



**Dr. Dra Luh Asli, M.Ag**



**KONTEKSTUALISASI AJARAN  
YOGA SUTRA PATANJALI  
PADA MASYARAKAT**

**KONTEKSTUALISASI AJARAN  
YOGA SUTRA PATANJALI  
PADA MASYARAKAT**

**Penulis:**

**Dr. Dra Luh Asli, M.Ag**

Editor:

Dr. I Gede Suwantana, M.Ag.

Isi diluar tanggungjawab penerbit

*Copyright ©2018 by Jayapangus Press  
All Right Reserved*

**PENERBIT:**

Jayapangus Press

Anggota IKAPI

No. 019/Anggota Luar Biasa/BAI/2018

Jl. Ratna No.51 Denpasar - BALI

<http://jayapanguspress.penerbit.online>

Email : [jayapanguspress@gmail.com](mailto:jayapanguspress@gmail.com)

---

Perpustakaan Nasional Republik Indonesia  
Katalog Dalam Terbitan (KDT)

**ISBN: 978-623-7112-04-4**

Kutipan Pasal 44, Ayat 1 dan 2, Undang-undang Republik Indonesia tentang HAK CIPTA :

Tentang Sanksi Pelanggaran Undang-Undang No. 6 Tahun 1982 tentang HAK CIPTA sebagaimana telah diubah dengan Undang-Undang No. 7 Tahun 1987 jo. Undang-Undang No. 12 Tahun 1997, bahwa :

Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu ciptaan atau memberi izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 100.000.000,- (seratus juta rupiah).

Barang siapa sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), dipidana dengan pidana paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 50.000.000,- (lima puluh juta rupiah).

## PENGANTAR PENULIS

Puja dan puji *abhivandhana* dupanjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa karena hanya atas *asung wara nugraha*-Nya karya dengan judul “Kontekstualisasi Yogasutra Patanjali pada Masyarakat” ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyadari sepenuh hati bahwa karya ini terlaksana atas dukungan, bantuan, bimbingan dan kerjasama serta doa berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada pihak-pihak berikut.

Yoga Sutra Patanjali sampai saat ini belum banyak dikenal oleh masyarakat umum walaupun latihan Yoga Asana telah demikian populer dan dipraktikkan di berbagai kalangan. Hal ini terjadi oleh karena orang pada umumnya menganggap bahwa Yoga selalu identik dengan asana, padahal tidak demikian. Asana adalah salah satu bidang dari yoga yang demikian luas. Dalam karya ini diuraikan bagaimana praktik Yoga mengacu pada teks Yoga Sutra Patanjali yang merupakan teks rujukan utama Yoga.

Penulis juga menyampaikan terima kasih yang terdalam kepada suami tercinta Drs Ketut Pudjawan, M. Pd., serta buah hatiku anak-anakku tersayang, Ni Wayan Monik Rismadewi S.Pd., M.Pd., Kade Sathyagita Rismawan, S.Pd., menantu Kadek Sura Nugraha S.Km., yang dengan penuh pengorbanan baik material, mental maupun spiritual dan telah memberikan kesempatan dan dukungan kepada penulis untuk berkonsentrasi dalam menyelesaikan disertasi ini. Semoga Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa selalu melimpahkan *wara nugraha*-Nya kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan dan penyelesaian karya ini.

*Om Shantih Shantih Shantih Om*

# DAFTAR ISI

Halaman Sampul ~ i  
Pengantar Penulis ~ iv  
Daftar Isi ~ v

## **BAB I PENDAHULUAN ~ 1**

### **Bab II FAKTOR PENYEBAB MASYARAKAT TERTARIK BELAJAR YOGA ~ 6**

2.1 Faktor Internal ~ 6  
2.1.1 Keluhan Sakit ~ 6  
2.1.2 Upaya Preventif ~ 21  
2.1.3 Menjaga Fostur Tubuh ~ 28  
2.1.4 Memperbaiki Kebiasaan Buruk ~ 37  
2.1.5 Meningkatkan *Inner Beauty* ~ 43  
2.1.6 Mengendalikan Emosi dan Ketenangan Pikiran ~ 48

2.2 Faktor Ekternal ~ 62  
2.2.1 Kebutuhan Nilai Ekonomi ~ 62  
2.2.2 Kebutuhan Identitas Religius ~ 66  
2.2.3 Nilai Wisata Spiritual ~ 72  
2.2.4 Nilai Universal ~ 74

### **BAB III IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN YOGA PADA MASYARAKAT ~ 79**

3.1 Sistem Pembelajaran Yoga ~ 79  
3.2 Sistem Rekrutmen Peserta ~ 80  
3.2.1 Rekrutmen Peserta Yoga Umum ~ 84  
3.2.2 Rekrutmen Peserta Yoga TTC (*Training Teacher Course*) ~ 86  
3.3 Tahap Awal Pembelajaran: *Mapiuning* dan *Agnihotra* ~ 87  
3.4 Komponen Pembelajaran Yoga ~ 90  
3.4.1 Tujuan Pembelajaran Yoga ~ 90  
3.4.2 Guru ~ 91  
3.4.3 Murid ~ 98  
3.4.4 Materi ~ 101  
3.4.5 Sarana Prasarana ~ 105  
3.5 Adaptasi ~ 106  
3.5.1 Adaptasi Ideo-teologis ~ 106  
3.5.2 Adaptasi Waktu ~ 111

3.5.3 Adaptasi Budaya ~ 112

3.5.4 Adaptasi Sosial ~ 115

**BAB IV IMPLIKASI PEMBELAJARAN YOGA SUTRA  
PATANJALI BAGI MASYARAKAT ~ 117**

4.1 Menyehatkan dan Membentuk Tubuh Ideal ~ 118

4.2 Mempercepat Detoksikasi ~ 163

4.3 Mengendalikan Emosi Dan Meningkatkan Ketenangan  
Pikiran~ 166

4.4 Meningkatkan *Inner Beauty* dan Awet Muda ~ 178

4.5 Meningkatkan Spiritualitas ~ 181

4.6 Membangun Kesadaran Multikultural Dan Integritas  
Nasional~ 183

4.7 Makna Yogasutra Patanjali Bagi Masyarakat ~ 186

4.8 Refleksi ~ 190

**BAB V PENUTUP ~ 194**

5.1 Simpulan ~ 194

5.2 Saran-Saran ~ 195

**DAFTAR PUSTAKA ~ 197**

# BAB I

## PENDAHULUAN

Tujuan Agama Hindu adalah *Mokshartham Jagadhita Ya Ca Iti Dharma*, yakni bahagia lahir dan batin baik di dunia maupun di akhirat. Untuk mencapai tujuan tersebut, dalam kitab suci Agama Hindu sudah tersurat dan tersirat tatacara yang menghubungkan dan mengantarkan umatnya dalam mencapai tujuan. Agama menempatkan Tuhan sebagai penguasa atas segala bentuk kehidupan, serta menyediakan berbagai macam cara sebagai jalan dan petunjuk cara manusia mengenali sifat-sifat dan kemahakuasaan Tuhan yang diyakini. Tuhan sebagai sumber segala yang ada, selalu dicari dalam kehidupan dengan berbagai cara. Cara yang diamanatkan untuk mendekati diri kepada Tuhan sebagaimana terdapat dalam kitab suci Agama Hindu disebut dengan *Catur Marga* (Sudharta, 1968: 33).

*Catur Marga* sebagai jalan dalam rangka menghubungkan diri dengan Tuhan terdiri atas: 1) *Karma Marga*; merupakan jalan bekerja tanpa pamrih, 2) *Bhakti Marga*; jalan cinta kasih, 3) *Jnana Marga*; jalan melalui ilmu pengetahuan, dan 4) *Raja Marga*; jalan mistik/realisasi spiritual jiwa pribadi dengan jiwa universal (Titib, 2006: 203). Jalan yang ditempuh oleh setiap umat Hindu dalam menghubungkan diri dengan Tuhan, tidak sama karena, tingkat pengetahuan, karakter, dan kemampuan yang dimiliki tiap orang berbeda-beda. Selain perbedaan di atas, hubungan manusia dengan Tuhan sangat bersifat pribadi dan azasi. Oleh karena itu, setiap umat bebas memilih jalan yang ditempuh sesuai dengan situasi dan kondisi budaya keberagaman setempat serta secara pribadi tergantung pada kesanggupan dalam melaksanakannya.

Di antara ke empat marga di atas, *Raja Marga* relatif sulit diterapkan karena merealisasikan *Brahman* ke dalam diri melibatkan hubungan *atman*, *badan wadag* dengan *Paramatma*. *Atman* sebagai jiwa yang bersemayam di dalam tubuh manusia terselubung oleh berbagai lapisan yang merintang hubungan azasinya dengan jiwa universal/*Brahman*. *Raja Marga* juga disebut sebagai *Yoga Raja Marga*, secara umum juga disebut *Raja Yoga*. *Raja Marga* merupakan jalan yang paling lengkap, dan puncak diantara ke empat jalan (*Catur Marga*). Jalan tersebut merupakan sebuah sistem yang terstruktur, dan sistematis. Sistem

tersebut ditemukan oleh seorang *Maharsi* bernama *Maharsi Patanjali*. Karena ditemukan dan dibuat oleh *Maharsi Patanjali*, maka sistem ini dikenal dan terkenal dengan nama *Yogasutra Patanjali*.

Dalam kodifikasi *Veda*, yoga masuk pada kelompok kitab *Upanisad*, kelompok *Darsana* dengan nama *yoga sutra*. *Darsana* sebagai salah satu cara pandang dalam ajaran Agama Hindu dalam rangka memperoleh kebenaran ada enam bagian yang disebut dengan *Sad Darsana* terdiri atas: *Samkhya Darsana*, *Yoga Darsana*, *Nyaya Darsana*, *Mimamsa Darsana*, *Waisesika Darsana*, dan *Vedanta Darsana* (Maswinara, 1999a:121).

*Maharsi Patanjali* dalam *sūtra-sūtranya* secara sistematis memaparkan *yoga* sebagai suatu sistem filsafat dan ilmu terapan. Salah satu sutranya yang sangat terkenal berbunyi " *yoga ś-citta-vṛtti-nirodhaḥ* (1.2)" artinya: yoga adalah pengendalian gerak-gerak pikiran (Saraswati, 1979: 279). *Yogasūtra Patanjali* sebagai suatu metode ajaran yoga yang terstruktur dan sistematis dalam Agama Hindu, merupakan embrio dari semua ajaran yoga dalam konteks *Raja Yoga*. Dalam *Yogasūtra Patanjali* terdapat delapan tahapan yang mesti ditempuh oleh para pengikut yoga. Tahapan yang sistematis itu dikenal dengan nama *Astanggayoga* atau delapan tangga dalam proses menghubungkan diri dengan Tuhan. Fokus utama dalam *Astanggayoga* memaparkan tahapan dalam rangka menenangkan pikiran. Sebagai rajanya indria, pikiran pada diri manusia sangat sulit dibuat menjadi tenang jika tidak sering dilatih dan dibiasakan. Terkait dengan itu, di dalam *Kekawin Arjuna Wiwaha* dengan jelas disiratkan bahwa, pikiran yang tenang itu bagaikan air di dalam tempayan, bayangan akan bisa dilihat hanya jika air yang ada dalam tempayan itu kondisinya ada dalam keadaan tenang dan tidak bergolak (Menaka, 1983: 104). Dengan kata lain, kebenaran itu akan terlihat dengan jelas, jika pikiran itu tenang. Cara untuk menjinakkan pikiran ini ada di dalam *Rajayoga*. Sebagai tujuan akhir pelaksanaan yoga dalam *Yogasūtra Patanjali* adalah *Kaivalya* atau kelepasan yaitu bersatunya *atman* dengan *paramatman*.

Dalam konteks globalisasi, yoga telah banyak dikomentari baik dalam bentuk karya sastra maupun praktik. Praktik-praktik yoga juga banyak dimodifikasi ke dalam berbagai kemasan yang disesuaikan dengan tingkat kebutuhan serta misi komunitas pencinta yoga masing-masing. Beberapa komunitas yoga tersebut antara lain: yoga pada pasraman-pasraman yang dibina oleh pmda kabupaten maupun provinsi, Yoga Band, Yoga Bali, Yoga

Sekar Tunjung, yoga Seger Oger, Yoga Healing, Yoga Iyengar, Yoga Lotus, Yoga BIF (Yoga Bali-India *Foundation*), serta yoga yang dikemas sebagai menu yang ditawarkan pada beberapa hotel di Bali.

Globalisasi memberikan ruang yang sangat luas kepada semua orang tanpa batas sekat lintas agama, budaya, etnis untuk mempraktikkan yoga sebagaimana bisa dilihat melalui munculnya kelompok-kelompok/group-group yoga dengan berbagai identitas khas yang dimiliki (Giddens, 2001: 4-7).

### ***Yogasūtra Patanjali***

Yoga merupakan suatu istilah yang sudah tidak asing lagi bagi masyarakat umum dan khususnya pemeluk agama Hindu. Namun, pemahaman mereka tentang arti dari istilah yoga tersebut secara keseluruhan tidaklah sama antara yang satu dengan yang lainnya. Sebagian masyarakat hanya memahami istilah yoga sebagai aktivitas tubuh dalam suatu gerakan, posisi, atau pose-pose tertentu saja. Pemahaman masyarakat seperti tersebut tidak salah, tetapi belum mencakup pengertian dan pemahaman yoga secara holistik. Pemahaman tersebut hanya terbatas pada pemahaman bahwa yoga adalah hanya ketika seseorang mampu menggerakkan fose-pose berbagai *asanas*. Dengan demikian, bisa dikatakan bahwa mereka baru paham sebatas *asanas* saja. Padahal, *asanas* hanyalah merupakan salah satu *Astangga Yoga*.

Ada juga sebagian masyarakat yang memahami Yoga sebatas sebagai suatu aktivitas perenungan/kontemplasi/*samadhi* dengan melakukannya di tempat-tempat sepi dan angker, dan serem, semata-mata untuk memperoleh kekuatan atau kesaktian. Berbagai macam pengertian yoga timbul di masyarakat, tetapi untuk mendapatkan pengertian dan makna yang pasti dari istilah yoga tersebut, diperlukan penelusuran yang mendalam dari asal mula istilah yoga tersebut.

Pemahaman yang berbeda-beda terhadap konsep yoga menjadi sumber menarik yang perlu dicermati. Sebab, perbedaan konsep tersebut bisa berdampak pada perlakuan orang terhadap yoga itu sendiri. Keadaan seperti ini selain berdampak positif, juga bisa menimbulkan dampak negatif, lebih-lebih dikalangan masyarakat multikultur. Dampak positif perlu dijaga, tetapi dipihak lain perlu ada upaya mengantisipasi munculnya dampak negatif.

Istilah yoga berasal dari bahasa Sanskerta. Secara etimologi, yoga berasal dari urat atau akar kata *yuj* yang berarti

menghubungkan, menyatukan, sedangkan kata yoga sendiri berarti: penyatuan, hubungan, kontak, pembawaan, pemindahan, penyerahan, bermanfaat, berguna, tipu, kecoh, mengerjakan, religious, meditasi, aturan, peraturan, kegiatan, kerajinan, hasil, dan akibat (Surada, 2010: 259).

Menurut Yogananda (2007:14), pengertian yoga dapat dinyatakan dengan penjelasan "*We came from God and our ultimate destiny is to return to Him. The end and the means to the end is yoga, the timeless science of God-union*, terjemahannya, yoga merupakan suatu pengetahuan yang kekal abadi untuk menyatukannya kembali manusia dengan Tuhan karena pada prinsipnya manusia berasal dari Tuhan, dan takdir manusia yang paling mulia adalah untuk kembali kepada-Nya". Pada hakikatnya, manusia berasal atau berawal dari Tuhan, dan misi manusia dalam kehidupan ini adalah mewujudkan kembali persatuan itu. Metode untuk mencapai kembali persatuan itu dengan yang menciptakannya dapat dilakukan dengan yoga. Yoga merupakan pengetahuan yang abadi yang dapat mengantarkan manusia untuk bersatu kembali dengan Tuhan.

Pengertian yoga juga tersirat di dalam kitab Pancamoveda (Bhagavadgita). Di sini, dikatakan bahwa Bhagavadgita adalah kitab Yoga. Yoga adalah satu sistem dan juga metode dalam rangka menghubungkan diri atau bersembah sujud kepada Tuhan agar mendapatkan rahmat dari padanya (Pudja, 1999: xiii). Sebagai puncak dari *Catur Yoga (Karma Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga dan Raja Yoga)*, dalam *Bhagavadgita* adalah *Raja Yoga* yang mengantarkan umat Hindu mencapai tujuan akhir (kekekalan *Brahman*).

Dewasa ini, bertebaran bentuk-bentuk dan latihan-latihan tradisional dari meditasi yang ada saat ini dengan sebutan yang beraneka macam. Secara umum, berhubungan dengan *mantra-mantra*, *cakra-cakraasanas*, dan *kundalini*, dengan berbagai kemasam. Kamajaya (2000) memberi definisi Yoga sebagai: 1) suatu upaya untuk mengendalikan pikiran yang terobjektifkan dan kecenderungan alami pikiran, mengatur semua pemikiran-pemikiran dan kegelisahan-kegelisahan yang tetap tak terpengaruh dan 2) penyatuan antara kesadaran unit dan kesadaran kosmik

Menurut maharsi Patanjali dalam kitab *Yogasutra Patanjali*, dalam salah satu sutranya dinyatakan bahwa, "*Yoga s Citta Vrtti Nirodhah*" (*Yoga Sutra* I.2) yang artinya: *yoga* merupakan pengekangan benih-benih pikiran (*citta*) dari pengambilan

berbagai wujud (perubahan; *wrtti*) (Saraswati, 2006: 279). Pengertian tersebut mengisyaratkan, bahwa yoga merupakan sebuah aktivitas mental atau pikiran untuk mengendalikan pikiran atau pun benih-benih pikiran dari berbagai wujud atau perubahan-perubahan yang timbul dari pikiran akibat dari pengaruh *panca indria*. Untuk dapat mengendalikan keadaan tersebut, maharsi Patanjali membuat rumusan sebagai suatu bentuk disiplin melalui sutra dalam empat pada, untuk mencapai hakikat yoga yang sesungguhnya. Dikatakan *sūtra*, karena terdiri atas *aporisme*/kalimat-kalimat pendek yang sangat padat makna. Rumusan padat makna ini dibuat oleh seorang maharsi (orang suci Hindu) bernama Patanjali. Oleh karena itu, sistem yang telah beliau buat dinamakan *Yoga sūtra Patanjali*. Dalam *Patanjali*, *sūtra-sūtra* ditunjukkan cara melalui delapan tangga yang harus ditapaki. Tangga ini disebut dengan *Astanggayoga* atau delapan tangga yakni: *yama niyamāsana prānayāma pratyāhāra dhāranā dhyāna samādha yo 'stāw angāni* (*Yoga Sutra* II.29). Artinya; pengekangan diri (*yama*), kepatuhan yang mantap (*niyama*), sikap badan (*āsana*), pengaturan pernafasan (*prānayāma*), penyaluran (*pratyāhāra*), pemusatan (konsentrasi; *dhāranā*), perenungan (*dhyāna*), penyerapan/*samādhi* (Saraswati, 2006: 290).

Berdasarkan beberapa sumber di atas, yang dimaksudkan *Yogasūtra Patanjali* adalah *sūtra-sūtra* dari Maharsi Patanjali yang didalamnya memaparkan tentang yoga, yang seluruh sutranya berjumlah 196, terbagi kedalam *empat pada*. Empat *pada* yang dimaksud adalah: 1) *Samadhi Pada*, *Sadhana Pada*, *Wibhuti Pada* dan *Kaivalya Pada*. Semua *sūtra* yang terstruktur tersebut dibuat sistematis, sehingga karya beliau dinamakan *Yogasūtra Patanjali* .

## **BAB II**

# **FAKTOR PENYEBAB MASYARAKAT TERTARIK BELAJAR YOGA**

Motivasi adalah keinginan dan kemauan seseorang untuk mencurahkan segala upayanya dalam mencapai tujuan atau hasil-hasil tertentu (Suparmin, 2003: 6). Maslow dalam teori motivasinya menyatakan bahwa “dalam melakukan tindakan, manusia termotivasi karena di balik tindakannya tersembunyi tujuan dalam rangka pemenuhan kebutuhan tertentu yang bersifat hirarkhis (Maslow, 1994: v). Talcot Parson dalam analisis fungsional strukturalnya mengatakan bahwa, semua tindakan masyarakat dimotivasi oleh prinsip bahwa semua peristiwa dan semua struktur adalah fungsional bagi/dalam suatu masyarakat (Bernard Raho, 2007: 48). Sejalan dengan pendapat Parmin, teori Maslow, dan analisisnya Parson, didalamnya ada muatan upaya atau usaha yang dilakukan, ada kebutuhan, dan ada yang fungsional.

Secara umum ada beberapa hal yang menyebabkan sebagian besar orang tertarik untuk belajar yoga antara lain: 1) Ikut yoga karena faktor Internal, dan 2) Ikut yoga karena faktor Eksternal.

### **2.1 Faktor Internal**

#### **2.1.1 Keluhan Sakit**

Penyakit merupakan satu hal yang sangat dihindari semua orang. Harta yang melimpah tidak akan ada manfaatnya ketika seseorang dalam keadaan sakit. Kondisi tubuh dalam keadaan sakit, baik sakit jasmani maupun sakit rohani akan menjauhkan seseorang dari perasaan bahagia. Sehat merupakan salah satu syarat agar hidup yang dianugerahkan oleh Tuhan bisa dijalani dengan rasa syukur dan bahagia. Meskipun penyakit menjadi bagian dari hidup manusia, namun upaya untuk meminimalisasi dan usaha preventif hendaknya senantiasa dilakukan seumur hidup.

Secara umum, penyakit bisa berasal dari dua sumber yakni penyakit yang datang dari luar diri manusia dan penyakit

yang munculnya dari dalam diri manusia. Penyakit yang berasal dari luar tubuh ada yang datang dari alam (virus, kuman, dampak bencana alam dll), dari energi negatif (kerasukan roh jahat), sedangkan beberapa penyakit yang muncul dari dalam diri manusia antara lain: penyakit syaraf, salah urat, penyakit pikiran, keterikatan, emosian (Maswinara, 1999: 158). Sumber-sumber datangnya penyakit di atas sangat perlu dikenali sebagai upaya untuk menghindari dampak yang diakibatkan dan meniadakan dampak lanjutannya. Melalui upaya mengenali jenis penyakit, sumber datangnya/sumber pemicunya, sehingga bisa ditentukan indikator alternatif cara penyembuhannya. Salah satu sumber sastra Hindu yakni lontar *Wrhaspati Tatwa sloka* 33 ada beberapa kelompok penyakit, jenis-jenis penyakit, dan sumber penyebab yang memicu munculnya penyakit yang menimpa manusia, sebagaimana disebutkan, sebagai berikut.

Penyakit-penyakit yang membuat manusia menderita dikelompokkan menjadi 3 (tiga) yaitu: *Adhyatmika dukha*, *Adhidaivika dukha*, dan *adhibautika dukha*. *Adhyatmika dukha* adalah penyakit yang bersumber dari dalam diri, pikiran, salah makan, *Adhidaivika dukha* adalah penyakit yang disebabkan oleh ulah diri manusia itu sendiri yaitu akibat karma masa lalu seperti; bodoh, buta, cacat tubuh dll, *Adhibautika dukha* adalah penyakit yang muncul dari alam dan dampak-dampak perubahan alam seperti, gunung meletus menyebabkan sesak nafas/asma, flu, malaria dll (dalam Putra, 1998: 32).

Kitab suci Bhagavadgita juga memaparkan bahwa ada beberapa cikal bakal yang mejadi sumber munculnya banyak penyakit dan penyakit-penyakit ini sangat rentan menimpa, dan terkadang terjadi sepanjang perjalanan siklus hidup manusia seperti: Bhagavadgita XIII. 6-8 bahwa,

keinginan, kebencian, sukha, dukha  
percampuran kesadaran, kemantapan,  
semua secara singkat, merupakan bagian  
dari ksetra yang dilukiskan dengan perubahannya  
(Pudja, 1999: 325)

rendah hati, ketulusan, tanpa kekerasan,  
kesabaran, keadilan, serta mengabdikan kepada guru,  
kesucian, keteguhan iman,  
dan mawas diri  
(Pudja, 1999: 326)

Ketidakinginan akan keduniawian,  
lenyapnya keakuan dan pemahaman  
akan keburukan kelahiran, kematian  
usia tua, sakit dan kesengsaraan

(Pudja, 1999: 326)

Sumber sastra di atas, memberi petunjuk bahwa dalam kehidupan manusia tidak ada yang bisa secara sempurna melewati siklus hidupnya tanpa penyakit. Sumber dan jenis penyakit di atas memang alamiah ada dalam kehidupan manusia. Tidak ada satu manusiapun yang pernah lahir dan hidup sebagai manusia tidak pernah mengalami penyakit. Namun, manusia diberikan akal, pikiran, dan kesadaran oleh Tuhan yang menciptakannya untuk dipergunakan dalam mengatur hidupnya, merencanakan, menanggulangi serta memperbaiki kualitas hidupnya agar menjadi lebih baik dari waktu ke waktu. Oleh karena itu, sangat beralasan jika penyakit apapun jenisnya, darimana sumbernya perlu dikenali gejalanya, agar bisa dilakukan tindakan kuratif jika sudah terjangkit dan upaya menghindari untuk meminimalisasi sebelum terjangkit penyakit.

Penyakit itu pasti ada dan mau tidak mau, suka tidak suka pasti pernah ditemui dalam siklus hidup manusia. Penyakit-penyakit yang disebutkan dalam Bhagavadgita mengikuti hidup manusia seiring dengan bertambahnya usia. Secara logika dapat dipahami, bahwa ketika manusia itu lahir sudah pasti disertai dengan kematian. Tidak ada satu manusia di dunia ini yang tidak mati. Demikian pula, ketika manusia terlahir dan hidup di dunia ini, pasti ada usia lalu diikuti oleh umur tua, dan ketika usia tua bahkan pada usia mudapun tentu pernah menderita sakit/penyakit. Pada waktu sakit itu menimpa tubuh, maka tentu akan dirasakannya sebagai suatu penderitaan dalam hidup. Sepertinya lahir-hidup-suka-duka-mati-usia-tua-sakit, merupakan bekal hidup dalam lingkaran siklus hidup manusia. Tidak satu manusiapun yang terlahir-hidup-mati selama dalam perjalanan hidupnya, tanpa pernah mengalami dan merasakan yang namanya sakit. Dengan kata lain, semua orang pasti pernah mengalami sakit selama perjalanan hidupnya sampai akhir hayatnya.

Meskipun penyakit itu pasti ada dalam kehidupan, bukan berarti harus menyerah/pasrah begitu saja. Selaku manusia yang memiliki *wiweka*, sudah semestinya selalu mengupayakan untuk mencari solusi terhadap berbagai permasalahan dalam

kehidupannya, termasuk mencari solusi penyembuhan terhadap berbagai penyakit dalam kehidupan. Bahkan upaya-upaya selalu dilakukan sebelum terjadi penyakit ataupun sebelum diserang suatu penyakit sebagai bentuk tindakan preventif.

Penyakit tidak hanya dipicu oleh faktor dari luar, tetapi terkadang juga berawal dari dalam diri manusia itu sendiri. Faktor pemicu dari dalam salah satu diantaranya disebabkan oleh kelalaian manusia itu sendiri, seperti menerapkan pola hidup yang kurang disiplin terutama terhadap pola makan, pola istirahat, pola pikiran, dan olah raga yang cukup. Ada beberapa kasus penyakit yang kadang-kadang tidak bisa disembuhkan secara medis. Banyak kasus penyakit yang muncul akibat tekanan psikologis belum bisa disembuhkan melalui pengobatan medis. Penyakit seperti ini sering dicari penyembuhannya melalui alternatif nonmedis dan disarankan untuk latihan yang sabar dengan cara yoga (Yasa, wawancara 4 Januari 2014).

Merancang pola hidup sehat di era postmodern ini tidak terlepas dari gaya yang mewarnai era postmodern itu sendiri. Kehidupan posmo yang bergaya materialis telah mengubah pola berpikir secara multidimensi. Beberapa indikator gaya hidup postmodern misalnya: dalam memilih jenis makanan, kini sebagian masyarakat cenderung memilih makanan yang mudah ditemui diberbagai tempat, yang siap saji, dan yang serba instan. Dengan alasan keterbatasan waktu diperkuat lagi oleh bujuk rayu iklan dengan slogan 'makanan sehat bergizi tinggi' maka para konsumen belumlah sempat berpikir, maka selanjutnya memilih varian yang menarik dan menurutnya disukai. Dr. Stephanie Fulton dan Journal Of Obesity menyebutkan bahwa setelah di dalam tubuh makanan jenis ini sering hanya berperan sebagai *junkfood* yang berdampak merugikan kesehatan karena membentuk lemak jenuh, tinggi gula berbahaya bagi otak dan menimbulkan stres. Jenis makanan siap saji yang diawetkan dan dibubuhi pewarna (sintetis) seperti ini sering menjadi salah satu penyebab munculnya berbagai penyakit baik penyakit ringan maupun penyakit berat (<http://sehatalami99.blogspot.nl/2013>).

Pola atau gaya makan di atas, disatu sisi mengobati penyakit dengan cara pergi ke dokter, sedangkan di sisi lain tanpa disadari telah merusak kembali kesehatannya melalui pola-pola makan yang tidak benar dan tidak sehat. Jika hal ini berlangsung lama, maka tubuh akan menjadi rusak akut, akan menjadi sakit/penyakit, bahkan kadang-kadang sulit disembuhkan secara medis dan nonmedis. Kalau pengobatan secara medis telah

diupayakan tetapi tidak berhasil, maka upaya lainpun dicari seperti upaya nonmedis.

Diantara banyak penyembuhan alternatif nonmedis (*prana* jarak jauh, dukun, tabib, paranormal, teknik nafas dll), ada juga yang datang mencari solusi melalui jalan yoga. Secara medis dan nonmedis, dihimbau agar tubuh berbentuk manusia lukisan Tuhan yang sangat istimewa ini dipelihara, digunakan dijaga dengan baik agar tumbuh dengan sehat, kuat dan merasa nyaman. Dengan kesehatan tubuh yang prima maka kebahagiaan baru bisa dirasakan dalam hidup.

Terkait dengan pentingnya tubuh pisik, dalam beberapa sastra menyiratkan bahwa, badan sebagai sarana/alat dalam melaksanakan *sadhana* (Puniatmadja, 1967) untuk mencapai *Dharma, Artha, Kama dan Moksha*, maka sudah semestinya dijaga dengan baik. Sejalan dengan Punyatmadja seorang ahli fisikawan Pritjhop Capra mengatakan bahwa, salah satu yang bisa dijadikan alat bukti untuk memahami, mengerti sebuah kebenaran adalah dengan badan manusia sebagai laboratorium.

Melalui praktik pada badan sendiri kebenaran dan kesejatian pengetahuan bisa dipelajari, dipraktikkan, dialami secara langsung. Dengan mengalami sendiri melalui badannya, pikirannya, perasaannya, maka pengetahuan itu tidak hanya menjadikan dipercaya kebenarannya, namun juga dirasakan manfaatnya (Maswinara, 1999: ix). Oleh karena itu memelihara badan agar selalu sehat menjadi hal yang sangat penting dalam hidup, karena badan merupakan sarana dalam mencapai kebenaran.

Pentingnya pemeliharaan badan sebagai alat eksperimen dalam membuktikan kebenaran disampaikan oleh Dr Indriani yang berprofesi sebagai dokter bahwa, "amanat sastra Geranda Samhita sebagai salah satu naskah memperjelas makna-makna *sūtra* dalam merelisasikan *sutra-sūtra* dalam *Yogasūtra Patanjali*. Naskah ini sangat ansih, klasik dan tradisional. Amanat naskah Geranda tertuang pada bab I.1 & 8 isinya sebagai berikut:

*nāsti māyasamaù pāçò  
nāsti yogātparaà balam  
nāsti jiānatparo bandhur  
nāhaikārätparo ripuù*

(Geranda samhita 4)

Tidak ada belenggu selain ilusi atau maya,  
tidak akan datang kekuatan selain yoga,  
tidak ada teman sejati selain ilmu pengetahuan atau *jnana*  
dan tidak ada musuh lebih besar dari pada sikap egois atau rasa  
keakuan

(Candra Vasu, 1933: 2).

*amakumbha ivāmbhaùstho jéryamäëaù sadä  
ghaöaù yogānalena saādahya ghaöaçuddhià  
samācaret*

(Geranda samhita 8)

Terjemahan:

Ibarat patung yang terbuat dari tanah liat yang diletakan  
didalam air, begitulah tubuh yang mudah hancur didunia ini.  
Maka dengan demikian gerakanlah tubuhmu dalam apiyogadan  
selanjutnya dapat memurnikan badan itu.

(CandraVasu, 1933: 4)

Naskah ini dengan jelas mengamanatkan bahwa tubuh  
manusia terbentuk dari unsur yang sifatnya amat mudah hancur,  
mudah sakit. Oleh karena itu maka peliharalah dengan cara yang  
benar. Salah satu caranya adalah dengan menggerakkannya,  
melatihnya melalui aktivitas yoga. Teknik-teknik yoga yang  
dipraktikkan dengan benar akan menuntun para peserta secara  
terstruktur, sekaligus merasakan dampak yoga, sehingga  
kesehatan dan kekuatan tubuh serta kemurniannya secara alami  
akan muncul dengan sendirinya dan senantiasa terpelihara  
dengan baik. Hal ini didapatkan melalui yoga itu sendiri

Selain itu, sumber utama *Yogasūtra Patanjali* bagian pada  
bagian *Sadhana Pada sutra* 46 juga mengamanatkan perihal “tubuh  
ini dipelihara dengan baik sehingga menjadi sehat”. Sehatnya  
tubuh menjadikan semakin kuat dan tubuh yang sehat kuat akan  
menjadikan perasaan nyaman. Sutra yang sangat pendek tersebut  
adalah,

Sikap badan mantap, menyenangkan, kuat dan nyaman adalah  
asana.

(Somvir, 2012: 23)

Badan yang dipelihara dengan baik, akan menjadikannya  
sehat, dan tubuh yang sehat sangat penting sebagai sarana atau  
laboratorium dalam melakukan *sadhana* spiritual. *Sadhana* spiritual  
akan bisa dilakukan dengan baik, ketika badan sebagai

laboratorium pengetahuan dirasakan nyaman dan mantap. Sikap tubuh yang nyaman datangnya dari kekuatan akibat latihan secara kontinyu.

Dari beberapa sumber di atas dinyatakan dengan jelas bahwa badan (*body*) sebagai lapisan terluar tubuh yang bersifat kasat mata terbentuk dari *Annamaya kosa* (dari unsur makanan) bersifat tidak permanen ini, rentan terhadap berbagai penyakit, akan menjadi kuat dan nyaman dalam berbagai posisi tubuh karena dilatih berbagai fose *asanas* yang dikombinasikan dengan *Pranayama*. Badan kasar (*stula sarira*) ini sangat penting dikondisikan kesehatannya, kekuatannya karena berfungsi sebagai laboratorium dalam mempraktikkan *sadhana* yoga. Badan kasar/*sthula sarira* sangat terhubung dengan pikiran serta jiwa. Apa yang dialami oleh badan, akan dirasakan pula oleh pikiran, sebaliknya apa yang dialami pikiran, akan dirasakan juga oleh badan. Hubungan yang fungsional dari struktur unsur pembentuk tubuh di atas, terlihat dari eratnya pengaruh hubungan antara badan, pikiran dan jiwa. Badan pisik sebagai lapisan luar yang kontak langsung dengan alam semesta, terlebih dahulu perlu dikondisikan supaya sehat, kuat, sehingga dengan tubuh yang kesehatannya prima memungkinkan jiwa menjadi terasa nyaman berdiam di dalam rumah badan pisik yang sehat pula. Di dalam badan yang kuat dan mantap, pikiran akan menjadi tenang, terkendali dan nyaman, sehingga hidup bisa dirasakan dijalani dengan ringan. Dalam kondisi badan sehat, pikiran tenang, maka kebahagiaan bisa dirasakan dengan penuh kesadaran.

Tubuh yang menderita penyakit, juga menyebabkan pikiran merasakan sakit. Kondisi demikian menjadikan jiwa yang bersthana di dalam badan tidak seimbang atau akan mudah terombang ambing, maka kebahagiaan hanya sebatas diangan-angan saja. Sebagaimana yang dialami oleh seorang wanita bernama Yulli Anima yang berasal dari kabupaten Tangerang dan menjadi guru yoga di Jakarta mengatakan dalam wawancara, tanggal 3 Maret 2014) bahwa: yang mendorong keinginannya untuk belajar yoga adalah untuk mendapatkan kesembuhan dari beberapa penyakit yang dideritanya sejak beberapa tahun. Penyakit migren menyebabkan penderitaan serta rasa tidak nyaman dalam kesehariannya. Upaya pengobatan secara medis sudah dilakukan berkali-kali, namun penyakitnya tidak kunjung

sembuh. Hal yang sama juga di alami oleh Rabina Ranteg, wanita berkebangsaan Belanda yang tinggal dan bekerja di Kupang dalam wawancara, tanggal 19 Februari 2014, juga mengatakan latar belakang ketertarikannya belajar yoga adalah karena untuk mendapatkan kesembuhan dari penyakit kanker telah dalam posisi stadium dua yang dideritanya. Rabina belajar yoga pada awalnya untuk memperoleh kesembuhan dari penyakit yang membuatnya menderita dan menekan perasaannya selama ini. Selain dua pemaparan testimoni dari peserta di atas, dalam Hathayoga Pradipika swami Mukti Bodhananda memaparkan bahwa dengan mempraktikkan dan melatih *asanas*, *Pranayama*, maka tubuh secara berangsur-angsur melakukan regenerasi sel, memelihara urat-urat syaraf sehingga berdampak pada perbaikan kesehatan dan rasa nyaman secara keseluruhan.

Dalam Beberapa jenis *asanas* yang bermanfaat untuk menanggulangi sakit kepala antara lain: *Sirsasana*, *Vrcikasana*, *Ustrasana*, *Pascimotthanasana*, *meditasi melalui Savasana* dan *yoga Nidra* (Somvir, 2008: 9). Benefit jenis *asanas* ini adalah mengkontraksikan wilayah tulang belakang terlebih dahulu, karena tulang belakang sebagai organ yang menyangga tubuh secara keseluruhan sangat banyak diikat oleh syaraf-syaraf yang terhubung dengan organ-organ internis, ensim-ensim serta kelenjar-kelenjar dalam tubuh. Dengan mengkontraksikan otot-otot, melatih dan menyentuh syaraf di bagian tulang belakang maka pasokan oksigen menuju daerah kepala menjadi lebih lancar dan maksimal (Bodhananda, 1958: 67).

Banyak jenis *asanas* yang bisa dipilih sesuai dengan kebutuhan dalam menterapi berbagai penyakit. Secara teori dan praktik bisa diketahui bahwa masing-masing pose *asanas* memberi benefit sesuai dengan efektivitas fungsi *asanasnya*. Seluruh *asanas* yang ada berjumlah 8.400.000 *asanas* mewakili seluruh spesies makhluk hidup yang ada di alam semesta. Dari 8.400.000 tersebut ada 84 yang terbaik dan dari 84 *asanas* ada 32 yang efektif serta dianjurkan untuk dilatih dalam mencapai kesehatan jasmani rohani. *Asanas* tersebut telah memberi kesempurnaan tubuh dalam hidup. Sebagaimana tersirat dalam Geranda Samhita tigapuluh dua *asanas* tersebut antara lain: 1. *Siddhasana* (sikap kesempurnaan), 2. *Padmasana* (sikap Lotus), 3. *BhaDrasana* (sikap jantan), 4. *Muktasana* (sikap bebas), 5. *Vajrasana* (Halilintar), 6.

*Svastikasana* (sikap sejahtera), 7. *Simhasana* (sikap singa), 8. *Gomukhasana* (sikap mulut sapi), 9. *Virasana* (sikap heroik), 10. *Dhanurasana* (sikap busur), 11. *Mertasana* (Sikap Mayat), 12. *Guptasana* (sikap menghilang),13. *Matsysana* (Sikap ikan),14. *Matsyendraasana*; 15. *Goraksana*; 16. *Paschimothanasana*; 17. *Utkataasana* (postur penuh resiko), 18. *Samkatasana* (Sikap berbahaya), 19. *Mayurasana*. (sikap burung merak), 20. *Kukutasana* (sikap burung), 21. *Kurmasana* (sikap penyu), 22. *Utthana Kurmakasana*, 23. *Uthanasana* Manduka, 24. *Vrksasana* (Sikap pohon), 25. *Mandukasana* (sikap kodok), 26. *Garudasana* (sikap burung), 27. *Vrsasana* (sikap sapi), 28. *Salabhasana* (Sikap belalang), 29. *Makarasana* (sikap dolpin),30. *Ustrasana* (sikap jerapah),31. *Bhujangasana* (sikap ular), 32. *yogasana* (Candra Vasu, 1933: 25-26). Latihan berbagai pose *asanas* dalam yoga jika dilakukan dengan kontinyu dan penuh disiplin, tidak hanya mentherapi berbagai penyakit sebagai tindakan kuratif, tetapi membuat badan terproteksi dari berbagai serangan penyakit sebagai tindakan preventif dan menjadikan lebih tahan dan kuat sehingga bisa berfungsi lebih maksimal dalam hidup.

