

## MEMBANGUN FISIK DALAM MEWUJUDKAN TUHAN DALAM DIRI

Oleh : I Gusti Made Widya Sena, S.Ag.,M.Fil.H \*)

### ABSTRAK

Ketidakpuasan merupakan salah satu bagian dari realita kehidupan kita. Dalam kesehariannya sifat manusia tidak pernah merasa puas terhadap segala sesuatu yang dimilikinya. Sehingga ia terus bertanya-tanya dan terus menggali dengan menggunakan segala pikirannya untuk memenuhi kepuasannya. Mulai dari pemuasan material, jasmani hingga penghargaan akan pribadi.

Kecendrungan ini menjadi sebuah perilaku yang jika gagal dari tujuan yang dicita-citakan akhirnya menjadi sebuah kebiasaan yang sangat sulit dihindari, pikiran menjadi cemas, takut, gusar, kalut, mudah sekali emosi hingga melahirkan sikap yang skeptis dan tidak toleran terhadap lingkungan sekitar merupakan sebagian hasil dari kecendrungan yang kita buat sendiri. Sikap-sikap ini dapat melahirkan konflik horisontal, seperti yang terjadi belakangan ini di kehidupan sosial masyarakat.

Yoga adalah penghubungan, pengaitan atau persatuan jiwa individual dengan Tuhan, mutlak dan Tak Terhingga. Jadi gagasan tentang yoga bertolak dari adanya banyak satuan-satuan individual yang sadar dan biasanya terkenal sebagai “diri sejati”, atau “jiwa” yang umumnya berhasrat untuk dihubungkan dengan Tuhan dan Tak Terhingga. Salah satu tujuan dari sadhana yoga adalah “*citta wrtti nirodha*”, atau perhentian geraknya pikiran.

Fisik atau badan yang suci sebaik mungkin digunakan untuk berbhakti pada Tuhan melalui jalan karma atau kegiatan, pengabdian, pengetahuan dan yoga. Membangun fisik yang benar tidak hanya memperoleh kesehatan bagi tubuh dan spritual, kesegaran jasmani, sadhana (disiplin), rekreasi, prestasi dan kasih, tetapi juga dengan fisik yang sehat kita dapat merasakan Tuhan dalam diri.

*Kata Kunci: Fisik, Yoga, Tuhan*

\*) I Gusti Made Widya Sena, adalah Dosen pada Fakultas Brahma Widya IHDN Denpasar

## **I. PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Ketidakpuasan merupakan salah satu bagian dari realita kehidupan kita. Dalam kesehariannya sifat manusia tidak pernah merasa puas terhadap segala sesuatu yang dimilikinya. Sehingga ia terus bertanya-tanya dan terus menggali dengan menggunakan segala pikirannya untuk memenuhi kepuasannya. Mulai dari pemuasan material, jasmani hingga penghargaan akan pribadi.

Pemenuhan segala keinginan dari benda-benda material membuat tidak hanya pikiran yang stress tetapi juga tubuh yang lelah. Hal ini dikarenakan setiap perbuatan yang kita lakukan sebagian besar selalu bertujuan untuk mendapatkan keuntungan didalamnya.

Kecendrungan ini menjadi sebuah perilaku yang jika gagal dari tujuan yang dicita-citakan akhirnya menjadi sebuah kebiasaan yang sangat sulit dihindari, pikiran menjadi cemas, takut, gusar, kalut, mudah sekali emosi hingga melahirkan sikap yang skeptis dan tidak toleran terhadap lingkungan sekitar merupakan sebagian hasil dari kecendrungan yang kita buat sendiri. Sikap-sikap ini dapat melahirkan konflik horisontal, seperti yang terjadi belakangan ini di kehidupan sosial masyarakat.

Tidak hanya pikiran, dengan kecendrungan sikap diatas juga membuat tubuh lelah dan mudah sekali terserang penyakit. Penyakit akibat Kelelahan fisik berawal dari ketidakseimbangan pikiran, jiwa dan tubuh fisik membuat tubuh seperti kendi yang kosong tanpa isi. Kosong dan apapun dapat masuk didalamnya (baik yang bersih maupun yang kotor). Tapi jika kendi tersebut telah terisi dengan air yang harum karena bunga-bunga sadhana spiritual dan praktek latihan fisik seperti yoga didalamnya niscaya tubuh fisik akan selalu sehat dan segar.

