

ETIKA YOGA

(MEMPRAKTEKKAN YOGA MENJADI MUDAH DAN PRAKTIS bag-1)

Oleh: I Gusti Made Widya Sena

Manusia adalah makhluk yang diciptakan oleh Yang Maha Suci, karena itu manusia selalu merindukan yang suci. Salah satu yang membuat kerinduan akan kesucian ini muncul adalah rasa rindu kita terhadap rasa tenang dan damai. Kebahagiaan dapat saja muncul jika segala keinginan terpuaskan, namun dengan terpuaskan dahaga kebahagiaan belum tentu sejalan dengan hati yang damai. Ini terjadi karena setelah seharian bekerja dan beraktivitas, tubuh dan pikiran kita lelah hingga banyak sekali beban stress yang muncul. Semakin stress kita semakin terikat dengan kemurungan dan kegelisahan.

Sekitar 7.000 tahun yang lalu ajaran yoga dikompilasikan oleh Maha Rsi Patanjali di India. Filsafat dan praktek yoga dihimpun sebagai jalan dalam menghubungkan dan menyatukan diri dengan Tuhan. Jalan ini dilakukan untuk mencari hakikat diri dan mencapai kesadaran Agung, tentunya kesehatan dalam tubuh, pikiran dan jiwa serta awet muda merupakan bonus dalam mempraktekkan yoga secara teratur.

Awalnya kita pasti akan bingung apa yang harus dipersiapkan pertama kali untuk berlatih yoga. Ketakutan karena ketidakbiasaan melakukan praktek yoga membuat kebingungan yang pada akhirnya membuat diri menjadi minder untuk melakukan yoga.

Berbagai pertanyaan kerap kali muncul ke benak kita sebagai ungkapan kebingungan, diantaranya: apakah yang perlu saya persiapkan terlebih dahulu? Apakah matras / karpet yoga? pakaian yoga? tempat yang bersih? tempat yang suci? tubuh yang bersih? pikiran yang bersih? atau yang lainnya. Hal ini menandakan respon umat untuk melakukan yoga sangat tinggi sebanding dengan jumlah pertanyaan yang dilontarkan dan keinginan untuk mendapatkan kesehatan dan kedamaian dalam hidup.



Gambar. Pose Tadasana

Tersurat dalam Sadhana Pada, Yoga Sutra Patanjali II.46 “*Sthirasukham Aasanam*”, yang artinya “Sikap tubuh hendaknya tegas dan nyaman”. Ini menandakan bahwa dalam praktek yoga tidak perlu memaksakan diri dengan asanas yang memaksa, jangan dipaksakan jika belum mampu melakukan pose-pose tertentu. Itu mengapa perlu kedisiplinan dan ketekunan dalam berlatih yoga. Asanas (pose tubuh) dilakukan dalam keadaan yang menyenangkan karena dalam keadaan yang menyenangkan maka tubuh dan pikiran dapat diseimbangkan.

Dalam mempraktekkan yoga tidak perlu mengeluarkan dana yang banyak untuk mencari lokasi yang nyaman. Pemilihan lokasi untuk melakukan yoga dapat dilakukan dimana saja, asalkan tempat tersebut nyaman dan bersih. Nyaman artinya berlatih yoga di kondisi tempat yang tenang, aman dengan lingkungan sekitar, tidak bising, tidak berdebu, memiliki sirkulasi yang baik dan sejuk (kecuali hot yoga). Itu mengapa yoga dapat dilakukan di rumah, di taman hingga di kantor.

Yoga dapat dilakukan kapanpun. Hanya saja sebaiknya yoga dilakukan pada saat pagi hari menjelang matahari terbit dan atau menjelang matahari tenggelam. Ini dilakukan agar tubuh dapat menerima manfaat yang maksimal dalam melakukan yoga. Karena dengan melakukan yoga pada pagi hari menjelang matahari terbit tubuh dapat menerima energi dari matahari untuk

kesadaran dan vitalitas keseharian dan jika dilakukan menjelang matahari tenggelam maka tubuh dapat menerima energi dari bulan untuk pemulihan dan kedamaian.