Dalam perspektif yoga ada beberapa system dalam tubuh yang sentral mempengaruhi kesehatan tubuh pisik seperti tulang belakang atau secara umum orang menyebut sebagai tulang punggung, kelenjar, ensim, dan *cakra*. Tulang belakang adalah poros tubuh yang fungsi utamanya adalah menahan, menyagga berat tubuh. Fungsi ini sangat penting dan salah satu indikator menentukan kesehatan seseorang. Sebagaimana halnya tulang punggung negara, tulang punggung keluarga. Tulang punggung negara adalah komponen/alat-alat suatu negara yang menjadi elemen kekuatan bagi bangsa dan negara, yakni ABRI. Sejalan dengan konsep ini, kitab kepemimpinan Hindu Nitisastra juga menyebutkan, bahwa ada tujuh komponen penting sebagai syarat dalam pembentukan sebuah negara antara lain: 1) Swamin: ada raja sebagai pemimpin yang berkuasa, 2) Amatya: berasal dari penduduk asli negara tersebut, 3) Janapada: ada masyarakat sebagai pendukung dan wilyah yang berdaulat, 4) Durgha: memiliki benteng di ke 4 penjuru batas wilayah kerajaan, 5) Pembendaharaan negara/sumber-sumber kemakmuran, 6) Bala: pertahanan dan keamanan negara, dan 7) Mitra: negara-negara sahabat. Kekuatan sebagai benteng pertahanan dan keamanan dalam sebuah kerajaan dalam konsep kepemimpinan Hindu disebut dengan *Bala*. Apalah artinya sebuah kerajaan jika bala dalam menopang kekuatan dan pertahanan sebuah Negara

lumpuh. Jika satu komponen negara ataupun komponen yang sangat menduduki posisi penting ini tidak ada, maka akan sangat berpengaruh terhadap sistem kekuatan dan stabilitas negara. Kerajaan akan menjadi lemah dalam pertahanan dan sangat gampang diserang oleh negara lainnya. Demikian pula pengertian tulang punggung keluarga adalah orang yang memiliki peran penting serta menentukan pada sebuah keluarga. Peran yang paling di anggap penting ini dalam sebuah keluarga adalah seorang ayah yang bertugas dalam memberi nafkah dan sebagai *performant* keutuhan sebuah keluarga. Dengan kata lain, orang yang menduduki posisi paling bertanggungjawab. Begitu pula keluarga, apabila seorang yang berfungsi sebagai kepala rumah tangga dalam keadaan sakit atau sudah tiada, maka keluarga tersebut menjadi tidak utuh dan lemah.

Demikian pula fungsi tulang punggung dalam perspektif yoga sangat penting. Tulang punggung/tulang belakang dinamakan *merudanda*. Peran tulang belakang pada tubuh manusia, sangat penting dalam sistem kesehatan manusia. Ananda Mitra Acarya dalam bukunya yang berjudul Yoga Untuk Kesehatan memaparkan pentingnya peran tulang belakang,

tulang belakang adalah poros tubuh terdiri dari banyak tulang belakang yang dipisah-pisahkan oleh bantalan atau piringan. Tiang ini menyangga berat tubuh membuatnya memungkinkan untuk bergerak ke beberapa arah seperti: membungkuk, menggeleng, memutar. Setiap tulang belakang mempunyai lubang melalui mana terdapat sumsum belakang kepanjangan dari otak yang masuk ke dalam tubuh. Sumsum tulang belakang mempunyai syaraf-syaraf di antara dua buah vertebrae, yang berfungsi mengontrol fungsi syaraf sensorik dan motorik di seluruh tubuh (Ananda Mitra, 1990: 22-23)

Sebagaimana yang dipaparkan ananda Mitra, pada wilayah tulang belakang tubuh terdapat saraf-saraf yang berfungsi mengontrol kerja sensorik maupun motorik pada seluruh tubuh. Bisa dibayangkan bagaimana saraf-saraf tersebut memiliki peran demikian penting dalam sistem control gerak. Saraf itu adalah roh dari otot-otot. Jika saraf ini terganggu, maka akan sangat berimplikasi terhadap fungsi sensor dan motoric semua anggota tubuh. Karena letak saraf –saraf diantara bantalan tulang belakang, maka sangat logis kalau gerkan-gerakan/pose *asanas* pada intinya mengakses gerakan yang lebih banyak pada tulang punggung. Di satu sisi latihan gerakan gerakan *asanas* dalam berbagai ragam pose, menggerakkan tulang punggung ke depan,

di lain sisi juga mengerakkan tulang punggung ke belakang, melengkung ke samping kanan, melengkung ke samping kiri, gerakan memutar baik ke kanan maupun ke kiri dalam tempo hitungan tertentu, berkontribusi menggiatkan semua sistem tubuh. Selain itu, gerakan *asanas* ini juga disertai dengan pengaturan nafas yang benar, sehingga tidak hanya bermanfaat mengaktifkan organ tubuh bagian luar saja, namun juga menggiatkan fungsi-fungsi organ tubuh di bagian dalam/internist. Pose *asanas* yang benar akan membuat peredaran darah menjadi, memijat kelenjar untuk memproduksi hormon yang ada dibagian bagian tubuh tertentu untuk difungsikan secara proporsional bagaikan minyak pelumas seperti oli pada mobil, pada sistem mesin sehingga semua organ tubuh menjadi fungsional. Hal ini dibenarkan pula seorang dokter pada sebuah rumah sakit di Denpasar, Yasa mengatakan bahwa,

“dalam perspektif kedokteran, tulang punggung memiliki peran utama dalam sistem kesehatan manusia. Tidak sedikit orang yang mengalami cedera di bagian tulang punggung menjadi lumpuh pada organ-organ lainnya sebagai dakibat oleh rusaknya tulang punggungnya. Dalam susunan tulang belakang, ada tulang-tulang yang berbentuk bantal-bantal dan diantara bantal tersebut ada syaraf-syaraf bagaikan kabel-kabel yang sangat rumit, dimana kabel-kabel syaraf ini terhubung dengan organ-organ lainny seperti jantung, organ perut, tangan, kaki, dan kepala. Terganggunya tulang punggung, berarti terganggunya peran organ yang lainnya dalam tubuh. Jadi tulang punggung memiliki peran yang sangat penting dalam melihat orang itu sehat atau kurang sehat. Oleh karena itu tulang punggung ini harus dijaga kesehatannya, kekuatannya agar bisa berfungsi dengan baik bagi kesehatan. Cara yang paling jitu untuk menjaga agr tulang punggung sehat adalah dengan cara yoga yang teratur” (wawancara, tanggal 12 Agustus 2014)

Dalam perspektif yoga disepanjang tulang punggung terpampang sederetan *cakra-cakra* sebagai tempat pusat-pusat energi yang mempengaruhi kekuatan manusiaan. Keberadaan cakra-tubuh manusia ini bisa dideteksi secara ilmiah melalui teknologi foto Kirlian. Ananda Mitra memperjelas dalam karyanya yang berjudul “Yoga Untuk Kesehatan”, bahwa ilmu pengetahuan telah mendeteksi tentang keberadaan *cakra* disepanjang tulang punggung yang sangat terhubung dengan organ-organ dalam seperti foto Kirlian dan risert yang dilakukan oleh Dr Valery Hunt dari UCLA, California, USA (dipublikasikan oleh majalah Human Behavior, bulan Januari 1979). Foto Kirlian ini merupakan alat yang amat sensitif untuk mengukur energi keluar yang muncul dari permukaan tubuh pada lokasi *cakra*. Dari lokasi-lokasi cakra

tubuh manusia memancar cahaya-cahaya dengan warna yang berbeda-beda. Ada banyak *cakra* dalam tubuh, baik *cakra* minor maupun mayor. Namun, *cakra* mayor berjumlah 7 (tujuh) dan itu terpampang disepanjang tulang belakang. Mitra (1990: 41-42), Kamajaya (1998: 78), Sarasvati (2002: 404), memaparkan bahwa ke 7 (tujuh) *cakra* tersebut antara lain: 1) *Muladhara cakra* juga disebut *cakra* dasar, letaknya dua jari dibawah kemaluan dan dua jari di atas pantat, merupakan sumber kekuatan suci sakti, kekuatan seksual, *emotional*, mental, jiwa, spiritual pada diri manusia, 2) *Svadhithana cakra* letaknya di atas *Muladhara* dibelakang kelamin, merupakan energi pengatur zat cair, 3) *Manipura cakra*, terletak di belakang lambung dan aorta sebagai pusat energi panas, api dalam tubuh yang mengatur aktivitas proses pencernaan. 3) *Manipura cakra* merupakan pusat kekuatan tubuh pshikis dan pisik darimana munculnya 2 (dua) kekuatan bertemu yaitu *prana* (kekuatan yang bergerak ke atas) dan *apana* (kekuatan yang bergerak ke bawah) menghasilkan panas untuk menyangga kehidupan. 4) *Anahata cakra* letaknya di depan jantung bersesuaian dengan dada, merupakan energi pengontrol *vayu*/angin sangat terhubung dengan sistem peredaran darah dan pernafasan. 5) *Visudha cakra* terletak di daerah depan pusat tenggorokan merupakan energi yang mempengaruhi pita suara. 6) *Ajna cakra* adalah *cakra* kebijaksanaan, juga dikenal dengan mata *Siva*, letaknya di daerah otak pada kelenjar pineal. *Cakra* ini merupakan energi untuk mengembangkan kepandaian, dan merupakan jembatan antara pisik, mental dan jiwa. *Cakra* ini merupakan pusat energi mengembangkan kemampuan pikiran: kecerdasan, ingatan, daya karsa dan konsentrasi. 7) *Sahasrara cakra* terletak di puncak kepala sebagai pusat energi kesadaran rohaniah. Melalui *cakra* inilah energi ketuhanan masuk dari luar, sehingga disebut dengan *Sivadvara* atau pintunya *Siva*. Setiap *cakra* mengontrol area dan faktor komponen tubuh tertentu dan berhubungan dengan kelenjar-kelenjar tertentu.

Beberapa sumber referensi dan data informan di atas memudahkan bagi siswa yoga ataupun praktisi yoga dalam memahami tubuh. Keterkaitan antara tulang belakang, keberadaan *cakra-cakra* secara fisiologi yoga yang berfungsi mengontrol kerja tubuh dan pikiran melalui kelenjar, menguak pengetahuan secara ilmiah dan mengkonstruksi pengetahuan untuk memahami tubuh secara jasmaniah dan rohaniah. Fungsi-fungsi kelenjar sebagai penghasil hormon-hormon di beberapa komponen tubuh amat terkait dengan fungsi gerakan pada

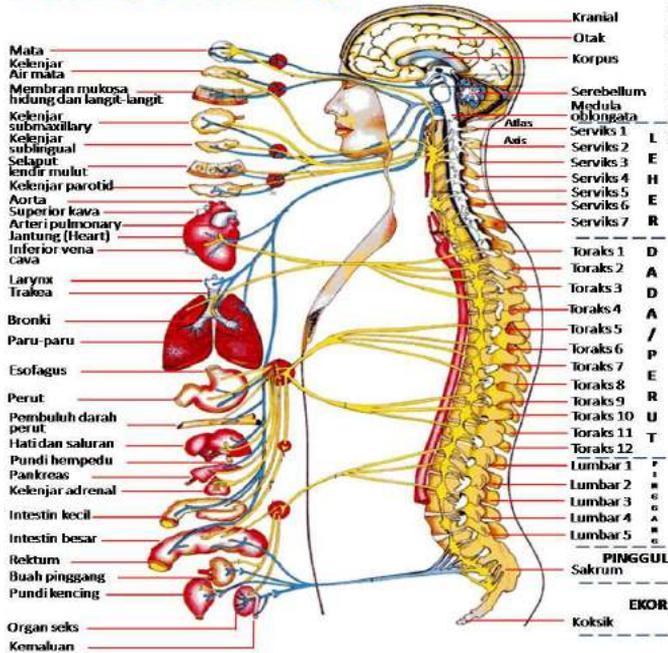
berbagai pose *asanas*. Sebelum berbagai pose *asanas* dilatih, maka dipandang wajib bagi siswa yoga untuk memperoleh pengetahuan struktur tubuh, tulang punggung/tulang belakang, *cakra-cakra* dalam tubuh.

Minimnya pengetahuan tentang struktur tubuh secara fisik serta psikologi yoga akan berakibat pada ketepatan gerakan pose-pose *asanas*. Kesalahan pada gerakan pose *asanas* akan berdampak pada kualitas manfaat yang diperoleh. Bahkan, jika tata aturan melakukan *asanas* tidak ditaati dengan baik sesuai aturan akan berakibat fatal. Jika hal ini terjadi, bukan manfaat yang diperoleh tetapi mungkin akan terjadi komplikasi dalam sistem kesehatan. Untuk memperkaya agar pengetahuan yoga menjadi lebih holistik, maka pengetahuan tentang anatomi tubuh yang diperjelas dengan media berupa gambar-gambar sangat diperlukan sebagaimana ungkapan salah seorang dari beberapa peserta yang berprofesi sebagai tenaga medis yang bekerja pada beberapa rumah sakit baik negeri maupun rumah sakit swasta. Dokter Yasa salah seorang dokter yang menekuni yoga. menjelaskan bahwa:

Untuk memperoleh benefit yoga yang maksimal, tidak cukup hanya berbekal pengetahuan berupa gerakan berbagai *asanas*. Meskipun secara praktik telah mampu bagai akrobat, jika aturan dalam melatih *asanas* diabaikan maka, hasilnya tidak akan maksimal, bahkan mungkin saja akan menimbulkan eksekusi kurang baik bagi tubuh. Tidak sedikit keluhan akan datang berikutnya setelah beberapa kali dilakukan kesalahan. Hal ini menyebabkan komplikasi dalam tubuh. Sebaliknya yoga tujuannya adalah membuat harmonis tubuh, pikiran dan jiwa (*body, mind and soul*). Pengetahuan anatomi tubuh dan psikologi yoga (pengetahuan tentang *cakra-cakra* tubuh) sangat dibutuhkan untuk memperjelas akses dampak gerakan *asanas* terhadap organ tubuh di luar maupun di dalam, sehingga gerakan *asanas* lebih tercerahi dan bisa dilatih dengan baik (Wawancara, tanggal 2 Maret 2014)

Deretan *cakra-cakra* dan kaitannya dengan fungsi-fungsi kelenjar sebagai penghasil hormon bagi keselarasan fungsi tubuh. Beberapa komponen tubuh ataupun kelompok komponen tubuh erat kaitannya dengan simpul-simpul syaraf mayor dalam perspektif yoga. Simpul-simpul syaraf yang terhubung dengan sejumlah komponen tubuh ini memiliki terminal yakni disepanjang areal tulang punggung. Gambar berikut adalah ilustrasi tentang tulang belakang manusia yang memegang peran penting dalam sistem kesehatannya.

## Organ Tubuh Badan dan Saraf Tulang Belakang



### Tulang Punggung Manusia

Dokumen: <http://wannuraanatomi.wordpress.com> 2014

Dr. Yasa yang bekerja sebagai pelaku medis dan referensi dari Acarya Ananda Mitra selaku praktisi yoga bahwa gerakan berbagai *asanas* mempengaruhi organ tubuh bagian dalam seperti kelenjar, hormon dan dalam psikologi yoga ada titik temu *cakra* dengan organ dalam, meskipun secara kasat mata atau dengan mata telanjang keberadaan *cakra-cakra* tidak bisa dilihat di dalam tubuh. Keberadaan *cakra* tubuh hanya bisa dideteksi melalui bantuan media foto kirlian yang sangat peka cahaya. Dengan kata lain, kebenaran bahwa disepanjang tulang belakang manusia ada *cakra* yang memiliki peran vital sebagai penyangga tubuh. *Cakra* pada tubuh manusia terpampang seperti 7 kumparan energi spiritual yang mempengaruhi kinerja bagian tubuh yang lain.

Keberadaan posisi *cakra* pada tubuh manusia serta potensi yang terhubung dengan fungsi-fungsi *cakra* pada tubuh manusia diilustrasikan seperti pada gambar di bawah ini.



### Cakra Tubuh Manusia

Dokumen: <https://www.google.com>

Hubungan tulang belakang, *cakra*, dan fungsi-fungsi kelenjar yang berpengaruh terhadap komponen tubuh fisik, mental dan pikiran dalam perspektif yoga bisa dijelaskan oleh praktisi dan tokoh yoga sesuai gambar di atas sebagai berikut;

*Cakra Muladhara* terletak di ujung sumsum berfungsi mengontrol unsure padat di dalam tubuh, langsung berhubungan dengan Gonads untuk pembuangan anus. *Cakra Svadisthana* posisinya sedikit berada di atas *Muladhara*, berfungsi mengontrol liquid pada tubuh, berhubungan dengan kelenjar seksual untuk fungsi seksual. *Cakra Manipura* berfungsi untuk mengontrol cahaya/panas dalam tubuh, berhubungan dengan pancreas dan kelenjar adrenalin. *Cakra Anahata* terletak di pusat dada, berhubungan dengan fungsi pernafasan dan sirkulasi darah pada tubuh. *Visudha Cakra* terletak ditenggorokan, mengontrol elemen terhalus berhubungan dengan kelenjar tyroid dan parathyroid bertanggungjawab terhadap kemampuan bicara serta mengkordinasikan semua energi dari tubuh fisik. *Cakra Ajna* terletak ditengah-tengah otak mengontrol kelenjar pituitary dan *hypothalamus* untuk fungsi mental. *Cakra Sahasra* terletak ditengah atas kepala, berhubungan dengan kelenjar pineal, dan merupakan pusat kesadaran seseorang. *Cakra* ini mengontrol *cakra* yang ada di bawahnya (Ananda Mitra, 1990: 42)

Sebagaimana pemaparan seorang yogin yang sangat berpengalaman bahwa, 'demikian penting pengetahuan keberadaan *cakra* dalam tubuh, dari sini bisa diketahui tingkat kemajuan dan kemunduran kualitas spiritual kita'. Pengetahuan tentang *cakra* yang terpampang disepanjang tulang belakang di

atas dibuktikan dan di alami oleh Jro Mangku Putu Dana berusia 75 tahun mengatakan bahwa,

Saya telah beberapa kali mendeteksi aura energi spiritualnya yang dilihat dari warna dan wilayah cahaya *cakra* tubuh saya. Pertama saya menceks cahaya *cakra* pada praktisi meditasi *Merta Ada*, yang memiliki alat deteksi cahaya tubuh, hasil pertama sebelum melatih yoga secara kontinyu hasilnya adalah hanya sedikit saja cahaya yang keluar dari cakratubuh saya. Di samping itu dilihat warna cahayanya, masih kebanyakan agak remang bahkan cenderung gelap. Demikian saya melatih yoga dan sering melakukan meditasi pada *cakra* tubuh, maka saya lakukan foto lagi untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap perkembangan cahaya *cakra* saya. Foto yang kedua saya hasilnya, cahaya meningkat lebih terang dan luas radius cahayanya lebih panjang dibandingkan sebelum berlatih yoga. Oleh karena itu saya akhirnya mengetahui bahwa dengan melatih yoga dan bisa melalui masa tua saya dengan happy.

Memperhatikan peran tulang punggung, kelenjar, dan *cakra* pada tubuh, maka fungsi setiap gerakan *asanas* dalam melatih tulang belakang sangat perlu dilakukan. Gerakan setiap *asanas* ada yang dalam posisi menarik tulang belakang, menekan, melengkung ke depan, ke belakang, memutar untuk tingkat yang bermacam-macam, semua ini bermanfaat mencegah, memperbaiki posisi tulang belakang yang salah pada segala posisi baik pada saat tegak, duduk, berbaring. Beberapa *asanas* juga berfungsi untuk menarik ikat sendi dan otot yang membungkus tulang belakang, dengan demikian akan membebaskan tekanan rasa sakit pada syaraf. Dengan memperkuat otot tulang belakang, akan memperoleh bentuk lengkung yang tepat, dan dapat mengembalikan kelenturan tulang belakang serta mencegah rasa kaku yang menyakitkan ketika umur semakin bertambah. Dengan demikian, agar komponen-komponen sistem tubuh fungsional, maka yoga adalah cara yang sangat efektif sebagai alternatif penyembuhan beberapa penyakit.

### **2.1.2 Upaya Preventif**

Sebagaimana dipaparkan di atas bahwa, tubuh manusia merupakan sebuah sistem yang sangat rumit dan kompleks diciptakan oleh Tuhan. Sistem tubuh manusia tersusun dari beberapa komponen. Komponen-komponen tubuh ini masing-masing memiliki fungsi yang sangat erat. Antara satu komponen dengan komponen lainnya memiliki hubungan yang saling mempengaruhi. Jika salah satu unsur dari komponen struktur tubuh sakit, maka akan berpengaruh terhadap fungsi komponen

tubuh yang lain. Jika ada di antara bagian tubuh disfungsional, maka organ lainnya akan memberitahukannya melalui sinyal-sinyal/tanda-tanda tertentu. Salah satu contoh, misalnya jika dibagian dalam perut ada yang infeksi, maka suhu tubuh akan meningkat sebagai tanda ada yang meradang pada tubuh, hal ini sebagai pertanda atau bagaikan lampu kuning atau sebagai penanda dari keadaan keseimbangan tubuh. Kalau penanda seperti ini tidak direspon dengan baik, maka ada kemungkinan dalam kurun waktu beberapa hari akan memunculkan beberapa penyakit seperti: typhus, diare, dsbnya. Demikian juga kalau ada luka di bagian kaki dan luka tersebut infeksi, maka di bagian antara paha dan perut muncul benjolan lebih kurang sebesar biji buah nangka yang kecil dan membengkak. Gejala seperti ini merupakan ciri-ciri bahwa sistem tubuh sudah disharmonis. Satu komponen bermasalah, dan mempengaruhi fungsi komponen organ yang lain dalam sistem tubuh

Sebagian orang kadang-kadang memandang gejala-gejala pada tubuh sebagai hal yang sepele saja, dan gejala seperti ini tidak terlalu diberikan perhatian. Disfungsi komponen sistem tubuh ini kadang-kadang terjadi tidak dirasakan dan tidak disadari. Demikian pula hal ini berlangsung serta terakumulasi selama kurun waktu bertahun-tahun. Kebiasaan yang kurang baik ini oleh sebagian orang sering dilakukan dengan sikap 'mengabaikannya', sepanjang rasa sakit itu masih mampu ditahan, ditanggihkan, maka akan dilupakan begitu saja atau dianggap sebagai hal yang kecil/sepele. Cara seperti itu merupakan pola pemeliharaan kesehatan yang salah. Inilah yang umum dikatakan 'membudayakan kebiasaan yang kurang baik dalam kehidupan'. Penyakit yang menggejala sejak lama tanpa diberi perhatian jika bertemu dengan sumber pemicu yang memberikan kesempatan untuk bertumbuh, maka muncullah sebagai penyakit baru, penyakit berat yang membuat jiwa tersentak, misalnya jantung, diabetes, anemia, tumor, kanker, strook dll.

Penyakit-penyakit berat seperti di atas, jika menimpa siapapun, tentu akan membuat rasa panik dan sedikit ketakutan terhadap resiko-resiko terburuk yang terjadi setiap saat. Biasanya di antara kita baru akan menyadari dan menyesal, ketika sudah terjadi sakit pada stadium tertentu. Sementara pola-pola seperti pola makan, pola istirahat, pola olah raga, olah pikiran dan olah hati sering terabaikan jauh sebelumnya. Menyikapi kemungkinan terjelek yang belum terjadi, maka akan ada baiknya sebelum berbagai penyakit menggerogoti tubuh, dipandang sangat perlu

dilakukan upaya-upaya riil untuk memproteksi diri sedini mungkin terhadap munculnya sejumlah penyakit, sebagai tindakan preventif agar tubuh terproteksi dari berbagai penyakit dan mengkondisikan tubuh sehat secara maksimal. Hanya dengan kondisi tubuh sehat, seseorang bisa melaksanakan kewajiban (swadharma & paradharma) dengan baik.

Sebagian besar peserta yoga baik laki-perempuan, tua-muda, anak-anak maupun orang dewasa, mendambakan proteksi tubuh dari penyakit yang mungkin akan datang setiap saat. Sehat akan menjadi mahal ketika sudah terserang penyakit. Tetapi jika kesehatan diberi perhatian sedini mungkin, apakah melalui pola olah tubuh yang sehat, pola makan, pola istirahat, maka kesehatan relatif bisa terjaga dengan baik. Paling tidak usaha untuk meminimalkan kemungkinan buruk kesehatan. Upaya ini merupakan salah satu langkah tindakan preventif bagi kesehatan tubuh. Tidak hanya sebagai tindakan preventif, tetapi sebagai upaya dalam memaksimalkan fungsi-fungsi tubuh terutama pada peserta usia anak-anak dan remaja.

Pada usia anak-anak dan remaja, tingkat pertumbuhan mencapai puncaknya. Pisik berkembang pesat, dengan tanda wajah masih segar, cerah dan kuat. Fungsi-fungsi jaringan dan hormon pada tahap maksimal. Pada usia ini akan sangat tepat jika diberikan pelatihan yoga. Pada usia ini otot-otot masih lentur, tulang-tulang kuat, sirkulasi darah sangat lancar, semangat dan motivasi masih membara, sangat memungkinkan untuk diberikan pembelajaran dan pelatihan yoga. Selain daya tahan dan tubuh masih relatif lentur, pada usia seperti ini juga secara spiritual memiliki tingkat kecerdasan yang tajam. Terkait dengan upaya preventif terhadap kesehatan diri, seorang pegawai perbankan swasta (BCA) Juniadi Suastawan mengatakan bahwa:

Sebelum penyakit itu merusak kesehatan, maka akan sangat baik memproteksi diri, mengakses fungsi-fungsi imun dalam tubuh melalui cara-cara/pola hidup sehat seperti: membiasakan mengkonsumsi makanan yang sehat yang dibutuhkan oleh tubuh dan olah raga yang cukup dengan cara melakukan yoga, terutama *asanas* dan *Pranayama*. Dalam yoga tidak hanya diajarkan melatih *asanas*, tetapi juga diajarkan tentang pola makan yang baik. Dalam hal makan, kadang-kadang di antara kita tidak menyadari mana makanan yang sesuai dengan kebutuhan kesehatan dan mana makanan yang hanya enak di lidah saja. Jenis makanan yang hanya sebagai pemuas keinginan terkadang menjadi sampah (*jungfood*) di dalam perut (makanan-

makanan instan yang siap saji, mengandung pewarna dari bahan pewarna kain, makanan mengandung MSG). Hal ini akan mengkontaminasi keseimbangan kesehatan tubuh. Untuk menghindari dampak buruk dari pemeliharaan kesehatan yang kurang baik, maka ubahlah kebiasaan buruk, seperti pola makan, pola pikir, pola istirahat, olah tubuh yang sehat dengan yoga. Latihlah dan lakukan yoga sebagai usaha tindakan preventif agar tubuh terhindar dan terproteksi dari berbagai penyakit (wawancara, tanggal 23 Maret 2014)

Pemaparan Juni di atas dan sejalan Guyton ahli medis, bahwa penyakit juga bisa menyerang tubuh karena akibat kelalaian dalam pola makan. Makanan yang diperoleh dari cara instan, siap saji dengan bahan pengawet setelah di dalam perut sebagian menjadi *Jungfood* yang menumpuk di dalam tubuh, berdampak pada terganggunya laju sirkulasi darah, sirkulasi pasokan oksigen ke seluruh tubuh, terhambatnya sekresi pembuangan material yang sudah tidak lagi dibutuhkan oleh tubuh dan mestinya keluar/dibuang. Jika hal ini terjadi dalam kurun waktu yang lama, maka ada kemungkinan tubuh akan terkontaminasi oleh tumpukan-tumpukan yang tidak berguna di dalam tubuh dan justru tumpukan material tersebut akan menjadi racun bagi organ tubuh yang lainnya. Dengan keadaan seperti ini, maka sistem kesehatan akan terganggu yang akhirnya berakibat kepada ketidakseimbangan daya tahan tubuh dan sebagai dampaknya adalah munculnya berbagai penyakit. Untuk keadaan seperti ini, tindakan yang dilakukan berupaya untuk mengobati, menterapi setelah muncul menjadi penyakit (Guyton, 1995: 30-31).

Selain itu, menurut Anandamitra (1990: 30), bahwa pada dasarnya penyakit-penyakit yang belum terjadi, sebagian besar bisa dicegah sebagai tindakan preventif. Ada berbagai cara untuk pencegahan dari berbagai penyakit sebagaimana yang telah dilakukan oleh banyak yogi, beberapa di antaranya adalah pola makan, pola istirahat, pola pikir yang benar, olah tubuh yang benar dan seimbang dengan melatih yoga. Pola makan yang salah, akan berimplikasi terhadap pengolahan makanan di dalam organ lambung, tersumbatnya aliran darah pada pembuluh darah, sehingga pasokan darah ke seluruh tubuh menjadi terhambat, maka akibatnya terjadi pengapuran pada jaringan perekat persendian. Perut sebagai mesin tempat produksi makanan sangat riskan dengan dampak dari apa yang dimakan. Yoga akan membersihkan secara perlahan namun pasti semua toksin yang hinggap di perut.

Yoga memberikan efek yang menyeluruh terhadap sistem kesehatan tubuh, karena yoga tidak hanya mengakses dan menggerakkan komponen tubuh di bagian luar, namun juga mengaktifkan fungsi-fungsi tubuh di bagian dalam, seperti fungsi hormon, kerja jantung, daya serap paru-paru dalam mengambil dan mensirkulasikan oksigen untuk kemudian diedarkan oleh darah ke seluruh tubuh. Menggerakkan tubuh dengan cara yoga menjadi alternatif yang tepat, karena jika dibandingkan dengan olah raga biasa seperti aerobik, angkat besi, silat, berbagai macam senam kebugaran lainnya, relatif berbeda baik dari segi jenis gerakan, energi yang dipakai, peralatan, organ-organ yang digerakkan secara langsung. Yoga sangat murah dan mudah, sehingga relatif bisa dilakukan oleh semua orang dari berbagai usia. Perbedaan yang mencolok antara olah raga biasa dengan yoga bisa menjadi analisis/pertimbangan logis sehingga jelas bisa diketahui betapa besar efisiensi dan efektifnya manfaat yoga dalam memelihara kesehatan tubuh. Gerakan dan manfaatnya bisa dilihat dari perbedaan dua olah tubuh ini. Rincian perbedaan antara yoga dan olah raga biasa, bisa dilihat pada tabel berikut,

NO	YOGA ASANAS	OLAH RAGA KERAS
1	Gerakan halus, lembut, pelan, terjadi kontraksi, namun bersifat lunak dan diikuti dengan relaksasi.	Cenderung agak keras, berulang-ulang, cepat, kuat menarik.
2	Gerakannya bertahap dalam hitungan tertentu, tidak menimbulkan ketegangan pada jantung	Ada kemungkinan berdampak ketegangan pada jantung, sering terjadi keram.
3	Satu gerakan mungkin sulit untuk digerakkan, tetapi kalau dilakukan dengan pelan dan dipertahankan untuk jangka waktu tertentu akan menjadi semakin kuat dan nyaman pada tubuh.	Gerakan pada permulaanya lebih mudah, makin lama makin sulit
4	Mempengaruhi kelenjar, ensim dan syaraf	Memberi pengaruh lebih banyak pada otot/memperbesar/mengecilkan otot

5	Individu, ditekankan pada ketenangan dan keseimbangan.	Dalam bentuk individu/group/kelompok
6	Berpengaruh tidak hanya pada fisik, namun juga berpengaruh pada mental.	Berpengaruh nyata pada fisik
7	Menyerap prana/energi sehingga akibatnya tidak cepat lelah dan sebaliknya menguatkan.	Cenderung mengeluarkan energi. Akibatnya lebih cepat kelelahan

Perbandingan Efek Yoga dan Olah Raga Biasa  
Dokumen: Asli 2014

Tabel di atas memperlihatkan perbedaan kedua jenis olah fisik tersebut serta perbedaan dampak yang dirasakan pada akhir gerakan *asanas* dan olahraga keras. Pada umumnya selesai melakukan olah raga keras biasanya merasa lelah, sedangkan pada akhir melakukan *asanas* justru berdampak pada rasa segar, lebih nyaman dan menyenangkan. Fase lelah yang berkepanjangan biasanya akan menuntut tubuh untuk istirahat tanpa henti-hentinya, selalu menguap dan istirahat menjadi kebutuhan (Lebang, 2010: 109). Seringnya merasa lelah yang berkepanjangan selain disebabkan karena melakukan olah raga keras yang berlebihan, usia yang tidak sesuai dengan pemilihan jenis olah raga menjadi faktor penyebab kelelahan. Demikian pula, sebaliknya tubuh yang terlalu lelah ataupun jarang digerakkan cenderung cepat merasa kelelahan.

Kelelahan kadang-kadang karena olah raga yang keras dan usia tua disampaikan oleh bapak Mangku Putu Dana yang sekarang berusia 75 (tujuh puluh enam) tahun. Di usia beliau yang sudah mendekati kepala 8 (delapan) ini, beliau tetap secara rutin mempraktikkan yoga setiap hari sebagaimana pernyataannya secara lengkap berikut ini,

Siapa bilang di usia tua tidak bisa olah raga atau sulit memilih jenis olah tubuh? Jika ada yang mengatakan sulit, maka pilih saja yoga. Kontinuitas dalam latihan olah tubuh dengan yoga membuahkan hasil. Hingga sekarang saya merasa tetap antusias, tetap bersemangat dan jarang sakit. Tidak seperti teman-teman yang seusia dengan saya, yang sering mengeluh sakit, nyeri

dibagian tubuhnya. Saya pikir inilah buah manis dari rutinitas yoga yang saya lakukan. Dengan yoga saya meminimalkan sakit yang mungkin muncul di usia tua seperti saya, sebagaimana sebagian besar teman-teman saya yang sebaya. Dengan tubuh yang sehat, sampai saat ini saya masih merasa nyaman dengan kesehatan saya dalam menjalani hidup di usia tua ini (wawancara, tanggal 24 Mei 2014).

Terkait dengan usia rata-rata atau harapan hidup orang Indonesia, hasil penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan yang juga dimuat pada majalah Tempo.co, direktur Bina Kesehatan Jiwa Kemenkes, pada 8 Oktober Eka Viora mengatakan umur hidup rata-rata masyarakat Indonesia mencapai 72 tahun. Malah ia menambahkan, pada perempuan angkanya lima tahun lebih tinggi (<https://maswaw.wordpress.com>). Jika usia salah satu peserta yoga kini mencapai usia 76 tahun, sementara masih aktif melakukan aktivitas sehari-hari, maka perlu dipertanyakan bagaimana pola hidup yang diterapkannya. Apa yang pak Putu Dana sampaikan bahwa untuk usia manusia Indonesia seperti ini bisa dikatakan jarang aktif berolah raga, lebih-lebih olahraga keras. Biasanya di usia tersebut, cenderung beristirahat di rumah, cenderung merasa malas beraktivitas, dan kebanyakan sudah terserang penyakit, bahkan tidak sedikit sudah menutup usia. Berbeda halnya dengan informan ini (Mangku Putu Dana), di usia yang sudah uzur tersebut, beliau tetap masih bisa beraktivitas dan tubuhnya tampak sehat-sehat saja. Bahkan, beliau membuat kelompok latihan yoga di kalangan anggota keluarganya. Hal ini, disebabkan karena *miracle/* mukjizat dari yoga yang ditekuninya sehingga membuatnya tergelitik untuk menyebarkan pengetahuan dan praktik yoga bagi yang lainnya.

Menurut beliau, yoga memberikan gerakan yang halus, memijat organ organ vital dengan lembut. Dengan akses fungsi tubuh baik tubuh di bagian luar maupun organ bagian dalam (organ vital), maka sistem fungsi organ tubuh menjadi fungsional. Tubuh tidak lagi lelah karena justru *prana* (oksigen) ditarik ke dalam tubuh lebih banyak dan hal ini membuat simpanan energi yang akan memproteksi ketika harus berhadapan dengan pekerjaan yang berat baik yang menuntut kekuatan fisik, daya tahan emosi, maupun kekuatan pikiran serta konsentrasi. Selain itu, yoga memberikan pola istirahat yang saksama melalui jenis relaksasi yang dituntun oleh guru seperti *savasana*. Olah tubuh seperti ini mengkondisikan sistem kesehatan terlatih dan

kesehatan menjadi terjaga/terpola (*latensi*), yang akhirnya memungkinkan praktisi yoga terproteksi dari beberapa penyakit.

Data yang terungkap dilapangan, tampak sejalan dengan pernyataan yang sangat filosofis dari seorang yogi dari India, Swami Wishnu Dewananda bahwa 'sehat adalah kekayaan dalam hidup, kedamaian pikiran adalah kebahagiaan, dan yoga menunjukkan jalannya' (dalam Pujiastuti Sindhu, 2009: 5). Banyak yang termotivasi untuk belajar yoga untuk memperoleh kesehatan yang prima, lebih kuat, daya tahan meningkat, dan yoga bisa meningkatkan sistem imun/kekebalan yang alami dari dalam tubuh pada semua usia. Dengan meningkatnya sistem imun/kekebalan tubuh, maka secara langsung akan terproteksi dari berbagai penyakit. Dengan demikian, akan terhindar dari sebagian serangan penyakit. Inilah salah satu benefit yoga sehingga diminati oleh para peserta sebagai salah satu tindakan preventif dari berbagai penyakit, tubuh tidak mudah lelah, senantiasa bersemangat sehingga hidup menjadi lebih fungsional sebagaimana teori fungsional struktural, bahwa hidup menjadi lebih berguna, berfungsi, bermakna karena dalam keadaan sehat kewajiban bisa dilaksanakan lebih maksimal dan hidup tidak hanya sekedar hidup, tetapi hidup untuk kehidupan.

### **2.1.3 Menjaga Fostur Tubuh**

Perempuan adalah kaum yang melambangkan keindahan, kecantikan, seks, etika, kekuatan, dan kasih sayang. Salah satu bentuk keindahan yang melekat pada diri perempuan tercermin dari sudut pisik. Tinggi badan, bentuk tubuh, warna kulit, rambut, cara berdandannya yang khas serta memberbedakannya dengan lawan jenisnya. Bentuk yang tubuh ideal menjadi impian hampir semua wanita. Kaum perempuan yang normal baik berusia remaja, dewasa dan tak terkecuali juga wanita berusia tua berangan-angan memiliki fostur tubuh yang indah dipandang semua orang. Bentuk tubuh yang proporsional pada penilaian awal menjadi salah satu daya tarik seorang wanita yang memberikannya predikat sebagai wanita cantik, seksi, dan menarik. Menurut Arsad Kusuma Djaya (2007: x) bahwa kecantikan adalah total, mencakup ukuran-ukuran tubuh (*fostur tubuh/body*), mental/kepribadian (*inner beauty*) dengan ukuran-ukuran yang standar pula, sehingga secara keseluruhan melahirkan kecantikan yang sejati.

Meskipun demikian, kondisi ini sudah menyangkut estetika yang mengandung unsur objektif dan subjektif. Cantik

bagi pandangan satu orang belum menjamin juga cantik bagi pandangan yang lainnya, atau cantik bagi seseorang belum tentu cantik bagi orang secara umum. Ada sebagian orang sangat terinspirasi ketika melihat *body* seorang perempuan yang tampil dengan tinggi semampai, pinggul bagai gitar spanyol, susu membusung tidak terlalu besar, sementara wajah nomor dua. Ada juga yang sangat tertarik ketika melihat perempuan dengan tampilan susu besar, pinggang kecil, wajah lumayan. Ada pula yang sangat mengagumi perempuan yang tinggi, tidak terlalu kurus-tidak terlalu gemuk, tetapi gerak tubuhnya lentur dan fleksibel. Turner menyatakan bahwa sosiologi tubuh membedakan tubuh pisik atas dua posisi: 1) Tubuh posisinya sebagai suatu simbol, 2) Tubuh adalah sebagai pegejawantahan yang berfokus pada praktik dan pertunjukan. Sebagai suatu simbol, tubuh adalah sesuatu yang disampaikan dan sekaligus disembunyikan. Kecantikan yang disampaikan melalui bentuk lekuk-lekuk tubuh merupakan bagian sistem budaya yang direpresentasikan melalui simbol (Boerdeau dalam Turner, 2012: 869).

Fostur tubuh yang menarik secara umum bersifat tergantung selera penonton. Kecantikan yang ditangkap dari body ini bersifat komulatif menyangkut ukuran-ukuran tubuh sebagaimana perumpamaan yang sudah sangat kental di Bali antara lain: '*bangkiangne acekel gonda layu, bangkiangne kadi nyangnyang*, artinya pinggangnya ramping, bokongnya lebih besar dari pinggang, bentuk pinggang seperti ini menjadikan bentuk tubuh dikatakan seksi. Kemudian perumpamaan lain, *pemulane kadi langsung* 'artinya kulitnya bersih kekuningan terkesan cerah memikat. Untuk memperoleh body yang ramping idaman kebanyakan orang ini, para wanita menempuh dengan berbagai upaya dengan mengkonsumsi obat-obatan dari obat herbal hingga obat dari bahan-bahan kimia dalam kemasan kapsul maupun injeksi. Semua ini dilakukan oleh wanita sebagai upaya mereka untuk memperoleh kecantikan. Selain cara di atas, agar memperoleh body yang menarik dan seksi juga diupayakan melalui olah gerak pisik seperti: melakukan senam kebugaran (*aerobic*), senam *body languadge* dan kursus-kursua yoga. Karena salah satu kriteria cantik bisa dinilai dari bentuk pisik, maka bagi wanita bentuk tubuh menjadi salah satu modal yang sangat berharga dan sangat berarti baginya. Oleh karena itu, sebagian wanita tidak takut mengeluarkan biaya besar, hanya sekedar untuk bisa tampil cantik, memiliki tubuh seksi dan menarik.