Berawal dari hal tersebut mengapa perlunya dibangun fisik yang sehat melalui sadhana spiritual dalam mewujudkan Tuhan dalam diri.

### **I.2 Permasalahan**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan: Bagaimana Membangun Fisik Dalam Mewujudkan Tuhan Dalam Diri?

### **I.3 Manfaat**

Prosiding ini bermanfaat dalam pengembangan wawasan yang pada akhirnya menuju pada kemudahan akan pemahaman yang lebih benar tentang nilai-nilai spiritual dan teologi sebagai pilar dasar yang menyusun tubuh fisik, jiwa dan emosi. Selain itu manfaat lainnya adalah untuk meningkatkan kesadaran serta kearifan umat beragama dalam menempuh kehidupannya sehari-hari dalam mengatasi berbagai persoalan hidup, khususnya meredam dampak negatif dari perkembangan jaman.

## **IV. PEMBAHASAN**

### **4. 1 Fisik**

Fisik menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah jasmani dan badan. Hakikat fisik manusia terdiri dari kerangka/tulang, otot, jaringan, organ, darah, panca indera dan lainnya. Fisik juga berarti suatu wujud yang dapat dilihat oleh kasat mata dan terdefinisi oleh pikiran.

\*) I Gusti Made Widya Sena, adalah Dosen pada Fakultas Brahma Widya IHDN Denpasar

Secara umum, fisik berarti tubuh manusia keseluruhan yang dapat diinderakan oleh mata serta dapat diuraikan dengan kalimat.

## 4.2 Asanas

Kata Yoga berasal dari bahasa sansakerta “*Yuj*”, yang berarti bergabung atau bersatu. Yoga merupakan pendekatan terhadap kesehatan yang bertujuan untuk membantu semua komponen tubuh agar bekerja sama dalam harmoni.

Yoga merupakan salah satu bentuk dari pengabdian diri kepada Tuhan, sebagai salah satu *sadhana* (disiplin spritual) memiliki tujuan yang utama, yakni bagaimana motivasi praktis dapat dilaksanakan untuk mencapai kelepasan melalui kegiatan-kegiatan penuh dengan disiplin.

Menurut Rsi Patanjali, sistem yoga ini bertumpu pada citta atau pikiran. Yoga adalah upaya konsentrasi mental yang dilakukan secara terus menerus. Konsentrasi mental ini tiada lain adalah Samadhi, dan samadhi adalah Yoga.

Yoga berarti penggabungan atau penyatuan, Yoga menyediakan cara dan alat untuk membantu tubuh dan pikiran dalam mempertahankan keseimbangan yang tetap, atau untuk memperolehnya kembali jika keseimbangan terganggu.

Asanas merupakan bagian yang ke tiga dari *astanga yoga* Maha Rsi Patanjali. Dalam yoga sutra Patanjali II. 46 disebutkan; “*stira sukham asana*” yang artinya “sikap badan (hendaknya) mantap dan nyaman.

Rsi Patanjali tidak memaksakan sikap badan atau asanas. Ia berpendapat bahwa sikap manapun untuk menguasai pikiran, yang tidak terlalu memaksa anggota badan, dan yang dapat dipertahankan cukup lama oleh seorang yogin, adalah baik baginya. Dengan bertolak dari kondisi ini, seorang yogin harus menentukan sendiri sikap mana yang cocok untuk tujuannya.

Jadi tak ada sikap yang diwajibkan dan yang diharuskan bagi semua orang sebagai aturan umum. Jumlah sikap-sikap dapat dipilih sesukanya sendiri dan kemungkinan untuk memilih adalah cukup luas. Seorang yogin harus mengambil keputusan sendiri menurut bentuk tubuhnya, jenis ototnya terutama dalam anggota bawah badan berapa lamanya ia ingin mempertahankan suatu sikap dan faktor-faktor lain yang serupa.

