan merasakan hal-hal yang mungkin menurut kita sepele dan tidak berarti seperti di atas, baik yang terjadi di luar tubuh maupun yang terjadi di dalam tubuh, yang sebenarnya hal tersebut sangat penting dalam menuntun kita melatih konsentrasi dan pengendalian diri. Semoga harmoni selalu