Para peserta yoga diantaranya mengatakan bahwa mereka tertarik belajar yoga dimotivasi oleh keinginannya untuk memperoleh tubuh yang langsing terutama peserta wanita. Menurunkan berat badan, memperoleh body yang proporsional agar penampilannya menjadi lebih meyakinkan, dan lebih menarik adalah tujuan utama yang membuatnya tertarik belajar yoga. Meskipun demikian, tidak semua peserta yoga dengan lugas dan jujur mengakui kedatangannya karena alasan tersebut di atas. Beberapa dari mereka masih agak menyembunyikan dengan jawaban alasan kesehatan. Mereka masih sedikit malu-malu mengatakan secara lugas bahwa yoga dilakukannya tidak sekedar untuk memperoleh sehat, tubuh langsing tetapi untuk tujuan yang lainnya. Namun ketika diberikan beberapa pertanyaan dan digali lebih jauh dan dalam, sedikit demi sedikit diperoleh jawabannya, bahwa ketertarikan mereka belajar yoga, juga termotivasi agar tubuhnya langsing, proporsional, dan lebih dari itu dengan yoga juga diyakini akan memperoleh wajah yang awet muda, seksi, dan menarik. Dengan bentuk tubuh yang indah, maka mereka merasa percaya diri, bangga terhadap penampilannya.

Sebagian besar para peserta Yoga mengatakan sangat termotivasi melakukan yoga agar memperoleh tubuh yang proporsional, dan langsing. Ada beberapa wanita yang bentuk tubuhnya agak kurus, ingin tubuhnya sedikit lebih berisi, sintal, dan kelihatan lebih segar, dan cerah. Beberapa informan mengatakan hal yang sama. Salah satu diantara mereka adalah Ni Kt Oka Rupadini berprofesi sebagai guru pada Sekolah Dasar sangat memperhatikan porsi tubuhnya. Selain sebagai guru SD, Oka juga sebagai seorang instruktur di sebuah kelompok yoga (Seger Oger), salah satu sanggar yoga yang rutin, dan terjadwal menggelar latihan yoga gratis bagi umum, berlatih di kawasan lapangan Bajra Sandhi, Denpasar. Sebagai seorang instruktur dia ingin selalu tampil menarik dengan *body* yang proporsional, sehingga dipandang pantas, cocok dengan predikat instruktur. Secara detail bahwa motivasi keikutsertaannya sebagai peserta yoga disampaikan dalam wawancara sebagai berikut bahwa:

Saya datang ikut belajar yoga termotivasi untuk menjaga fostur body saya supaya proporsional, sebagai seorang instruktur saya malu jika tubuh saya tidak sesuai dengan harapan mereka, sebaliknya dengan tampil sebagai instruktur yang cantik, *body* seksi, lebih menarik untuk dilihat, para peserta (anggota)

menjadi bangga seperti contoh harapan mereka. Pernah suatu saat saya tanyakan kepada beberapa peserta pada kelompok yoga yang saya bina, mengapa saya harus tampil dengan *body* langsing dan seksi? Para peserta binaan saya menjawab, “kalau *body* instruktur bagus, seksi maka saya sangat termotivasi untuk berlatih, jadi ibu Oka kami jadikan figur *body* yang diharapkan oleh para wanita. Sebaliknya kalau *body* bu Oka jelek, gembrot saya jadi kurang termotivasi berlatih. Demikian ungkapan peserta binaan saya. Jadi sebelum saya menjelaskan kepada peserta yoga bahwa, salah satu manfaat berlatih yoga adalah untuk memperoleh bentuk tubuh yang proporsional, sehingga akan menambah rasa percaya diri sebagai seorang wanita. Salah satu identitas wanita dikenal dan terkenal karena bentuk tubuhnya yang proporsional, inilah selera orang kebanyakan/umum (wawancara, tanggal 10 Juni 2014)

Dari penuturan Oka, jelas bisa ditangkap bahwa penampilan sangat dibutuhkan oleh kaum wanita secara umum karena pandangan umum yang melekat pada makhluk yang satu ini (perempuan) identik dengan predikat: mulia, indah, halus, seksi, lembut, setia, bhakti, kasih dan menarik. Sebaliknya kaum pria identik dengan kuat, perkasa, gagah, berani, dan tanggungjawab.

Dalam ajaran Agama Hindu khususnya filsafat yoga, tubuh manusia diklasifikasikan menjadi 5 (lima) lapis yang dinamakan *Panca Maya Kosa*. Lapis-lapis tubuh dalam *Panca Maya Kosa* antara lain: 1) *Annamaya Kosa* adalah lapisan tubuh paling luar yang terbentuk dari makanan, 2) *Pranamaya Kosa* merupakan lapisan tubuh yang terbentuk dari energi prana, 3) *Manomaya Kosa* adalah badan yang lebih halus yang tersusun dari badan mental, 4) *Wijnanamaya Kosa* adalah badan pengertian atau kesadaran yang sejati dan 5) *Anandamaya Kosa* merupakan badan kebahagiaan, bersifat *transcendent* (Kamajaya, 1999: 56).

Tubuh yang tampak bisa direkam oleh indra adalah bagian tubuh pisik atau *stula sarira* merupakan lapis tubuh yang terbentuk oleh makanan. Pola makan dan olah pisik (olah raga) berperan penting dalam membentuk tampilan pisik. Secara kasat mata, pisik bisa dideskripsikan dengan cirri-ciri apakah tergolong: cantik, lembut, indah, seksi, ataupun menarik. Wiasti dalam disertasinya berjudul “Konstruksi Tubuh Perempuan Bali yang Berkariir di Kota Denpasar, Bali memaparkan dalam hasil penelitiannya bahwa, tubuh pisik bersifat kasat mata, terkesan menarik dari pandangan awal beberapa kriteria. seperti: rambut

panjang mengurai, mataindah bagai bunga teratai ataupun bagai mata kijang, roman muka bagai bulan purnama, dadanya menonjol tinggi, kulitnya halus bagai bunga cempaka, tinggi badan *langsing lanjar* artinya tubuhnya proporsional (Wiasti, 2010: 136).

Tubuh pisik bagi beberapa kalangan seperti seniman tari, presenter, bintang film, penyanyi, peragawati, karyawan dibidang pariwisata, bintang iklan, menjadikan tubuhnya sebagai aset atau komoditi yang mendatangkan uang, mendatangkan keberuntungan, memperoleh penghasilan. Oleh karena tubuh merupakan salah satu manifestasi nilai plus bagi kalangan profesi tertentu, maka segala upaya akan dilakukan demi mendapatkan nilai plus dari modal tubuh yang dimiliki.

Tubuh sebagai refresentatif bagi perempuan, pada umumnya selalu diupayakan dijaga dengan baik. Dalam menjaga fostur tubuh, pada fase awal penurunan berat badan hanya terbatas membahas proses pengurangan fase awal saja, setelah itu kebanyakan tidak disertai dengan upaya untuk mempertahankan porsi edeal bentuk dan berat tubuh yang sudah pernah dicapai atau gagal dalam memepertahankan apa yang telah dicapai dengan susah payah. Sering ditemui pada awal melihat seorang dengan berat tubuh berlebih. Beberapa minggu kemudian tiba-tiba saja terlihat lebih ramping. Namun, di lain waktu kemudian kita mendapati orang itu kembali lagi pada berat badannya yang semula, bahkan terlihat lebih parah lagi dari berat tubuh sebelumnya.

Selain ibu Oka, beberapa informan disetiap angkatan ada saja yang menyatakan bahwa setelah memperoleh bentuk tubuh yang diinginkan, sangat riskan untuk kembali pada *body* semula. Semangat dalam menguruskan tubuh yang tidak proporsional (gemuk) pada awal menjadi demikian besar, tidak disertai dengan upaya lanjutan menjadi kebiasaan hidup sehat menjadi tantangan dalam mempertahankan porsi ideal berat dan bentuk tubuh. Selain berat badan yang berlebihan dengan tinggi badan, sebagaimana dinyatakan oleh ibu Antty, seorang ibu muda dari Jakarta mengeluhkan kesulitannya dalam mempertahankan bodynya:

Bentuk tubuhku yang satu setengah tahun lalu masih langsing, dengan susah payah aku perjuangkan. Dari diet keras hingga melakukan olah raga rutin, demikian usahaku hanya agar bodyku ini langsing. Berselang beberapa bulan, tahun, badan

jadi melar lagi. Bentuk tubuh yang melar ini, dikomen sama teman saat bersama suasana kondangan ataupun pertemuan-pertemuan. Mereka Tanya 'Anty... kamu sudah kembali subur nihh... Mendengar komen itu, merah muka dan besoknya langsung aku mulai diet dan yoga rutin. Karena disiplin, satu-dua bulan tubuhku jadi langsing lagi. Aku sadar betul penyebab kegemukanku adalah karena kurang disiplin dengan pola makan. Makanan demikian menggiurkan bagiku, sehingga akumerasa bahwa mempertahankan kondisi yang sudah dicapai jauh lebih sulit dari awal mencapai langsing itu (wawancara, tanggal 9 Maret 2015)

Pernyataan Antty jelas dinyatakan bahwa antara pencapaian tahap perjuangan awal untuk menjadi langsing atau proporsional lebih mudah dibandingkan dengan ketika sudah memperoleh hasil. Kendala yang selama ini dikeluhkan oleh para peserta berusia seperti ibu-ibu adalah porsi tubuh dibagian perut. Tetapi mereka tahu persis bahwa penyebabnya adalah pola makan yang tidak teratur, sebatas memuaskan keinginan, bukan seberapa yang dibutuhkan. Di satu sisi mereka sangat ingin memiliki tubuh proporsional, namun disisi lain mereka tidak cukup komitmen untuk mempertahankan hasil diet yang sudah dicapainya. Seorang motivator, praktisi yoga dan ahli ilmu gizi memberi motivasi dalam bukunya *Mitos & Fakta Olah Raga dan Yoga* memberi kiat-kiat agar berat badan ideal selamanya yaitu: 1) Buat target realistis, 2) Rutin berlatih, 3) Pola makan sehat, 4) Batasi kenaikan berat, 5) Fokus pada kesehatan (Lebang, 2010: 88). Langsing pada usia tertentu dalam batas normal artinya secara alamiah semakin bertambah usia timbunan lemak mungkin akan bertambah, namun dengan olah tubuh akan sedikit mengurangi lemak yang tertimbun.

Dalam batas tertentu berat dan bentuk tubuh masih dalam tarap toleransi, setidaknya masih enak dilihat. Fisik tanpa rutin berlatih, mustahil mendapatkan tubuh ideal. Mereka yang hanya mengejar tubuh ideal, diet yang kembang kempis, biasanya akan melewati siklus linkaran setan yang membuatnya frustrasi. Berat badan yang ideal menjadi alas an untuk berlatih keras dan diet mati-matian, hingga berubah ideal.

Kemudian sesudahnya motivasi untuk menjaga pola latihan menjadi malas dan ahirnya hilang. Malas menjadi musuh dalam mempolakan latihan yang rutin. Malas bisa dirubah menjadi komitmen untuk mampu menjaga ritme aktivitas rutin sepanjang hidup. Pola makan dengan diet keras, berakibat

turunnya berat badan secara Drastis, namun menjadikan kalori mencekik tubuh, selanjutnya biasanya terjadi dampak tindakan balas dendam dengan makan sepuasnya setelah tujuan tercapai. Terbaik adalah mengadopsi pola makan yang sehat sehati, alami kaya akan sumber vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh, yang natural maka berat badan ideal bisa terpelihara seumur hidup. Perlu disadari bahwa aktivitas fisik hanya berujung pada satu tujuan yakni tubuh yang sehat demi mendapatkan hidup yang berkualitas. Tidak sebaliknya, mengorbankan kualitas hidup dan kesehatan hanya demi mendapatkan penampilan fisik yang ideal semata dan sifatnya sementara saja

Disiplin di atas sepertinya agak sulit diterapkan oleh kaum ibu secara umum. Semua disiplin di atas berasal dari dalam diri. Tidak hanya itu, tantangan juga datang dari luar diri. Untuk berjuang mengubah kebiasaan makan yang kurang baik, membatasi selera makan, juga dihalangi oleh faktor luar seperti: promosi menu-menu baru yang bisa dicicipi dalam kemasan tester, gampang dipesan, diantar, apalagi ditambah dengan bujuk rayu iklan diberbagai mess media menawarkan untuk mencoba menu baru, akan melenakan nafsu makan yang oleh Piliang disebutkan sebagai melipat dunia ruang makanan dibawa dilayar kaca. Sirkulasi suguhan-suguhan ekstasi yang berperan mengembangkan nafsu makan yang tanpa batas (Piliang: 2006: 208). Jika hal ini terjadi, maka target untuk langsing yang telah dicapai menjadi gagal alias gemuk. Penyebabnya adalah kurangnya disiplin dalam mempertahankan pola makan yang baik.

Gemuk pada umumnya disebabkan oleh beberapa faktor seperti berikut ini. Makan yang berlebihan karena nafsu makan berlebihan dan kurang mampu mengendalikannya, stress atau tekanan mental: mengalami kebosanan, tekanan keuangan, tidak memiliki cinta, tidak puas dengan keadaan keluarga, masyarakat, kesepian, tidak bahagia biasanya akan mengalihkan perhatian dan menyalurkannya melalui perilaku makan dalam porsi yang berlebihan. Tubuh yang kurus krepeng terkadang dipicu juga oleh perasaan pikiran di atas.

Melihat tantangan sekaligus pantangan bagi kaum yang berbadan gemuk di atas, tampaknya yang menjadi akar dari kegagalannya dalam memperjuangkan upayanya mempertahankan keberhasilan dietnya, terjawab dari tingkat kemampuan pengendaliannya terhadap keinginannya. Keinginan, bagaikan api yang dituangi bensin. Api tidak akan mati/habis jika

selalu dituangkan bensin, bahkan jika api dituangi dengan lebih banyak bensin, maka api akan menjadi semakin besar. Demikian pula keinginan, semakin dipuaskan akan semakin bertambah dan tidak akan pernah terpuaskan (Sivananda, 1970: 116). Selain para peserta yang gemuk ingin memiliki bentuk tubuh yang proporsional, ada juga peserta yang datang dengan tubuh kurus, kerempeng, dan merasa kurang proporsional. Peserta seperti ini memiliki keinginan agar berat badannya menjadi bertambah atau berisi hingga merasa tubuh yang dimiliki proporsional. *Yogasutra Patanjali* pada sutra 15-16' memberi amanat sebagai berikut:

Keinginan-keinginan duniawi yang pernah dilihat langsung atau yang didengar/ disebutkan di buku-buku suci, atau dari orang tertentu, dari kedua hal tersebut, jika seorang yogi tidak tertarik padanya dan telah mengendalikan dirinya disebut *vairagya*.

(Somvir, 2012: 28)

“Kesadaran untuk menguasai keinginan dan ketidakterikatan terhadap objek-objek duniawi merupakan ciri munculnya kesadaran ketuhanan/*Purusa* sehingga tidak terikat pada objek-objek yang terlihat maupun tidak terlihat Inilah ketidakterikatan/*wairagya*”

(Somvir, 2012: 28)

Selain sutra tersebut diatas, Hathayoga Pradipika II.7 juga menyiratkan cara mengatasi kegemukan melalui perawatan yoga *asanas* karena yoga *asanas* membantu penggunaan kalori lebih banyak yang ada pada tubuh yang gemuk karena *asanas* mampu menghancurkan lemak-lemak yang menumpuk, menormalkan tekanan darah serta meningkatkan kinerja otot. Dengan demikian sistem tubuh menjadi aktif dan fungsional terutama dampak dari berbagai praktik latihan *asanas* seperti: *Sarvanggasana*, *Halasana*, *Bujanggasana*, *Danurasana*, *Salbhasana*, *Cakrasana*, *Ardha Matsyendrasana*, *Pascimotannasana*, *Yogamudra*, dan *Trikonasana*. Selain itu *Pranayama*, tidak kalah pentingnya untuk membakar lemak tubuh, dan melancarkan sekresi tubuh. Efektifitas latihan *asanas* dan *pranayama* bisa membakar lemak tubuh. *Asanas* dan *pranayama* yang dilatih dengan baik dan disiplin, juga melancarkan sekresi bagi peserta yang terlalu kurus karena latihan yoga teratur akan membuat *nadi-nadi* terbuka dan nafsu makan bertambah, maka tubuh yang sehat kuat dan proporsional menjadi kenyataan. Mukjizat yoga ini telah dibuktikan melalui proses

penelitian di Kaivalyadhama sebuah Insitute di Bidang Penelitian tentang yoga Lonavla, Pune India (Neeraj Kumar Goel, 2008: 4).

Demikian pula sutra dan syair Hathayoga Pradipika diatas jelas menyiratkan pentingnya mengendalikan keinginan dengan cara menguasai keterikatan prakrti. Keterikatan dari *prakrti* ini merupakan rintangan terbesar bagi seorang praktisi yoga. Keinginan itu sendiri masih berada dibawah kendali pikiran. Pikiran sebagai rajanya indrya menjadi bagian yang terpenting dalam yoga untuk membangkitkan kesadaran. Kesadaran pada diri manusia bertahap. Ada orang yang masih berada dalam tahap kesadaran pisik, ada yang masih dalam tahap kesadaran mental, dan kesadaran spiritual.

Orang yang kesadarannya masih berada pada tahap kesadaran pisik, cenderung keterikatannya terbatas pada kepuasan material, dan kesenangan duniawi seperti: kepuasan terhadap makanan, harta benda, dan seks. Kesadaran seperti ini sangat mengikat dan cenderung untuk selalu ingin diulang-ulang. Tingkat kepuasan yang dirasakan bersifat sementara, tetapi sangat kuat mengikat. Itulah sebabnya keterikatan ini dalam belajar yoga menjadi hal yang penting untuk dikendalikan agar kemajuan yoga bisa dicapai.

Badan pisik yang dalam perspektif yoga terbentuk atas unsur-unsur annamakosa dalam lima lapisan badan (*Panca Mayakosa*) menjadi saluran persepsi seperti Panca Budindrya dan Panca Karmendrya. Jika alat yang dipergunakan sebagai saluran ilmu pengetahuan yang diperoleh dari luar diri tidak sehat, maka akan berpengaruh terhadap kualitas kebenaran pengetahuan itu sendiri. Alat persepsi ini harus dijaga kesehatannya untuk merekam kebenaran dalam rangka proses merealisasikan diri pada tingkat berikutnya. Maka dari itu *asanas* sebagai bagian dari *Astangga Yoga* diletakkan lebih awal dari *pranayama*.

Dari data dilapangan, sumber sastra dan amanat *Yogasutra Patanjali* bahwa motivasi peserta dalam kaitannya dengan kebutuhan kesehatan pisik bisa disarikan bahwa, para peserta yang datang belajar yoga sebagai alternatif penyembuhan dari berbagai penyakit atau sebagai tindakan kuratif bagi yang sudah terserang penyakit, sebagai tindakan preventif bagi yang belum terserang penyakit dan sebagai upaya untuk memperoleh bentuk tubuh yang proporsional bagi kaum perempuan. Cara terbaik yang dilakukan adalah dengan berlatih yoga secara kontinyu, taat pada aturan disiplin yoga, dan tetap mengendalikan keinginan,

bukan kita yang dikendalikan oleh keinginan itu sendiri. Yoga terutama Hatha Yoga bagian *Bahirangga* bekerja secara anatomis dan anatomis psikologis dalam artian fungsi tubuh harus memenuhi kebutuhan manusia secara menyeluruh, sehingga keharmonisan fungsi-fungsi tubuh bekerja secara maksimal. Terhubungnya secara harmonis fungsi semua komponen tubuh sebagaimana teori fungsional struktural, bahwa antara komponen-komponen dalam tubuh terjadi keterkaitan secara fungsional.

Jika salah satu tidak berfungsi, maka menyebabkan terganggunya fungsi komponen yang lain dan hal ini berimplikasi terhadap kesehatan kerja sistem tubuh. Sistem tubuh yang terganggu menyebabkan tidak harmonis secara keseluruhan dan inilah yang mempengaruhi kesadaran seseorang. Dengan demikian, maka kesadaran itu akan selalu muncul sebagai fungsi kontrol diri. Antara disiplin pola makan, pola rutinitas latihan yoga, disiplin mentaati aturan yoga hendaknya dilakukan secara simultan penuh kesadaran. Jika kesadaran berfungsi sebagai kontrol, maka badan fisik ini bisa dikuasai. Kesadaran yang berfungsi dalam mengendalikan segala keinginan dinakan dengan *celling on disere/COD* (pembatasan keinginan).

#### **2.1.4 Memperbaiki Kebiasaan Buruk**

Kekuatan tubuh fisik dipengaruhi oleh kebiasaan-kebiasaan yang telah memola dalam hidup seperti pola latihan-latihan yoga yang kontinyu. Ada sebagian orang yang memiliki kebiasaan negatif/buruk yang sangat sulit dirubah. Kebiasaan buruk ini juga termasuk penyakit yang ditimbulkan oleh badan dan mental, seperti kebiasaan merokok, kebiasaan makan makanan yang kurang dibutuhkan oleh tubuh, tetapi hanya semata-mata memenuhi keinginan semata. Maka dari itu akan lebih baik mengubah kebiasaan buruk sedini mungkin melalui latihan yoga. Kebiasaan baik dan kebiasaan buruk merupakan timbunan perilaku buruk yang telah dilakukan terus menerus dalam jangka waktu yang relatif lama. Sebagai dampak dari timbunan perilaku tersebut, akan tersimpan dibawah ambang sadar otak dan setiap saat akan muncul kembali sebagai suatu kebutuhan jiwa. Jika satu kali atau beberapa kali saja letupan jiwa yang muncul pada suatu saat dan tidak terpenuhi, maka akan dirasakan sebagai suatu yang tidak megenakkan atau merasakan ada yang kurang, sehingga menyebabkan perasaan seseorang menjadi belum terpuaskan. Perilaku seperti ini lama kelamaan akan mengkristal di dalam jiwa, sehingga akhirnya terpolat dan menjadi pola hidup. yang

relatif sulit untuk dilakukan transpormasi diri (Jumsai, 2009: 14) Terkait dengan bagaimana yoga bisa mengubah kebiasaan buruk menjadi berangsur-angsur menuju lebih baik melalui pembelajaran *Yogasutra Patanjali*. Arief Kurniawan dari Semarang mengakui dengan lugas bahwa:

Pada awalnya saya sangat tidak tertarik untuk belajar yoga. Kakak saya yang lebih dulu belajar yoga. Beberapa hari belajar badan terasa remuk dan harus bangun pagi-pagi. Saya merasa sangat marah dengan keadaan itu. Tidak hanya badan sakit, tetapi makanan yang diberikan, selalu vegetarian dan besoknya vegetarian lagi. Suatu hari saya memutuskan untuk pulang kembali ke Semarang dan berhenti belajar yoga. Tetapi ketika saya mau berangkat ada suara hati saya mengatakan untuk coba bertahan. Saya lewati proses pembelajaran dengan keterpaksaan. Seiring waktu, ternyata kedisiplinan latihan menjadikan saya betah, tubuh mulai terasa nyaman, leher tidak terasa sakit, tidak gampang masuk angin, dan kebiasaan buruk (minum minuman keras, merokok, nervous) menjadi berangsur-angsur bisa saya tinggalkan. Hingga setelah balik ke Semarang saya mengajak teman group belajar yoga. Teman-teman pada meledek, kenapa Arief tidak memungut uang urunan minum, meskipun hanya sekedar air putih saja. Jadi saya ingin berguna dalam hidup. Yoga membuat saya berhenti melakukan kebiasaan buruk. Terima kasih Maharsi Patanjali telah mewariskan karya besar untuk generasi masa lalu, masa sekarang, dan masa depan (Majalah yoga edisi 17 Sep-Okt 2009).

Pengalaman informan di atas dialami langsung pada saat proses latihan dalam pembelajaran. Ada orang yang memperoleh *miracle/mukjizat* akibat secara langsung, tetapi ada pula yang memperoleh dampak perubahan setelah beberapa tahun. Tetapi apa yang tersirat di dalam Hatha Yoga Pradipika sebagai salah satu penjelasan dari *sutra-sutra Patanjali* menyatakan bahwa “dibutuhkan rentang waktu setidaknya-tidaknya 1 (satu) tahun latihan yang kontinyu untuk memperoleh hasil dari latihan *asanas*” (Bodhananda, 1958: 134). Dalam kurun rentang waktu ini dibutuhkan untuk mereposisi otot-otot yang tidak normal akibat sakit ataukah karena tidak pernah digerakkan dalam kurun waktu lama, maka proses membutuhkan waktu melatihnya sehingga otot berangsur-angsur menjadi sehat dan normal.

Pengalaman Arief di atas, diyakinkan pula oleh informan lain dari Solo bernama Anna Agustini menyampaikan pengalamannya sebagai berikut:

Banyak sekali penyakit yang disembuhkan dalam yoga, tidak hanya penyakit fisik, tetapi juga merubah kebiasaan-kebiasaan yang buruk yang telah dilakukan sejak lama. Pada awalnya beberapa para peserta Yoga bukanlah untuk menghilangkan kebiasaan-kebiasaan buruk mereka, tetapi untuk melalui proses terapi beberapa penyakit yang dideritanya, namun begitu proses belajar dan latihan dilalui, maka berangsur-angsur penyakitnya menjadi sembuh dan secara tidak langsung kebiasaan-kebiasaan buruk juga hilang. Kebiasaan buruk dalam pola makan, merokok, berbicara keras dan kasar berangsur-angsur menjadi hilang (wawancara, tanggal 28 Juli 2010).

Apa yang dipaparkan oleh kedua informan di atas, tampaknya ada pernyataan yang sama yakni adanya pola latihan yang harus dilakukan secara disiplin serta dilakukan secara kontinyu, sehingga manfaat dari latihan *asanas* bisa dirasakan lebih efektif. Sebaliknya pola latihan yang kurang kontinyu (banyak bolong-bolong) akan memberi hasil/manfaat yang kurang maksimal. Peringatan ini sering ditegaskan oleh Dr Somvir setiap latihan yoga bahwa “Dalam mempraktikkan yoga biasanya sering muncul sebuah penyakit yang menguji para praktisi yoga, Penyakit itu adalah rasa malas berlatih. Penyakit ini harus dilawan dengan cara membiasakan diri, mengalokasikan waktu secara konsisten minimal satu kali sehari supaya benefit yoga bisa diperoleh dengan baik”. Hal ini dipertegas dalam amanat yang tersirat pada *Yogasutra Patanjali* di bagian *Samadhi Pada* sutra 12 dan 13 yang Sutra tersebut berbunyi:

Pengendalian dan penahanan diri dilakukan dengan cara terus menerus dan disertai dengan (*vairagya*) tanpa keterikatan

(Somvir, 2012: 4)

Pengendalian dan pelaksanaan dilakukan secara terus menerus dan tanpa keterikatan, dilaksanakan secara terus menerus agar keadaan ini menjadi semakin mantap

(Somvir, 2012: 4)

Latihan yang terus-menerus memberi dampak yang sangat efektif bagi kesehatan tubuh secara keseluruhan serta membenahan pola kebiasaan yang kurang baik. Kebiasaan buruk yang dikemas dalam bentuk perilaku memang diakui oleh beberapa kalangan sangat sulit untuk dirubah. Lebih miris lagi

jika kebiasaan buruk terjadi pada kaum remaja sebagai generasi penerus keluarga dan bangsa. Jika kebiasaan yang buruk sudah mempola pada usia muda, maka banyak orang yang menjadi kecewa. Kaum remaja yang secara normal mestinya tumbuh dengan kesehatan yang prima, tubuh kuat, pikiran cemerlang (pemikir bangsa), suatu saat di usianya yang cemerlang harus roboh hanya karena kebiasaannya meneguk minuman-minuman keras, dan mabuk-mabukan setiap waktu. Orang yang menguk minuman beralkohol hingga menyebabkannya mabuk, sudah tentu berdampak terhadap tingkat kesadaran. Orang yang tidak sadar, tidak mungkin bisa memfungsikan akal sehatnya, pikirannya dengan baik. Manusia yang dengan pikiran tidak sadar, menjadikannya bertindak gelap dan cenderung emotional. Dalam keadaan emotional, seseorang tidak akan mampu membedakan mana perilaku yang benar dan mana yang salah, sehingga membabibuta. Dalam keadaan seperti ini, generasi ini tidak lagi bisa bertindak untuk kebaikan dirinya, apalagi berpikir menjadi sandaran bagi keluarga dan bangsanya. Dalam kaitan dengan kebiasaan buruk kaum remaja, seorang penekun yoga Trimahadewa (36 tahun) sebagai wiraswasta menjadi peserta tahun 2009 menyampaikan pengakuan dan sekaligus penyesalannya,

Sebelum ikut kelas yoga, saya suka dan doyan mabuk-mabukan dan sering pergi keluar malam sampai-sampai saya harus menelantarkan anak-anak dan istri saya. Saya sudah terbiasa melakukan aktivitas ini dan jika tidak saya lakukan, ada yang saya rasakan kurang dalam diri saya. Besok dan seterusnya saya lakukan dan lakukan sebagai sebuah kebutuhan jiwa saya, meskipun setelah beberapa saat sadar semua itu tidak ada akhirnya. Saya menjadi rapuh, tidak bersemangat dan tanpa harapan masa depan. Suatu saat ada seorang teman mengajak saya untuk bangkit dari rasa frustrasi, dengan mengajak saya berlatih yoga di BIF. Dengan pola latihan yang teratur, makanan yang teratur, disiplin, bergaul, tukar pengalaman dengan teman lainnya, berangsur-angsur semangat saya mulai tumbuh dan saya menjadi memiliki semangat hidup kembali. Ketika saya sadar, saya teringat dengan keluarga yang saya abaikan selama ini, dan saya sangat menyesalinya. Sekarang saya lebih dekat dengan keluarga dan hidup untuk masa depan lebih baik (dimuat dalam Majalah Yoga edisi Nopember-Desember 2009).

Sebagaimana pernyataan informan di atas, yoga tidak hanya menarik dan memotivasi orang yang telah mengalami sakit secara pisik, namun juga mampu mengubah kebiasaan buruk yang telah mempola dalam diri seseorang. Selain itu akibat dari latihan yoga yang terus-menerus hingga justru dipolakan melalui kebiasaan setiap hari, maka benefit yoga tidak hanya memberikan terapi terhadap penyakit pisik, namun juga memberi dampak kekuatan untuk mempertahankan kesehatan pada tubuh pisik, khususnya bagi penderita penyakit tertentu yang bersifat sangat kronis. Sebagaimana penjelasan seorang peserta bernama Luh Tirta berasal dari Gianyar berusia 61 tahun bahwa:

Saya menderita sakit perut berkepanjangan, beberapa kali berobat ke dokter tetapi tidak ada tanda-tanda menuju kesembuhan. Oleh seorang dokter (Dr Cakra) dalam hasil scan saya dinyatakan menderita penyakit di bagian usus mengerut. Saya dengar yoga bisa dijadikan salah satu alternatif penyembuhan. Karena yoga merupakan salah satu filsafat dalam ajaran agama saya, selain sebagai upaya penyembuhan, maka akan sangat bagus sekalian saya belajar untuk memperdalam agama. Sejak saya mempraktikkan yoga hingga sekarang, ternyata saya masih bertahan hidup seperti ini dan saya berpikir, jika saya tidak melakukan yoga mungkin saya sudah tidak ada lagi di dunia ini. Hingga di usia pensiun ini saya masih bisa melaksanakan kewajiban saya dengan baik. Selain itu gerakan latihan yoga sangat berbeda dengan olah raga biasa seperti senam kebugaran, erobik, *body language*, fitness, olah raga ketangkasan, sehingga saya merasa tidak memaksa tubuh saya melakukan gerakan keras karena gerakan yoga relatif halus, pelan dan lembut (wawancara, Tirta 4 Juni 2014).

Merujuk penjelasan di atas, bisa diketahui bahwa selain berfungsi sebagai salah satu solusi dalam menterapi beberapa penyakit, yoga juga berfungsi untuk memperbaiki sistem kekuatan tubuh agar bisa lebih bertahan dari penyakit yang sudah kronis sekalipun. Penyakit yang telah diderita bertahun-tahun, belum tentu bisa sembuh dalam kurun waktu sekejap saja, sehingga membutuhkan proses yang relatif agak lama untuk memperbaiki sistem jaringan tubuh yang telah rusak. Tubuh di usia tua dan tubuh usia muda ada perbedaan tingkat kelenturan di saat berlatih *asanas*. Hal ini disebabkan karena pertumbuhan sel usia muda jauh lebih cepat dan dinamis dibandingkan orang tua. Pertumbuhan sel pada usia muda relatif lambat, lebih-lebih orang tua yang memiliki pola hidup yang kurang teratur akan

mempercepat kerusakan sel. Otot-otot tubuh yang jarang digerakkan akan cenderung mengecil dan mengkerut, disebabkan akibat dari minimnya oksigen yang diserap.

Demikian pula sistem alat-alat pernafasan yang tidak pernah dilatih dengan baik, menjadikan fungsi diaphragma bergerak lemah karena paru-paru hanya menghirup udara dengan ritmik biasa dan hal ini menjadikan rentan terhadap sakit punggung, sakit kepala. Sistem pernafasan yang buruk berakibat kurangnya asupan oksigen ke dalam tubuh, lama kelamaan sering berdampak kepada sikap/posisi tubuh yang kurang baik/kurang benar dalam posisi tertentu, misalnya tubuh akhirnya terbiasa bungkuk. Sikap tubuh yang tidak benar ini berakibat mengencangkan persendian dan persambungan sendi-sendi tulang, otot-otot menjadi kaku, pengapuran arteri, kulit akan kehilangan elastisitas dan tubuh menjadi kaku, kering bahkan obesitas dibagian bagian tubuh serta rentan menimbun lemak. Sebagai akibatnya adalah terjadi pemborosan energi dan sangat berpotensi menjadikan manusia cepat tua sebelum waktunya (Ananda Mitra, 1990: 55).

Semua data faktual di atas memberi penegasan bahwa memperbaiki kebiasaan buruk agar menjadi kebiasaan lebih baik, dibutuhkan antara lain: 1) rentangan waktu sebagai proses transformasi, 2) disiplin sebagai wujud komitmen mau merubahnya menjadi lebih baik, 3) kontinuitas sehingga struktur otot yang telah membaik akan menjadi semakin sehat, gerakan menjadi mantap, prinsip-prinsip yang baik akan mengubah cara berpikir yang positif sehingga kebiasaan sehari-haripun akan menjadi lebih baik. Hasil dari akumulasi ini menjadikan semakin sehat, perasaan nyaman. Kondisi ini hendaknya dipertahankan, dijaga dengan baik supaya kondusif (*latensi*). Di tambahkan lagi, kondisi di atas tidak terbatas pada peserta yoga yang berusia muda, tetapi juga bias terjadi pada peserta yang berusia tua. Yoga tetap memberi manfaat positif jika dilatih dengan kontinyu, tekun, dan penuh keyakinan, dan sebagian besar peserta yang sudah berusia tua masih mampu menggerakkan banyak pose *asanas* dan tidak menjadikan usia tua sebagai alasan dan hambatan untuk hidup sehat. Sebaliknya justru masa tua bias dilewati dengan baik, penuh kesadaran bahwa usia tua sebagai suatu keniscayaan. Kebajikan-kebajikan yoga bisa dijadikan sahabat setia dan sejati tidak hanya diusia muda, tetapi sahabat sejati yang menuntun jalan hingga akhir hidup. Melewati masa tua tanpa beban dan merasakan bahagia bersama kebijakan-kebijakan yoga.

### 2.1.5 Meningkatkan *Inner Beauty*

Wajah cantik dengan body langsing tentu menjadi idaman kebanyakan kaum perempuan. Anugrah Tuhan yang satu ini tidak didapat oleh semua perempuan. Wajah cantik dan body langsing, kulit putih belum jaminan terlihat menarik bagi semua orang. Ada kalanya wajah yang pas pasan, kulit agak sedikit hitam, body sedikit sesuai dengan tinggi badan, tetapi begitu menarik bagi banyak orang. Demikian pula sebaliknya, perempuan yang bodynya langsing, kulit bersih, tinggi semampai, namun terlihat garang dan tegang di wajah bagaikan orang yang akan marah. Pemandangan seperti ini bisa dilihat dalam pergaulan sehari-hari. Tidak sedikit perempuan cantik ataupun seorang pria ganteng berpenampilan membosankan. Bahkan, kadang-kadang tampilan seperti itu membuat lingkungan menjadi *ill feel* dalam pergaulan.

Penampilan di atas bisa terjadi mengingat cantik itu tidak hanya sebatas ukuran pisik semata. Ada sesuatu yang tersembunyi di balik wajah yang pas pasan, ada sesuatu dibalik kulit yang hitam yakni munculnya suatu energi tersimpan, yang memancar dari dalam diri seseorang. Energi ini kadang-kadang muncul pada saat orang tersebut berbicara, bergaya, mengerakkan anggota-anggota tubuhnya. Dengan kata lain, energi ini tercermin melalui totalitas penampilan seseorang. Dari totalitas ini kadang-kadang sangat sulit membedakan kriteria satu persatu yang membuatnya menarik. Menarik juga tidak bisa dikejar, tidak bisa dipaksa. Cantik dan sekaligus menarik dalam perspektif orang Bali bukan hanya terbatas pada lekuk tubuh semata, bukan pula terbatas pada kulit yang putih mulus, melainkan ada tiga aspek penting yakni *satyam* (kebenaran), *sivam* (kesucian), *sundaram* (keindahan). Aspek *sundaram* tidak hanya dalam pengertian keindahan secara pisik semata dengan kasat mata, tetapi keindahan yang dalam arti pantulan mental dan spiritual (Wiasti, 2010: 136).

Tiga aspek kecantikan dalam pandangan orang Bali, erat kaitannya dengan *satyam* sebagai prinsip hidup yang diperolehnya dari ajaran agamanya. Agama sebagai *way of life* menyiratkan aturan yang dipedomani dalam hidup umat beragama Hindu. Aturan tersebut berisikan tentang mana yang baik, yang benar dan yang pantas dilakukan oleh umat. Sebaliknya, yang tidak baik, tidak benar, dan tidak pantas akan berakibat kurang baik. Oleh karena itu, sejak awal seorang anak terutama anak perempuan diajarkan keluhuran budi pekerti, kejujuran, kesetiaan, kasih sayang, dan kemuliaan hati untuk

menumbuhkan rasa bangga dan percaya diri serta disukai tidak hanya pada penilaian secara fisik, tetapi juga disukai karena memiliki sifat-sifat yang luhur dan mulia. Seorang yang cantik dan budi pekertinya luhur serta mulia akan disukai dan dibanggakan oleh dunia. Dari sifat-sifat inilah muncul energi kasih yang memancar dari kebenaran dan kesucian ke luar terkemas dalam bentuk perilaku. Kecantikan yang dimaksud adalah kecantikan yang muncul dengan memancar dari energi mental dan spiritual.

Energi ini terkemas pada keluhuran budi pekerti, kejujuran, santun serta sifat-sifat mulia. Sifat-sifat di atas tercermin pada sosok beberapa tokoh dalam ceritra-ceritra rakyat. Dua kutub yang berlawanan pada sosok dua karakter tokoh pada cerita Ramayana seperti karakter tokoh Dewi Kosalya dengan Dewi Keykayi, Surpanaka dengan Trijata, raja Rahwana dengan Wibisana meskipun mereka satu bapak ibu, namun memiliki perangai yang antagonis. Demikian pula cerita rakyat yang bertemakan 'Bawang dengan Kesuna'. Jadi, cantik itu adalah totalitas jasmani dan rohani secara simultan yang menjelmakan diri dalam bentuk perilaku sehari-hari. Cantik yang di dalam menjadi roh/jiwa tubuh yang di luar yang kasat mata.

Namun, sebagian besar mengatakan bahwa cantik dan menarik itu datang dari kesehatan yang dimiliki. Jasmani dan rohani yang sehat akan memungkinkan orang merasa nyaman dan akhirnya merasa bahagia dengan dirinya. Rasa bahagia ini akan tercermin dari pandangan mata seseorang, ekspresi wajah/muka. Keadaan seperti ini dipengaruhi oleh suasana hati dari dalam. Jika suasana hati sedih, kesal, marah, iri, dendam, bahkan jahat akan sedikit kentara dari ekspresi wajah. Dengan kata lain *inner beauty* tertutup mendung duka. Suasana murung akan menjadikan cahaya dari dalam redup dan wajah menjadi kusam, tidak cerah. Agar cahaya dari dalam itu hidup dan memancar dengan cahayanya yang cemerlang, maka yoga diyakini sebagai salah satu media untuk membangkitkannya. Cahaya cemerlang dari dalam menjadi roh dari tubuh yang di luar (fisik). Hal ini dipaparkan oleh A.A Sri Waryani yang hingga masih menjadi instruktur kelompok Yoga Sekar Tunjung Denpasar.