Seorang praktisi yoga harus memperhatikan kekurangan-kekurangannya dalam bidang *annamaya* dan *pranamaya kosa*. Bilamana seseorang yang mulai melatih merasa kesulitan, maka jangan bersusah hati tentang hal itu, ia dapat menemukan sendiri bagi dirinya dalam sikap-sikap yang akan dapat membuat maju dalam sadhananya.

Patanjali menganggap tiap asana sebagai *sukha-asana* (asana yang menyenangkan), yang tidak memaksa dan membantu untuk menstabilkan badan dan pikiran. Istilah “*sthira*” berarti stabil, tetap, tanpa keragu-raguan, tanpa paksaan, tanpa ketegangan. istilah itu dijelaskan lebih lanjut sebagai “*prayatna-saithilya*” yang berarti suatu keadaan atau kondisi yang tidak memerlukan pengerahan kekuatan khusus, badan mengambil sikap tanpa bergerak dan dikuasai penuh.

Untuk melatih yoga harus memilih tempat yang tenang. Jika berlatih dirumah pilih kamar yang ventilasinya baik. Kamar itu harus dipelihara bersih dan suci. Tempat yang dingin atau sejuk sangat baik untuk melakukan sadhana. Sebab di hawa panas akan cepat lelah. Sadhana sebaiknya dilatih disuatu tempat yang sama. Tempat duduk yang digunakan untuk melatih yoga jangan terlalu rendah atau terlalu tinggi. Pakailah alas untuk menghambat aliran kekuatan rohani waktu meditasi supaya tidak diserap kedalam bumi.

\*) I Gusti Made Widya Sena, adalah Dosen pada Fakultas Brahma Widya IHDN Denpasar

Jangan berlatih yoga pada waktu perut masih penuh. Sehabis melakukan asana jangan langsung mandi. Kalau pikiran sedang kacau jangan berlatih. Latihan yoga tidak dimaksudkan sebagai tontonan untuk orang lain. Sikap seorang yogin adalah murni dan suci terhadap badannya sendiri.

Seorang yogin harus selalu bersih dan karena itu ada baiknya untuk mandi dahulu sebelum mulai latihan, atau cuci muka, tangan dan kaki. Bilamana hawa panas ada baiknya untuk mandi dengan air dingin. Sebelum mulai, seorang yogin berdoa kepada Tuhan untuk mohon bantuan dalam membersihkan dan menyembuhkan dirinya dari segala kelemahan dan kotoran bathin.

Latihan dalam rumah disebut pula asanas atau sikap-sikap, yang bilamana dilakukan, menjamin seorang cukup untuk latihan yoga. Latihan ini untuk memelihara **kebugaran fisik**. Yoga diawali dengan asana, pranayama dan japa, yang ketiganya diselaraskan dan dikombinasikan satu sama lain. Asanas ini menyelaraskan sistem urat syaraf, membantu dalam meluruskan otot-otot kaki, punggung, leher, tulang belakang dan pinggang. Latihan ini melancarkan peredaran darah dan membantu pekerjaan kelenjar internal, khususnya kelenjar tiroid.

### 4.3 Sadhana

Sadhana adalah sebuah latihan spiritual atau disiplin yang mengarah ke tujuan. Konsep sadhana ini harus memiliki konsistensi dalam setiap aspek olah fisik, karena dengan konsistensi melakukan gerakan olah fisik maka kesehatan jasmani dan spiritual dapat diperoleh. Dalam yoga sutra Patanjali konsep sadhana disebut dengan astangga yoga. Astangga yoga adalah delapan tahapan yoga. Kedelapan tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

- (i) Yama atau pantangan
- (ii) Niyama atau kebajikan
- (iii) Asana atau sikap-sikap meditasi
- (iv) Pranayama atau penguasaan nafas vital
- (v) Pratyahara atau penyaluran aktivitas mental
- (vi) Dharana atau pemusatan pikiran
- (vii) Dhyana atau meditasi (perenungan)
- (viii) Samadhi

