

PRAKTIK YOGA
(ANTARA KEBAHAGIAAN DAN KESADARAN SPRITUAL)

Untuk sebagian orang kini yoga merupakan *life style* atau gaya hidup baru. Tidak terkecuali di Bali, praktik-praktik yoga dewasa ini semakin menjamur di hampir setiap tempat di Bali. Hal ini menandakan bahwa seseorang menjadikan yoga bukan hanya untuk pemenuhan akan kebutuhan kesehatan jasmani saja melainkan juga untuk memenuhi kesehatan mentalnya.

Yoga bukanlah berkelana diantara hutan-hutan yang lebat, bukan pula mengurung diri di dalam gua-gua. Yoga bukan hanya memakan jenis makanan yang berupa sayur-mayur dari pegunungan. Seorang yogin bukanlah seseorang yang lari dari hiruk-pikuknya komunitas dan pemukiman manusia. Namun ia akan melihat semua disekitarnya adalah cermin refleksi dari dirinya sendiri.

Kata Yoga berasal dari bahasa Sanskerta “*yuj*” yang berarti menikmati, menyatu dan berhubungan. Menyatu disini adalah diantara roh individu (*âtman*) dengan roh universal (*Paramâtmâó*). Ini merupakan suatu kontak pembebasan diri agar selalu dalam keadaan bebas dari penderitaan sebagai penyebab kesedihan. Yoga adalah pengetahuan dan juga seni. Praktik yoga adalah mengintegrasikan tubuh dengan pikiran dan pikiran dengan jiwa. Yoga membantu kita untuk memahami sifat alami diri sendiri dan hidup harmoni dengan lingkungan. Seperti yang tersirat dalam Kitab Bhagavad Gîtâ VI. 23 berikut ini:

VI - 23.

t' ivÛad(du"%s'yogivyoġ' yogs'iDtm(-
s inéyen yoµVyo yogoinivR<,cetsa --23--
taý vidyàd duákha-saýyoga viyogaý yoga-saýjñitam,
sa niúcayena yoktavyo yogo 'nirvióóá-cetasà.

Terjemahan:

Supaya diketahui bahwa yang dinamakan yoga, adalah putusnya hubungan dengan penderitaan; yoga ini yang harus dilaksanakan dengan keteguhan hati dan pikiran yang mantap.

Menurut Rsi Patanjali, kompilator yoga sutra dan pendiri filsafat yoga, yoga adalah subyek dan obyek, purusa (jiwa) dan prakrti (alam semesta) dengan maksud dan tujuan agar jiwa atau roh dapat bereksistensi secara murni pada kesadaran dirinya sendiri. Lebih jauh Patanjali mengungkapkan bahwa yoga yang dimaksud adalah suatu upaya secara metodis untuk mencapai kesempurnaan jiwa dengan jalan mengontrol berbagai unsur alamiah manusia, baik fisik maupun pikiran.

Mempraktikkan yoga tidak mengenal perbedaan warna kulit, kasta, kepercayaan, jenis kelamin dan usia. Banyak orang yang mengetahui dua aspek dari yoga, yakni asanas (sikap/pose tubuh) dan meditasi. Yoga lebih dari dua aspek tersebut. Faktanya dalam sutra Patanjali ada delapan aspek dalam yoga yang disebut sebagai Ashtanga Yoga atau delapan tahapan yoga. Diantaranya *Yama* (pengendalian tahap pertama/jasmani), *Nyama* (pengendalian diri tahap kedua/rohani), *asana* (postur), *pranayama* (pengaturan nafas dan bio energi), *pratyahara* (penarikan indera dari obyek), *dharana* (konsentrasi), *dhyana* (meditasi) dan *Samadhi* (kesadaran spiritual).

Dengan melakukan yoga dapat menghasilkan dampak positif bagi seseorang dalam menjaga kebugaran tubuhnya. Dampak positif dari seseorang yang melakukan yoga adalah sebagai berikut:

- 1) Yoga sebagai media relaksasi
- 2) Mengurangi dan menghilangkan stress
- 3) Menjadi lebih santai dan tenang dalam menjalani permasalahan hidup
- 4) Menjaga kebugaran tubuh
- 5) Yoga dapat membantu seseorang untuk memahami hubungan dan penyatuan antara tubuh, jiwa dan pikiran.
- 6) Yoga memiliki pendekatan yang lebih holistik, sehingga tidak hanya memperkuat jaringan, otot-otot, dan ligamen, namun juga meningkatkan fleksibilitas seseorang.
- 7) Mengoptimalkan fungsi organ-organ tubuh
- 8) Meningkatkan kesehatan mental dan membuat perasaan lebih baik
- 9) Menambah semangat dan stamina
- 10) Melancarkan sirkulasi darah dan pernafasan
- 11) Membakar lemak dan menjaga agar tubuh tetap ideal
- 12) Memperlambat proses penuaan
- 13) Meningkatkan konsentrasi dan daya ingat
- 14) Meningkatkan daya tahan dan imunitas tubuh
- 15) Meningkatkan penguasaan emosi dan meningkatkan emosi positif
- 16) Mengurangi gejala sakit pinggang
- 17) Mencegah osteoporosis dan memperkuat tulang
- 18) Sebagai detoksifikasi dan pengeluaran racun dalam tubuh
- 19) Mencegah dan menurunkan diabetes dan kolesterol

Dengan melakukan yoga dan merasakan manfaatnya secara langsung inilah mengapa banyak orang yang semakin tertarik dengan yoga dan banyak sekali hingga saat ini berdiri ashram, kursus ataupun studio yoga yang mengajarkan tentang yoga.

Di dalam yoga, kebahagiaan dan kedamaian merupakan dua hal yang berbeda. Kebahagiaan dapat diperoleh melalui kekayaan, jabatan, keluarga, sahabat dan lainnya. Kebahagiaan tidak bersifat kekal (bersifat relatif) dan tidak memberikan kedamaian dalam hidup. Ketika kebahagiaan itu telah terpenuhi maka akan diganti lagi dengan keinginan akan kebahagiaan yang lainnya. Hal ini berbeda dengan kedamaian, kedamaian hanya dapat diperoleh dengan memahami dan mengendalikan panca indera melalui praktik yoga pada pikiran (*yoga citta vrtti nirodhah*), kemudian melalui pikiran kita dapat mencapai kesadaran spiritual. Untuk itulah mengapa praktik-praktik yoga sebaiknya sejalan dengan pengetahuan dan pemahaman yang benar terhadap teo-filosofi yoga yang dituntun oleh seorang guru.