Pada awalnya saya mengikuti yoga termotivasi oleh keinginan supaya bisa tampil percaya diri, karena saya tahu bahwa akar dari kecantikan itu sesungguhnya adalah sehat. Dalam yoga diajarkan berbagai disiplin pola hidup, gaya hidup sehat seperti: makanan yang sehat, tidak merokok, tidak minum minuman

keras, tidak begadang berlebihan. Disiplin ini diberikan pada pembelajaran sutra-sutra Patanjali pada sistem yoga (Astangga Yoga) Disiplin ini merupakan fondasi praktisi yoga yang sangat terkait dengan disiplin mental dan spiritual. Seseorang memiliki persyaratan cantik, tetapi tidak melakukan gaya hidup sehat, memiliki etika yang baik, budi luhur, makanan sehat yang dibutuhkan oleh tubuh dan menderita penyakit, pikiran tidak tenang, justru kecantikannya akan pudar. Sebaliknya orang-orang yang sehat secara fisik akan memancarkan kecantikannya dari dalam dari wilayah mental, pikiran positif dan muncul ide-ide cemerlang. Pikiran positif dan ide yang jernih ini menghadirkan nilai lebih atau daya tarik yang kita sebut *inner beauty* atau cantik dari dalam. Energi ini bisa diperoleh melalui jalan yoga, karena yoga membentangkan kesehatan fisik, kesehatan mental, pikiran dan spiritual. Meskipun yoga secara khusus tidak mengarah kepada kecantikan, tetapi yoga mempengaruhi setiap organ tubuh secara holistik (dimuat pada Koran Tokoh edisi 25-1 Juli 2012)

Sebagaimana penuturan A.A Sri Waryani yang hingga kini sebagai praktisi dan sekaligus pencinta yoga. Hal ini diperkuat pula oleh Dinda Ayu Trisna dari Mataram Lombok. Dinda juga menuturkan ketertarikannya terhadap yoga yang dia tekuni dan pelajari dari ayahnya sejak beberapa tahun lalu. Sebagai wanita muda dan bekerja di sektor swasta, pelayanan kepada publik yang menuntut tubuh sebagai simbol dan representatif, menegaskan bahwa rasa percaya diri sangat dia jaga agar senantiasa eksis dalam pekerjaannya. Sebagaimana yang dia paparkan secara detail pada saat wawancara berikut:

Sejak beberapa tahun lalu saya merasakan bahwa, yoga amat banyak berkontribusi pada transformasi mental saya. Selain itu jika latihan yoga dilakukan secara disiplin, kontinyu maka akan membuahkan hasil yang luar biasa bagi pertumbuhan pikiran positif, ketenangan jiwa dan dan kebugaran raga. Hal ini saya rasakan sendiri sejak awal-awal latihan hingga saat ini. Fisik saya menjadi sehat, jarang sakit, pikiran saya menjadi tenang, dengan memakai pakaian apapun saya tetap merasa *maxting*, rasa percaya diri saya menjadi bertambah. Banyak teman-teman mengatakan diri saya sangat fashionable, sayapun menjadi sedikit merasa tersanjung. Sebagai seorang gadis saya selalu ingin tampil menarik di mata publik, sehingga penampilan dengan rasa percaya diri penting bagi saya. Oleh karena itulah saya melanjutkan belajar yoga ini, dengan harapan bisa menambah dan memperdalam pengetahuan Yoga sutra Patanjali

sebagai akar dari teori yoga. Saya ingin belajar dari akarnya yang di ajar langsung oleh guru yang berasal dari orang India tempat pusat datangnya pembelajaran yoga (wawancara, tanggal 14 Juni 2014)

Semua testimoni yang disampaikan dua informan di atas menjadikan bahwa yoga sangat menarik bagi mereka karena disebabkan oleh motivasinya, keyakinannya untuk membuka energi *inner bauty* dalam dirinya. Meskipun dengan biaya mahal, hal itu tidak menjadikannya sebagai kendala, karena dibalik harga mahal yang mereka keluarkan, sepadan dengan manfaat yang diperoleh. Rasa percaya diri itu tidak bisa dijual, tidak bisa dibeli dan tidak bisa diperoleh dengan mudah, tetapi harus dicari, diupayakan, dan dilatih melalui proses yakni proses bersama yoga.

Melihat beberapa data di atas, bisa dipahami bahwa seseorang bisa tampil menarik karena kesehatannya yang prima. Hal ini, bisa diterima dengan logika bahwa, dari kesehatan yang prima akan muncul suasana hati yang nyaman, dan dari perasaan nyaman itu muncul rasa percaya diri dan rasa percaya diri merupakan energi/kekuatan *inner*. Slogan umum dalam kehidupan sehari-hari bahwa wibawa dan kharisma bisa terlihat dari aura wajah diri seseorang. Bila seseorang peka secara intuitif, kehadiran orang yang baik maupun orang jahat bisa dirasakan (Andrews, 2003: 38). Hal ini, disebabkan karena setiap orang dibungkus oleh medan energi yang disebut aura. Bertemu dengan orang yang pikirannya buruk, hatinya dengki dan culas akan dirasakan dalam suasana yang tidak nyaman, ada perasaan yang mengganjal dan hal ini menjadikan suatu yang disharmonis di dalam diri.

Hal ini juga disampaikan oleh Dr Somvir selaku informan utama tentang akar dari *inner bauty* bahwa “keterkaitan yang terjadi secara selaras antara badan (*body*), pikiran (*mind*) dan *soul* (jiwa) akan menyebabkan kesehatan yang menyeluruh menjadikan rasa nyaman, berenergi, penuh motivasi, dan bahagia, itu diperoleh melalui jalan yoga. Jika yoga dilaksanakan secara kontinyu, disiplin maka dalam kurun waktu tertentu benefitnya akan dirasakan sebagai suatu miracle/mukjizat dari usaha keras yang dilakukan dan mukjizat tersebut bermacam-macam, melalui latihan mudra mendatangkan berbagai benefit dan mukjizat, tetapi karena mudra pengajarannya sangatlah spesial dan hanya bisa dipelajari dengan benar melalui tuntunan guru yang

mumpuni. Pembelajaran dan melatih mudra memberikan efek yang sangat luar biasa pada orang yang memang sungguh-sungguh berlatih. Secara tegas salah satu benefit yoga dalam membangun kecantikan tubuh dan fungsi-fungsinya hingga tersirat pada *Sutra Patanjali*, bagian *Wibhuti Pada*, sutra 46-47 yaitu: memperoleh badan yang sempurna, kecantikan, wajah yang halus dengan segala fungsi-fungsinya baik kedalam maupun keluar berupa energi yang bisa direkam dan dirasakan oleh indra” dan ini diperoleh melalui yoga (wawancara Somvir 27 Mei 2014).

Terkait dengan energi yang dihasilkan dari dalam (inner beauty) sebagai benefit yoga merupakan hasil dari transformasi *Sutrayoga Patanjali* bagian *Sadhana Pada*, sutra 30-45 bisa diyakini secara logis karena dalam yoga ada tahapan-tahapan yang secara tidak langsung telah mengasah kemuliaan jiwa melalui etika yoga yakni pada tahap *yama*, *nyama* (Iyengar, 1993:135-148). Pada dua tahap ini jika diterapkan dengan baik dan benar, akan terjadi transformasi secara mental seperti *ahimsa* mengajarkan hidup tanpa kekerasan baik dalam pikiran, perkataan dan perbuatan, *satya* adalah setia kepada kebenaran, *asteya* menuntun untuk bebas dari rasa iri dan dengki, dan sifat ini merupakan sifat dasar dari manusia. Mengendalikan sifat ini bukan hal yang mudah. *Brahmacarya* menuntun untuk bisa mengendalikan nafsu seksual, ini juga merupakan esensi dasar manusia, *Aparigraha* adalah belajar sederhana dan ini tidak mudah dilakukan apalagi orang yang sudah terbiasa hidup dalam kemewahan. Itulah bagian dari *yama*. *Nyama* antara lain: *saucam* artinya bersih secara lahir maupun batin, *santosa* artinya puas dan bersyukur, *tapa* menuntun untuk mengendalikan diri membuat menjadi sabar, *swadhyaya* artinya suka mempelajari kitab suci dan *iswarapranidhana* adalah sikap penyerahan diri secara total kepada Tuhan sebagai sumber kehidupan. Lima bagian ini tergabung dalam *Panca Nyama*.

Etika dan moral yoga secara perlahan mentransformasi pola berpikir yang positif yang diamanatkan oleh ajaran *asteya*, *satya*, *aparigraha* dan *santosa*, kebiasaan makan vegetarian yang diamanatkan oleh ajaran *ahimsa*, *brahmacarya* serta rasa tunduk dan ikhlas diajarkan melalui *swadyaya* dan *iswarapranidhana*. Rasa tunduk kepada kebesaran Tuhan selaku sumber kasih yang tak terhingga ini mengingatkan kepada manusia bahwa diluar dirinya ada kekuatan yang maha dahsyat yang tidak bisa dilakukan oleh manusia. Oleh karena itu Tuhan selalu dicari, dikejar, dan dipuja karena Tuhan sebagai sumber kemakmuran, sumber rejeki, sumber ilmu pengetahuan, sumber kebahagiaan selalu dimohon

berkah dan perlindungannya yang tidak dimiliki oleh manusia. Tunduknya manusia terhadap kekuatan Tuhan menjadikan manusia menyadari siapa dirinya, sehingga manusia menyadari kelemahannya. Menyadari segala kelemahan dan keterbatasan akhirnya menjadikannya rendah hati serta berbudi. Sikap rendah hati, berpikir positif, ikhlas dan tunduk kepada Tuhan secara sadar mengasah kemuliaan dan kesejatian manusia, dan dari kemuliaan ini akan mengalirkan energi kasih dari dalam yang disebut sebagai *inner beauty* atau kecantikan dari dalam. Untuk memperoleh energi kasih dari dalam ini, para wanita menempuhnya melalui berbagai usaha.

Kearifan lokal di Bali menyebut wanita yang mulia sebagai sebutan *luh luih*, wanita yang sikapnya gaya hidupnya layak diteladani. Hal ini menandakan bahwa kecantikan dan *inner beauty* tidak terbatas pada ukuran cantik fisik semata, namun selasnya antara ukuran cantik fisik dan psikis (cantik luar-dalam). Hal ini sebagai suatu bukti bahwa *inner beauty*/kecantikan yang memancar pada diri seseorang baik laki maupun wanita tidak semata-mata dari ukuran fisik semata, namun merupakan totalitas diperoleh dengan melibatkan komponen mental, pikiran, dan prinsip hidup. Sinergi yang dibangun ketiga unsur yakni pemeliharaan badan/*body*, pengendalian pikiran, organ mental dan kedamaian jiwa menjadi ikon penting dalam menciptakan, memelihara tumbuh-kembang cahaya *inner beauty*. Cara ini bisa diperoleh melalui proses yoga.

### **2.1.6 Mengendalikan Emosi dan Ketenangan Pikiran**

Emosi dibedakan menjadi 2 jenis yakni: keinginan emosi dan perasaan emosi. Unsur utama dalam emosi adalah *raga* (kasih) dan *dwes* (kebencian). Emosi-emosi ini beragam seperti: kemarahan, keheranan (kekaguman, ketakutan), irihati, kesedihan, frustrasi, patah semangat, seks (Sivananda, 2005:52) Emosi juga sangat terkait dengan makanan dan pikiran. Emosi bentuknya adalah perilaku yang ditampakkan akibat respon dari situasi lingkungan (<http://m.kompasiana.com>). Seberapa mampu seseorang mengelola tekanan perasaan yang mengakibatkan intoleransi emosi yang berasal dari dalam maupun dari luar dan seberapa sering merespon melalui tindakan, maka seperti itulah kekuatan emosionalnya. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi, akan memicu gejala-gejala gangguan emosi seperti: depresi, cemas, takut, marah, dan stres (Gemilang, 2013: 10-12). Jika hal ini

terjadi, maka tubuh sebagai sebuah sistem akan terganggu/disharmonis.

Peserta yoga tidak sedikit yang mengalami gangguan seperti itu. Inilah salah satu alasan diantara mereka yang membuatnya tertarik pada yoga dan yang mengantarkan langkah-langkah kakinya memilih Yoga. Dari sejumlah informan yang diwawancarai, kebanyakan diantara mereka dari kaum perempuan, baik remaja maupun dewasa. Kaum ini sangat rentan dilanda berbagai gejala emosional. Seperti apa yang disampaikan oleh Ayu Putu Kartini menyampaikan keluh kesah atas perasaannya yang terombang-ambing oleh rasa jengkel, kesal, dan marah atas keadaan yang menimpanya dalam kurun beberapa tahun ini. Dalam wawancara beliau menyampaikan hal-hal berikut:

Istri manapun pasti menginginkan pasangannya setia seumur hidupnya. Memiliki suami tidak hanya sekedar simbol status, tetapi juga sebagai teman bicara, teman hidup yang setia hingga kematian yang memisahkan. Apalah gunanya punya suami ketika dihadirkan saingan saya sebagai istri sah. Ini merupakan pukulan berat dalam hidup saya. Saya merasa tidak berarti dimata dia. Sejak saat itu saya rasakan sakit dalam perasaan dan dampaknya adalah saya menjadi emotional, marah, dan was-was serta sering sakit. Dampak yang paling fatal adalah emosi saya meningkat dan berimbas pada anak-anak yang tidak bersalah. Mereka juga kecewa pada kedua orangtuanya. Saat seperti itu sedikit masih tersisa kesadaran saya. Saya kasihan sama anak-anak. Sudah berbagai cara saya coba, hasilnya si dia tetap saja beralih perhatian ke lain hati. Atas nasihat teman-teman saya dianjurkan ikut Yoga. Rintangan dalam hidup pasti ada cara menghilangkannya yaitu terima diri apa adanya, menyebut nama Tuhan dan melatih *Pranayama* (wawancara, tanggal 26 Mei 2014).

Problem yang dialami oleh ibu Kartini juga dialami oleh beberapa ibu lainnya. Bedanya hanya pada persoalan yang menimpa sehingga mengkondisikan pertumbuhan emosinya tersulut. Mengendalikan emosi bukanlah pekerjaan mudah. Meskipun dalam hati berusaha sekuat tenaga mengendalikan dengan cara mendengungkan kata-kata perlawanan secara berulang-ulang 'jangan emosi...jangan emosi...jangan emosi,tetapi praktiknya secara nyata sangat sulit. Disamping itu, untuk membuat emosi agar sehat, seimbang seperti semula butuh

waktu/proses secara intensif. Seperti yang terjadi pada ibu Kartini yang hatinya tiba-tiba tersentak dan merasa tersadar setelah mendengarkan pemaparan *Sutra Patanjali* yang disampaikan oleh Dr Somvir sutra-sutra tersebut diperjelas dan dikaitkan dengan kehidupan faktual sehari-hari sebagai contoh yang sering terjadi. Sutra yang terdapat dalam kelompok *Samadhi Pada sutra 30, 31 dan 34*, seperti berikut.

Rintangan yang dialami oleh seorang yoga adalah; sakit, pasip, ragu, tidak ingin berbuat, malas, telah berhasil tetapi ingin menikmati keduniawian lagi, tidak percaya, berhenti karena tidak kunjung berhasil, telah berhasil tetap tidak terus menerus.

(Somvir, 2012: 8)

Lima jenis rintangan yang lain yang dialami oleh seorang yogi adalah sebagai berikut: duka datang, kecewa, badan gemetar (sensasi-sensasi), gangguan saat menarik nafas dan gangguan saat mengeluarkan nafas

(Somvir, 2012: 8)

Menarik dan mengeluarkan nafas dalam-dalam/melakukan *Pranayama* secara rutin keadaan pikiran dapat dibersihkan

(Somvir, 2012: 9)

Tekanan pada emosi yang dialami oleh Kartini dan beberapa peserta lainnya disebabkan oleh dua faktor antara lain, faktor dalam dan faktor luar. Faktor dari dalam disebabkan karena diri kita belum memahami dan menyadari bahwa pada umumnya semua orang memiliki masalah dalam hidupnya, baik berat maupun ringan. Lebih-lebih orang yang memilih hidup di jalan yoga, sudah pasti ada rintangan yang menghadang pikiran. Duka-kecewa, suka-bahagia akan datang silih berganti tanpa henti dalam kehidupan bagaikan gerak bandulan jam, habis kekiri akan bergerak ke kanan dan sebaliknya (gerak bandulan). Persoalannya hanya terletak seberapa besar orang mampu mengelola persoalan dalam hidupnya. Hidup adalah perjuangan, maka segala persoalan dalam hidup harus dihadapi dan diperjuangkan sehingga setiap persoalan bisa dicari jalan keluarnya.

Hidup yang dianugerahkan oleh Tuhan memang tidak lepas dari suka-duka, usia tua-sakit, hidup-mati sebagai bekal setiap manusia yang terlahir kedunia. Begitu orang mengalami sedikit masalah, maka perasaannya akan merespon menjadi sensitif, dan tercermin melalui ungkapannya yang emosional

dalam bentuk kata-kata, dan roman muka. Semua orang mungkin bercita-cita hidup ideal tanpa masalah. Namun demikian, tidak seorangpun di dunia sepanjang hidupnya berlangsung mulus tanpa satu masalah. Dengan mengenali kesejatan hidup sebagaimana ungkapan sutra 30-31(Somvir, 2012: 8), maka hidup bisa diterima apa adanya seperti air mengalir seperti pengakuan ibu Kartini diatas. Keadaan seperti yang dialami ibu Kartini dialami oleh sebagian orang dalam kehidupan. Jan De Vries menyampaikan bahwa kunci untuk keluar dari emosional yang bergolak adalah dengan membelajarkan diri berdamai dengan stress dari dalam sehingga bisa menerima diri apa adanya. Dengan demikian disorder emosional mental menjadi seimbang kembali (Vries, 2007: 7)

Solusi yang ditawarkan oleh Vries menjadi salah satu alternatif, tetapi tidak serta merta emotional bisa reda dengan mengkondisikan mental bisa mencapai posisi normal secara instan. Pengaturan ritme nafas melalui latihan *pranayama* akan menuntun emosi secara pisik. Dengan melatih alat-alat mental yang dipergunakan untuk menunjukkan suasana perasaan seperti nafas, jantung, paru-paru, maka logis keadaan emosi relatif bisa diredakan. Upaya ini akan lebih efektif jika ditambahkan dengan afirmasi dari dalam diri, menerima diri apa adanya sebagaimana diamanatkan olehsutra 34 Patanjali bahwa emosi sangat terkait dengan nafas dan pikiran(Somvir, 2012: 9). Tarik nafas dalam dan pelan berulang kali sambil mengafirmasi diri 'berdamai dengan diri sendiri' secara praktis berpengaruh pada emosi. Dalam posisi seperti ini, nafaspun menjadi ditarik panjang sebagai pertanda emosi menerima keadaan diri dan denyut jantung ritmenya menjadi lebih teratur. Demikian sebaliknya, jika dalam keadaan panik, cemas, takut depresi, maka latihan *Pranayama* akan sangat membantu sehingga hati menjadi ringan, rileks, dan emosi menjadi tenang kembali (Erikar Lebang, 2010: 173).

Beberapa peserta datang belajar yoga untuk tujuan menenangkan pikiran. Persoalan antara mengendalikan emosi dan menenangkan pikiran masih sangat berhimpitan. Pikiran merupakan alat yang sangat istimewa yang diberikan oleh Tuhan kepada manusia. Diantara makhluk hidup di bumi, maka hanya manusia saja yang memiliki pikiran. Oleh karena itu, manusia dalam sastra diberi predikat sebagai makhluk yang memiliki *Tri Pramana* yaitu: bayu (kemampuan hidup melalui energi/tenaga), sabda (kemampuan bersuara/berucap) dan idep (kemampuan berpikir, berlogika). Antara manusia dengan binatang ada

perbedaan dan persamaan. Empat (4) hal yang sama-sama dimiliki kedua makhluk hidup ini antara lain: insting, akal sehat, intuisi, dan atma jnana. Pada binatang hanya ada insting (makan, tidur, pembuangan, seks), sedangkan pada manusia ada ke-empatnya (Sivananda, 2005: 19). Pikiran sangat terhubung dengan badan dan jiwa. Sebelum seseorang melakukan sesuatu, terlebih dahulu melakukan proses berpikir, kemudian diucapkan dan bertindak. Pikiran dikatakan oleh seorang yogi ternama Sri Swami Sivananda sebagai rajanya indria. Sebagai rajanya indria, maka pikiran menguasai indria, dengan kata lain jika raja berkehendak berjalan keluar rumah, maka kaki akan melangkah mengikuti saja apa maunya pikiran. Karena pikiran sebagai sumber pusat semua ilmu pengetahuan, sebagai rajanya indria yang memerintah semua gerak organ tubuh, maka merupakan hal yang sangat penting untuk mengendalikannya (Kajeng, 2005: 66-67).

Mengendalikan pikiran bukanlah hal yang mudah, mengingat sifat pikiran yang demikian kompleks. Pikiran dalam yoga bahkan menjadi bahasan utama (*yogascitaortti niroddhah*) dalam Yogasutra Patanjali untuk mencapai *Kaivalya/ kelepasan*. Upaya awal dalam mengendalikan pikiran sebagai rajanya indria adalah: mengenali apa saja, bagaimana sifat asli pikiran dan bagaimana caranya untuk membuatnya jinak. Beberapa sifat pikiran diantaranya adalah: pikiran itu dikatakan bagaikan seekor monyet yang disengat kalajengking, bagaikan seekor burung, bagaikan seekor anjing, bagaikan mesin, bagai sekuntum bunga, bagaikan fatamorgana, bagai seorang anak kecil, memiliki teman intim, memiliki teman akrab, memiliki sahabat terdekat, memiliki teman terkasih, memiliki tiga warna, dan memiliki musuh (Sivananda, 2005: 391).

Karena demikian rumit karakteristik pikiran, sehingga sangat sulit untuk dikendalikan. Kesulitan dalam mengendalikan pikiran ini sering menimbulkan berbagai permasalahan dalam hidup dan kehidupan. Tidak sedikit dampak yang ditimbulkan akibat kurangnya upaya-upaya dalam mengendalikan pikiran seperti: pikiran kacau, gelisah, merasa terombang ambing, cemas, takut, was-was. Sebagai akibat lanjutan dari keadaan pikiran yang sulit terkendalikan di atas, maka diikuti oleh penyakit yakni dari penyakit psikis, hingga merambat pada penyakit fisik seperti rasa takut yang berlebihan kadang-kadang menjadikan seseorang jantungan, rasa cemas berlebihan terkadang menyebabkan tidak bisa tidur/insomnia, pikiran kacau sering memicu menjadi emosional dan akhirnya marah-marah, kecewa dalam hidup

menyebabkan frustrasi. Jika penyakit-penyakit seperti ini menimpa, maka sangat sulit meraih kebahagiaan dan kedamaian.

Untuk menenangkan pikiran berbagai cara ditempuh seperti mengkonsumsi obat tidur, injeksi suplemen, melakukan wisata, melepaskan nafsu makan dengan kuliner dan lain-lain. Meskipun telah melakukan upaya keras, tetapi kadang-kadang sebagian besar penderitaan psikis seperti ini belum memperoleh solusi dan tetap saja pikirannya gelisah serta merasakan ketidaktenangan. Kasus seperti ini sebagian menimpa masyarakat di era postmodern ini. Pikiran manusia menjadi sibuk oleh peradaban material dan lupa memikirkan spiritual sebagai bagian dari kebutuhan rohani. Kebahagiaan dan kepuasan diburu dan dicarinya cenderung diluar diri pada benda-benda material dan lupa dengan apa yang ada di dalam diri (Cudamani, 1991: 17). Sejalan dengan kecenderungan ciri kehidupan postmodern Anandamitra mengatakan bahwa, penyakit-penyakit yang diderita manusia sesungguhnya bersifat psikhosomatik, bahwa penyakit tidak dapat dipisahkan dari pikiran (Avadhutika Anandamitra, 1991).

Somvir mengatakan bahwa “pikiran yang terasa damai tenang bisa dicari di dalam diri tidak jauh-jauh dari diri yakni melalui jalan yoga. Yoga menjadi alasan yang memotivasi sebagian peserta untuk memperoleh ketenangan pikiran” (wawancara Somvir, 20 Januari 2014). Yoga sebagai salah satu alasan mengapa para peserta tertarik datang menuju Yoga karena dilatarbelakangi oleh kebutuhannya untuk mencari ketenangan pikiran. Hal ini, diceritakan secara detil oleh Ni Kt Suwiniari yang berdomisili di Jalan Drupadi, Denpasar berikut ini:

Beberapa tahun lalu kami ditinggalkan oleh suami untuk selamanya. Beliau meninggal disebabkan oleh kanker rectum. Upaya maksimal berobat sudah dilakukan baik medis maupun non medis. Namun Tuhan berkehendak lain, suami dipanggilNYA. Hanya saya sangat merasa terpuuk dengan situasi yang sangat mendadak ini. Mengapa suami saya diambil oleh beliau secepat ini. Anak saya masih kecil-kecil dan sangat membutuhkan perhatian kasih sayang dan figur dari ayah. Hal inilah yang menjadikan saya beban dalam hidup, memikirkan masa depan anak dan saya harus mengambil tanggung jawab sekaligus. Pikiran saya terasa berat dan tidak kuat menanggung beban. Malam yang mestinya tidur seolah menjadi siang, apalagi siang lebih menjadikan mata teramat sulit dipejamkan. Selalu saja teringat dengan suami dan keluarga. Saya menjadi tertarik

dan memutuskan untuk ikut yoga. Program yang saya pilih adalah Yoga Umum dimulai program Beginner Saya ingin menenangkan pikiran yang demikian membebani hidup saya... (wawancara, tanggal 9 September 2013).

Dalam wawancara lanjutan diceritakan oleh Suwiniari bahwa kepergian suaminya membuatnya sulit memejamkan mata. Dia belum menerima kenyataan suaminya pergi selama-lamanya secepat itu. Keputusan mencari solusi melalui jalan yoga, melangkahakan kakinya hingga ikut beberapa program Yoga BIF. Dalam pernyataannya yang lain disampaikan bahwa, dalam kesempatan pembelajaran sutra-sutra ada kata-kata yang menyentuh dari Dr Somvir yang membuat saya menyadari posisi saya dalam keadaan beban pikiran. Satu hal yang menyadarkan saya dari beban berat pikiran bahwa menerima diri kita apa adanya, biarkan semua mengalir bagai air dan biarkan takdir berlangsung sebagaimana hukum alam yang diciptakan oleh Tuhan. Jangan berusaha menentangnya. Kalau tidak, maka persoalan akan menjadi beban seumur hidup. Jiwa manusia bukan milik siapa-siapa, tetapi adalah milik Tuhan. Setiap saat kapan saja, Tuhan punya kuasa untuk mengambil ciptaannya tanpa pernah bisa diprediksi. Sebagaimana konsep yang umum di masyarakat bahwa yang namanya rejeki, jodoh, usia dan kematian adalah rahasia Tuhan. Oleh sebab itu semua itu perlu difahami agar energi pikiran bisa dipergunakan lebih banyak untuk hal-hal yang bermanfaat dalam hidup.

Nasihat seorang yang menyadarkan informan diatas, merupakan isi dari *Samadhi Pada* (bab I) sutra 23, 24, 27, 28, 29, 31, 32 dan 33 dalam Patanjali Yogasutra

Penyerahan diri (pengabdian) kepada *Iswara*

(Somvir, 2011: 7)

*Iswara (Purusa)* adalah istimewa, tak sentuh olehkesengsaraan hidup serta kesan-kesan yang dihasilkan oleh kegiatan inti

(Somvir, 2011: 7)

Perwujudan *Iswara* adalah suku kata tunggal 'om'

(Somvir, 2011: 8)

Dengan mengulang-ulang suku kata om dan bermeditasi pada makna suku kata tersebut merupakan cara yang tepat

(Somvir, 2011: 8)

Daripadanya muncul penyerapan dari halangan dan peralihan menuju kesadaran diri

(Somvir, 2011: 8)

Penyakit, kemalasan mental, keragu-raguan, patah semangat, kelesuan, ketergantungan pada kenikmatan indra-indra, pengamatan palsu, tiadanya pencapaian konsentrasi, ketidakpercayaan, adalah penyebab dari kebingungan pikiran dan ini adalah halangan.

(Somvir, 2011: 8)

Kesedihan mental, keputusasaan, kegugupan dan sulit bernafas adalah gejala-gejala dari kondisiyang membingungkan dari pikiran

(Somvir, 2011: 8)

Untuk melepaskan halangan ini, hendaknya secara konstan melakukan satu kebenaran atau prinsip

(Somvir, 2011: 8)

Pikiran menjadi terjernihkan, dengan mengamalkan sikap persahabatan, kasih sayang, kegembiraan tanpa pembedaan terhadap kebagaiaan, kesengsaraan, kebajikan dan kesengsaraan.

(Somvir, 2011: 9)

Sutra-sutra diatas sebagai landasan yang ampuh dalam membangun kembali kesadaran para peserta yoga terutama lebih detil dibahas pada saat pembelajaran sutra-sutra. Keadaan pikiran yang tidak tenang sangat dipengaruhi oleh suasana hati dalam diri. Pikiran adalah seperti cermin dari perasaan, kejujuran. Sebagian orang sering menyebutkan dengan 'isi hatinya bisa dilihat dari matanya'. Hal ini mengandung makna bahwa apa yang dipikirkan oleh seseorang, bisa diketahui melalui mata, melalui roman wajah. Dengan kata lain, wajah merupakan indeks dari pikiran atau tubuh adalah konstruksi pisik dari pikiran. Bentuk-bentuk pikiran, sentiment, suasana hati dan emosi akan memberikan impresi yang kuat pada wajah. Pikiran adalah sebagai sumber segala yang ada, alam semesta juga tercipta dari kreasi pikiran universal (Sivananda, 2006: 118). Bahkan seorang filosof barat Descartes dasar dari filsafatnya dinyatakan dengan istilah "*Cogito, ergo sum* yang artinya bahwa, ketika saya berpikir, maka saya ada. Sebaliknya, ketika saya tidak berpikir, maka sayapun tidak ada (dalam Sivananda, 2006: 119).

Lukisan betapa pentingnya peran pikiran dalam kehidupan baik kehidupan individual maupun universal, maka seorang yogi Sri Swami Sivananda membuat karya dalam bentuk puisi yang melukiskan pikiran. Dalam karya beliau pikiran dikatakan sebagai putra *Sang Maya*, memerlukan wujud sebagai sandaran, dalam *Panca Maya Kosha* disebut sebagai *Manomaya Kosha*, wujudnya adalah pikiran sadar, pikiran bawah sadar, dan pikiran supra sadar. Pikiran adalah kumpulan dari kebiasaan, berbagai wasana, terlahir dari Brahman sendiri, ditemani oleh indera-indera, berkedudukan didalam hati, singgasananya pada *Ajna Cakra*. Memiliki sifat sejati bagaikan monyet, bagaikan burung yang terbang kesana kemari, juga bagaikan anjing yang suka mengembara dijalanan, dan bagaikan bunga. Memiliki teman-teman yang merupakan musuh kedamaian seperti: nafsu adalah teman intimnya, kemarahan adalah teman akrabnya, *ragadwesa* adalah teman akrabnya, keserakahan adalah teman terbaiknya. Namun, dia juga memiliki rahasia, memiliki musuh-musuh, tipu muslihat, memiliki kesalahan, memiliki kelemahan (dungu, bodoh dank eras kepala), memiliki kekuatan (merupakan pintu inspirasi/*Brahma vrtti*, kunci pengetahuan) dan musuhnya adalah *Vairgya*, *Tyaga* dan *Sanyasa*, meditasi, *Samadhi*, *Pranayama*, *vichara*, *viveka* (Sivananda, 2006: 391-414).

Lukisan tentang jati diri pikiran membuka jendela pengetahuan dari apa yang paling berperan dalam hidup manusia. Disamping itu, berbagai naskah juga menyebutkan bagaimana peran pikiran dalam memberi makna hidup manusia. Karena pikiran itu menduduki peran penting, maka hal yang paling penting adalah dengan mengetahui, mengenali pikiran itu lebih dekat. Dengan mengetahui dan mengenali sifat-sifatnya, kelemahannya, kekuatannya, maka akan lebih mudah untuk mengendalikannya, menjinakkannya. Dengan demikian, modal yang dianugerahkan Tuhan kepada manusia ini bisa diarahkan kekuatannya yang luar biasa untuk hal-hal yang baik dan berguna bagi kemajuan kehidupan material dan spiritual secara individual maupun kesejahteraan bagi kehidupan bersama.

Mengingat pikiran itu sangat sentral dalam kehidupan manusia, maka sistem yang dibuat oleh Maharsi Patanjali dalam membuat sistematika yoganya adalah diawali dengan membahas tentang pikiran dengan sutranya pada *Pratamo Dyayah*, *Samadhi Pada* I.2 "*Yogaścittaवर्त्तिनिरोधह*" artinya mengendalikan gerak-gerak pikiran adalah yoga (Somvir, 2012: 2). Yoga adalah keselarasan hubungan antara badan, pikiran dan jiwa. Ketiga

unsur ini saling terkait. Jika badan sakit, maka pikiran juga akan merasakan sakit dengan mengatakan “aduh aku sakit”. Sebaliknya, jika pikiran sakit, merasa terbebani, tertekan, tidak tenang, cemas, maka keadaan pikiran tercermin melalui wajah dan teraplikasi melalui perilaku tubuh, seperti alis mengkerut, air mata berlinang, dan akhirnya kemungkinan besar memicu munculnya berbagai penyakit. Keterkaitan antara tubuh dengan pikiran juga dibenarkan oleh seorang ilmuwan barat Gyorgi bahwa, “sedikit sekali orang yang benar-benar mengerti arti kesehatan yang sebenarnya, karena banyak dari kita yang sibuk membunuh diri sendiri secara perlahan-lahan....tubuh dan pikiran berada dalam hubungan yang erat (Albert Szent Gyorgi dalam Anandamitra, 1990: 1)

Apa yang tersirat di dalam beberapa referensi di atas sangat logis karena telah dialami oleh sebagian orang terutama peserta yoga. Sebagaimana penuturan ibu Wita tinggal di Legian, Denpasar mengatakan tentang permasalahan yang ada pada pikirannya. Dalam wawancara ibu Wita sampaikan bahwa:

Setiap hari pikiran terasa sumpek, terasa kacau, gelisah menjadi satu. Malam-malam saya lalui dengan banyak begadang dan esok harinya begitu terus hingga badan terasa capik. Lama kelamaan saya diperhatikan oleh anak dengan ungkapan ‘mama kok bertambah kurus aja’ Saya menjadi tersadar ternyata badan saya berubah menjadi mengurus. Tetangga juga bilang ‘ibu langsing sekarang, jangan lagi kurus bu, ntar terlalu pucat tidak baik kelihatan. Saya diberi saran oleh teman-teman supaya periksa dokter. Ada sebagian teman menyarankan ikut yoga. Akhirnya dari beberapa pertimbangan saya memutuskan untuk yoga (wawancara, tanggal 15 Maret 2015).

Rata-rata mereka ada pada persoalan pikiran yang merasa kurang tenang, cemas, sehingga menyebabkan sulit tidur hingga berdampak pula pada sesak nafas dan juga penyakit lainnya. Berpikir juga sering menjadikan orang mengalami kesulitan tidur. Jangankan tidur nyenyak, lupa saja tidak. Terjaga hingga ayam berkokok. Pada penderita insomnia seperti ini sangatlah menyiksa. Gangguan tidur tidak bisa dianggap sepele, sebab tidur adalah kebutuhan paling mendasar tidak hanya untuk beristirahat, melainkan juga untuk memenuhi kebutuhan siklus kehidupan. Menurut Dr I Gede Hartawan tenaga medis di Puskesmas Busungbiu mengatakan dalam sebuah diskusi pada tanggal 20 Agustus 2014 bahwa, “waktu tidur adalah waktu terbaik bagi

tubuh untuk melakukan perbaikan, regenerasi sel, penyerapan bahan makanan, serta penyerapan substansi penting ke area tubuh yang membutuhkan. Siklus tidur telah diatur oleh sang pencipta dalam waktu tetap dalam periode tertentu sehingga biasa disebut dengan ritme sirkadian (*circadian rhythm*), kehilangan waktu tidur dalam jangka waktu panjang bisa mengakibatkan kerusakan banyak organ di kemudian hari. Itulah sebabnya kehilangan tidur tidak bisa diganti, meskipun penderita insomnia ini pada akhirnya tertidur.

Untuk kasus di atas, yoga adalah salah satu solusinya. Bagi peserta yang datang dengan motivasi untuk menenangkan pikiran, kesulitan tidur, Yoga memberikan solusi yakni dengan mempraktikkan yoga *asanas* dikombinasi dengan *Pranayama* dan meditasi/*dhyana*. Jenis *asanas* yang direfrensikan adalah: semua *asanas* jika memungkinkan. Meskipun demikian ada beberapa *asanas* yang sangat representatif untuk dikonsentrasikan yakni *asanas* yang bergerak membungkukkan badan ke depan seperti: *Janusirasana*, *Salabhasana*, *Matsyasana*, *Sarvanggasana*, *halasana*, *yoganiDra*. Pose-pose ini memiliki benefit memudahkan kelenjar tiroid mendapatkan pasokan darah segar yang penuh oksigen langsung dari jantung. Naskah Hathyayoga Pradipika maupun Geranda Samhita juga menjelaskan secara detail tentang manfaat dari *asanas* di atas. Pose *asanas* tersebut seperti gambar berikut.





Gambar Pose *Bujangasana*, *Sarvangasana*, *Halasana*,  
*Janusirasana*, *Yoga Nidra*, *Matsyasana*, *Salabhasana*  
 Dokumen: Asli 2012

Avadutika Ananda mitra Acarya seorang pakar yoga pada kelompok spiritual Ananda Marga menjelaskan seperti berikut ini.

Kelenjar tiroid terletak dileher, dalam psikologi yoga terletak pada wilayah *Wisudha Cakra*. Kelenjar ini menghasilkan hormon tyroid yang berfungsi mengendalikan kecepatan metabolisme tubuh. Produksi hormon tyroid yang over akan menyebabkan orang: *nervous*, mudah tersinggung, jantung berdebar-debar, gangguan usus, gemetar, berkeringat, dan sulit tidur. Sebaliknya jika kekurangan akan menyebabkan kelelahan dan lemah. Sangat kekurangan hormon ini akan menyebabkan lemah jantung, suhu rendah, nafsu makan tumpul, berbicara lamban dan kegemukan (Anandamitra, 1990: 12)

Pemaparan Anandamitra di atas memberikan pengetahuan, bahwa produksi kelenjar tyroid berlebihan ataupun kekurangan sama-sama berdampak tidak baik bagi kesehatan. Oleh karena itu, yang terbaik adalah mengupayakan keseimbangan produksi hormon ini dengan cara melatih *asanas* secara kombain yakni *asanas* menekuk dan menarik area leher, sehingga gerakan tersebut akan memberi pijatan yang efektif terhadap kenjar tersebut.

Selain itu, pikiran yang tenang juga sangat dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi. Kualitas makanan yang dikonsumsi mencerminkan kualitas pikiran. Ada tiga jenis makanan yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan fisik, pikiran dan jiwa. Tiga jenis makanan tersebut antara lain: 1) Jenis makanan yang tergolong Satvik (susu, yogurt, mentega, sayur, buah, kentang, kecut, dan jenis-jenis kacang), 2) Jenis makanan yang tergolong Rajasik (bawang merah, bawang putih, ikan, daging, anggur/minuman beralkohol, minuman keras, terlalu

pedas, terlalu asin, terlalu kecut) dan 3) Jenis makanan yang tergolong Tamasik (makanan yang sudah basi, makanan dari hasil curian). Makanan yang baik bagi praktisi yoga adalah makan yang tergolong *satvik* (wawancara, tanggal 14 April 2014).

Pengaruh makanan di atas bagi pikiran menurut Sivananda (2006: 36-37) bahwa makanan yang mengandung alkohol, makanan dari daging akan berdampak membangkitkan emosi dan nafsu serta menimbulkan gairah pada pikiran. Itulah sebabnya orang yang mengidap darah tinggi disarankan untuk mengurangi konsumsi daging, kopi, alkohol yang identik dengan perasaan was-was, dan tegang. Hal yang sama juga bisa dilihat dari perbedaan perangai antara binatang pemakan daun-daunan dengan binatang pemakan daging. Makanan jenis ini akan membuat pikiran menjadi kurang stabil dan sulit untuk konsentrasi, sehingga sulit juga untuk bisa tenang. Makanan dari tumbuh-tumbuhan seperti sayur, buah, susu, yogurt, kacang memiliki sifat ringan, mudah dicerna, dan identik dengan perasaan tenang serta nyaman.

Kitab Geranda Samhita V.16 menyatakan bahwa 'Dia yang mempraktikkan yoga tanpa diet yang lembut, makanan yang sederhana, mudah terserang penyakit dan latihannya tidak akan sukses' (Candra Vasu, 1933: 88). Amanat Geranda Samhita jelas menyebutkan bahwa seorang praktisi yoga hendaknya memperhatikan kebiasaan pola makan yang baik dan sederhana, dengan mempertimbangkan manfaat makanan yang berguna bagi kesehatan. Jika mengabaikan, maka kesehatan akan rusak bahkan akan menyebabkan sakit dan tidak mendukung *sadhana*.

Selain kesehatan pikiran didukung oleh *asanas*, yang tidak kalah penting adalah *Pranayama* sebagai salah satu bagian dari *Astanggayoga*. Tubuh merupakan lahan yang disiapkan untuk melayani kesenangan dan keinginan pikiran. Tubuh yang kurang sehat akan mempengaruhi perasaan pikiran. Perasaan pikiran akan terganggu, kacau, gelisah, cemas, tidak bisa diam dengan tenang. Dalam keadaan tidak tenang pikiran akan selalu merefleksikan diri untuk menggerakkan komponen tubuh berperilaku, meskipun bentuk tindakannya galau, kacau. Sebaliknya, ketika badan sebagai wahana pikiran dalam kondisi kurang normal, maka badan belum cukup siap melakukan keinginan pikiran, misalnya otot-otot tubuh kaku, tegang, kelenjar endokrin tidak lancar atau terlalu over, akibatnya pikiran menjadi terganggu. Oleh karena itu, *Pranayama* sangat membantu membuka nadi-nadi yang tersumbat dan membuat pikiran

menjadi murni. Melalui olah nafas *Pranayama* energi vital berupa oksigen akan menyebarkan dan mengalirkan prana ke dalam organ-organ tubuh secara menyeluruh. Sebagaimana terjadi dalam kehidupan sehari-hari, jika seorang karyawan habis berlari karena terlambat ujian promosi jabatan, maka sesampai di ruang ujian dia tidak langung bisa mengerjakan soal-soal ujian, tetapi dia akan berkata, 'maaf ijin waktu saya untuk bernafas sejenak'. Menghirup nafas panjang akan membuat detak jantung lebih rilek, dan dengan demikian pikiran akan menjadi lebih tenang.

Mengatur pernafasan yang benar bisa dilakukan dengan berbagai teknik. Khusus dalam menenangkan pikiran, Yoga BIF menerapkan beberapa teknik sebagaimana yang terdapat pada Gernda Samhita antara lain: *Nadi sodhan Pranayam, Abyantar Pranayam, Bahyantar Pranayam, Anulom vilom Pranayam, Surya Bedhi Pranayam dan Brahmari Pranayam*. Untuk melatih *Pranayama* ini setiap hari bisa dipakai Yoga Chart (pedoman paket pose yoga bergambar lengkap dengan *Pranayama*) dan latihan bisa dilakukan dirumah (wawancara, 27 Agustus 2014).