Kelima yang pertama membentuk anggota luar (bahir-anga) dari yoga sedangkan tiga yang terakhir membentuk anggota dalam (antar-anga). Pelaksanaan Yama dan Niyama membentuk disiplin etika, yang mempersiapkan para siswa yoga untuk melaksanakan yoga yang sesungguhnya. Siswa yoga hendaknya melaksanakan : (i) ahimsa atau tanpa kekerasan, yaitu jangan melukai makhluk lain baik dalam pikiran, perkataan maupun perbuatan. perlakukanlah pihak lain seperti engkau ingin diperlakukan sendiri. (ii) Satya atau kebenaran dalam pikiran, perkataan dan perbuatan; (iii) Asteya atau pantang mencuri atau menginginkan milik orang lain; (iv) Brahmacharya atau pembujangan dalam pikiran, perkataan dan perbuatan; (v) Aparigraha atau pantang kemewahan yang melebihi apa yang diperlukan ke-lima pantangan atau larangan ini merupakan mahavrata atau sempah luar biasa yang harus dipatuhi, tanpa alasan pengekanagan berdasarkan Jati (kedudukan pribadi), desa, kala dan samaya (keadaan).

Patanjali mengatakan bahwa ketaatan kepada kelima Yama itu diwajibkan serta dipertahankan dalam tiap keadaan dan merupakan kode etik universal (sarwabhauma mahavrata) yang tak dapat diselewengkan dengan bermacam-macam dalih.

\*) I Gusti Made Widya Sena, adalah Dosen pada Fakultas Brahma Widya IHDN Denpasar

Selanjutnya perincian Patanjali terhadap Niyama adalah : (i) Saucha atau kebersihan lahir bathin dan menganjurkan kebajikan seperti sattva suddhi (pembersihan kecerdasan untuk membedakan); Saumanasya (hati riang); Ekagrata (pemusatan buddhi); Indriyajaya (pengendalian nafsu-nafsu) dan Atmadarsana (realisasi diri); (ii) Santosha atau kepuasan untuk memantapkan mental; (iii) Tapa atau berpantang (pengetatan diri); (iv) Swadhyaya atau mempelajari naskah-naskah suci dan (v) Isvarapranidhana atau penyerahan diri kepada Tuhan.

Asana merupakan sikap badan yang mantap dan nyaman, yang merupakan bantuan secara fisik dalam berkonsentrasi. Pranayama atau pengaturan nafas, akan memberikan ketenangan dan kemantapan pikiran serta kesehatan yang baik. Pratyahara adalah pemusatan pikiran dengan cara menarik indra-indra dari segala obyek luar. Yama, Niyama, Asana, Pranayama dan Pratyahara merupakan tambahan bagi pelaksanaan yoga.

Dharana merupakan pemusatan pikiran secara mantap pada suatu obyek tertentu. Dhyana merupakan pemusatan terus menerus tanpa henti dari pikiran terhadap obyek atau sering disebut meditasi. Samadhi adalah pemusatan pikiran terhadap obyek dengan intensitas konsentrasi sedemikian rupa sehingga menjadi obyek itu sendiri, dimana pikiran sepenuhnya bergabung dalam penyatuan dengan obyek yang dimeditasikan.

#### 4.4 Tuhan

Di India penyebutan Brahman adalah sebutan untuk Tuhan Yang Maha Esa bagi pemeluk Agama Hindu. Di Indonesia, kata Brahman ini jarang dipergunakan, kecuali dalam mantra dan doa. Dalam bahasa sehari-hari lebih banyak dipergunakan Hyang Widhi (Nala dan Wiratmaja, 2004 : 70).

Allah adalah Esa, yang berarti bahwa Allah itu bukan dua atau lebih dari satu. Dia adalah Allah yang menciptakan alam semesta dan berkuasa sepanjang jaman. Oleh karena itu, jalan untuk datang kehadapanNya juga esa, yaitu melalui diri-Nya sendiri di dalam Yesus Kristus. Manusia tidak boleh menyembah segala sesuatu yang bukan Allah, misal batu, pohon, gunung atau bahkan nabi sekalipun (Romas, 1988 : 405).

Islam meyakini bahwa Allah itu ada. Zat (essensi) dan ada (eksistensi) pada Allah Maha Esa itu merupakan satuan. Ada pada Allah itu bersifat mutlak, berbeda dengan eksistensi manusia bersifat *nisbi* (Souy`b, 1996:427).