Berikutnya, setelah *Pranayama* diakhiri dengan relaksasi. Masa istirahat/pengenduran pada otot-otot yang dilakukan pada saat meditasi/*dhyana*, juga berkontribusi membuat pikiran istirahat dan pikiran menjadi lebih tenang. Pada saat meditasi/*dhyana* pikiran akan dikondisikan terbatas hanya fokus pada situasi tertentu dan satu objek saja, pernafasan terkontrol pelan, teratur, pikiranpun menjadi tertuntun dan rilek.

Pikiran akan bisa tenang jika badan sebagai alat yang melayani pikiran berada dalam kondisi yang sehat, sehingga fungsional bagi pertumbuhan pikiran. Saling terkait dan mempengaruhi antara makanan yang dikonsumsi, *asanas* sebagai olah tubuh pisik, latihan *pranayama* dan meditasi/*dhyana* yang menjadikan tubuh rileks, sangat berdampak terhadap ketenangan pikiran. Pikiran yang tenang terkendali dengan baik, akan mengantarkan seorang praktisi yoga pada tujuannya yakni realisasi diri sebagaimana kekawin Arjuna Wiwaha hanya pada air tempayan yang tenang saja bayangan bulan bisa dilihat dengan jelas, artinya kebenaran dan kesejatian Tuhan bisa dilihat dalam pikiran yang jernih dan tenang (Menaka, 1983: 104).

Pikiran yang gelisah, cemas dan tidak tenang, biasanya disertai dengan sulitnya konsentrasi. Sebagian besar masyarakat mengeluhkan tentang daya ingat orang jaman sekarang, jauh berbeda dengan tingkat daya ingat manusia yang hidup pada jaman dahulu. Salah satu ciri dari menurunnya daya ingat orang

di jaman ini adalah lupa. Penyakit pikiran yang satu ini tidak hanya melanda kaum tua yang lebih logis menjadi pelupa dibandingkan dengan kaum muda yang masih tergolong memiliki potensi maksimal.

Dalam rangka meningkatkan daya konsentrasi pikiran, tidak cukup hanya dilatih dengan sekelompok *asanas* saja, tetapi yang lebih penting dari *asanas* adalah melatih pikiran melalui praktik *Pranayama* dan relaksasi. Sulitnya konsentrasi dialami oleh sebagian besar peserta Yoga, terutama peserta pada kalangan tua dan beberapa usia anak. Kesulitan konsentrasi pada usia anak, sering dikeluhkan oleh ibu-ibu mereka. Inilah salah satu yang mendorong/memotivasi para ibu membawa anaknya berlatih yoga. Seperti apa yang dituturkan oleh Usi (guru asisten) dalam salah satu tulisannya yang dimuat dalam majalah Yoga berikut:

Ibu adalah sosok yang paling sering komunikasi dan mengetahui perkembangan anak, sangat ingin anaknya tumbuh dengan potensi yang maksimal. Beberapa ibu menceritakan kesulitan anaknya dalam konsentrasi yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti: pergaulan tdk sehat, nonton TV yg kurang tepat, kurang disiplin, muatan pelajaran yang membuatnya merasa beban, perkembangan IT yang sulit dikontrol seperti mengakses gambar maupun situs porno. Semua memicu konsentrasi tidak sehat pada pikiran anak-anak yang kurang mendukung pertumbuhan kesehatan pikiran pada usianya. Anak menjadi sulit konsentrasi (Usi, majalah Yoga edisi Desember 2009).

Konsentrasi bisa dilakukan dengan melakukan *asanas*, *Pranayama* dan relaksasi, sehingga terjadi sinkronisasi antara badan dengan jiwa. Pikiran bisa berkonsentrasi dengan baik didukung oleh latihan *asanas*, *Pranayama* dan relaksasi. Kerjasama latihan ini berdampak pada kondisi yang prima dan juga meningkatkan daya konsentrasi pikiran.

## **2.2 Faktor Eksternal**

### **2.2.1 Kebutuhan Nilai Ekonomi**

Ekonomi tidak bisa dipisahkan dalam kehidupan manusia. Berbagai aktivitas dilakukannya baik secara individu maupun kelompok, tujuan akhirnya sebagian diarahkan untuk meningkatkan kualitas perekonomian. Tingkat kualitas ekonomi seseorang merupakan cermin sebagian dari tingkat kesuksesan seseorang secara material. Dalam perhitungan secara ekonomi di dalamnya ada uang, ada pasar ada jasa, ada produsen dan

konsumen. Predikat manusia sebagai makhluk *economicus*, mencerminkan bahwa mereka senantiasa berorientasikan dan mendewa-dewakan profit, produktivitas, modal, dan hal-hal yang berbau materi lainnya. Sebutan ini bukanlah sebutan yang terlalu membanggakan bagi sebagian orang, bahkan seringkali sebutan ini merupakan sindiran maupun ejekan. Predikatnya sebagai makhluk ekonomi implikasinya besar sekali, hal ini bisa dilihat pada banyaknya aspek-aspek kultural yang kemudian mengalami marketisasi seperti aspek-aspek sosial, aspek-aspek politik, pendidikan dan sebagainya mengalami "ekonomisasi". Semua ini terjadi karena terkait dengan modal sebagai kuasa.

Meskipun pada awalnya mengatakan untuk memperoleh kesehatan, sementara kebutuhan mereka yang utama masih dalam posisi disembunyikan. Setelah digali data lebih jauh, lebih dekat melalui wawancara mendalam, maka tampak dengan jelas bahwa tujuan utamanya justru untuk mendapatkan benefit secara ekonomi sebagaimana dipaparkan oleh Anak Agung Gd Darmaja sebagai berikut:

Sebagai seorang terapis dalam bidang akupuntur, saya merasa sangat membutuhkan pengetahuan baik teori maupun praktik yoga. Hal ini sangat bermanfaat untuk memberi nilai guna pada penambahan dan peningkatan dalam mempertimbangkan analisa, alternatif terapi yang saya berikan kepada para pasien yang datang berobat akupuntur. Pengetahuan tentang pengetahuan cakra sebagai pusat-pusat kumparan medan energi, pengetahuan tentang simpul-simpul syaraf, kaitan antara hubungan cakra dengan kelenjar, pengetahuan tentang pernafasan (*Pranayama* yang benar) sangat terkait dan relevan dengan titik-titik meridian pada tubuh manusia. Pengetahuan yoga ini memberikan nilai tambah bagi saya dalam melayani pasien. Saya menjadi lebih percaya diri dengan pengetahuan yang lebih holistik. Pelayanan yang lebih baik terhadap pasien, akan membuat mereka puas dan para pasien pun datang lebih banyak untuk memperoleh pelayanan dan solusi kesehatan mereka (wawancara, tanggal 2 Januari 2014).

Wawancara yang dilakukan kepada salah seorang instruktur yoga yang sudah sangat mahir melakukan banyak pose *asanas* dan gerakannya sudah berada pada tingkat sulit. Namun, gerakan yang mahir dengan pose-pose yang sulit bukanlah jaminan sudah menguasai yoga secara holistik. Ibu Ode panggilan

akrabnya pada instruktur salah satu kelompok yoga dengan nama Yoga Seger Oger, dalam wawancara sebagai berikut.

Saya memang sejak lama berpengalaman sebagai instruktur yoga pada kelompok yoga Seger Oger, namun apa yang saya ajarkan masih sangat minim dari pengetahuan secara teoretis atau filsafat yoga. Saya baru tahu bahwa teori yoga ternyata ada pada *sutra-sutra Patanjali*, *Hathayoga Pradipika*, *Geranda Samhita*. Apa yang saya ketahui selama ini hanyalah belajar secara otodidak, sedangkan esensi pengetahuan yoga itu belum saya fahami. Dengan belajar *sutra-sutra Patanjali* sebagai sumber materi pembelajaran yoga saya menjadi lebih faham dan hal ini membuat saya lebih percaya diri dalam mengajar. Rencana saya, ke depan saya akan membuka sanggar yoga dan menerima murid kelas baru (wawancara, tanggal 1 Juli 2014).

Pertanyaan yang sama juga dijawab oleh Antty, menyetujui jawaban ibu Ode dengan mengatakan bahwa, banyaknya pose-pose *asanas* yang sudah dia mampu gerakkan selama bertahun-tahun, bahkan dia sudah membuat modifikasi-modifikasi *asanas* hingga pada tingkat kesulitan yang tinggi seperti modifikasi *sirsasana*, *padahastasana*, *pascomothanasana* dll. Modifikasi-modifikasi pose *asanas-asanas* ini merupakan salah satu daya tarik sebagai bukti kepiawaian seorang pelatih/instruktur dalam mengajarkan yoga. Namun, sesungguhnya lebih jauh dari kepiawaian mendemonstrasikan pose *asanas*, ada yang lebih penting yaitu dasar teoretis dari gerakan, filosofis, dan kaitannya dengan nafas serta sumber-sumber utama sebagai teori dasar dalam belajar yoga.

Dengan bermodal teori serta ditambah dengan kepiawaian seorang instruktur dalam mengajarkan yoga, maka sebagai seorang instruktur akan menjadi lebih percaya diri dalam mengajar. Sebagai komunitas yang menyelenggarakan sistem pembelajaran, maka pada akhir pembelajaran para peserta yoga ataupun para murid, akan dievaluasi dan bagi mereka yang dinyatakan lulus, berhak menerima sertifikat sebagai legalitas peserta telah berhasil menamatkan pembelajaran selama proses. Sertifikat ini nantinya akan menjadikan lebih percaya diri serta diperbolehkan membuka kelas-kelas baru menerima murid-murid yang datang untuk belajar yoga ditempatnya atau sanggar yang didirikannya. Seperti yang ibu Ode sampaikan dalam komentarnya terkait rencananya setelah tamat "Saya akan

membuka sanggar yoga atas seijin Dr Somvir beberapa bulan ke depan, tinggal menyiapkan tempat saja. Dari sini saya akan memperoleh pemasukan dan ini adalah nilai ekonomi buat saya” (Oka Rupadini, wawancara tanggal 1 Juli 2014).

Agung Darmada selaku seorang teraphyis akupuntur dalam kesempatan yang lain juga mengatakan hal yang sama bahwa, “dengan memiliki pengetahuan dasar dari yoga yang didalamnya sangat terkait dengan pengetahuan tentang simpul-simpul syaraf pada tubuh manusia, pengetahuan tentang *pranayama* menjadikan saya lebih yakin diri, merasa mantap dalam melakukan therphy terhadap pasien” (Agung Darmada, wawancara tanggal 2 Januari 2014). Hal ini akan berdampak terhadap kualitas layanan yang saya lakukan. Jika pasien saya merasa puas dengan layanan saya, maka bisa diharapkan layanan yang prima ini akan mendatangkan dan meningkatkan nilai ekonomi

Beberapa informan yang beriman di luar Hindu juga menyatakan alasan yang sama. Mereka bahkan datang dari luar pulau, luar negeri, khusus belajar di Yoga hanya untuk belajar *Yogasutra Patanjali* yang diajar langsung oleh orang India. Mereka tertarik dan termotivasi belajar pada Yoga yang pembelajarannya dilandasi dengan Yoga yang paling Traditional, yaitu *Yogasutra Patanjali*. Beberapa di antara mereka itu disebutkan disini adalah: Dr Andriani iman Katolik dari Surabaya, Yuli Anima iman Islam dari Tangerang, Antty iman Islam asal Jakarta, Sutopo iman Kristen dari Solo, Shiho Miakawa iman Sinto asal Negara Jepang, Rabina iman Kristen asal Belanda, Thomas Kristen asal German, Mika Mazui Sinto dari Japan, Wiwin Sunandar iman Budha dari Kebon Jeruk Jakarta, Elizabeth Sharyani iman Katolik dari Denpasar, Monika Hutagaol Kristen Jakarta, Rachmi Purbasari iman Islam dari Solo, Luiza Turnip iman Kristen asal Sumatra, Linggadjaya Suranata iman Budha asal Surabaya dll. Mereka membutuhkan pengetahuan dan pengalaman belajar *Yoga Sutra Patanjali* secara langsung untuk sebuah nilai ekonomi.

Meskipun secara tidak lugas mengatakan untuk tujuan peningkatan nilai ekonomi. Beberapa diantara peserta yang berada dalam kelompok ini ada yang menjadi instruktur aerobik, ada yang menjadi terapis, ada sebagai dokter, ada berprofesi sebagai guru, karyawan swasta. Pada awal, jawaban mereka datang belajar Yoga adalah untuk kesehatan, tetapi setelah ditanya dan digali lagi lebih mendalam ternyata motivasi mereka yang tersembunyi (*hidden*) adalah untuk memperoleh benefit ekonomi. Dalam wawancara

bertemu muka/ *face to face* dalam kesempatan yang berbeda yang saya lakukan dengan santai saat mereka ada di jadwal istirahat, ketika mereka menjawab satu pertanyaan 'dengan besaran biaya yang ibu/bapak keluarkan apakah sebanding dengan pengetahuan dan benefit yang diperoleh'? Mereka menjawab "yaaahh..... nanti setelah tamat, punya sertifikat saya punya murid-murid, dari mereka nantinya rejeki akan datang...selain pengetahuan dan manfaat untuk diri sendiri (sehat, pikiran tenang, sahabat), nantinya saya akan buka kelas, ataupun sebagai seorang instruktur saya menjadi lebih banyak punya talenta dan kopetensi untuk bisa saya jadikan uang".

Melihat motivasi ketertarikan mereka, secara tidak langsung bisa dikatakan bahwa kedatangan mereka belajar yoga adalah ditunggangi oleh tujuan untuk memperoleh keuntungan secara ekonomis. Sementara dibalik semangat ekonomi tersembunyi keuntungan yang ingin dicapai, sehingga menciptakan keuntungan yang sebanyak-banyaknya adalah memicu motivasi perilaku seseorang di berbagai sector kehidupan tidak terbatas pada barang-barang konsumsi berupa material, namun juga dalam bentuk jasa pelayanan (Karl Mark dan George Simmel dalam Turner, 1992: 115-132). Penyebab dari komodifikasi ini sebagai wujud budaya populer yang disebabkan oleh kebutuhan konsumen itu sendiri. Kebutuhan pada kegandrungan gaya hidup, menggiring kebutuhan konsumen terhadap barang maupun jasa seperti cara berpenampilan yang menunjukkan gaya hidup dan kelas (memperindah tubuh), memberikan ruang bagi barang dan jasa sebagai tujuan konsumen, sehingga jasa itu menjadi komoditi pasar (Piliang, 2006: 128).

Demikian pula peserta yoga yang memilih program Yoga yang datang termotivasi bukan hanya untuk memperoleh kesehatan. Tetapi, dibalik kedatangannya juga ada modus untuk mencari keuntungan/komoditi di masa akan datang setelah mengantongi sertifikat.

## **2.2.2 Kebutuhan Identitas Religius**

Sebagai sistem keyakinan, agama merupakan sebuah kebutuhan yang mendasar bagi kehidupan manusia, di samping kebutuhan akan sandang, pangan, papan, dan benda-benda duniawi lainnya. Kebutuhan akan agama adalah kebutuhan kerohanian yang berhubungan dengan Tuhan. Manusia tidak dapat hidup dengan damai dan bahagia hanya dengan cukup makan, minum, memiliki pakaian dan rumah saja, tetapi di luar

hal itu manusia membutuhkan sesuatu yang lain yang lebih penting lagi. Untuk dapat hidup dengan lebih damai dan bahagia, manusia memerlukan pikiran dan jiwa yang lebih tenang, sikap yang arif bijaksana, dan etika yang lebih santun yang hanya didapat dengan memahami serta memperdalam serta mempraktikkan ajaran agama.

Pentingnya pemenuhan terhadap kebutuhan rohani disitir oleh seorang tokoh spiritual Sivananda, bahwa manusia tidak dapat hidup hanya dengan roti saja. Pada suatu saat nanti apabila pada kebanyakan kehidupan kemakmuran duniawi tidak lagi memuaskan dan kita merindukan sesuatu yang lain. Dalam kasus-kasus selanjutnya, cobaan-cobaan dan kesengsaraan kehidupan akan mengalihkan perhatiannya pada hiburan spiritual (Sivananda, 2003: 1). Kehidupan yang makmur belum tentu satu-satunya jaminan untuk dapat menikmati hidup yang damai dan bahagia. Pada suatu saat tertentu, semua itu akan menimbulkan kejemuhan atau kejenuhan dan pada akhirnya akan menimbulkan penderitaan akibat pengaruh dari sifat *lobha* yang dimiliki manusia yang tidak pernah puas akan sesuatu hal. Pada saat seperti itu seseorang membutuhkan sesuatu yang dapat membangkitkan dan membuat jiwanya menjadi lebih damai dan bahagia, dan hal tersebut hanya ia dapati dari memperdalam dan memahami ajaran agama (spiritual). Manusia membutuhkan agama tidak hanya untuk jaminan kehidupan yang lebih damai, tenang dan bahagia di dunia akhirat, namun lebih daripada itu manusia juga membutuhkan agama untuk mendapatkan kehidupan yang lebih damai, tenang dan bahagia di dunia ini.

Agama dan kepercayaan menjadi perekat sosial baik vertikal maupun horizontal (*sosial religius*) antara manusia dengan lingkungannya, antara sesamanya, antara manusia dengan penciptanya (Turner, 2006: 108). Agama sebagai salah satu budaya dalam hidup juga berfungsi sebagai motivator dan dinamisator. Dalam fungsi ini agama dijadikan pegangan hidup (*way of life*) dalam menuntun hidup, sehingga hidupnya bisa dilakoni dengan rasa percaya diri. Dalam ajaran agama terkandung nilai-nilai, pedoman-pedoman, aturan-aturan yang menuntun hidup, sehingga jalan hidup manusia menjadi terarah. Ajaran agama mendorong seseorang untuk bertindak religius, berpikir positif, berucap yang benar, berbuat baik, berperilaku yang bernilai guna dan bermanfaat terhadap komunitas serta dengan lingkungannya. Melaksanakan apa-apa yang dianjurkan dalam ajaran agama yang dipeluknya dan mana saja yang menjadi larangannya menjadi

sebuah kewajiban untuk mengetahuinya. Berbuat baik maupun buruk semua diyakini memberi pahala dalam kehidupan. Berbuat yang baik akan mendatangkan pahala yang baik, sebaliknya berbuat yang jahat memperoleh pahala yang buruk. Pahala yang baik dan diridoi oleh Tuhan menjadi harapan dan cita-cita semua agama, dan seberapa besar kebajikan yang dilakukan akan menjadi cermin religiusitas seseorang

Ajaran agama itu sangat penting untuk selalu digali, dipelajari sedalam-dalamnya karena di dalam ajaran agama tersembunyi kebenaran-kebenaran yang hakiki yang bersifat mengantarkan manusia menuju hidup damai (*santih*) di dalam dan diluar dirinya. Esensi dari ajaran agama yang dipeluknya akan dijadikan sebagai *sesuluh* dalam menjalani kehidupan beragama. Dalam tataran eksoterik, kemasam ajaran agama dan kepercayaan sangat beragam, berbeda-beda dalam cara mengaktualisasikan. Meskipun demikian, dalam semua agama mengajarkan kebajikan, kemuliaan, kasih sayang agar hidup manusia menjadi harmonis. Pada saat seperti ini, maka agama-agama pada akhirnya akan mengantarkan umatnya menapaki jalan menuju wilayah *esoteric* (Saputra, 2012: 99).

Para peserta yang datang belajar yoga dimotivasi oleh berbagai kebutuhan yang bersifat pribadi. Bagi umat yang beriman selain umat beragama Hindu, mungkin memiliki tujuan hanya untuk memperoleh kesehatan, kebugaran tubuh, ketenangan dllnya, tetapi teramat khusus bagi para peserta yang beragama Hindu, secara langsung bisa dikatakan sebagian besar untuk menggali ajaran agama sendiri.

Data faktual dilapangan 100% peserta yang beragama Hindu mengatakan bahwa kedatangannya belajar yoga bukan semata-mata mencari kesehatan, tetapi yang terpenting adalah mereka mau tahu salah satu isi ajaran agamanya dan menggantinya lebih dalam yang sangat bermanfaat dalam meningkatkan kualitas religius. Dalam kaitan dengan kebutuhan relegius ini, beberapa informan (Mangku Dana, Sueni, Tirta, Sugata dan Dinda) mewakili baik dari kalangan akademik, masyarakat biasa berusia tua atau muda menyatakan sebagai berikut:

Saya sangat bersyukur bisa belajar yoga, karena sejak dulu tahunya yoga hanya dipraktikkan di India saja. Di sini saya tidak hanya belajar teori, tetapi praktik langsung. Kalau di Bali belajar yoga hanya dari lontar-lontar saja dan tidak berani mempraktikkan tanpa adanya guru yang menuntun langsung.

Selain pemaparan teori dan praktik langsung, sebagai seorang beragama Hindu saya akhirnya tahu bahwa inilah isi *Yogasuta Patanjali* ajaran Agama Hindu yang saya peluk. Apalagi saya sudah semakin tua, diusia seperti ini, tidak ada yang bisa banyak dilakukan, selain mempersiapkan diri mengumpulkan kebajikan karena perjalanan saya sudah pasti menuju beliau. Selain itu untuk meningkatkan spiritualitas seseorang ada disebutkan dalam salah satu naskah yoga yang ditulis oleh Sri Swami Sivananda yang mengatakan bahwa ada gerakan *Sirsasana* yang berfungsi menghasilkan *ojas sakti* sebagai kekuatan dalam menghasilkan *nectar* (minuman dewa-dewi). Dengan kekuatan ini bisa mencapai kesucian lahir-batin. Dengan latihan *Pranayama* pikiran bisa ditenangkan, diarahkan. Demikian pula *sutra-sutra Patanjali* mengajarkan cara mengendalikan pikiran sebagai rajanya indrya (wawancara, tanggal 23 Mei 2014).

Apa yang dipaparkan oleh informan di atas yang usianya paling tua (75) tahun diantara peserta yoga jenis kelamin pria, bapak Mangku Putu Dana asal Negara ini dengan lugas menyampaikan bahwa yoga sebagai salah satu ajaran Agama Hindu sangat penting dipelajari, digali lebih dalam karena sejauh mana kepemilikan inti ajarannya akan menjadi cermin tingkat relegiusitasnya.

Kebutuhan terhadap pengetahuan bagi peserta yang beragama Hindu menjadi sangat efektif karena selain *Yogasutra* sebagai salah satu bagian sastra suci Agama Hindu yang laik digali, lebih penting dari itu adalah esensi dari *Yogasutra Patanjali* yang mengandung ajaran teori dan praktik melibatkan latihan jasmani dan rohani secara komprehensif. Dari pengetahuan mengenali siapa diri kita sesungguhnya, manusia dalam perfektif yoga, unsur-unsur struktur pembentuknya, apa yang seharusnya dilakukan selama hidup, berperilaku yang baik (etika yoga), mengenali badan fisik, badan mental termasuk pikiran, mengenali badan prana, badan pengetahuan dan badan kebahagiaan yang abadi, semua dipaparkan di dalam *Yogasutra Patanjali*. Pengetahuan seperti ini menjadi pegangan dan sesuluh dalam perjalanan hidup menghantarkan manusia menuju keilahian/kesuciannya.

Owen C Thomas dalam filsafat perennialnya mengatakan bahwa, manusia merupakan alam raya dalam bentuk miniatur, bersumber dari yang ilahi/Tuhan/Ultim. Tujuan akhirnya, adalah menyatu dengan sumbernya yakni yang ilahi. Hanya karena

keterikatan badannya menjadikanny bingung, tersesat, dan berbuat kesalahan. Oleh karena itu, selama hidup sebagai manusia masih ada karma yang mengikat dan gejolak2 kehendak yg selalu mengajaknya keluar dari kehendak Tuhan. Cara yang terbaik adalah kembali menggali kebijakan-kebijakan primordial untuk mengembalikan esensial manusia yang sesungguhnya suci/ilahi. Tradisi primordial dalam hal ini adalah dengan pengurangan kecenderungan negatif daya pisik melalui latihan disiplin dan meditasi (Permata, 1996: 74-75)

Demikian pula era postmodern yang serba tidak menentu ini berpotensi memunculkan berbagai penyakit baik penyakit pisik, pshycis. Sebagian besar orang mengeluhkan ketidaktenangan dalam hidup, kebahagiaan cenderung bersifat fisik/material belaka sementara pikiran kacau, hatinya penuh dengan kegelisahan. Keadaan seperti ini sama saja dengan mati dalam hidup. Kebahagiaan banyak dicari diluar diri dan mengabaikan yang ada di dalam diri. Dalam berbagai sastra Hindu dikatakan bahwa kebahagiaan tidak perlu dicari kemana-mana, carilah di dalam diri, melalui jalan yoga (Satyananda Saraswati, 2002: 5-6).

Transformasi nilai-nilai yang terdapat dalam ajaran agama sangat perlu diusahakan kepada umat beragama sejak dini/sejak usia kecil untuk mengisi ruang-ruang spiritual anak agar nantinya bertumbuh menjadi umat yang religius. Hal ini bisa dilakukan oleh seorang guru di sekolah-sekolah. Untuk itu, sebagai seorang pendidik dipandang perlu memperluas wawasan pengetahuan keagamaan sebagai modal ilmu pengetahuan sehingga guru akan merasa lebih percaya diri dalam mendidik anak. *Yogasutra Patanjali* mengandung pengetahuan etika, duniawi dan akhirat. Pengetahuan *Yogasutra Patanjali* tidak hanya sangat berfaedah bagi diri pribadi selaku umat beragama Hindu, tetapi lebih jauh adalah sangat berguna sebagai seorang pendidik pada saat mengajar di sekolah. Pengetahuan agama sangat penting disebarkan kepada masyarakat didik yang seumat dalam rangka melaksanakan yadnya berupa ilmu pengetahuan/jnana. Yadnya berupa ilmu pengetahuan diyakini memberi pahala yang lebih, dibandingkan yadnya yang lainnya. Untuk tujuan itu, seorang guru di sebuah SMK di kabupaten Tabanan A.A istri Mas Widayanti S, Ag mengaku termotivasi ikut program Yoga untuk meningkatkan kualitas pengetahuan agamanya. Dalam penyampiannya Agung Istri menyatakan sebagai berikut.

Yang mendorong saya ikut Yoga adalah: untuk memperoleh jnana/pengetahuan dalam yoga. Yoga mengajarkan *sutra-sutra Patanjali* yang merupakan salah satu bagian dari *Sad Darsana*/filsafat Agama Hindu. Pada saat saya kuliah S1, mata kuliah *Darsana* muncul dalam satu semester. Selain untuk pribadi saya selaku umat Hindu, ilmunya juga saya abdikan kepada sesama umat. Ilmu tersebut berfungsi sebagai salah satu sumber dalam mendidik mental dan spiritual dengan baik dan benar bagi diri sendiri dan anak didik di sekolah melalui ruang ekstra yoga. Dengan cara ini secara tidak langsung dapat memperbaiki sikap mental anak didik dan untuk membantu jalannya proses belajar mengajar, sehingga hambatan-hambatan yang muncul pada proses pembelajaran juga bisa ditanggulangi dan proses belajar menjadi bisa dilalui dengan lebih mudah (wawancara, tanggal 24 Pebruari 2014).

Hal ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Avadhutika Ananda Acarya dalam seminar workshop bagi pendidik PAUD se-Kabupaten Badung (dimuat pada tabloid tokoh edisi, 23-29 Juni 2014) bahwa, sesungguhnya untuk mendukung pertumbuhan anak yang optimal, mereka membutuhkan banyak gerakan pada ranah pisik sebagai dasar dari integrasi sensor motorik kasar dan halus. Cinta kasih sangat perlu diajarkan kepada anak-anak untuk kesehatan mental yang lebih baik, mengarahkan kehidupan yang lebih baik, mentransformasikan sekolah menjadi lebih baik, menjadikan lebih disiplin, dan membentuk komunitas yang lebih baik

Menyimak beberapa data di atas jelas bahwa relegiusitas merupakan kebutuhan selaku umat beragama. Khusus umat yang beragama Hindu, *Yogasutra Patanjali* menjadi sangat penting diketahui secara detail mengingat yoga merupakan salah satu ajaran filsafat dalam Agama Hindu. Luas pengetahuan agama yang dianut, merupakan salah satu indikator tingkat religiusitas seorang umat beragama. Meskipun demikian, pengetahuan yoga tidak hanya dibutuhkan oleh umat beragama Hindu, namun juga merasa dibutuhkan oleh umat yang non-Hindu. Sebagaimana pengakuan seorang dokter asal Surabaya Dr. Andiani (iman Katolik) menyatakan kekagumannya pada isi dari *sutra-sutra Patanjali*. Andiani mengungkapkan bahwa '*Yogasutra Patanjali* itu sangat universal, tidak diskriminasi, cocok untuk semua orang, siapapun yang mempelajari serta melakukan dengan sungguh-sungguh, akan memperoleh kemajuan spiritual dan membuktikan benefitnya yang luar biasa '(wawancara tanggal 24 Juni 2013).

Ajaran agama berfungsi mengisi ruang-ruang spiritual umat, memenuhi kebutuhan rohaniah yang terasa kurang. Bagi kebanyakan umat kehausan terhadap makanan rohani ini sebaiknya seimbang dengan pemenuhan kebutuhan jasmani/material. Ketidakseimbangan dua kebutuhan ini mengakibatkan disharmonis sistem kesehatan manusia karena kedua kebutuhan ini saling mempengaruhi pada komponen tubuh manusia. Semua komponen akan berfungsi untuk membuat sistem tubuh menjadi harmonis. Jika hanya kebutuhan jasmaniah saja terpenuhi sementara kebutuhan rohaniah terabaikan, maka akan terjadi disharmonis pada sistem kesehatan. Hal ini, disebabkan karena hampanya kebutuhan rohaniah yang menyebabkan ketimpangan sistem tubuh. Pendidikan agama mengisi ruang rohani dalam rangkaian keseimbangan dua kebutuhan hidup manusia. Pembelajaran *Yogasutra Patanjali* menjadi layak dipelajari oleh umat Hindu untuk meningkatkan kualitas relegiusitasnya karena di dalamnya mengandung ajaran yang mengantarkan umat menuju *Moksartham Jagathita Ya Ca Iti Dharma*.

### 2.2.3 Nilai Wisata Spiritual

Paradigma masyarakat tentang pariwisata dewasa ini tidak terbatas hanya pada wisata alam, wisatakerajinan, wisata budaya, dan wisata kuliner, tetapi juga meluas kepada ide yang lebih jauh, lebih abstrak yaitu wisata spiritual. Wisata alam, wisata kuliner, wisata kerajinan tangan, wisata budaya mungkin bisa dinikmati secara kasat mata oleh indra audio dan visual. Bagaimana indahnya pemandangan alam yang sejuk dengan airnya yang melimpah, gunung-gunung yang menjulang seolah mencium langit biru, bisa diabadikan melalui kecanggihan media elektronik. Uniknya aneka hasil kerajinan tangan seperti lukisan di atas kanvas, nilai estetika ukiran patung garuda yang gagah perkasa, aneka makanan khas daerah yang menggugah rasa masih bisa diabadikan melalui paket-paket pesan dan pengiriman, maka barangnya bisa dimiliki dalam kurun waktu yang relatif singkat.

Berbeda halnya dengan wisata yang satu ini yakni wisata spiritual. Wisata spiritual merebak beberapa tahun yang lalu. Dewasa ini, marak dipromosikan oleh berbagai kalangan melalui kemudahan berbagai media seperti media cetak, audio, dan media internet. Sejumlah travel, hotel dan wiraswasta mengakomodasi kebutuhan wisata ini. Wisata spiritual ini dikemas dengan paket yang bervariasi. Ada paket wisata spiritual menikmati pemandangan alam sambil ke lokasi pura-pura baik

yang ada di Bali maupun di luar Bali, ada paket wisata spiritual penyucian diri dan harmoni, ada paket spiritual melintasi pura tempat para orang suci pernah melintasi pura tersebut/napak tilas, dan ada paket wisata spiritual menikmati pemandangan alam ditambahkan dengan menu yoga dan meditasi.

Yoga dan meditasi merupakan salah satu kebutuhan rohaniah, kebutuhan spiritual manusia. Ada beberapa kebutuhan yang ukurannya tingkat kepuasan seseorang berbeda dengan ukuran kepuasan pada orang lain. Ada orang yang tingkat kepuasannya berada pada tataran material, ada yang belum puas terhadap kebutuhan spiritualnya. Kesehatan yang seimbang ditunjukkan oleh terpenuhinya kebutuhan keduanya yakni terpenuhinya baik kebutuhan jasmani maupun rohani. Kebutuhan jasmani/material sudah mapan, sering diikuti dengan minimnya pemenuhan terhadap kebutuhan rohaniah. Hidup yang dilimpahi dengan material sering melupakan Tuhan yang essential di dalam rohani. Material kadang-kadang sangat melenakan dan menjadikan hampa secara spiritual. Sikap hampa secara rohaniah seperti: tidak tenang, meningkatnya kemarahan, ketakutan, terlalu emotional, tidak bisa konsentrasi, bahkan frustrasi, stress dan sakit syaraf (Cudamani, 1991: 6-7). Dalam keadaan seperti ini, sebagian orang mencari solusi atas kebutuhan spiritual mereka yang dirasakan kurang, bahkan mereka sangat ingin memenuhi dahaganya dengan mencoba berbagai aktivitas spiritualnya dengan mencoba dari satu spiritual berpindah ke spiritual yang lainnya. Sebagaimana pemaparan pengalaman yang diceritakan oleh Vey, Kristin, dan Rachmi Purbasari sebagai berikut.

Yoga dalam pemahaman saya identik dengan orang India. Bali terkenal dengan mistisismenya yang luar biasa membuat saya tertarik mencoba dan membedakan kemasan masing-masing berbagai group yoga. Dengan mengetahui berbagai kemasan yoga, maka pengalaman saya secara spiritual akan menjadi kaya dan beragam (wawancara tanggal 25 April 2013)

Penyampaian informan di atas juga disampaikan oleh beberapa temannya. Pada umumnya mereka yang ada dalam kelompok informan seperti ini adalah mereka para peserta yang berasal dari luar Bali dan sekaligus memanfaatkan datang ke Bali ini tidak semata-mata untuk menikmati indahnya alam Bali, estetika pariwisata Bali, tetapi juga untuk mencicipi spiritualitas Bali. Salah satu peserta yang mewakili kelompok tersebut

menyatakan “Menjelajah spiritual melalui yoga merupakan tujuan saya ke Yoga ini, dan ini memuaskan, dan membahagiakan buat saya. Kami tidak hanya ingin tahu yoga, tetapi juga mistisisme Bali seperti praktik dukun, pengobatan dengan tenaga prana dan lain”. Bali sebagai pulau wisata memiliki daya tarik tersendiri yang mampu mengundang motivasi orang tidak terbatas pada wisata alamiahnya, tetapi sebagian dari mereka memiliki tujuan untuk memenuhi motivasi spiritualnya.

Struktur tubuh manusia terbentuk dari jasmani dan rohani. Dua komponen ini menempati fungsi masing-masing dan dalam fungsinya saling ketergantungan. Jika salah satu unsur pembentuk tubuh ini tidak terpenuhi, maka akan terjadi ketimpangan/disharmonis, dan terganggu sistem tubuh. Sebaliknya, terpenuhinya dua unsur pembentuk di atas, akan terjadi keseimbangan jiwa dan raga/seimbang kesehatan jasmani dan rohani. Kehampaan spiritual di era postmodern ini diungkapkan sebagai kebutuhan rohaniah dan yang mampu menunjukkan solusi adalah beberapa alternatif salah satu diantaranya adalah yoga sebagai bentuk *Neospiritual*.

#### **2.2.4 Nilai Universal**

Pada wawancara awal, para peserta Yoga menjawab bahwaketertarikannya terhadap yoga sebatas kebutuhan yang sebagian besar dimotivasi oleh kebutuhan ke dalam diri pribadi. Setelah penulis menggali data lebih kedalam, ternyata ada beberapa jawaban yang mengindikasikan jawaban informan mengarah terhadap penilaian atas yoga yang mengandung nilai-nilai Universal. Sebagian besar peserta yoga termasuk yang beriman non-Hindu mengatakan bahwa “Yoga Cinta Damai”, “Yoga Membangun Kesehatan & Kebahagiaan bagi Semua”.

Selain karena alasan kebutuhan jasmani dan rohani secara umum, ketertarikan peserta terutama yang beragama non-Hindu terhadap yoga disebabkan karena penilaian mereka terhadap nilai universal dalam yoga. Hal ini disampaikan oleh beberapa peserta baik dari kalangan, peserta beragama Kristen, beragama Islam maupun yang beragama Budha. Pertimbangan peserta tidak terbatas karena nilai universal juga terdapat di dalam agama yang diimani, tetapi juga peserta yang berasal dari bangsa yang lain di luar Indonesia seperti Jepang, Belanda dll.

Ada beberapa hal yang dijadikan pertimbangan bagi peserta dari kalangan umat Kristiani menyampaikan bahwa, selain mereka tertarik karena alasan kesehatan, alasan nilai

ekonomi, mereka juga tertarik belajar yoga di BIF karena nilai universal yang diajarkan dalam yoga/*Yogasutra Patanjali*. Dalam konsep iman menjadi pertimbangan penting, mengingat aturan dan hukum sebagaimana dalam 'Alkitab' yang harus ditaati selaku umat yang baik. Menurut beberapa peserta yang beriman Kristen diwakili oleh salah satu peserta (Eka Suharyati) menceritakan bahwa:

...kesatuan dengan Tuhan yang diajarkan dalam yoga, juga ada dalam kitab suci seperti "Yesus berdoa agar semua orang percaya dan bersatu dan berada di dalam Allah" (Yoh.17: 21), "Orang yang percaya harus terus berada di dalam DIA (Yoh. 15:4)". Kesatuan ini mengamanatkan bahwa sesungguhnya manusia sangat penting menghubungkan diri selalu dengan Allah mengingat sumber manusia adalah Tuhan. Selanjutnya Yakobus mengingatkan bahwa, dalam diri manusia ada nafsu yang terus berusaha menguasai manusia, dan ini harus diupayakan mengendalikannya (1 Petrus. 2: 11). Kasih diajarkan oleh Yesus bahkan karena alasan kasih sayang, beliau mengorbankan dirinya sendiri kemudian ikhlas disalib demi kebahagiaan dan kedamaian semua. Demikian pula seorang praktisi yoga tunduk kepada Tuhan karena Tuhan merupakan sumber yang ada termasuk manusia sebagai aktor utama kasih di bumi (Wawancara, tanggal 21 Juni 2015).

Pemaparan Eka memberi jawaban bahwa, manusia bersumber dari yang ilahi, maka wajib bagi manusia untuk selalu menghubungkan diri dengan Tuhan, mengingat-ingat Tuhan, mengagungkan nama besar Tuhan dan menyebarkan kasih sayang yang tulus kepada sesama. Dengan memusatkan pikiran selalu kepada Tuhan, maka ini berarti telah melakukan sejenis konsentrasi/*dhyana* yang dalam *Astanggayoga* sebagai tangga ke tujuh. Sejalan dengan pendapat Nasr tokoh filsafat ferennial mengatakan bahwa modernisme telah membuat manusia terasing serta menyeret dalam kediriannya (*human centris*) manusia sebagai makhluk religius (*homo religious*) mestinya kembali kepada orientasi tujuan dan makna hidupnya. Oleh karena kehadiran filsafat ferennial mampu mentransformasi dari *human centris* menuju *god centris* (Nasr dalam Saputra, 2012: v).

Tuhan sebagai sumber kedirian manusia dalam yoga dicari dan dijalin hubungan yang harmonis antara jiwa individu dengan jiwa universal melalui tahapan-tahapan *Astanggayoga*. Ketika Tuhan sebagai sumber kebahagiaan bisa didekati,

terhubung, maka kebahagiaanpun bisa dirasakan oleh jiwa Individu. Hal ini karena hubungan manusia adalah berasal dari ciptaan Tuhan.

Peserta yoga yang berasal dari kalangan muslim mengatakan hal yang sama, bahwa dalam semua agama Tuhan mengajarkan tentang kasih sayang, kebajikan, persaudaraan, dan kedamaian seluruh isi alam. Jika ada yang mengatakan manusia satu dengan lainnya berbeda, hal itu mungkin disebabkan oleh pemahaman tentang ajaran agamanya masih dangkal sehingga dalam memahami kebesaran ajaran Tuhannyapun akan menjadi terbatas dan dibatasi oleh ketidaksempurnaan manusia. Nilai-nilai universal yang terkandung dalam *Yogasutra Patanjali*, juga tercermin dan diajarkan dalam Agama Islam sebagaimana disampaikan Yuli Anima, Antty yang penganut muslim, menyatakan:

...yoga mengamanatkan para pencintanya untuk mejadikan *Yama-Nyama* sebagai landasan etika moral peserta yoga seperti: mengasihi sesama, bersahabat dengan semua makhluk, jangan menyakiti, hiduplah dengan kesederhanaan, jangan serakah, hiduplah secukupnya saja, jangan berbohong, batasilah keinginan, karena manusia tidak akan pernah merasa puas dalam hidup dan hidup bersama dalam kedamaian. Ajaran yang sama juga diamanatkan dalam kitab suci agama saya yakni pada ayat pertama di setiap 'surah Al-Qur'an di 113 Surah "*Bismillahirrohmanirrohim*" artinya "7-120. Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang". Dengan ayat ini Tuhan juga mengamanatkan bahwa umatnya supaya berlaku kasih dan sayang kepada sesame (wawancara, tanggal 14 Juni 2014).