Agama Hindu adalah agama yang monotheistis atau percaya akan satu Tuhan. Konsep tentang pengertian Keesaan Tuhan telah ada dalam pustaka suci Veda. Semua orang beragama mufakat dalam mengartikan Tuhan sebagai Yang Maha Tinggi, tetapi arti dari Yang Maha Tinggi itu berbeda-beda menurut keyakinan agama masing-masing (Sastra, 2005:44).

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut di atas, maka konsep Tuhan dapat disimpulkan bahwa Tuhan adalah Esa, Maha Kuasa, Maha Ada, dan menjadi sumber dari segala yang ada dan tiada. Keyakinan akan Keesaan Tuhan dapat kita jumpai pada setiap ajaran agama didunia ini, utamanya setiap umat dalam melaksanakan rutinitasnya.

#### 4.5 Pola Hidup Sehat

Manusia merupakan makhluk dinamis dengan “trias dinamikanya”, yaitu cipta, rasa dan karsa. Trias dinamika itu tentu tidak dimiliki secara sempurna oleh makhluk lainnya. Kelebihan inilah manusia dikatakan memiliki pikiran yang dipergunakan untuk masuk ke daerah filsafat, dari yang bersifat khusus sampai ke yang bersifat universal (Watra, 2006:141).

\*) I Gusti Made Widya Sena, adalah Dosen pada Fakultas Brahma Widya IHDN Denpasar

Konsep pola hidup sehat adalah gaya atau pola hidup yang bersumber pada hal-hal yang sehat, baik itu makanan, perilaku, dan kebiasaan. Pola hidup sehat juga merupakan gambaran dari aktivitas atau kegiatan kita yang didukung oleh keinginan dan minat kita dan bagaimana pikiran itu menjalaninya dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Banyak penyakit bersumber dari pola hidup yang buruk dari diri sendiri. Pola ini terbentuk dari aktivitas sehari-hari yang terus berulang dan menjadi kebiasaan. Ada beberapa langkah yang dapat diterapkan untuk menjadi lebih sehat. Langkah-langkah tersebut adalah: istirahat yang cukup, mampu mengelola stress, memilih mengkonsumsi makanan yang sehat, berhenti melakukan kebiasaan buruk yang membahayakan kesehatan, mengetahui kondisi kesehatan diri saat ini, melakukan evaluasi fisik diri, membangun relasi sosial, tulis makanan yang dikonsumsi, dan rutin melakukan olah raga.

## **V. PENUTUP**

### **Simpulan**

Yoga adalah penghubungan, pengaitan atau persatuan jiwa individual dengan Tuhan, mutlak dan Tak Terhingga. Jadi gagasan tentang yoga bertolak dari adanya banyak satuan-satuan individual yang sadar dan biasanya terkenal sebagai “diri sejati”, atau “jiwa” yang umumnya berhasrat untuk dihubungkan dengan Tuhan dan Tak Terhingga. Salah satu tujuan dari sadhana yoga adalah “*citta wrtti nirodha*”, atau perhentian geraknya pikiran.

Fisik atau badan yang suci sebaik mungkin digunakan untuk berbhakti pada Tuhan melalui jalan karma atau kegiatan, pengabdian, pengetahuan dan yoga. Membangun fisik yang benar tidak hanya memperoleh kesehatan bagi tubuh dan spritual, kesegaran jasmani, sadhana (disiplin), rekreasi, prestasi dan kasih, tetapi juga dengan fisik yang sehat kita dapat merasakan Tuhan dalam diri.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Musna, I Wayan & Murada I Ketut. 1996. *Teologi Hindu, Modul 1-6*, jakarta : Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Hindu dan Buddha.
- Nala, I Gst Ngurah dan I G K Adia Wiratmadja. 2004. *Murddha Agama Hindu*. Denpasar : Upada Sastra.
- Patanjali. 1996. *Raja Yoga*. Surabaya: Paramitha
- Kamajaya, Gede. 2000. *Yoga Kundalini*. Surabaya: Paramitha
- Maswinara , I Wayan. 1999. *Sistem Filsafat Hindu*. Surabaya: Paramitha

\*) I Gusti Made Widya Sena, adalah Dosen pada Fakultas Brahma Widya IHDN Denpasar