Paparan Yuli Anima dan Antty di atas memberi gambaran bahwa dalam agama yang dipeluknya sesungguhnya mengajarkan hal yang sama yakni nilai-nilai universal yang diajarkan dalam yoga. Lebih lanjut ajaran tentang persahabatan juga diamanatkan bahwa kasih sayang dan persahabatan (<http://buletinmi.com>) resep untuk mengubah permusuhan menjadi persahabatan, "121-122. Tolaklah keburukan itu dengan cara yang sebaik-baiknya maka tiba-tiba diantara engkau ada permusuhan akan menjadi sahabat yang setia. "Tiada yang dianugrahi tahufik itu selain orang yang sabar dan orang yang memiliki bagian besar dalam kebaikan", "bersahabat dengan dunia" (Q.S 41: 35-36, Q.S 3: 135, Al-Hujuraat: 13) Sumber-sumber refrensi di atas sebagai bukti bahwa sesungguhnya nilai-nilai

universal diuraikan dalam setiap iman oleh Tuhan sebagai jalan-jalan yang berbeda yang biasa dipilih oleh umat manusia.

Peserta yang berasal dari Agama Budha juga malah sangat well come dengan yoga. Hal ini disebabkan karena Agama Budha termasuk ke dalam satu kelompok agama timur dengan Agama Hindu yang secara essential kandungan ajarannya sebagian ada kesamaan baik dari sudut pandang etika/moralitas termasuk meditasi juga ada dalam Budha. Di samping itu ada naskah *Yogasutra Patanjali* sebagai hasil tafsir dari praktisi yoga dari umat beragama Budha yang penulis temukan pada saat program Sandwich di negeri Belanda bernama Yogawartika Wijnanabhiksu. Naskah bhiksu ini terdapat di perpustakaan Universiteit of Leiden Belanda.

Nilai universal yang tersirat dalam yoga tidak diragukan lagi oleh peserta beragama Budha sebagaimana disampaikan oleh beberapa peserta (Nana & Linggadja Suryanatha) yang mewakili informan dalam wawancara yang diwakili oleh Nana berikut,

...saya tidak terlalu bertimbang banyak terhadap keputusan yang saya buat dalam menentukan pilihan terhadap yoga sebab saya rasa banyak sekali persamaan nilai universal yang terdapat dalam Sutra Patanjali dan hal ini sangat sejalan, selaras dengan nilai-nilai Agama Budha. Budha identik dengan kasih sayang, tanpa kekerasan, pengendalian diri dan semua aturan dalam membangun moralitas Budha, sebab dan akibat yang identik dengan karma Phala dalam Agama Hindu. Persahabatan, persaudaraan dan damai dengan seisi dunia sangat kental dalam Budha, sehingga tidak sulit bagi kami untuk menerima keselarasan ini, jadi saya merasa klop saja (Wawancara, tanggal 30 September 2013)

Terkait dengan nilai universal yang terdapat pada semua agama Radakrisnan mengungkapkan dalam pendapatnya tentang nilai-nilai yang bersifat universal bisa dilihat dari prinsip khas yang dimiliki nilai agama berikut.

Tradisi agama yang berbeda-beda memberi pakaian realitas tunggal itu dalam berbagai citra dan visi mereka akan merangkul dan saling menyuburkan agar memberi umat manusia kesempurnaan bersisi banyak, pancaran spiritual Hindu, ketaatan penuh keyakinan dari Judaisme, kehidupan yang indah dari Paganisme Yunani, kewelasasihan mulia dari Buddhisme, visi kasih sayang ilahi dari Kristen, dan semangat

kesabaran hati terhadap kekuasaan tertinggi Allah dari Islam (Radhakrisnan, dalam Sanathana Dharmasrama, 2000: 109)

Pendapat Radhakrisnan menyingkap realitas yang sama, yang unsurnya yang essential ada pada semua iman agama yang mempertemukan mereka yang berbeda secara eksoterik menuju pada suatu wilayah yakni zona esoterik yakni melampaui bentuk manifestasi lahiriah setiap jenis dan struktur pada agama-agama. Hal ini dikatakan oleh salah seorang dari beberapa tokoh filsafat Perennial Schuon dalam tulisannya yang berjudul "*Relegio Perennis*" bahwa,

Setiap jantung agama terdapat apa yang disebut *relegio perennis* yang hakekatnya terdiri dari seperangkat doktrin mengenai hakekat realitas dan metode untuk mencapai yang *real*. Bahasa doktrinal boleh bervariasi antara agama satu dengan yang lain tidak sama dan dapat mencakup konsep-konsep yang berbeda. Metodenya bervariasi, merentang dari upacara sesajian menurut Hindu sampai ibadah sehari-hari dalam Islam. Namun esensi dari tujuan dari doktrin dan metode setiap agama tetap universal yaitu untuk sampai pada Yang Absolut (Saputra, 2012: 100)

Beberapa data dan referensi di atas menjadi alasan yang logis dan membuka wawasan para peserta yoga atas keikutsertaannya dalam mengikuti yoga dengan alasan universalitas yoga bagi semua. Dengan demikian, yoga bagi peserta tidak terbatas dipilih karena alasan kesehatan, jasmani dan rohani untuk memperoleh *homeostasis*, namun juga karena alasan bahwa yoga bersifat universal, merangkul semua tanpa membedakan.

# BAB III

## IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN YOGA PADA MASYARAKAT

### 3.1 Sistem Pembelajaran Yoga

Pembelajaran merupakan bagian terpenting yang tidak terpisahkan dalam proses pendidikan khususnya pendidikan formal. Secara makro, pendidikan merupakan suatu sistem. Sistem adalah totalitas fungsional dari beberapa unsur yang berproses secara bersama-sama untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Unsur-unsur pendidikan dalam sistem pendidikan nasional yaitu: pendidikan informal, pendidikan formal dan pendidikan nonformal. Disatu sisi secara mikro, di sekolah-sekolah pendidikan yang diselenggarakan melalui proses pembelajaran juga sebagai suatu sistem dengan unsur-unsurnya yakni: guru, siswa, materi dan tujuan. Selain unsur-unsur pokok tersebut masih ada unsur lainnya seperti sarana dan prasarana serta lingkungan, dipihak lain Paulina Panen dkk, (2005: 1.5) menambahkan dua unsur lagi yakni kegiatan dan evaluasi.

Supaya proses pembelajaran dapat terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan sebagaimana yang diharapkan, maka semua unsur-unsur pembelajaran tersebut harus bersifat fungsional. Tidak berfungsinya salah satu dari unsur-unsur itu mengakibatkan proses pembelajaran kurang efektif sehingga sangat berpengaruh terhadap kualitas *output* yang dihasilkan.

Jika dilihat proses pembelajaran baik dalam pendidikan formal maupun nonformal dewasa ini, banyak mengalami perubahan dan kemajuan yang sangat pesat. Berbagai model dan strategi pembelajaran ditemukan sebagai bagian dari pengembangan proses pembelajaran dalam semua mata pelajaran, sehingga para pengajar tidak hanya terpaku pada satu model dan strategi yang berdampak pada monotonitas yang menjenuhkan siswa. Dalam kaitan ini juga, guru atau tutor tidak lagi memegang kendali penuh atas keberhasilan pembelajaran, tetapi guru atau tutor adalah patner dari pada subjek didik. Kendali, tanggung jawab dan keberhasilan pembelajaran ditentukan oleh semua unsur-unsur pembelajaran, bukan oleh salah satu unsur saja.

Berlangsungnya proses pembelajaran ditandai oleh berfungsinya semua unsur-unsur pembelajaran, dan adanya interaksi antara: guru/tutor dengan murid, antar murid/peserta pembelajaran. Hal ini ditandai oleh adanya hubungan timbal balik yang dimanifestasikan oleh kesediaan untuk saling membuka diri, saling memberi dan menerima serta saling menghargai diantara para peserta. Unsur-unsur pendidikan sebagai pendidikan nonformal. Lembaga pendidikan nonformal atau pendidikan luar sekolah (PLS) ialah semua bentuk pendidikan yang diselenggarakan dengan sengaja, tertib, dan berencana, diluar kegiatan proses persekolahan. Komponen yang diperlukan disesuaikan dengan keadaan anak/peserta didik agar memperoleh hasil yang memuaskan, antara lain: 1) Guru atau tenaga pengajar atau pembimbing atau tutor, 2) Fasilitas, 3) Cara menyampaikan atau metode, 4) Waktu yang dipergunakan (<https://andhiecka.wordpress.com/2011>).

Mencermati komponen proses pembelajaran pada pendidikan luar sekolah di atas, tampak adanya perbedaan pada komponen proses belajar pada Yoga. Proses pembelajaran yoga melibatkan komponen pembelajaran meliputi: guru/tutor, murid/peserta yoga, materi/pesan, tujuan dan sarana-prasarana, namun demikian sebelum proses pembelajaran dimulai, dipandang sangat penting dilakukan rekrut terhadap calon peserta yang akan menjadi murid yoga ini (wawancara Somvir, 11 Februari 2012).

### **3.2 Sistem Rekrutmen Peserta**

Tempat pembelajaran yoga terlebih dahulu melakukan rekrutmen untuk memilah dan memilih peserta yang akan belajar yoga. Sistem rekrutmen pada pembelajaran formal dan non formal sangat jelas berbeda. Rekrutmen peserta/siswa pada sistem pembelajaran formal dilakukan dengan berpedoman pada standar operasional prosedur (SOP) pada masing-masing lembaga pendidikan formal melalui tahapan: seleksi administrasi, tes potensi akademik, tes psikologi, pengumuman hasil tes akselerasi (<http://sman1glagah.com> 2014-2015). Sistem perekrutan peserta didik yang dilakukan oleh seluruh lembaga pendidikan menengah di Indonesia dan berlaku untuk semua calon mengacu pada UU Sisdiknas no 20 Tahun 2003. Berbeda halnya dengan sistem perekrutan siswa/peserta yoga yang diterapkan pada manajemen Yoga tidak serumit sistem sisdiknas. Hal ini, disebabkan karena Yoga merupakan penyelenggaraan pendidikan

nonformal yang juklaknya lebih sederhana dibandingkan dengan sisdiknas.

Sistem rekrutmen yang diterapkan pada Yoga ada 2 (dua) yakni: 1) rekrut untuk peserta Yoga Umum dan 2) rekrut untuk peserta Yoga TTC. Prosedur rekrut dari tahun ke tahun semuanya sama yakni: 1) promosi dan sosialisasi, 2) mendaftar, 3) mengelompokkan peserta. Jadi semua peserta diterima, dilayani dengan baik, mereka hanya dikelompokkan sesuai dengan minat mereka memilih yoga umum ataukah yoga TTC.

Untuk tahap promosi dan sosialisasi Yoga, didahului dengan menyebarkan informasi melalui person dan pemanfaatan berbagai media, baik media cetak maupun media elektronik. Tahap sosialisasi melalui person, Yoga memanfaatkan semua murid yang pernah belajar yoga dari tahun ke tahun. Mereka adalah para murid yang pernah menjadi murid pada beberapa program baik program *Beginner*, program *Intermedite* maupun program *Advent*. Secara administrasi mereka terdaftar dengan identitas lengkap bersama nomor ponsel serta alamat emailnya. Dengan data administrasi ini, lebih memudahkan untuk menginformasikan segala kegiatan yang diselenggarakan. Selain itu, para murid juga senantiasa bisa terhubung dengan Yoga melalui informasi yang diunggah di Web dan Email kantor, walaupun mereka sudah menyelesaikan masa pembelajarannya dan tinggal jauh dari tempat/kantor Yoga. Dari sebagian besar mereka, informasi mengenai segala sesuatu tentang Yoga tersosialisasikan secara estafet dari mulut ke mulut, sanak saudara dan teman-teman di tempat kerjanya, teman-teman dilingkungan tempat tinggal mereka. Motivasi untuk mengajak teman-teman belajar yoga pada Yoga, juga berasal dari himbauan yang disampaikan oleh Instruktur Yoga pada saat proses pelaksanaan pembelajaran yoga. Himbauan guru disampaikan dari satu angkatan kemudian berlanjut pada angkatan berikutnya, sebagaimana penuturan Dr. Somvir sebagai salah satu instruktur Yoga berikut ini,

Saya melakukan sosialisasi untuk memperluas informasi dalam rangka mengajak seluruh masyarakat untuk sehat. Kesehatan adalah dambaan semua orang tidak membatasi usia, jenis kelamin, status sosial, latar belakang pendidikan, agama, kebangsaan, negara, ilmuwan, semua menginginkan kesehatan dirinya. Yoga merupakan salah satu cara untuk memperoleh kesehatan jasmani dan rohani, seimbang, selaras. Dengan yoga

hidup ini bisa dirasakan sebagai sebuah proses kehidupan yang mengalir seperti air, menerima diri apa adanya, berdamai dengan sang diri, sehingga kebahagiaan bisa dirasakan dalam hidup. Oleh karena itu sebarkan informasi benefit kesehatan yoga sebagaimana yang diajarkan yoga ini kepada semua orang, ajaklah handai tolan, sahabat keluarga, agar mereka semua bertumbuh, hidup dengan kesehatan yang prima. Dengan sehat dari dalam diri, keluarga, maka masyarakat bangsa Indone juga menjadi sehat. Dengan modal kesehatan prima, memungkinkan bisa melakukan kewajiban sebagai warga negara yang baik. Sehat bersama yoga (wawancara, 20 Agustus 2014)

Apa yang disampaikan oleh Dr Somvir selaku guru utama Yoga BIF, diperhatikan oleh murid dengan seksama. Ketaatan sikap seorang murid/siswa terhadap apa yang diamanatkan oleh guru yang telah memberikan ilmu pengetahuan, seperti himbauan untuk “ikut mengajak masyarakat hidup sehat dengan yoga”, hal ini menjadi pesan penting dalam diri murid. Sikap murid seperti ini dalam Rgveda tersirat bahwa,

*“Śumbhanti vipram dhitibhiḥ”*

(Rgveda IX.40.1)

Terjemahan:

“Mereka menyenangkan para guru dengan ketaatan”

(Titib, 1996:439)

*“Viprāso na manmabhiḥ svadhyah”*

(Rgveda X. 78. 1)

Terjemahan:

“Para sarjana menjadi penuh perhatian dengan cara yang bijaksana”

(Titib, 1996:438)

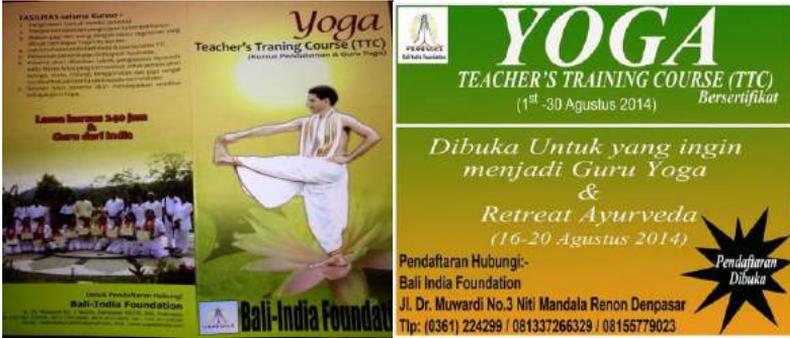
Pesan seorang guru yang tersirat dalam mantra di atas bisa diidentikkan dengan amanat guru yang harus diperhatikan dan ditaati. Sikap taat seorang murid terhadap ucapan gurunya merupakan sikap menyenangkan bagi guru. Murid yang penuh pengabdian kepada guru akan memperoleh berkah restu guru. Secara psikologis kutipan mantra di atas mengandung makna bahwa, antara guru dengan murid terjalin hubungan yang sangat kuat. Hubungan ini terlihat pada etika yoga sebagai landasan dasar-dasar perilaku siswa yoga sebelum menapaki tagga-tangga yang lebih tinggi dalam *Astangga Yoga*. Seorang guru juga

merupakan salah satu perwujudan Tuhan di bumi. Seorang guru adalah sosok yang digugu dan ditiru. Oleh karena itu, seorang guru harus berkata dan berucap benar. Pesan-pesannya menjadi amanat penting atau teladan untuk dilaksanakan oleh para murid.

Promosi dan sosialisasi yang dilakukan oleh seorang guru yoga setiap kali pada akhir pembelajaran masing-masing program ini juga dipandang sebagai strategi perekrutan yang sangat efektif karena dengan memperoleh keterangan dari orang yang mengalami secara langsung, jauh lebih meyakinkan. Para calon murid yoga lebih detil bisa mengetahui informasi tentang Yoga. Jika ada hal-hal yang belum jelas ataupun belum bisa dipahami, maka langsung bisa ditanyakan kepada sumber informasi atau praktisi yoga tersebut, dengan tidak perlu menanyakan lagi kepada orang lain.

Media lain seperti media cetak brosur, surat kabar, majalah juga membantu sosialisasi rekrutmen. Media ini juga dipandang efektif karena disertai dengan gambar pose dan gambar lokasi. Media elektronik tidak kalah menariknya terutama bagi peserta yang berada jauh dari lokasi. Mereka bisa mengetahui informasi tentang jadwal TTC dan semua program-program melalui Website Yoga. Dengan demikian, para calon peserta yang berdomisili di luar negeripun bisa mengetahui informasi terkini. Media elektronik ini sifatnya mengglobal bisa diakses dari berbagai tempat dibelahan dunia lainnya. Hal ini, dibenarkan oleh Ayu, salah satu staf administrasi Yoga di BIF.

“...promosi dan sosialisasi dilakukan oleh Yoga BIF baik melalui media cetak maupun elektronik untuk menyebarkan informasi kepada masyarakat dengan harapan agar masyarakat mengetahui jadwal penyelenggaraan TTC periode angkatan terbaru. Sosialisasi pada media cetak dimuat oleh Bali Post, Majalah Yoga For Health yang diterbitkan setiap bulan, Buku Yoga yang ditulis oleh Dr Somvir. Sosialisasi pada media sosial seperti Facebook, email dan mengupload semua kegiatan melalui web Yoga BIF (wawancara, 12 Agustus 2014)



Brosur Sosialisasi  
Dokumen: milik Yoga BIF 2012

Media di atas dipandang efektif untuk menyosialisasikan kedua program baik program Yoga Umum, maupun Yoga TTC. Meskipun demikian, rekrutmen antara kedua jenis kepesertaan yoga di atas ada perbedaan dalam beberapa hal.

### 3.2.1 Rekrutmen Peserta Yoga Umum

Rekrut untuk peserta yoga tidak dibatasi. Meskipun dengan semakin banyak peserta yoga yang bisa direkrut membuat berbangga, namun dalam prosedur pemilahan dan pengelompokan antara peserta Yoga Umum dengan Yoga TTC jelas ada perbedaan. Kepesertaan Yoga Umum direkrut dari peserta (seperti misalnya di Bali India Foundation) berikut ini.

1. Semua jenis kelamin (laki maupun perempuan).
2. Beragam usia (dari usia 8 hingga 75 tahun termasuk lansia).
3. Berbagai Kebangsaan (Jepang, Jerman, Belanda, Itali, Australia).
4. Lintas agama dan kepercayaan (Hindu, Islam, Kristen, Protestan, Budha ).
5. Latarbelakang pendidikan (dari SD hingga perguruan tinggi).
6. Latarbelakang budaya (Budaya Bali, Barat, Timur).
7. Berbagai adat (Adat Bali, Jawa, Sumatra, Lombok, Kalimantan, Solo).
8. Berbagai suku suku (Bali, Sasak, Jawa).
9. Berbagai ras (kulit putih, kulit hitam).
10. Berbagai pekerjaan/profesi (dari ibu rumah tangga hingga pejabat).
11. Berbagai kelas sosial (dari kelas bawah hingga kelas atas).

Semua perbedaan di atas tidak menjadi persoalan bagi Yoga, mengingat kesehatan menjadi kebutuhan setiap orang dan wajib bagi Yoga untuk merekrut serta memberikan pelayanan yoga. Berapapun jumlah peserta yang mendaftar, asalkan mereka datang untuk memperoleh layanan yoga, maka institusi Yoga tetap menerimanya dengan baik. Mereka diperlakukan sama, asalkan mereka bersedia mengikuti aturan-aturan yang diterapkan selaku siswa Yoga. Diantara mereka yang datang, tidak semua secara langsung mendaftar sebagai peserta yoga, tetapi ada juga yang datang pertama kalinya hanya sekedar untuk mendapatkan informasi tentang program-program yoga yang disuguhkan. Ada yang datang untuk ketiga kalinya, baru kemudian memutuskan untuk mendaftar sebagai peserta yoga, ada yang pada awalnya datang hanya sekedar mengantar anaknya, istrinya atau temannya. Seiring proses berjalannya waktu, mereka lalu ikut dan mendaftar menjadi peserta yoga. Rekrut seperti ini tidaklah sulit karena mereka-mereka ini menyaksikan sendiri melalui pengalaman.

Melihat system perekrutan di atas, jika dibandingkan dengan system perekrutan peserta didik pada lingkungan penyelenggaraan pendidikan formal, maka bisa dikatakan sangat berbedanya. Sistem perekrutan pada pendidikan formal sangat ketat, sedangkan system perekrutan pada pendidikan nonformal tidaklah terlalu ketat seperti yang ada pada sistem pembelajaran yoga. Hal ini, disebabkan karena sistem pembelajaran pada pendidikan formal penyelenggaraannya dari sistem rekrutmen sampai pada evaluasi tidak lepas dari campur tangan pemerintah. Tidak terbatas pada evaluasi, bahkan penggunaan lulusannya juga dipertimbangkan oleh pemerintah sebagai penyelenggara pendidikan. Jangan sampai produk lulusan yang dihasilkan banyak, tetapi tidak terserap di masyarakat. Hal ini, akan mengakibatkan pengangguran intelektual.

Sistem perekrutan sejak awal rekrut hingga evaluasi dilakukan oleh institusi Yoga itu sendiri dan lulusannya/outputnya tergantung pada pribadi masing-masing peserta. Meskipun demikian, kadang-kadang ada beberapa kelompok peserta berupa group datang, membutuhkan pelayanan yoga. Dalam hal ini, biasanya guru utama menunjuk guru yang sudah tamat TTC untuk mengajar kepada group tersebut ataupun mengajar di tempat yang telah disediakan oleh group baik berupa perusahaan ataupun group dari instansi pemerintah. Ketika para

murid telah lulus kursus dan mendapatkan sertifikat, maka mereka bisa memutuskan sendiri mengambil tanggungjawab apabila ada permintaan untuk mengajar di berbagai kantor atau instansi yang membutuhkan. Hasil yang diperoleh dari panggilan mengajar ini akan menjadi hak sepenuhnya pribadi guru bersangkutan. Dari perekrutan peserta instansi/kantor-kantor akan berdampak lebih luas yakni informasi secara estafet yang kadang-kadang langsung datang sendiri mencari informasi di Yoga serta sekaligus langsung mendaftar menjadi peserta Yoga Umum.

### **3.2.2 Rekrutmen Peserta Yoga TTC (*Training Teacher Course*)**

Peserta Yoga TTC Yoga sebagian besar meupakan peserta yang sebelumnya terlebih dahulu telah menjadi peserta Yoga Umum baik dari Program *Beginner*, Program *Intermediate* maupun Program *Advent*. Peserta TTC yang berasal lainnya yang belum sempat menjadi peserta Yoga umum ada pula yang sebelumnya sudah memiliki pengetahuan dan pengalaman praktik yoga dari tempat asalnya seperti peserta yang berasal dari luar Bali, luar negeri. Namun, peserta ini belajar kembali sebagai peserta Yoga TTC. Perekrutan peserta ini datang karena informasi yang diperoleh dari beberapa peserta yang sebelumnya telah pernah belajar di Yoga, dan informasi yang diunggah pada Web Yoga dan majalah majalah Yoga.

Perekrutan peserta program Yoga TTC lebih sulit dibandingkan dengan Yoga Umum karena dari segi persyaratan lebih memungkinkan seperti peserta yoga umum tidak meski ada dasar pengetahuan dan praktik yoga sebelumnya, sedangkan kepesertaan TTC wajib ada minimal basic pengetahuan yoga. Hal ini didasarkan karena Program TTC merupakan program sebagai calon guru yoga yang diharapkan setelah selesai dalam kurun satu bulan, sudah mampu berperan sebagai guru. Guru yang merupakan tugas berat dan mulia sangat penting berbekal aneka pengetahuan lebih-lebih pengetahuan tentang yoga. Dari segi waktu Program TTC memerlukan satu bulan penuh waktu belajar noston. Hal ini dikarenakan dalam pembelajaran *Sutra Patanjali* tidak baik jika diajarkan sepenggal-sepenggal. Dari segi biaya, Program TTC jauh lebih mahal dibandingkan Program Yoga Umum. Dari sudut kematangan dan kesiapan emotional, usia Program TTC hanya menerima orang dewasa saja.

Mengingat demikian terbatasnya persyaratan untuk ikut Program TTC, maka rekrut kepesertaan program ini

pelaksanaannya berkala yakni setahun hanya 2 (dua) sampai maksimal 3 (tiga) kali dalam setahun. Itulah sebabnya rekrut peserta Program TTC agak sulit dilakukan. Ada berbagai kendala baik bagi peserta maupun bagi Yoga sendiri. Sebagai dampaknya adalah sering terjadi adaptasi dalam berbagai hal. Namun demikian Yoga TTC ini adalah produk unggulan dari institusi Yoga. Ada beberapa pendapat dan penilaian terkait dengan program yang ada pada Yoga. Diantara peserta Yoga TTC salah satunya adalah Antty dari Jakarta yang sebelum menjadi murid TTC Bali India Foundation (BIF) sudah pernah belajar yoga pada beberapa sanggar. Namun dia masih penasaran dan ingin tahu yoga yang diajarkan di BIF. Menurutnya Yoga BIF memiliki ciri khas sebagaimana yang dijelaskan bahwa:

Ada beberapa hal yang membuat Yoga BIF dijadikan tujuan untuk belajar yoga oleh peserta antara lain karena; Yoga BIF memiliki sistem pembelajaran yang didasarkan pada naskah *Yogasutra Patanjali*, dimana naskah ini merupakan basic/dasar dari ajaran yoga yang ada dari awal hingga yang berkembang sampai dengan saat ini. Modifikasi yoga yang ada sekarang dasarnya adalah naskah *Yogasutra Patanjali*. Berikutnya adalah gerakan-gerakan yoga yang diajarkan pada Yoga BIF adalah sangat klasik yang berbeda dengan tempat belajar yoga yang lain yang mengutamakan modifikasi dan pencapaian gerialan *asanas* yang sulit ibarat akrobat. Kemudian Yoga BIF banyak mengajarkan filosofis yoga yang bisa memberi pencerahan terhadap *asanas* yang dipraktikkan, sehingga memuaskan hati (wawancara Antty, tanggal 14 Juni 2014)

Apa yang disampaikan Antty di atas menunjukkan perbedaan sistem pembelajaran yang unik yang dimiliki, diselenggarakan oleh institusi Yoga satu dibandingkan dengan tempat belajar yoga yang lainnya. Program ini menjadi salah satu daya tarik para peserta untuk selalu menarik sebagai tempat tujuan belajar yoga diantara yoga lainnya.

### **3.3 Tahap Awal Pembelajaran: *Mapiuning* dan *Agnihotra***

Dalam sistem pembelajaran agama Hindu, ada tahapan tahapan yang harus dilakukan sebelum memulai proses pembelajaran. Warga belajar dalam ajaran Agama Hindu disebut *sisya*, sedangkan guru selaku orang yang memiliki kopetensi untuk mengajar dinamakan *sisya*. Antara *sisya* dan *sista* ini terjadi hubungan timbal balik yakni sebagai pemberi dan penerima.

Sebagaimana tradisi *aguron-guron* dalam Agama Hindu sebelum mulai memasuki tahapan pendidikan, maka terlebih dahulu dilakukan upacara baik menurut tradisi beragama di Bali maupun tradisi beragama Hindu di India. (Wawancara Somvir, pada tanggal 23 Nopember 2013)

Secara tradisi Hindu, dilakukan matur piuning pada Padmasana diareal kantor Yoga, sedangkan secara tradisi India dilakukan upacara Agnihotra. Kedua prosesi upacara ini dilakukan sebagai simbolis bahwa seseorang telah sah diterima sebagai murid kerohanian oleh guru pada pasraman-pasraman guru atau sekolah. Upacara ini tradisi di India dinamakan *Vidya Arambha*, sedangkan tradisi beragama Hindu di Bali dinamakan *Upanayana* (winten Saraswati). Pada upacara *Vidya Arambha* biasanya dilakukan dengan pelaksanaan upacara *Agnihotra* karena upacara ini merupakan upacara yang telah mentradisi di dalam Veda. Makna filosofis pentingnya upacara Agnihotra dilakukan tersirat dalam beberapa susastra seperti Saracamuscaya sloka 177 dan Canakya Nitisastra VII. 10 bahwa, dalam rangka mempelajari Veda maka antara lain yang harus dilakukan seperti yang dinyatakan dalam Saracamuscaya sloka 177 dan Canakya Nitisastra VII. 10 yakni:

*Agnihotrapphala Veda dattabhuktaphalam dhanam,  
ratiputrapphala nari silavrttaphalam srutam*

Terjemahan:

Inilah yang harus dilakukan;  
untuk mempelajari Veda laksanakanlah *Agnihotra*,  
sedang gunanya harta untuk digunakan dan disedekahkan,  
Gunanya wanita untuk diperistri agar melahirkan keturunan,  
Gunanya sastra suci untuk diketahui dan diamalkan dalam sila  
dan acara.

*Agnihotram binaveda  
ca danam bina kriyah;  
na bhavena bina sidhis  
Tasmad bravo hi karanam*

Terjemahan:

Pelajaran Veda tanpa *Agnihotra* adalah sia sia belaka  
Upacara *Yajna* tanpa disertai *dana punia* tidaklah sempurna  
Tanpa disertai rasa bhakti semua itu tidaklah *sidhis*  
Oleh karena itu yang paling penting adalah bhakti  
Yang menjadi penyebab segala macam keberhasilan.  
(dalam Bali Homa Yajna Veda Posana Asram, 2005: 9)



Aktivitas Mepiuning  
Dokumen: Milik Yoga BIF 2011

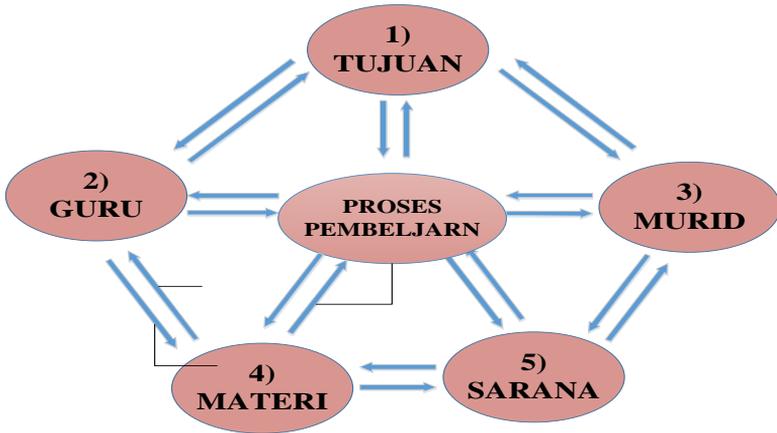
Berdasarkan data di atas Upacara *Agnihotra* memiliki fungsi sebagai penerang, yaitu dengan penuh kesadaran manusia sesungguhnya tidak sempurna, maka dengan upacara *Agnihotra* mempersembahkan segala bentuk ketidaksempurnaan dalam pikiran/kayu kedalam kobaran api dan yang tersisa hanyalah abu pada kunda/kesadaran. Hanya dalam keadaan sadarlah manusia mengetahui/mampu memilah-milah yang benar dan yang salah. Kebajikan dan kebenaran tersirat dalam ajaran agama akan mewarnai kualitas keyakinan (*sradha*) seseorang. Hal inilah yang memberi motivasi/kekuatan terhadap pola perilakunya. Dengan kesadaran itu, manusia akan lebih cerdas menjalani dan menyikapi hidup. Hal ini, sesuai dengan slogan di masyarakat bahwa kebodohan identik dengan kemiskinan, dan kemiskinan adalah sama dengan penderitaan. Oleh karena itu, ilmu pengetahuan (*veda*) harus dipelajari karena ilmu pengetahuan bermakna sebagai sesuluh dalam hidup.

Secara tradisi di Bali, upacara mepiuning ini dilakukan sebagai simbol penghormatan serta bhakti kepada wujud Dewi Saraswati sebagai manifestasi Sanghyang Widi dalam menganugrahkan dan mengalirkan ilmu pengetahuan kepada alam semesta. Secara spiritual mengandung makna bahwa ppara murid telah diijinkan atas sepengetahuan sang pemberi ilmu. Dengan dibukakannya pintu-pintu menuju ilmu pengetahuan, maka langkah-langkah kaki seorang murid akan tertuntun serta tidak salah arah. Kedua tradisi ini dilakukan oleh Yoga pada

semua angkatan terutama para murid yang memilih program TTC Yoga.

### 3.4 Komponen Pembelajaran Yoga

Dalam pelaksanaan proses pembelajaran *Yogasutra Patanjali*, ada beberapa komponen yang mendukung sehingga prosesnya bisa berlangsung dengan baik. Komponen-komponen tersebut adalah: 1) Guru, 2) Murid, 3) Tujuan, 4) Materi, 5) Tujuan Pembelajaran, 6) Sarana Prasarana, 7) Evaluasi



Gambar 6.4  
Model Komponen Pembelajaran Yoga TTC  
Dokumen: Asli 2012

#### 3.4.1 Tujuan Pembelajaran Yoga

Dalam komponen pembelajaran, tujuan menjadi prioritas utama karena setiap kegiatan/aktivitas apapun yang dilakukan yang pertama dilakukan adalah menentukan tujuan. Hal ini penting karena tujuan akan menentukan arah dalam proses pembelajaran. Tujuan pendidikan sesuai dengan UU sisdiknas tahun 2003 adalah untuk mengembangkan kompetensi peserta didik, agar menjadi manusia yang beriman, bertakwa kepada Tuhan, berakhlak mulia, sehat, cakap, berilmu, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggungjawab (<http://m.kompasiana.com/2015>).

Mengacu pada tujuan pendidikan nasional di atas, terselenggaranya proses pembelajaran yoga pada institusi Yoga sebagai salah satu tempat penyelenggaraan pendidikan nonformal, tujuannya adalah membentuk dan mengembangkan

kompetensi peserta yoga. Untuk layak nantinya menjadi seorang calon guru yoga, maka dibutuhkan seseorang yang memang memiliki pengetahuan dan kompetensi seorang guru yoga. Kualitas lulusan dari sebuah perguruan yoga sangat dipengaruhi oleh kualitas intelektual guru dalam mengelola sistem pembelajaran.

Tujuan pembelajaran Yoga pada Program Yoga TTC adalah untuk menghasilkan guru-guru yoga yang berkualitas, yang nantinya akan terjun di masyarakat sebagai duta-duta kesehatan dan ikut serta membangun masyarakat yang sehat lahir dan batin. Dengan demikian, guru yoga ini nantinya diharapkan memiliki peran serta dalam pembangunan bangsa dan negara melalui kesehatan. Dr. Somvir mengatakan:

Melalui yoga kita bisa abdikan diri dengan menyebarkan guru-guru yoga tanpa memandang perbedaan ras, agama, budaya, dan perbedaan lainnya. Semua warga berhak dan berkewajiban berkontribusi ikut dalam pembangunan. Para guru yoga menyumbangkan dharma bhaktinya kepada Negara dimanapun dia tinggal di bidang kesehatan. Jika masyarakat sehat jasmani maupun rohani, maka gairah dan motivasi kerja menjadi meningkat dan dengan kesehatan yang prima kita bisa melahirkan ide-ide yang lebih cemerlang untuk bangsa dan negara. Maka dari itu tujuan Yoga BIF adalah membentuk masyarakat sehat melalui para guru yang dicetak pada setiap Program TTC (wawancara Dr Somvir, tanggal 2 Maret 2014)

Dari pandangan Dr Somvir di atas, jelas bahwa dalam pembelajaran *Yogasutra Patanjali* yang dilaksanakan berpedoman pada tujuan. Untuk mengantarkan pada pencapaian tujuan yakni mencetak guru yoga yang kompetitif, sangat dibutuhkan guru yang memiliki kualifikasi yang memadai sesuai kebutuhan. Untuk itu, diperlukan guru yang mampu mengajarkan baik secara teori maupun praktik yoga klasik yang didasarkan pada *Yogasutra Patanjali*.

### **3.4.2 Guru**

Profesi guru merupakan profesi yang utama. Guru mengemban tugas sebagaimana dinyatakan dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UU SPN Th 2003) dalam pasal 35 ayat 1, bahwa tenaga kependidikan bertugas melaksanakan administrasi, pengelolaan, pengembangan, pengawasan, dan pelayanan teknis untuk menunjang proses pendidikan. Pada ayat 2 dinyatakan, bahan pendidik merupakan tenaga professional yang bertugas merencanakan dan

melaksanakan proses pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan, serta melakukan pengabdian kepada masyarakat terutama bagi pendidik pada perguruan tinggi

Demikian juga peraturan pemerintah RI tahun 1992 bab II ps1 3 ayat 1 mengemukakan bahwa, tenaga kependidikan terdiri atas: tenaga pendidik, pengelola satuan pendidikan, penilik, pengawas, peneliti dan pengembangan bidang penelitian, pustakawan, laboran, dan teknisi sumber belajar. Pada ayat 2 dipertegas lagi, bahwa tenaga pendidik terdiri atas pembimbing, pengajar, dan pelatih (dalam Yamin, 2007: 2)

Di sisi lain, profesi memiliki pengertian seseorang yang menekuni pekerjaan berdasarkan keahlian, kemampuan, teknik, dan prosedur berdasarkan intelektualitas. Diana, W. Kommers (dalam Yamin 2007: 3) mengartikan profesi sebagai spesialisasi dari jabatan intelektual yang diperoleh melalui studi dan training, bertujuan menciptakan keterampilan, pekerjaan yang bernilai tinggi, sehingga keterampilan dan pekerjaan tersebut diminati, dan disenangi oleh orang lain dan dia dapat melakukan pekerjaan itu dengan mendapatkan imbalan berupa bayaran, upah, dan gaji.

Pengertian profesi di atas menimbulkan makna bahwa profesi yang disandang oleh guru adalah suatu pekerjaan yang membutuhkan pengetahuan, keterampilan, kemampuan, keahlian, dan ketelatenan untuk menciptakan anak yang memiliki perilaku sesuai yang diharapkan. Secara konseptual, unjuk kerja guru menurut Depdikbud (dalam Sanusi, 1991: 36) mencakup 3 (tiga) aspek yaitu: 1) kemampuan profesional, 2) kemampuan sosial, dan 3) kemampuan personal. Menurut Permen Diknas no 16 tahun 2007, guru profesional adalah guru yang telah memiliki kemampuan yang memadai tentang empat kompetensi utama yakni: 1) kompetensi pedagogik, 2) kompetensi kepribadian, 3) kompetensi sosial, dan 4) kompetensi profesional (Mustofa Kamil ed, 2011: 33)

Dalam ajaran Agama Hindu profesi seorang guru itu sangat berat. Guru itu sendiri dalam bahasa Sanskrita berarti berat. Mengacu kepada istilah guru-laghu dalam pembelajaran kekawin, yang artinya sulit-enteng/berat-ringannya suara dalam melantunkan irama sebuah kekawin (Surada, 2007: 113 & 264 ). Guru juga dikatakan sebagai sosok dan profesi yang sangat utama dan mulia. Hal ini, tersurat dalam kitab konfendium Hindu Manava Dharmasastra sebagai berikut.

*Adhyapanam adhyayanam yajanam yajanam tatha,  
Danampatigraham caiva brahmanananam akalpayat*

(Manava Dharmasastra. I.88)

Terjemahannya,

Kepada para *Brahmana* Tuhan menetapkan kewajibannya untuk: mempelajari dan mengajarkan veda, melaksanakan upacara kurban untuk dirinya sendiri dan untuk masyarakat umum, memberikan dan menerima *dana punia* (Pudja, 2003: 50)

Dalam Manava Dharmasastra I.96

*Bhutanam paninah sresthah pranninam budhijivinah  
Budhimatsu marh naresu brahmanah smrtah*

(Manava Dharmasastra. I.96)

Terjemahannya,

Di antara seluruh ciptaan Tuhan, yang paling bagus/tinggi adalah makhluk hidup, di antara makhluk hidup yang paling tinggi adalah yang hidup dengan pikiran, di antara yang punya pikiran manusialah yang paling tinggi, di antara manusia, brahmanalah yang dikatakan paling tinggi (Pudja, 2003: 52).

Kompetensi seorang guru, sepadan dengan brahmana dalam Saracamuscaya sloka 57 dinyatakan bahwa, seorang guru hendaknya memiliki 12 (duabelas) macam *sadhana* spiritual sebagai cermin dari disiplin moral yang dimiliki yaitu: 1) *dharm*a, 2) *satya*, 3) *tapa*, 4) *dama*, 5) *wimarsaritwa*, 6) *hrih*, 7) *titiksa*, 8) *anusuya*, 9) *yajna*, 10) *dana*, 11) *Drti*, dan 12) *ksama* (Kajeng, 1997: 47)

Guru sebagai orang yang memiliki kopetensi professional yakni kemampuan penguasaan materi pembelajaran, memiliki keahlian dibidangnya, kurikulum, strategi, media, evaluasi, dan inovasi pembelajaran. Dengan kata lain, seorang guru memiliki kewajiban mengemban tugas belajar dan mengajar, maka dia harus memiliki ilmu pengetahuan, pengalaman untuk dicurahkan, disebarkan kepada para murid, dan masyarakat. Terkait dengan kopetensi tersebut, maka beberapa mantra yang tersirat dalam Regveda sebagai cerminan kopetensi profesional seperti berikut ini.

'Guru harus memberi ilmu pengetahuan kepada orang-orang yang bodoh' (Rgv I. 6. 3)

'Guru harus mengembangkan intelek para siswa' (Rgv VIII. 42. 3)

'Guru menanamkan pengetahuan pada orang yang bodoh'  
(Rgv VII. 86.7)  
'Guru menyebarkan ilmu pengetahuan' (Rgv VII. 79.2)  
'Guru mencerahkan pikiran para siswanya' (Rgv I.12.4)  
'Guru adalah pembimbing siswa ke jalan yang mulia' (Rgv V.  
51.5)

Ilmu pengetahuan yang dimiliki oleh seorang guru merupakan persembahan yang utama diantara jenis persembahan-persembahan yang lainnya, hal ini sebagaimana tersurat dalam kitab suci Bhagavadgita berikut,

Persembahan berupa ilmu pengetahuan lebih mulia daripada persembahan materi, dalam keseluruhannya semua kerja akan mendapatkan apa yang diharapkan dalam ilmu pengetahuan  
(Pudja, 1999: 126)

Bagai api yang menyala oh Arjuna yang membakar kayu api hingga menjadi abu, demikian pula api ilmu pengetahuan membakar segala menjadi abu  
(Pudja, 1999: 128)

Tidak ada sesuatu didunia ini dapat menyamai kehebatan (ketinggian) ilmu pengetahuan, mereka yang sempurna dalam yoga akan memenuhi dirinya sendiri dalam jiwanya pada waktunya  
(Pudja, 1999: 128)

Oleh karena itu setelah memotong keraguan dalam hatimu karena ketidaktahuan dengan pedang pengetahuan berpegang pada yoga, maka bangkitlah wahai  
(Pudja, 1999. 131)

Kompetensi keperibadian seorang guru mencerminkan pribadi seorang yang bermental sehat dan stabil, dewasa, arif, santun, dan jujur layak dijadikan teladan bagi peserta didik. Keteladan ini sesungguhnya cerminan pesan kepada peribadi-peribadi yang menjadi hasil didikannya. Oleh karena itu, profesi guru sangat tepat dikatakan *sadhu* atau berbudi pekerti luhur. Sebab, seorang yang *sadhu*/berbudi luhur biasanya memiliki komitmen yang kuat dan idealism yang tinggi dalam memegang kebenaran, kebaikan, dan kesucian meskipun kesulitan

menghimpit, dia tetap berpegang pada norma yang ada (Donder, 2008: 184). Sejalan dengan gagasan idealis seorang sadhu, dalam Slokantara 6 dipaparkan sebagai berikut,

*'Yo dharmacilo jitamanaroso, widyawinito na paropatapi,  
Swadaratustah paradarawarji, na tasya loke bhayamasti kincit'*  
(Slokantara. 6)

Terjemahannya,

Ia yang setia pada kewajibannya, yang telah mampu mengatasi kesombongan dan kemarahannya yang bijaksana tetapi, rendah hati, tak pernah menyakiti orang lain, baginya tidak ada sesuatu yang perlu ditakuti

(Sudharta, 2003: 25)

*'Nirdhano pi narah sadhuh karma nindyam na karayet,  
Sardulaschinmapado pi'trnam jatu na bhaksayet'*  
(Slokantara. 8)

Terjemahan:

Orang yang saleh walaupun dihimpit oleh kemiskinan, namun ia tidak akan melakukan perbuatan hina, sebagaimana seekor harimau walaupun kakinya hancur remuk namun ia akan tidak mau memakan rumput

(Sudharta, 2003: 30)

Demikian seorang yang berpredikat guru (digugu dan ditiru), sebagai orang yang tergolong utama disebut sebagai orang *sadhujanma*, sudah sepantasnya semua tata perilaku, ucapan, dan perbuatannya dilandasi atas kebajikan, keluhuran budi, serta berpegang teguh pada kebajikan, meskipun ia menjadi semiskin pengemis dan bernasib buruk, tetapi ia tidak mau melakukan pekerjaan-pekerjaan yang haram. Jangankan melakukan, memikirkan saja juga sangatlah berpantang. Hal ini, bisa diumpamakan bagai seekor harimau yang sudah ditakdirkan memakan daging, walaupun cakar harimau itu dipotong, ia tidak akan mau memakan rumput karena ia tahu makanan apa yang boleh dimakannya. Seperti itulah seorang yang berpegang pada kebajikan dan karakter ini yang tercermin pada profesi seorang guru.

Sebagaimana pernyataan Mahatma Gandhi, bahwa pendidikan tanpa karakter merupakan salah satu dari tujuh

kejahatan sosial (Bansi Pandit, 2005: viii). Oleh karena itu, guru sudah semestinya menjadi soko atau tiang penyangga yang kuat serta teladan dalam menciptakan karakter-karakter mulia bagi generasi-generasi penerus bangsa. Dalam kaitan inilah, maka profesi guru sangat dipersyaratkan memiliki empat kompetensi di atas.

Kompetensi pedagogik yaitu kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang guru dalam memahami peserta didik, perencanaan, dan pelaksanaan pembelajaran, serta evaluasi pembelajaran. Cara seorang guru menempatkan dirinya sebagai suatu yang essential dalam proses pembelajaran, sehingga melalui pendidikan seorang murid mengenali jati dirinya serta terjadi transformasi menuju yang lebih baik. Dalam posisi inilah, guru harus mampu menjadi teladan sebagaimana disebutkan di dalam mantra guru '*Guru Brahma guru Wisnu, guru devo Maheswara, guru saksat param brahma, tasmai sri gurawe namaha*' (Narayana, 2002). Bagaikan seorang petani yang bekerja pada saat menanam padi, maka dibutuhkan kondisi tertentu agar media pada tanaman padi tersebut memberi peluang untuk hidup (sebagai guru Brahma), ketika padi sudah hidup seorang petani menjaga keberlangsungan hidup padi tersebut dengan cara memberi air yang cukup, memberi pupuk agar tanaman padi bisa menjadi subur (sebagai guru visnu), seperti menganjurkan untuk melakukan kebiasaan baik, pemikiran yang sehat, emosi yang sehat, sedangkan selaku guru Maheswara, petani menghilangkan tanaman parasit disekitar padi, menghilangkan hama yang membuat padi terancam kerusakan, maka seorang guru harus senantiasa waspada untuk memusnahkan kemalasan, sifat-sifat buruk pada diri para murid. Dengan demikian, sesungguhnya guru itu bagaikan lampu yang menyinari agar murid dengan seksama bisa berjalan di jalan yang benar sehingga tidak salah arah.

Kompetensi sosial, yakni: kemampuan guru dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan peserta didik, orang tua, masyarakat, sesama pendidik, pelestarian, dan pengembangan budaya masyarakat serta ikut berperan dalam kegiatan sosial. Dalam hal ini, guru berkewajiban untuk mengembangkan kecenderungan ataupun bakat yang dimiliki para siswanya. Hal ini, bisa diketahui dari kualitas kemampuan kepekaan guru terhadap anak didiknya. Dengan mengetahui tingkat perkembangan para murid, guru menjadi lebih mudah mengatur strategi dalam proses pembelajaran.

*Sikshana* adalah suatu proses kerjasama antara guru dengan siswa yang menyenangkan bagi keduanya dalam proses belajar. Hal ini, sering terjadi pada saat guru berdiri di depan kelas, kadang-kadang guru lupa bahwa para muridnya berasal dari berbagai, bakat, perbedaan latar belakang keluarga, perbedaan ekonomi. Tanpa disadari sebagian guru sering memperlakukan agar para siswa mengikuti polanya, dan hal ini akhirnya berdampak pada pemaksaan dan hegemoni yang lepas batas (Donder, 2008: 92). Dalam menciptakan suasana yang komunikatif-edukatif dibalik interaksi guru dan murid terjadi bimbingan dari guru kepada murid dan hal ini tidak bisa dilakukan oleh mesin/teknologi. Dalam kaitan inilah, seorang guru dikatakan sebagai mesin hidup oleh Skinner. Menurutnya, mesin tidak bisa membimbing manusia dan tidak dapat bertindak sebagai teladan dalam menumbuhkembangkan karakter. Mesin hanya dibutuhkan dalam skala tertentu dan tetap dapat digunakan sebatas sebagai pelengkap dalam pendidikan (Palmer, 2006: 113). Guru yang memahami latar belakang berbagai perbedaan kecenderungan murid, memiliki keteladanan, dan mampu berinteraksi dengan baik secara sosial, hal ini akan menjadikan proses pembelajaran dikemas secara humanis.

Kerjasama diantara para guru sebagai bahan perbandingan dari proses pembelajaran yang dilaksanakan sangat penting menjadi bahan pertimbangan, sehingga proses pembelajaran menjadi semakin berkualitas. Memahami latar belakang berbagai perbedaan, menjadikan guru semakin menyadari perbedaan sebagai suatu keniscayaan dalam masyarakat plural. Demikian pula sistem pembelajaran yoga tidak bisa terlaksana dengan baik tanpa ada guru sebagai salah satu komponen sistem pembelajaran, sehingga proses pembelajaran *Yogasutra Patanjali* bisa berlangsung dengan baik. Profesi guru yang mengajar yoga terdiri atas dua kelas yakni guru utama yang diberi predikat sebagai *guru Ji* dan guru asisten.

Kepemilikan ilmu pengetahuan, dan pengalaman baik secara teoretis maupun praktik menjadi modal bagi seorang guru. Selanjutnya, berhak untuk membuat kurikulum, jadwal terkait dengan waktu penyelenggaraan, membuat aturan-aturan belajar, serta cara mengevaluasi proses pembelajaran kepada para murid Yoga. Modal ilmu pengetahuan yang dipandang amat penting dalam pembelajaran pada Yoga adalah teori yoga yang bersumber pada *Yogasutra Patanjali* dengan dilengkapi *Hathayoga Pradipika*,

Geranda Samhita, Siva Samhita. Empat sumber inilah yang dipakai sebagai dasar dalam pembelajaran yoga. Selain itu, secara praktik, seorang guru mesti memiliki kemampuan yang tidak dimiliki guru lainnya. Dalam hal *sidhis*, guru utama ini cukup mumpuni dan hebat. Secara spiritual, guru memiliki modal pengetahuan yang sifatnya sangat mistis dan mengandung kekuatan yang dinamakan *sakti sanchara* atau transmisi kekuatan yang hanya diperoleh dari hasil bhakti yang tulus kepada guru/*guru bhakti*. Hasil bhakti ini dinamakan restu guru. Restu merupakan kekuatan yang ditransmisikan oleh guru kepada muridnya melalui pikiran guru yang dikakukan dalam bentuk inisiasi sebagaimana yang dilakukan oleh Sri Ramakrisna Paramahansa telah mentransmisikan kekuatannya kepada Sri Swami Vivekananda, Mukunda Rai Seorang suci dari Maharashtra kepada muridnya Badshah ke dalam *Samadhi* (Sivananda, 2005: 384-385). Anugrah kekuatan spiritual guru ini akan membukakan jalan kepada para murid menuju kesuksesan.

### 3.4.3 Murid

Murid atau anak didik adalah salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral dalam proses belajar-mengajar. Seorang murid adalah orang yang mempelajari ilmu pengetahuan berapa pun usianya, dari mana pun, siapa pun, dalam bentuk apa pun, dengan prsyarat sejumlah biaya untuk meningkatkan intelek dan moralnya dalam rangka mengembangkan dan membersihkan jiwanya dan mengikuti jalan kebaikan. Di dalam proses belajar-mengajar, murid sebagai pihak yang ingin meraih cita-cita, memiliki tujuan dan kemudian ingin mencapainya secara optimal. Murid akan menjadi faktor penentu, sehingga dapat mempengaruhi segala sesuatu yang diperlukan untuk mencapai tujuan belajarnya (<http://dadangsetiawan.wordpress.com> /di unduh 15 Agustus 2014).

Dalam proses belajar-mengajar yang diperhatikan pertama kali adalah murid/anak didik, bagaimana keadaan dan kemampuannya, baru setelah itu menentukan komponen-komponen yang lain. Apa bahan yang diperlukan, bagaimana cara yang tepat untuk bertindak, alat atau fasilitas apa yang cocok dan mendukung, semua itu harus disesuaikan dengan keadaan/karakteristik murid. Itulah sebabnya murid atau anak didik adalah merupakan subjek belajar.

Pernyataan mengenai anak didik sebagai kelompok yang belum dewasa itu, bukan berarti bahwa anak didik itu sebagai

mahluk yang lemah, tanpa memiliki potensi dan kemampuan. Anak didik secara kodrati telah memiliki potensi dan kemampuan-kemampuan atau talenta tertentu. Hanya saja mungkin murid itu belum mencapai tingkat optimal dalam mengembangkan talenta atau potensi dan kemampuannya. Oleh karena itu, lebih tepat kalau siswa dikatakan sebagai subjek dalam proses pembelajaran, sehingga murid/anak didik disebut sebagai subjek belajar.

Dalam tradisi aguron-guron pada tradisi pembelajaran dalam Agama Hindu murid maupun istilah siswa disebut *sisya*.

*Sisya* dalam bahasa Sanskerta dapat disamakan dengan murid atau siswa (Surada, 2007: 287). Dalam komunitas Yoga, menerima sejumlah murid untuk belajar dan berlatih *Yogasutra Patanjali*. Para peserta Yoga ini memiliki karakteristik yang beragam baik dari segi kultur maupun struktur. Perbedaan kultur dan struktur tersebut seperti: mereka berasal dari berbagai wilayah luar Negara Indonesia, luar Bali dan dari Bali sendiri. Mereka datang dari berbagai daerah, dengan berbagai kepentingan, perbedaan latar belakang pendidikan, perbedaan budaya, bahasa, agama, ras, suku, jenis kelamin, usia, status sosial, lalu bertemu dengan teman-teman yang memiliki tujuan yang sama yakni belajar yoga. Sebagai murid yang berguru pada Yoga BIF, ada sejumlah aturan yang diberlakukan dan harus diperhatikan serta ditaati.

1. Memenuhi syarat administrasi (identitas yang sah).
2. Taat waktu (lama belajar Program TTC 1 bulan penuh, kedatangan belajar sesuai jadwal, test evaluasi).
3. Pola makan vegetarian selama waktu pembelajaran.
4. Etika selaku siswa yoga.

Meskipun aturan di atas diberlakukan, namun pada kenyataannya dilapangan para siswa sering melakukan pelanggaran. Misalnya aturan pola makan vegetarian, selama dalam situasi belajar para siswa/murid ini taat, namun setelah di luar jam pembelajaran sebagian dari mereka tetap mengkonsumsi daging/ikan. Hal ini terjadi karena untuk mengubah pola makan yang sudah menjadi kebiasaan sangatlah sulit. Sebagaimana paparan ibu Antty (salah satu murid di BIF) dan mewakili beberapa teman yang lain dalam wawancara mengatakan:

Kami mengalami kesulitan atas aturan makan di BIF, kebiasaan kami makan daging belum mampu kami ubah dalam waktu yang sangat singkat. Selama di lokasi pembelajaran kami

memang berusaha untuk mentaati peraturan, tetapi begitu di luar pembelajaran, terasa sulit. Untuk mengubah kebiasaan kami butuh waktu secara perlahan. Jauh dalam hati kami sangat menyadari bahwa makanan vegetarian itu memang sangat bagus bagi kesehatan. Tetapi jujur kami katakan masih relatif sulit mengubah seketika. Namun demikian kami memiliki komitmen bahwa pelan-pelan kami akan ubah seiring waktu. Bahkan kami bersyukur yoga menunjukkan jalan ini (wawancara, tanggal 27Juni 2014)

Penuturan informan di atas, bahwa tidak semua aturan Yoga bias ditaati oleh semua murid. Hal ini disebabkan karena para peserta berasal dari berbagai latar belakang, baik kebiasaan yang berbeda, kemampuan berbeda. Namun, ketika mereka menjadi satu, berkumpul belajar bersama, makan bersama, maka sedikit tidak ada sasana salin mempengaruhi terutama kesamaan pandangan atas memilih makanan yang berguna dan dibutuhkan tubuh. Akan tetapi, limit waktu satu bulan bagi peserta TTC terlalu singkat untuk bisa mengubah kebiasaan yang telah mempola pada diri seseorang. Namun, ada sebagian besar peserta yang memang tercerahi karena pengetahuan dan pengaruh kebersamaan. Lebih-lebih peserta yoga yang memilih Program Yoga Umum, durasi waktu kebersamaan mereka hanya 3 (tiga) kali dalam seminggu. Tetapi tidak menutup kemungkinan lama kelamaan kesadaran mereka juga akan terbangun secara perlahan.

Makanan vegetarian penting diterapkan bagi siswa yoga karena makanan memiliki pengaruh kuat terhadap pertumbuhan emosi dan pikiran. Di samping itu etika yoga yang melandasi siswa yoga dalam *Nyama Brata* mengamanatkan bagian ajaran *tapa* yang membuahkan miracle sebagai kekuatan laten dalam mengendalikan diri. Mengendalikan lidah, mengendalikan indra-indra sebagai upaya awal untuk menguasai pikiran dan mengendalikan emosi. Geranda Samhita sebagai salah satu refrensi penunjang dalam pembelajaran Yoga menyiratkan,

*He who practices yoga without moderation of diet, incurs various diseases and obstin no success*

(Geranda Samhita.V.16

Terjemahan:

“Tanpa memeperhatikan makanan sederhana, orang yang melatih dirinya dalam yoga tak akan dapat menarik manfaat apapun, malahan akan mendapat bermacam-macam penyakit”

(CandraVasu, 1933: 87)

Selain itu disiplin makan bagi seorang yogi juga disampaikan oleh Krisna kepada Arjuna dalam Bhagavadgita, *nātyaṇatas tu yugo 'stina caikāntam anaṇatah na cātisvapnaṇācīlasyajāgrato naiva cārjuna*

(*Bhagavadgita* VI. 16)

Terjemahan:

Sesungguhnya yoga bukanlah orang yang makan terlalu banyak, atau puasa terlalu banyak wahai Arjuna, juga bukan orang yang terlalu banyak tidur, atau terlalu banyak meleak

(Pudja, 1999: 163)

Aturan vegetarian bagi peserta yoga Program TTC selama pembelajaran harus ditaati. Bagi peserta yoga yang memiliki kebiasaan harus puas makan hanya jika ada daging, tentunya hal ini akan menjadi sebuah rintangan/kendala. Peserta seperti ini mengaku ikut aturan selama dalam situasi di tempat belajar, tetapi setelah di luar, mereka makan daging lagi seperti biasa. Bagi peserta yoga yang melanggar aturan di luar tempat belajar tidak diberikan sanksi. Hidup dengan pola makan vegetarian adalah persoalan pilihan dan komitmen saja. Jika peserta yoga komitmen dan konsisten dengan pilihannya, maka menerapkan pola makan vegetarian tidak akan menjadi persoalan. Demikian pula jika peserta tidak mau mengendalikan lidahnya dalam hal makan, maka dampaknya akan dirasakan sendiri. Satu pesan guru dalam hal makan bahwa, sebelum menjadi seorang guru yoga, maka selayaknya guru yang mampu menerapkan disiplin, dengan memulainya dari diri sendiri, sehingga guru akan layak untuk dijadikan teladan oleh para muridnya di kemudian hari.

#### 3.4.4 Materi

Materi pembelajaran pada Yoga pada dasarnya adalah naskah-naskah yoga yang dipakai sebagai landasan dasar dalam proses pembelajaran yoga antara lain: naskah *Yogasutra Patanjali* yang berbahasa Sanskerta dalam huruf Dewanagari. Naskah ini dirujuk sebagai naskah utama. Naskah yang lainnya juga tidak kalah penting yakni Hathyoga Pradipika dan Geranda Samhita. Kedua naskah tersebut kedudukannya sebagai penjelasan yang lebih rinci dari *Yogasutra Patanjali*, mengingat naskah *Yogasutra Patanjali* masih dalam bentuk aporisme atau sutra-sutra dalam kalimat pendek yang syarat dengan makna. Oleh karena itu perlu diberi komentar supaya makna dalam sutra lebih jelas bisa difahami.

Dari beberapa naskah ini dibuat program dan dituangkan ke dalam dua program yakni Program Yoga Umum dan Program Yoga TTC yang tercakup di dalamnya baik teori dan praktik. Naskah *Yogasutra Patanjali* dipakai sebagai fokus isi pembelajaran secara teoretik dan naskah lainnya (Hathayoga Pradipika dan Geranda Samhita) sebagai penunjang dalam mempraktikkan yoga terutama dalam kaitan dengan praktik yoga pada tahapan *bahirangga*. Perangkat materi pembelajaran Yoga terkemas dalam model yang dikelola sendiri sesuai dengan kemampuan yang dimiliki serta tidak keluar dari amanat aturan pada jalur penyelenggaraan pendidikan nonformal. Perangkat materi, pengaturan jadwal, dan cakupan materi terlihat pada dokumen berikut.

Pembahasan sutra-sutra dalam *Yogasutra Patanjali* justru menjadi daya tarik tersendiri bagi peserta yang multikultur. Dengan materi utama pemaparan *Yogasutra Patanjali*, dalam paradigma masyarakat justru menjadi terkesan klasik, traditional, dan antik. Kesan tradisional, klasik ditambah dengan yang menjadi guru/pengajar utama, menambah daya tarik dimata peserta.

Dalam usaha mengimplementasikan materi pembelajaran, rencana disusun dalam kegiatan nyata agar tujuan tercapai secara optimal. Untuk itu, dibutuhkan metode. Selain menggunakan metode, dalam proses pembelajaran juga dibutuhkan strategi. Satu strategi pembelajaran kadang-kadang digunakan beberapa metode. Strategi menunjuk pada sebuah perencanaan untuk mencapai sesuatu, sedangkan metode adalah cara yang dapat digunakan untuk melaksanakan strategi. Istilah lain yang juga memiliki kemiripan dengan strategi adalah pendekatan (*approach*). Pendekatan dapat diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran. Killen (dalam Sanjaya, 2008) misalnya, mencatat ada dua pendekatan dalam pembelajaran, yaitu pendekatan yang berpusat pada guru (*teacher-centred approach*) dan pendekatan yang berpusat pada siswa (*student-centred approach*). Pendekatan yang berpusat pada guru menurunkan strategi pembelajaran langsung (*direct instruction*), pembelajaran deduktif atau pembelajaran ekspositori. Sedangkan, pendekatan pembelajaran yang berpusat pada siswa menurunkan strategi pembelajaran *discovery* dan inkuiri serta strategi pembelajaran induktif.

Selain strategi, metode, dan pendekatan pembelajaran, terdapat juga istilah lain yang kadang-kadang sulit dibedakan,

yaitu teknik dan taktik mengajar. Teknik dan taktik mengajar merupakan penjabaran dari metode pembelajaran. Teknik adalah cara yang dilakukan seseorang dalam rangka mengimplementasikan suatu metode. Misalnya, cara yang bagaimana yang harus dilakukan agar metode ceramah yang dilakukan berjalan efektif dan efisien? Dengan demikian, sebelum seseorang melakukan proses ceramah sebaiknya memerhatikan kondisi dan situasi. Misalnya, berceramah pada siang hari dengan jumlah siswa yang banyak tentu saja akan berbeda jika ceramah itu dilakukan pada pagi hari dengan jumlah siswa yang terbatas. Taktik adalah gaya seseorang dalam melaksanakan suatu teknik atau metode tertentu. Dengan demikian, taktik sifatnya lebih individual, misalnya, walaupun dua orang sama-sama menggunakan metode ceramah dalam situasi dan kondisi yang sama, sudah pasti mereka akan melakukannya secara berbeda, misalnya dalam taktik menggunakan ilustrasi atau menggunakan gaya bahasa agar materi yang disampaikan mudah dipahami.

Dari penjelasan di atas, maka dapat ditentukan bahwa suatu strategi pembelajaran yang diterapkan guru akan tergantung pada pendekatan yang digunakan, sedangkan bagaimana menjalankan strategi itu dapat ditetapkan berbagai metode pembelajaran. Dalam upaya menjalankan metode pembelajaran guru dapat menentukan teknik yang dianggapnya relevan dengan metode, dan dalam penggunaan teknik itu setiap guru memiliki taktik yang mungkin berbeda antara guru yang satu dengan guru yang lain. Hal ini disebabkan keterkaitan antara mengajar dengan seni sebagai style tiap-tiap guru dalam mengemas proses pembelajaran.

Dalam kaitan ini secara faktual proses pembelajaran yoga juga menerapkan sistem pembelajaran yang telah dirancang sebagai sistem pembelajaran setempat. Pembelajaran yang diterapkan selama ini, sejak awal berdirinya memakai pola metode pembelajaran *Upanisad*. Metode ini merupakan metode pembelajaran yang telah mempola dalam tradisi aguron-guron dalam sistem pembelajaran di asram-asram Hindu. Istilah *upanisad* dalam kamus Sanskrita yang diartikan sebagai ajaran rahasia, ajaran ketuhanan, keagamaan, ilmu filsafat (Surada, 2007: 68). Upanisad menurut S. Radhakrisnan berasal dari *upa*, *ni* dan *sad*. *Upa* artinya dekat, *ni* artinya di bawah, dan *sad* artinya duduk; jadi di bawah dan didekatnya. Sekelompok siswa atau murid duduk di dekat sang guru untuk mempelajari ajaran upanisad, mengkaji masalah yang paling hakiki dan menyampaikan kepada para siswa

di dekat mereka. Orang-orang suci ini mengambil sikap tidak banyak bicara dalam menyampaikan kebenaran. Mereka berharap supaya bisa merasa puas, bila murid mereka berpikir rohani dan bukannya keduniawian (Radhakisanan, 2008: 4)

Seperti apa yang dikatakan oleh salah satu murid yang berprofesi sebagai seorang guru di sebuah sekolah SMKN (Desak Sueni) di Gianyar berikut.

Gambaran situasi proses belajar yoga layaknya gambaran situasi belajar *Upanisad*. Para murid duduk dengan posisi sikap *silasana*/bersila di bawah, berkerumun, melingkar di dekat guru mendengarkan paparan sutra-sutra Patanjali. Komunikasi timbal balik terjadi ketika murid belum mengerti makna sutra yang dibahas dan murid bertanya lalu guru menjawab. Ada juga kalinya dalam memperjelas sutra, guru memberikan contoh melalui cerita-cerita dengan harapan para siswa menjadi cepat faham dari ide yang tersembunyi dibalik sutra-sutra Patanjali (wawancara, tanggal 25 Agustus 2014)

Situasi pembelajaran yang digambarkan oleh Sueni, bisa dibayangkan bahwa situasi pembelajaran seperti agak serius, formal, mencerminkan suasana yang penuh konsentrasi dan disiplin. Hal ini, mengingatkan pada suasana pada saat dimana anak-anak dari keluarga besar kerajaan Hastinapura yakni para pandawa dan korawa menjalani proses belajar/ berguru pada seorang guru yaitu Drona Acarya di dalam epos besar Mahabharata. Dalam Mahabharata para murid digambarkan sangat taat kepada gurunya, mendengarkan apa yang disampaikan guru Drona kepada anak-anak raja Pandu (Panca Pandawa) dan anak-anak Drstarastra (Seratus Korawa).

Suasana pembelajaran upanisad ini sangat efektif untuk membiasakan bersikap disiplin, mengendalikan indrya, membiasakan pikiran fokus konsentrasi pada ucapan-ucapan guru. Materi utama yang dibahas dalam naskah *Yogasutra Patanjali* terdiri dari sutra-sutra. Sutra sama dengan aporisme yaitu untaian kata-kata yang sangat halus dan padat makna (Surada, 2007: 300). *Sutra Patanjali* terkemas dalam bahasa Sanskrta dan memakai huruf Dewanagari. Untuk bisa memahami isi dan maksud sutra dengan baik maka, perlu konsentrasi dan kesungguhan. Lebih-lebih peserta Yoga berasal dari berbagai perbedaan yang mungkin menjadi sesuatu yang baru bagi mereka. Diantara peserta juga ada yang berasal dari luar negeri atau tidak mengerti bahasa Indonesia.

Keberhasilan materi yoga diserap oleh peserta, mencerminkan salah satu keberhasilan proses pembelajaran. Namun, materi pembelajaran bukan satu satunya penentu keberhasilan. Sebagaimana fungsional struktural bahwa agar proses pembelajaran bisa berlangsung dengan baik, maka semua komponen sangat berperan, dan jika salah satu komponen tidak ada, maka tujuan pembelajaran tidak tercapai maksimal.

Pada tahap akhir penyampaian dan praktik materi pembelajaran, diadakan tahap evaluasi. Sebelum evaluasi digelar, maka para calon guru yoga ini praktik satu persatu memimpin, menuntun bagaikan guru memberi paparan materi dan praktik dihadapan teman-temannya sekelas/satu group. Berlatih beberapa kali hingga saatnya ujian. Tahap evaluasi terakhir ditandai dengan ujian teori maupun praktik. Jika lulus, maka akan dinyatakan LULUS dan diberikan sebuah sertifikat sebagai tanda/legalitas telah menamatkan TTC dan berhak menyanggah gelar sebagai guru/instruktur yoga.

#### **3.4.5 Sarana Prasarana**

Sarana dan prasarana dalam proses pembelajaran mutlak dibutuhkan karena hal ini sangat berpengaruh terhadap tujuan yang ingin dicapai. Sarana adalah segala sesuatu yang mendukung secara langsung kelancaran proses pembelajaran seperti: media pembelajaran, alat-alat pelajaran, perlengkapan sekolah dll, sedangkan prasarana adalah segala sesuatu yang secara tidak langsung dapat mendukung keberhasilan proses pembelajaran seperti: gedung, ruang belajar, jalan menuju sekolah, perpustakaan, kamar kecil, dan halaman dan lain-lain (Sanjaya, 2008: 55)

Sebagai tempat pembelajaran yoga yang tergolong pendidikan nonformal, maka institusi Yoga mesti memiliki sarana perangkat untuk administrasi sebagai penyimpanan dokumen, ruang perpustakaan, ruang belajar yang representatif (*indoor*) dan halaman kantor yang juga digunakan untuk praktik *asanas*. Selain itu juga memiliki prasarana tempat latihan yang lokasinya agak jauh dari lokasi tempat belajar indoor. Sarana dan Prasarana dalam belajar yoga mesti sangat memadai untuk ukuran/syarat belajar yoga mengingat yoga merupakan aktivitas pembelajaran yang bersifat spiritual dengan mengutamakan konsep kesederhanaan/*wairagya*.

### 3.5 Adaptasi

Dalam menyelenggarakan proses pembelajaran Yoga tidak sepenuhnya menerapkan proses pembelajaran dengan utuh. Hal ini bisa dilihat dari terjadinya adaptasi dua arah baik sumber adaptasi dari pihak institusi Yoga sendiri, maupun adaptasi yang bersumber dari pihak para peserta. Adaptasi terjadi dalam berbagai hal seperti: terjadinya adaptasi secara teologis, adaptasi sosial, adaptasi biaya dan adaptasi waktu.

#### 3.5.1 Adaptasi Ideo-teologis

Konsep teologi dalam *Yogasutra Patanjali* merupakan bahasan yang sangat penting dalam adaptasi pembelajaran. Istilah teologi dalam paradigma kontemporer sebagaimana dikonseptualisasikan oleh Pieter Connoly bahwa teologi itu berkaitan dengan Tuhan atau transendensi baik dilihat secara filosofis, mitologis, dogmatis, doktrin, maupun teologi itu merupakan aktivitas yang muncul dari keimanan dan penafsiran atas keimanan (Donder, 2009: 59). Teologi sesungguhnya menjadi hal yang sangat prinsip pada semua agama. Hal ini dianggap prinsip karena sangat terkait dengan kekuatan keyakinan, kepercayaan, prinsip hidup, spirit, berpengaruh terhadap *way of life* seorang penganut agama yang baik. Seorang pemeluk agama yang baik sudah tentu didasari oleh keyakinan yang kuat terhadap agama yang dipeluknya. Dalam ajaran agama terkandung sederetan ide, amanat, konsep, aturan yang dipakai sebagai pedoman dalam hidup umat, sehingga agama layak dikatakan sebagai *way of life* bagi umatnya. Agama berfungsi sebagai motivator dan sekaligus sebagai dinamisator bagi kehidupan umatnya (Awanita, 2003: 22).

Sebagai motivator dan dinamisator, agama itu berfungsi memberikan motivasi atau daya dorong untuk berbuat baik, suci, luhur sesuai dengan harkatnya sebagai manusia sehingga dengan kelebihanannya diantara makhluk lainnya dia bisa memilih dan memilah mana yang baik, mana yang patut dan mana yang tidak baik atau tidak patut dilakukan dalam hidupnya. Motivasi yang bersumber dari ajaran agama membuat keyakinan menjadi kuat, mantap. Dalam kaitan inilah keyakinan itu sangat prinsip sifatnya, karena menyangkut hal-hal yang azasi. Keyakinan itu menjadi spirit dalam kehidupan umat yang mewarnai pola hubungannya baik vertical maupun horisontal. Orang yang sudah memiliki keyakinan yang kuat, sangat sulit untuk dipengaruhi agar menerima kebenaran dari keyakinan orang diluar dirinya.

Apa yang tersirat dalam *Yogasutra Patanjali* ada istilah-istilah yang sangat terkait dengan teologi yaitu Teologi *Yogasutra Patanjali*. Secara rinci pada sutra 27, 25, 26, 24, 23 *pratamodyayah/* bab I *Yogasutra Patanjali* sebagai berikut.

*Tasya vācakaḥ prāevaḥ*

(Sutra Patanjali. I.27)

Terjemahan:

Tuhan adalah *pranava* (*om*)

(Somvir, 2012: 7)

*Tatra niratiṣayā sarvajña bējam*

(Sutra Patanjali. I.25)

Terjemahan:

Tuhan merupakan sumber ilmu pengetahuan

(Somvir, 2012: 7)

*sa pūrveṇām api guruḥ kālenānavaccedāt*

(Sutra Patanjali. I.26)

Terjemahan:

Beliau adalah guru dari para yogi yang tidak terbatas oleh waktu

(Somvir, 2012: 7)

*Kleṣa karma vipākāṣayair aparāmāṇāḥ purusa viṣeṇa ēṣvarāḥ*

(Sutra Patanjali. I.24)

Terjemahan:

*Isvara* adalah purusa istimewa tidak tersentuh oleh kesengsaraan, karma, hasil karma atau *samskara* tertentu.

(Somvir, 2012: 7)

*Éṣvara pranidhānād vā*

(Sutra Patanjali. I.23)

Terjemahan:

Dengan terus menerus merenungkan nama Tuhan, menyerahkan diri kepada *Isvara* bisa mencapai *asamprajna samadhi*

(Somvir, 2012: 7)

Beberapa sutra di atas sangat bersentuhan dengan keyakinan. Nama Tuhan yang tersurat pada *Sutra Patanjali* adalah Om atau *Isvara*. Tuhan sebagai sumber ilmu pengetahuan, sebagai guru dari para yogi atau siapapun yang belajar yoga yang mendasarkan pembelajarannya pada *Yogasutra Patanjali* secara tidak langsung berguru kepada *Isvara* dan pusatkan pikiran dan renungan serta ucapkan *Om*.

Bagi peserta yoga yang beragama Hindu, tidak akan menjadi persoalan karena istilah *Isvara* adalah salah satu manifestasi Tuhan dalam *pengider bhuvana* menduduki arah timur, menjaga alam dari wilayah timur, dan renungan kepada huruf *Om* merupakan kesatuan dari A, U, M. Huruf A simbol *Deva Brahma*, huruf U simbol *Deva Visnu* dan huruf M simbol *Deva Siva*. Kemahakuasaan Tuhan dengan simbol tersebut merupakan kekuatan Tuhan dalam menciptakan, memelihara dan melebur/mengembalikan kepada asalnya. Pengetahuan seperti ini sudah biasa bagi peserta yang beriman Hindu. Berbeda halnya dengan para peserta yang non-Hindu, simbol-simbol tersebut merupakan hal yang baru baginya. Wilayah keyakinan menjadi hal yang sangat sensitif dalam setiap agama. Disisi lain peserta yang berbeda keyakinan ini, berhadapan dengan anjuran memusatkan pikiran dengan merenungkan *Om*. Hal ini menjadi dilema dalam sistem keyakinan masing-masing.

Beberapa peserta yoga non-Hindu, Nana Muryati yang beragama Kristen menyatakan sebagai berikut:

Kemajuan akan tercapai dengan penyerahan diri sepenuhnya kepada *Isvara*/Tuhan. *Isvara* adalah sumber ilmu pengetahuan. *Isvara* adalah gurudari para yogi. *Isvara* bebas dari segala penderitaan, bebas dari karma, bebas dari segala samskara. Ketika konsentrasi siswa yoga hendaknya memusatkan pikiran dengan merenungkan *OM pranava*. Huruf ini adalah Tuhan itu sendiri. Dengan merenungkan dan mengucapkan nama Tuhan akan mencapai *asmprajnat sandhi*. Tuhan pada semua agama memiliki nama masing-masing. Silakan dalam merenungkan Tuhan, sesuaikan dengan nama dan renungkan Tuhan sesuai keyakinan masing-masing (wawancara, tanggal 22 Agustus 2014).

Apa yang disampaikan Nana dalam wawancara saat itu, disampaikan hal yang sama oleh para peserta lainnya yang berbeda agama. Bahkan, diantara para peserta yang berbeda iman ini, ada diantaranya yang secara langsung melaksanakan persis seperti amanat *sutra-sutra Patanjali*, meskipun mereka sedikit bertentangan dengan keyakinan agama yang dipeluknya. Mereka merasa penasaran, ingin tahu apa dampak yang dia rasakan kalau mengucapkan *om* secara sungguh sungguh. Dr. Somvir menyatakan "*Om Pranava* itu adalah suara universal yang mengalir terus tanpa berhenti, bergema memenuhi alam semesta. Jika diucapkan dengan sungguh-sungguh, maka benefitnya sangat

luar biasa” (Somvir, 2 Juni 2014). Inilah paparan yang membuat Yulli Anima asal Tangerang yang beragama Islam untuk mencoba mempraktikkan pengulangan *Om Pranava*. Selama bertahun-tahun dia terapkan hasilnya seperti yang dipaparkan berikut:

Saya tahu persis dalam iman saya tidak boleh menyebut nama Tuhan selain Allah. Sebagai seorang siswa yoga saya mencoba teori yang terdapat pada sutra-sutra yang disampaikan. Saya sangat penasaran apa dan sejauh mana akibat yang ditimbulkan oleh pengucapan *OM pranava* tersebut. Diam-diam saya parktek sendiri bersembunyi ditempat yang sepi melatih yoga dan pada tahap konsentrasi saya merenungkan *OM pranava*, terus menerus memusatkan pikiran dengan sungguh sungguh, merasakan om bergema di dalam hati saya. Sebelum saya ikut Yoga saya mengidap migren yang menahun. Sejak ikut yoga terutama pada saat konsentrasi saya merenungkan terus menerus om pranava. Dampak yang saya rasakan adalah, saya merasakan hati ini damai, ringan, penuh kasih sayang, lebih ikhlas. Migren saya sembuh kepala terasa ringan. Pikiran sayapun menjadi lebih tenang, rileks (wawancara, tanggal 22 Juli 2014)

Yuli Anima ketika muda beriman Kristen, dan menikah dengan suami Muslim mengatakan:

Ketika saya belajar yoga bersama dari berbagai latar belakang saya merasa senang tidak risih, meskipun saya muslim setelah menikah dan semasa masih muda, saya dibesarkan pada iman Kristen. Saya belum mendapat dukungan selama ini, belum bisa memahami secara penuh dan masih ragu dan belum mendapatkan jawaban dari keraguanku yang membuat saya bisa faham. Dengan mengetahui *Sutrayoga Patanjali* ini saya merasa disini mendapatkan jawaban atas semua keraguanku. Jadi apa yang kita lakukan/perbuat, maka itulah pahala yang dipetik. Disini saya memperoleh pengukuhan pemahaman, dan ketika belajar *Yogasutra Patanjali* semua atribut yang berbeda-beda itu kita tanggalkan, dan disini hanya ada kasih, karena pada dasarnya semua agama mengajarkan menuntun kita kepada yang hakiki. Mengenai isi dari *Yogasutra Patanjali* terutama pada saat tahapan awal meditasi kami diberikan tuntunan untuk mendengarkan pengucapan *Om Kara* sambil menutup mata dan telinga. Saat-saat seperti ini saya rasakan ada yang terasa damai di dalam diri, ada yang dibutuhkan lalu terisi dari kekosongan yang ada di dalam. Saat seperti itu betul-betul kurasakan diri ini, siapa aku yang sebenarnya (wawancara, tanggal 12 Juni 2014).

Apa yang dirasakan Yuli sebagai dampak dari pengucapan *OM pranava* sangat logis. Testimoni kebenaran dari keajaiban *pranava* dirasakan pula oleh umat non-Hindu. Dalam Agama Hindu ada 2 (kecenderungan) sifat manusia yaitu sifat *Daivi sampad* (sifat kedewataan) dan *Asuri Sampad* (sifat keraksasaan). Kitab Bhagavadgita kedewataan mengamanatkan untuk mengembangkan sifat *Daivi Sampad* ada dua cara/jalan yang bisa ditempuh yakni: *Nirvrti Marga* dan *Pravrti Marga*. *Nirvrti Marga* merupakan proses pembenahan diri yang dimulai dari dalam diri, misalnya dengan melakukan meditasi (memusatkan pikiran dengan merenungkan Tuhan) sebagaimana yang dilakukan Anima. Sedangkan *Pravrti Marga* adalah membenahi diri melalui jalan eksoterik yakni dengan melakukan upacara/yadnya (*asih, punia, bhakti*). Demikian pula hasil wawancara mendalam terhadap salah satu dari sejumlah peserta Yoga yang beragama Katolik (Dr Andriani), agama Budha (Ibu Wiwin Soenandar, Lingga Suryanatha) menyampaikan pendapat yang sama dengan Nana.

Merenungkan Tuhan, memusatkan pikiran pada *Om Pranava* yang dilakukan Yuli Anima merupakan salah satu indikator dari praktik ideologi konsep *Nirvrti Marga* yang juga bisa dilakukan oleh orang/umat lain. Ini berarti teologi *Yogasutra Patanjali* memiliki nilai yang bersifat universal. Adapun peserta yang termasuk dalam Program Yoga Umum, materi yang diberikan tidak sedetil pada proses pembelajaran. Program Yoga Umum hanya diberikan sejumlah *asanas* dan *Pranayama*. Durasi waktu untuk latihan juga terjadwal hanya 2-3 kali dalam seminggu. Pada saat latihan *Pranayama* Brahmari hanya dianjurkan untuk *Humming* saja dengan ucapan (*aemmm...*) suara dalam.

Sebagaimana yang disampaikan oleh Nasr tokoh filsafat Ferennial bahwa untuk memahami perbedaan pada wilayah eksoterik, dipakai pendekatan ferennial esoterik dan eksoterik menjadi titik tolak dalam membuka wawasan terhadap perbedaan dan persamaan yang sudah pasti ada dalam kehidupan (Saputra, 2012: 104). Pengetahuan dan pemahaman yang terbatas hanya pada tataran *eksoterik*, kadang-kadang menumbuhkan sikap-sikap yang eksklusif (fanatisme) yang berlebihan. Sikap ini akan menajamkan perbedaan yang ada dan membuat lebih terkotak-kotak. Setiap agama pada tataran *esoteric* sejatinya sama-sama mengekspresikan bagian penting dari sebuah kebenaran (Saputra,

2012: 100). Pemahaman Tuhan bagi manusia memerlukan kedewasaan, wawasan yang luas, kebijaksanaan dan universal. Tuhan begitu sempurna dan tak terhingga, tidak bisa dijangkau dengan pemahaman manusia biasa. Terlalu tidak sempurna untuk bisa memahami Tuhan bagi manusia yang sangatlah tidak sempurna. Pada tataran *eksoterik* memungkinkan penganut agama-agama akan merasa berbeda satu sama lain, merasa paling baik, paling benar, paling murni, agama langit, merasa sebagai kelompok agama-agama besar dunia dll. Perbedaan-perbedaan tersebut sesungguhnya merupakan jalan-jalan mereka sendiri-sendiri yang dianggap oleh pemeluknya sebagai jalan yang sudah matang untuk cepat 'mendidihnya' dalam proses menuju Tuhan yang satu dan yang sama.

Dalam konteks perbedaan secara teologis pada proses pembelajaran yoga telah terjadi adaptasi dari pihak institusi dengan mengintruksikan 'renungkan Tuhan dan ucapkan nama Tuhan sesuai kepercayaannya masing-masing' meskipun secara rinci di dalam *Yogasutra Patanjali* jelas tertera *Isovara* adalah guru dari para yogi, merenungkan/ memusatkan pikiran pada *om pranava*.

### 3.5.2 Adaptasi Waktu

Waktu yang dimiliki setiap orang berbeda-beda. Waktu bagi sebagian orang sangatlah berarti. Ada banyak waktu yang disia-siakan tanpa ada aktivitas yang berarti dilakukan sepanjang hari. Sebaliknya ada orang yang cerdas melakukan manajemen waktu, sehingga semua waktu yang dimiliki dapat dialokasikan untuk hal-hal yang bermanfaat. Termasuk di dalamnya manajemen waktu untuk olah raga. Waktu untuk memperhatikan tubuh sangat penting, karena sangat terkait dengan kesehatan jasmani dan rohani. Ketidakseimbangan kesehatan akan menimbulkan berbagai ekse terutama berdampak pada munculnya berbagai penyakit.

Terkait dengan kebutuhan menjaga kesehatan secara prima, maka waktu yang dimiliki setiap orang untuk memelihara tubuhnya sangat berbeda. Ada yang sebagian besar waktunya hanya di kantor, ada yang bekerja separuh waktu. Untuk mengantisipasi kesempatan yang dimiliki setiap peserta agar bisa mengikuti yoga, maka dari pihak institusi Yoga mesti melakukan adaptasi waktu belajar.

### 3.5.3 Adaptasi Budaya

Adaptasi budaya yang terjadi selama proses pembelajaran yoga antara lain adaptasi pada cara berpakaian, adaptasi bahasa, adaptasi pola makan dan adaptasi sosial

#### Pakaian

Para peserta yang beriman muslim, dalam kesehariannya mereka biasanya memakai jilbab dengan menutup semua aurat tubuhnya, namun ketika belajar yoga, pakaian diadaptasi karena untuk tujuan bisa bergerak dengan leluasa serta nyaman. Mereka menanggalkan pakaian muslimnya sejenak menggantinya dengan training atau legging agar tidak mengganggu kenyamanan pada saat praktik *asanas*. Namun demikian beberapa diantara mereka ada juga yang masih menggunakan jilbab saja selama pembelajaran teori maupun praktik, yang penting mereka rasakan latihan tidak terganggu dan merasa nyaman dalam berlatih.

#### Bahasa

Di samping terjadi adaptasi pakaian, juga ada adaptasi bahasa. Peserta yang tidak bisa berbahasa Indonesia, diberi penjelasan dengan bahasa Inggris. Dalam suasana tanya jawab, jika di antara peserta ada yang belum jelas, maka boleh bertanya bebas memakai bahasa Inggris maupun bahasa Indonesia. Bahasa dalam naskah *Yogasutra Patanjali* selalu dibacakan di awal penjelasan sutra oleh guru kepada para peserta yoga. Bahasa Sanskerta tidak hanya belum dimengerti oleh peserta non-Hindu, tetapi tak terkecuali peserta Hindu merasa asing mendengar karena, bahasa Sanskerta meskipun sebagai bahasa *Veda*, secara jujur hampir 98% belum mengerti dan bahkan tidak pernah tahu bentuk hurufnya. Sisanya yang 2% itu peserta dari kalangan dosen yang bekerja di Kementerian Agama Hindu, pakar agama.

Sebaliknya, bagi peserta/murid yoga yang beragama non-Hindu, terutama umat muslim secara umum membaca dan mempelajari sastra agama lain merupakan tindakan yang kurang terpuji, namun demikian tidak demikian pada kenyataan peserta yoga muslim yang belajar di BIF. Mereka mengatakan tidak masalah dengan *Yogasutra Patanjali* berbahasa Sanskerta dan huruf Devanagari sebagaimana pernyataan salah satu diantara mereka dalam hasil wawancara berikut,

Belajar *Yogasutra Patanjali* dengan bahasa *Sanskerta* aku tidak merasa keberatan, terganggu, karena ya memang itulah

bahasa aslinya *Yogasutra Patanjali*. Malah inilah yang saya cari. Sama seperti rumus-rumus biologi, fisika, meskipun memakai kode bahasa bangsa Negara lain, tetapi memberi benefit bagi banyak orang atau bermanfaat secara global, maka itu bukanlah persoalan. Malahan itu adalah menjadi pengetahuan yang baru bagi saya. Yang penting disini adalah isinya (wawancara, pada tanggal 3 Oktober 2013).

Data di lapangan di atas menjadi jelas bahwa, peserta non-Hindu yang belajar yoga bukanlah mencari bahasanya, namun mereka mencari isi/makna yang tersirat dalam *Yogasutra Patanjali*. Mereka juga mengatakan bahwa apalah artinya kemasan luar jika isi di dalamnya tidak diketahui. Jika isi dari kemasan sebuah sastra diketahui dan bermanfaat bagi banyak orang, lalu mengapa memperlumahkan kesingnya. Dari penuturan wakil dari beberapa peserta muslim ini bisa diketahui bahwa peserta ini memiliki wawasan yang luas dan bijaksana terhadap perbedaan. Lebih dari itu, bahwa pemahaman secara teologis peserta di kelas ini, tergolong dalam tataran Esoterik yang mencerminkan ciri-ciri seperti: persaudaraan, persamaan kedudukan dihadapan Tuhan, kasih sayang, perdamaian. Inilah yang dikatakan spiritual.

Ada satu hal yang menarik dari hasil wawancara dari satu angkatan kepada angkatan yoga berikutnya bahwa hamper semua peserta yang beragama Hindu menjawab belum tahu bentuk huruf kitab sucinya dan bhasa dalam kitab yang menjadi pedoman dalam kehidupan beragama. Ini berarti sebagian besar umat Hindu tidak tahu kitab sucinya, karena membaca hurufnya saja tidak tahu apalagi mengetahui isi dalam kitab suci. Hal ini menjadi bahan pembelajaran untuk berbenah meningkatkan kualitas pengetahuan bagi umat Hindu di masa-masa yang akan datang.

### **Makanan**

Dalam proses pembelajaran *Yogasutra Patanjali* ada jadwal yang harus ditaati oleh para peserta. Selain belajar sutra, latihan pose-*poseanas*, latihan *Pranayama*, latihan muDra, bandha ada jeda yakni jadwal makan dan istirahat. Pada saat jeda istirahat makan, ada menu makan yang harus ditaati oleh semua peserta. Menu makan yang disuguhkan sehari-hari sejak mengawali pembelajaran hingga berakhirnya proses adalah menu makan vegetarian atau non daging, nonikan dan nontelor.

Makanan sangat terkait dengan selera dan kebiasaan makan. Sebagaimana orang ada yang sangat senang makan daging merasa sangat sulit makan jika tidak ada daging. Sebaliknya, ada orang yang tidak terlalu berselera makan daging, bahkan ada orang yang tidak ingin daging sama sekali. Orang yang tergolong kelompok ini biasanya hanya terbatas makan jenis kacang-kacangan, jenis sayur-sayuran, buah-buahan dan susu. Inilah yang dinamakan kelompok vegetarian. Semua ini merupakan sesuatu yang sah-sah terjadi saja di dalam masyarakat.

Dalam hal memilih makanan, Dr Jean Mayer seorang ahli gizi dari Universitas Harvard mengatakan bahwa, "Hidup dengan diet vegetarian menyebabkan hidup lebih bergairah, sehat, tenang, dan awet muda (Wahana Dharma dalam Suja, 2013: 27). Selain itu Saracamuscaya sloka 79, 80 jelas menyiratkan bahwa "pikiran menentukan perbuatan, jika penentuan perasaan telah terjadi, maka mulailah orang berkata atau melakukan perbuatan. Oleh karena itu pikiranlah yang menjadi sumbernya. Pikiran adalah sumbernya nafsu yang menggerakkan perbuatan baik ataupun buruk. Oleh karena itu pikiranlah yang segera harus diupayakan pengendaliannya" (Kadjeng, 1997: 66). Bhagavadgita XVII sloka 8-10 juga mencerminkan apa yang dimakan merupakan cerminan orang tersebut, karena sangat terkait dengan pengaruh terhadap tempramennya" (Pudja, 1999: 390-391).

Dalam memilih makanan sangat tergantung pada selera dan tingkat kesanggupan untuk menjalaninya. Hidup vegetarian tidak bisa karena semata-mata ajakan, himbuan, keadaan, namun sangat tergantung pada komitmen seseorang dalam melakoninya. Bagi orang yang terjun ke dunia spiritual, makanan menjadi pertimbangan yang penting. Salah satu ciri orang yang terjun ke dunia spiritual adalah: dalam beberapa hal telah mampu menundukkan nafsunya, merendahkan hatinya, mengorbankan beberapa kenikmatan duniawinya sebagai salah satu upaya memurnikan dirinyadan salah satu yang fundamen adalah dalam hal makan.

Pola makan yang dianjurkan di BIF adalah makan makanan yang satvika artinya: makanan tersebut tidak dari hasil mencuri, makan yang tanpa dari hasil menyakiti makhluk lain. Ada satu jenis resep minuman yang disuguhkan kepada peserta TTC. Resep minuman tersebut dinamai 'jus yoga'. Jus ini terdiri atas 8 (delapan bahan seperti:  $\frac{1}{4}$  potong pare atau *paye* dalam bahasa Bali, wortel, 10 helai daun mint, 2 ruas kunyit, pepaya,  $\frac{1}{2}$  potong labu air atau labu cina, 1 buah tomat, dan ditambah sedikit

jahe. Semua bahan ini diblender. Setelah keluar jus setengah gelas baru tambahkan dengan perasan jeruk nipis dan sedikit garam. Minum pada saat perut dalam keadaan kosong seusai yoga. Setengah jam kemudian baru boleh sarapan pagi. Manfaat dari minum jus ini adalah: menanggulangi berbagai jenis penyakit perut, kencing manis, tekanan darah tinggi, penyakit jantung dan sangat bagus untuk menurunkan berat badan. Jus ini mengandung anti oksidan, mendetoks perut sebagai organ mesin distribusi makanan. Pada awalnya perut menjadi bersih dan berikutnya akan terasa nyaman dan yang membuat awet muda

Aturan makan yang diterapkan bagi peserta yoga didasarkan atas pertimbangan bahwa kawasan yoga merupakan wilayah zona spiritual, kasih sayang, anti kekerasan, bersahabat dengan alam. Adaptasi pada berbagai hal di atas mencerminkan sikap dan sifat seorang spiritual.

### **3.5.4 Adaptasi Sosial**

Sebagai makhluk sosial manusia tidak bisa hidup sendiri. Mereka hidup bersama dan bersifat saling tergantung antara satu dengan yang lain. Dalam kehidupan bersama mereka mengadakan interaksi, saling memberi dan menerima, sehingga terbangun komunikasi dan sikap solidaritas (Langeveld dalam Tirtarahardja, 2005: 18). Sejalan dengan pendapat Langeveld, maka Imanuel Kant (dalam Tirta Rahardja 2005: 19) juga mengatakan identitas manusia secara sosial bahwa 'manusia hanya akan menjadi manusia jika berada di antara manusia'. Ini berarti bahwa manusia dalam hidupnya dengan komunitas akan saling mempengaruhi dan saling beradaptasi satu sama lain dalam budaya sosial.

Selama berlangsungnya proses pembelajaran yoga diantara para peserta yang bercorak pluralis terjadi pembauran. Mereka yang memiliki latar belakang bahasa yang berbeda, cara berbicara, perbedaan hobby dll, berada dalam suasana pergaulan dalam satu komunitas. Perbedaan bahasa yang dimengerti oleh masing-masing peserta berdampak dalam proses pergaulan sehari-hari. Diantara mereka kadang-kadang tampak sedikit sikap yang kurang akrab atau sedikit ada jarak terutama hubungan antara peserta asing dengan peserta Indonesia. Hal ini, disebabkan karena diantara mereka belum faham bahasa masing-masing. Namun, ada satu dua orang peserta yang memiliki kemampuan dalam bahasa Inggris, dan langsung menterjemahkan kedalam

bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris. Dengan begitu mereka menjadi mengerti dan terlihat akrab.

Pergaulan menjadi bermakna salah satu disebabkan oleh media bahasa sebagai penghubung diantara komunitas, spirit yang melandasi hubungan. Hubungan diantara mereka diwarnai oleh konsep spiritual. Memandang dan memperlakukan teman sebagai orang yang pantas dihormati tanpa harus menilai dari sisi material/pisik, memandang bahwa semua manusia adalah anak-anak Tuhan yang patut disayangi, ciri utama orang yang berkecimpung dalam yoga adalah mengusung kasih sayang, persaudaraan. Dengan demikian, maka dalam suasana sosial pergaulan tercermin sikap yang solid dan hidup bersama dalam suasana damai. Hal ini disebabkan karena diantara mereka semua terjadi upaya untuk saling mengadaptasi kekurangan dan kelebihan masing-masing

## **BAB IV**

### **IMPLIKASI PEMBELAJARAN YOGASUTRA PATANJALI BAGI MASYARAKAT**

Proses pembelajaran sangat menentukan hasil atau dampak yang menyertai proses (Paulina, 2005: 1.10). Proses pembelajaran yang baik menimbulkan akibat baik dan positif. Sebaliknya, proses pembelajaran yang kurang baik hasilnya cenderung tidak baik. Implikasi, berarti keterlibatan sesuatu, yang mempunyai hubungan keterlibatan, kepentingan umum ber...pada kepentingan pribadi (Tim, 1997: 374). Proses pembelajaran yang baik, dipengaruhi pula oleh beberapa komponen pendukungnya.

Implikasi pembelajaran *Yogasutra Patanjali* merupakan dampak dari hasil yang diakibatkan oleh teori dan praktik yoga yang diamanatkan oleh isi *Yogasutra Patanjali*. Dampak yoga juga disampaikan dan dirasakan langsung oleh para peserta sebagai informan yang ikut dalam program yoga baik bagi peserta yang masuk dalam Program Yoga Umum maupun Yoga TTC. Dampak yang dirasakan dalam pembelajaran baik teori maupun praktik, secara umum tidaklah bersifat instan seperti ibarat makan cabe namun, dibutuhkan waktu yang relatif lama sekurang-kurangnya minimal 1 (satu) bulan kondisi tubuh sudah mulai merespon. Akan tetapi, ada juga beberapa peserta yang tubuhnya tidak bermasalah atau ada latar belakang penyakit yang menyertai sebelum latihan, maka dalam waktu singkat, bahkan kurang dari 1 (satu) bulan dampak sudah bisa dirasakan. Sebaliknya, bagi peserta yang sejak awal memang datang ikut yoga untuk tujuan terapi atau pengobatan, maka untuk kasus seperti ini membutuhkan waktu yang agak lama hingga memperoleh hasil. Bagi peserta yang berlatarbelakang sakit, dalam memperbaiki bagian-bagian tubuh/komponen tubuh yang rusak ataupun dalam keadaan sakit sudah berlangsung menahun dan akut, maka untuk mengembalikan kepada keadaan hingga normal dibutuhkan masa berangsur –angsur dan pelan. Hal ini disebabkan oleh daya tahan tubuh dan dari berat ringannya penyakit yang diderita.

Dampak yoga juga tidak saja dicari datanya pada para peserta yang kini masih dalam proses belajar, tetapi juga dampak

yoga yang dirasakan setelah mempraktikkan yoga bertahun-tahun, meskipun mereka sudah menyelesaikan masa belajarnya beberapa tahun yang lalu. Bahkan, bagi peserta yang telah telah bersertifikat serta memiliki wewenang sebagai guru yoga tentu telah merasakan dampak dlm mempraktikkan yoga di rumah ataupun di tempatnya membuka sanggar/kelompok belajar yoga yang baru. Dampak yang mereka rasakan dari melakoni yoga selama ini mereka tularkan/sosialisasikan lebih luas lagi kepada para murid yang datang ke sanggar yoga miliknya.

Implikasi pembelajaran yoga sangat terkait dengan daya tarik bagi peserta yoga yang termotivasi untuk datang belajar yoga. Pembelajaran Yoga yang bersandar pada *Yogasutra Patanjali* merupakan naskah sumber belajar yoga yang sangat kuno. Naskah ini masih berupa sejumlah aporisme yang isinya harus dikupas, diperjelas agar esensinya bisa difahami lebih rinci. Naskah *Yogasutra Patanjali* dibantu memahaminya melalui penjelasan naskah Geranda Samhita serta naskah Hathyoga Pradipika. Secara teori dan praktik kedua naskah di atas sangat diperlukan terutama dalam praktik, sehingga dampaknya nyata dirasakan oleh para praktisi. Proses pembelajaran yang sangat tradisional iniberdampak positif dan dirasakan oleh sebagian besar peserta pada setiap program baik peserta Yoga Umum maupun Yoga TTC. Dampak yoga pada masyarakat sebagaimana hasil verifikasi data di lapangan adalah sebagai berikut.

#### **4.1 Menyehatkan dan membentuk Tubuh Ideal Menyehatkan**

Mengobati penyakit setelah terjangkit penyakit jauh lebih sulit dibandingkan dengan mencegah sebelum penyakit itu menggerogoti tubuh. Agar tubuh senantiasa dirasakan sehat, bugar dan semangat selalu terjaga, maka upaya menghindarkandiri dari berbagai penyakit perlu dilakukan melalui penerapan pola hidup sehat. Yoga sebagai salah satu alternatif aktivitas olah tubuh yang sehat, memberikan banyak benefit tidak hanya mengobati berbagai penyakit, namun juga sangat bermanfaat untuk mencegah berbagai penyakit. Seperti yang diceritakan oleh sebagian besar peserta yoga baik peserta Yoga Umum maupun peserta Yoga TTC. Salah satu peserta Yoga TTC bernama Yulli Anima yang mewakili peserta lainnya memaparkan seperti berikut.

...yoga menyembuhkan berbagai penyakit seperti yang dialami oleh banyak teman saya yang menjadi peserta Yoga seperti: migren menahun yang saya alami sendiri, dengan yoga yang

rutin saya menjadi terbebas dari penderitaan yang saya rasakan bertahun-tahun. Kesembuhan ini saya syukuri dan saya ingin menyampaikan implikasi yoga yang saya rasakan kepada teman-teman saya agar mereka terhindar dari penyakit yang mungkin akan menimpanya. Akan lebih baik mencegah daripada mengobati penyakit setelah terjangkit penyakit. Yoga adalah solusi yang mudah, murah bagi semua orang (wawancara, 3 Maret 2014).

Peserta Yoga TTC berkebangsaan Belanda Rabinna Ranteg, selanjutnya juga melengkapidampak yoga yang diceritakan oleh Yulli Anima di atas. Rabinna yang berlatar budaya, agama, adat, yang berbeda ini menceritakan dampak yang dia rasakan dalam mengikuti yoga seperti ceritanya berikut ini:

...penyakit kanker payudara yang menggerogoti tubuh saya kini telah sembuh dengan ketekunan saya berlatih yoga setiap hari. Jika mau sembuh dari penyakit, maka jangan tunda lagi, lakukan segera yoga". Berbagai fose *asanas* akan menjadikan fungsi sistem tubuh lancar, ekskresi lancar, berbagai kekotoran tubuh bagian dalam didetoks, sehingga tubuh menjadi murni. Kombinasi gerakan *asanas* dan *Pranayama* akan menormalkan fungsi-fungsi tubuh. Saya tidak berlatih satu dua *asanas* saja, namun saya diberikan latihan beberapa *asanas* sebagaimana yang terdapat pada Geranda Samhita. Selain itu juga dilatih *Pranayama* Abyantar, Bahyantar, Suryabhedi, Anulom vilon, Kapalbhati, Bastrika dan Brahmari *Pranayama*, 25 muDra dan meditasi. Latihan yang rutin dan disiplin, membuat saya merasa lebih enak dan kanker yang menggerogoti payudara saya menjadi hilang. Untuk berterima kasih atas kesembuhan yang saya peroleh, maka saya menyebarkan yoga gratis kepada peminat yoga yang datang kepada saya (wawancara, 19 Pebruari 2014).

Pada kesempatan yang berbeda wawancara kepada sejumlah informan lainnya juga mengatakan dampak dari pembelajaran yoga tidak hanya merupakan solusi berbagai penyakit, namun yang terpenting bahwa yoga sangat bermanfaat sebagai tindakan pencegahan sebelum terjadi sakit". Sejumlah *asanas*, *Pranayama*, *satkryas*, *mudra* dan meditasi diberikan pada proses pembelajaran baik teori maupun praktik berdampak luar biasa terhadap kesehatan. Peserta yang datang membawa beban penyakit menjadi sembuh setelah berlatih, sementara peserta yang fisiknya sehat setelah berlatih menjadi lebih sehat serta memiliki daya tahan lebih baik dari sebelumnya.

Pose *asanas* yang diajarkan pada Yoga ada banyak *asanas* sebagaimana yang dipaparkan pada naskah Geranda Samhita. Semua *asanas* tersebut diajarkan, dilatih, serta berimplikasi menyembuhkan berbagai penyakit dan sekaligus sekaligus bermanfaat sebagai upaya pencegahan bagi yang belum terkontaminasi penyakit. Hal ini, disebabkan karena pose-pose *asanas* berdampak mengharmoniskan fungsi-fungsi tubuh. Geranda Samhita menyebutkan seluruh *asanas* berjumlah 8.400.000 digambarkan Deva Siva dan *asanas* tersebut mewakili seluruh spesies makhluk hidup yang ada di bumi. Dari jumlah tersebut dipilih 84 terbaik dan dari 84 *asanas* ada 32 yang sangat baik untuk dilatih. Selain itu ada 8 *Pranayama* serta 25 mudra yang diterapkan dalam pembelajaran Yoga. Semua praktik ini jika dilakukan dengan disiplin, memberi manfaat dan implikasi positif bagi pelaku yoga. Pembelajaran dan praktik dilakukan oleh guru bersama para peserta/murid selama durasi waktu yang terjadwal. Berikut implikasi dari *asanas*, *Pranayama*, mudra lengkap dengan teknik serta dampak yang dirasakan jika dilakukan dengan baik dan disiplin.

NO.	NAMA	TEHNIK	MANFAAT
1	SIDDHASANA (duduk)	Sikap duduk, tumit kaki kiri menyentuh anus, kemudian tumpuk kaki kanan di atasnya kedua mata kaki saling menyentuh, punggung tegak, kedua tangan di atas lutut posisi jnana mudra, dilanjutkan dengan menarik nafas, lanjut dengan tahan nafas, konsentrasi di tengah antara kedua alis, (3 banda sekaligus) kemudian hembuskan nafas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- menguatkan tulang punggung</li> <li>-menyelaraskan syaraf disepanjang tulang punggung</li> <li>-mengendalikan energi seksual</li> <li>menanggulangi rematik pada persendian lutut</li> <li>- sebagai <i>asanas</i> persiapan untk melakukan meditasi</li> </ul>



2	<p>PADMASANA (lotus)</p> 	<p>Tempatkan kaki kanan di atas paha kiri, kaki kiri di atas paha kanan, kedua tangan menyilang dibelakang punggung, tangan kanan memegang ibu jari kaki kanan, tangan kiri memegang jari kaki kiri, tarik nafas, tahan pandangan di ujung hidung lakukan tiga banda, kemudian hembuskan</p>	<p>menyelaraskan syaraf disepanjang tulang punggung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- menguatkan fostur tulang punggung</li> <li>- mengalirkan prana dari tulang <i>Muladhara</i> ke <i>Sahasrara cakra</i></li> </ul> <p>Menanggulangi rematik pada persendian lutut</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- merangsang proses pencernaan</li> </ul> <p>-sebagai <i>asanas</i> persiapan untk melakukan meditasi</p>
3	<p>BADRASANA</p> 	<p>Duduk di atas kedua tumit ( sikap <i>vadhrasana</i>), lutut dibuka, ibu jari kaki saling bersentuhan, posisi tangan memegang ibu jari di belakang, tarik nafas, tahan pandangan di ujung hidung, 3 <i>banda</i>, hembuskan</p>	<p>Menghilangkan segala penyakit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- merangsang energi <i>Muladhara cakra</i></li> </ul> <p>mengendorkan otot-otot kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sangat baik untuk konsentrasi</li> </ul>

4	<p>MUKTASANA/SUKHASANA</p> 	<p>Posisi duduk, kaki kanan di atas, sama dengan siddhasana, posisi tangan jnana mudra letakkan di atas lutut</p>	<p>Untuk keberhasilan</p>
5	<p>VAJRASANA (GENTA)</p> 	<p>Duduk di atas kedua tumit, lutut tertutup, kedua tangan di atas lutut, pandangan ke ujung hidung</p>	<p>Untuk kesehatan pencernaan</p>
6	<p>SVASTIKASANA (SWATIKA)</p> 	<p>Duduk kaki kiri dilipat, dibawah paha kanan, tempatkan kaki kanan di atas paha kiri, posisi kaki membentuk segi tiga, tangan jnana mudra, nafas normal, pandangan kedepan</p>	<p>Untuk keberhasilan</p>

7	<p style="text-align: center;"><i>SINGHASANA</i> (SINGA)</p> 	<p>Awali dengan duduk <i>vajrasana</i>, silangkan pergelangan kaki dibelakang, lutut dibuka lebar, tangan bertumpu dilantai, posisi jari-jari tangan kebelakang (kebadan), tarik nafas julurkan lidah sambil mengeluarkan suara seperti singa</p>	<p>Untuk menghilangkan n penyakit tenggorokan, bagus untuk pita suara (membuat suara bagus)</p>
8	<p style="text-align: center;"><i>GOMUKTASANA</i> (MUKA SAPI)</p> 	<p>Duduk kaki kiri dilipat, sampai menyentuh bawah paha kanan, kemudian kaki kanan dilipat di atas kaki kiri, angkat tangan kanan sedang tangan kiri dibawah lalu kaitkan kedua tangan di punggung, tarik nafas, tahan pandangan ke siku tangan kanan, hembuskan nafas keposisi awal, lakukan sebaliknya</p>	<p>Mengatasi penyakit jantung</p>

9	<p style="text-align: center;"><i>VIRASANA</i> (SIKAP KESATRIA)</p> 	<p>Duduk dengan <i>vajrasana</i>, pindahan kaki kanan kedepan sampai jari-jari kaki kanan sejajar disamping lutut kiri, siku tangan kanan di atas lutut kanan, telapak tangan kanan menopang dagu, sedangkan tangan kiri di atas lutut kiri, pandangan / fokus satu titik didepan, nafas normal, lakukan sebaliknya</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Untuk menumbuhkan sikap pemberani</li> <li>-menstabilkan jaringan syaraf</li> <li>menumbuhkan sikap berani</li> <li>- membantu untuk konsentrasasi</li> </ul>
10	<p style="text-align: center;"><i>DHANURASANA</i> (SIKAP BUSUR)</p> 	<p>Tidur telungkup, tekuk kedua kaki keatas, kedua tangan memegang pergelangan kaki, tarik nafas angkat dada serta kaki, tahan, pandangan keatas, hembuskan nafas, kembali keposisi awal, lakukan sekali lagi saat posisi dada &amp; kaki terangkat,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melenturkan tulang belakang</li> </ul>

		goyangkan kedepan, belakang, samping kiri, kanan, kemudian kembali keposisi awal	
1 1	<p><i>MRITTASANA/SAVASANA</i> (SIKAP MAYAT)</p> 	Tidur tengadah, kaki dibuka sekebar bahu, kedua tangan lurus di samping badan, telapak tangan menghadap keatas, nafas normal, lepaskan semua ketegangan dalam tubuh	Mengatasi tekanan darah, untuk memberikan relaksasi pada badan & pikiran menjadi tenang
1 2	<p><i>GUPTASANA</i> (KAKI SEMBUNYI)</p> 	Posisi duduk, tempatkan jari kaki kanan pada lipatan paha kiri, demikian juga jari kaki kiri disembunyikan pada lipatan paha kanan, tarik ibu jari kaki kiri keatas, kedua tangan di atas lutut, sikap jnana mudra, nafas normal, pandangan kedepan	- Untuk menghilangkan segala penyakit

<p>1 3</p>	<p style="text-align: center;"><i>MATSYASANA</i> (IKAN)</p> 	<p>Posisi kaki padmasan, badan direbahkan ke belakang, tarik ibu jari kaki, angkat badan (lengkungkan punggung) sampai kepala tidak menyentuh lantai, pandangan kebelakang, nafas normal</p>	<p>- Untuk menghilangkan segala penyakit</p>
<p>1 4</p>	<p style="text-align: center;"><i>MATSYENDRASANA</i> (RAJA IKAN)</p> 	<p>Posisi duduk, lipat kaki kiri kebawah paha kanan, silangkan kaki kaki kanan di atas kaki lutu kiri, angkat tangan kiri, kemudian pegang pergelangan kaki kanan dari samping kakan, tangan kakan disilangkan di pinggang sebelah kanan, tarik nafas pandangan kebelakang kanan, tahan nafas kemudian hembuskan kembali keposisi awal, lakukan sebaliknya</p>	<p>Untuk pencernaan</p>

15	<p style="text-align: center;">GORAKSASANA ( SIKAP YOGI GORAKSANATH )</p> 	<p>Awali dengan latih kupa-kupu (<i>butterfly</i>), cakupkan kedua telapak kaki didepan kemaluan, kemudian angkat badan, lalu duduk di atas kedua kaki yg bercakupan, tangan dilutut, nafas normal</p>	<p>Untuk keberhasilan</p>
16	<p style="text-align: center;"><i>PASCHIMOTTANASANA</i></p> 	<p>Sikap duduk, luruskan kedua kaki kedepan, tarik nafas, angkat kedua tangan, hembuskan nafas pegang ibu jari kaki, rebahkan kepala ke depan sampai muka menyentuh lutut,</p>	<p>Untuk kesehatan pencernaan</p>

		sedangkan kaki tetap lurus, tahan nafas ( atau nafas normal pada posisi akhir bila dilakukan dalam jangka waktu lama )	
17	<p><i>UTKATASANA</i> (SIKAP GAGAK)</p> 	Duduk di atas kedua tumit, posisi berjinjit, sehingga berat badan bertumpu di jari-jari kaki, lutut dibuka lebar, kedua tangan di atas lutut, posisi <i>jnana muDra</i> , pandangan fokus satu titik didepan, nafas normal	Untuk kesehatan

18	<p style="text-align: center;"><i>SANGKATASANA</i> (POSISI SULIT)</p> 	<p>Posisi berdiri, silangkan kaki dari depan pada kaki kiri, kemudian jongkok, kedua tangan saling menumpuk di atas lutut, pandangan ke depanfokus pada satu titik, nafas normal</p>	<p>Melenturkan kedua kaki</p>
19	<p style="text-align: center;"><i>MAYURASANA</i> (SIKAP MERAK)</p> 	<p>Posisi awal duduk <i>vajrasana</i>, lutut dibuka, badan condong ke depan kedua siku menyangga pusar dengan tumpuan telapak tangan menghadap ke belakang, tarik nafas, angkat kaki luruskan, seimbangkan badan, kepala,</p>	<p>Untuk menguatkan pencernaan</p>

		<p>badan dan kaki sejajar, pandangan ke depan, hembuskan nafas kembali pada posisi awal</p>	
20	<p><i>KUKUTASANA</i> (SIKAP AYAM)</p> 	<p>Duduk dengan <i>padmansana</i>, kedua tangan masukkan diantara lipatan paha, angkat badan pandangan ke depan, nafas normal</p>	<p>Untuk kekuatan kedua tangan, serta wasir</p>

21	<p style="text-align: center;"><i>KURMASANA</i> (KURA – KURA)</p> 	<p>Duduk dengan menekuk lutut, tumit meyentuh lantai telapak kaki diangkat, buka lutut selebar bahu, condongkan badan ke depan, masukkan tangan pada bawah kedua kaki, kemudian tangan saling berpegangan di belakang badan, pandangan ke depan, perlahan-lahan luruskan kedua kaki, nafas normal</p>	<p>Untuk memanjangkan nafas</p>
22	<p style="text-align: center;"><i>UTTAN KURMASANA</i> (KURA-KURA TIDUR)</p> 	<p>Posisi duduk seperti <i>kukutasana</i>, kedua tangan tarik ke atas menopang dagu, kemudian tubuh rebahkan ke belakang, nafas normal</p>	<p>Untuk mengatasi penyakit perut</p>

23	<p style="text-align: center;"><i>UTTAN MANDUKASANA (SIKAP KODOK)</i></p> 	<p>Duduk <i>vajrasana</i>, kemudian kaki dibuka sampai di samping kedua paha, pantat dilantai, kedua lutut bersentuhan, kemudian badan rebah ke belakang, sampai tidur, kedua tangan bersilangan ditaruh di atas kepala, nafas normal.</p>	<p>Untuk kekuatan badan</p>
----	---	--	-----------------------------

24	<p style="text-align: center;"><i>VRIKSASANA</i> (POHON)</p> 	<p>Sikap berdiri, angkat kaki kiri, tempelkan telapak kaki kiri pada paha kanan, kemudian tarik nafas sambil angkat tangan sampai kedua telapak tangan bersentuhan (cakupkan tangan), tahan nafas pandangan ke depanfokus pada satu titik, hembuskan nafas kembali keposisi awal, kemudian lakukan sebaliknya</p>	<p>Untuk kestabilan badan</p>
25	<p style="text-align: center;"><i>MANDUKASANA</i> (KODOK II)</p> 	<p>Posisi duduk <i>vajrasana</i>, tempatkan kedua kaki di samping paha luar, jari-jari kaki menghadap keluar, pantat menyentuh lantai, kedua tangan di atas lutut, pandangan ke depan, nafas normal</p>	<p>Untuk pernafasan</p>

26	<p style="text-align: center;"><b>GARUDASAN (GARUDA)</b></p> 	<p>Posisi berdiri, silangkan kaki kanan di depan kaki kiri, badan merendah dengan menekuk lutut, kedua tangan di atas lutut, pandangan ke depan fokus satu titik, nafas normal, kembali ke posisi awal</p>	<p>Untuk kesehatan prostat</p>
27	<p style="text-align: center;"><b>VRISASANA (SAPI JANTAN)</b></p> 	<p>Duduk pada <i>vajrasana</i>, kemudian kaki kanan tarik ke belakang posisi lutut menekuk, kaki kiri di depan kemaluan, kedua tangan di atas lutut kaki kiri, nafas normal, pandangan ke depan, lakukan sebaliknya</p>	<p>Untuk mengatasi hernia</p>
28	<p style="text-align: center;"><b>SALABASANA (SIKAP BELALANG)</b></p> 	<p>Posisi tidur telungkup, kedua tangan dibawah paha dengan telapak tangan menghadap ke bawah, tarik nafas kemudian angkat satu kaki, tahan, hembuskan nafas kaki diturunkan,</p>	<p>Untuk atasi penyakit perut</p>

		lakukan sebaliknya, lanjutkan dengan mengangkat kedua kaki	
29	<p>MAKARASANA (SIKAP BUAYA)</p> 	<p>Tidur telungkup kedua tangan menopang dagu, kaki dibuka selebar bahu, jari – jari kaki menghadap keluar, nafas normal, pandangan ke depan</p>	<p>Untuk menghilangkan stress dan sakit leher</p>
30	<p>USTRASANA (SIKAP UNTA)</p> 	<p>Awali duduk dengan <i>vajrasana</i> kemudian badan diangkat ( berdiri dengan posisi lutut) lutut dibuka selebar bahu, tarik nafas angkat tangan kanan kemudian arahkan ke belakang sampai memegang tumit kanan, disusul dengan tangan kiri sampai memegang tumit kaki kiri, lengkungkan tulang punggung, nafas normal</p>	<p>-Untuk leher yang kaku  - merentangkan otot perut  - menghilangkan sembelit  - memperlancar metabolisme pencernaan, pengeluaran dan reproduksi  - menghilangkan sakit punggung  - menghilangkan sakit pinggang  - menanggulangi punggung bungkuk akibat kebiasaan  - memaksimalkan fungsi kelenjar gondok</p>

31	<p><i>BUJANGGASANA</i> (SIKAP KOBRA)</p> 	<p>Posisi tidur telungkup, kedua tangan di samping dada dengan telapak tangan menghadap lantai, kedua kaki lurus ke belakang, ibu jari kaki saling menyentuh, tarik nafas angkat badan sampai tangan lurus, tahan, pandangan ke atas, hembuskan nafas kembali keposisi awal</p>	<p>Mengeluarkan racun dari badan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- menanggulangi sembelit</li> <li>- menyehatkan kerja organ pencernaan</li> <li>- melemaskan tulang punggung</li> <li>- memaksimalkan fungsi syaraf punggung</li> <li>- mendorong aliran darah segar ke seluruh tubuh</li> <li>- mengeluarkan racun dalam tubuh/detoks</li> <li>- melemaskan otot</li> </ul>
32	<p><i>YOGASANA</i></p> 	<p>Kaki kiri dilipat dengan telapak kaki menyentuh paha kanan, kemudian tempatkan kaki kanan di atas kaki kiri, pandangan lurus, nafas normal</p>	<p>Untuk memberi rasa nyaman dan stabil saat meditasi</p>

**Gambar Contoh Praktik Pose Asana  
Sesuai Amanat Geranda Samhita  
Dokumen: Asli 2012**

*Pranayama* berasal dari kata *prana* berarti napas, energi dan *ayama* artinya panjang atau memanjang. *Pranayama* adalah latihan pernafasan dalam yogadiantara tarik dan hembuskan nafas dilakukan penahanan nafas ini disebut *pranayama*. Dalam kaitan ini, naskah *Yogasutra Patanjali* menyiratkan *sutra* 49 tentang *pranayama*,

*Tasmin sati çvāsa praçvāsayorgaticcedau prānāyāmaù*  
(*Yoga Sutra Patanjali* II. 49)

Terjemahan:

Diantara menarik dan menghembuskan nafas dilakukan menahan nafas yang disebut *Pranayama*

(Somvir. 2012: 23)

Menurut kitab *Gerandha Samhita*, ada 8 jenis *pranayama* yang jika dilatih dengan baik, teratur akan memberikan implikasi seperti pada tabel berikut:

NO	NAMA	TEHNIK	MANFAAT
.	<p><i>NADI SODANA</i> (sebelum <i>pranayama</i>)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tarik nafas dari kiri, tahan, hembuskan dari kanan</li> <li>- Tarik nafas dari kanan, tahan hembuskan dari kiri</li> <li>- Lakukan beberapa kali ( minimal 3x )</li> </ul>	<p>Membersihkan 72 nadi yg ada dibadan kita</p>

SAHITA (ada 2)	
1	<p>1.1 <i>Sagarbha sahita</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tarik nafas dari kiri cantingkan bija mantra “ A “ ( 11x )</li> <li>- Tahan nafas cantingkan biji mantra “ U “ ( 64X )</li> <li>- Hembuskan nafas dari kanan cantingkan “ M” ( 32x )</li> <li>- Lakukan sebaliknya tarik nafas dari kanan, tahan hembuskan dari kiri.</li> </ul> <p>Cantingan biji mantra sama dengan di atas</p>
	<p>1.2 <i>Nirgarbha sahita</i></p> <p>Sama dengan <i>sagarbha</i>, tanpa <i>bija mantra</i></p>

2	<p><i>SURYABHEDI KUMBHAKA</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duduk <i>siddhasana</i>, <i>padmasana</i>, <i>vajrasana</i></li> <li>- Tarik nafas dari kanan (matahari), tahan kunci tenggorokan, hembuskan dari kiri</li> <li>- Lakukan minimal 3x putaran</li> </ul>	<p>Untuk membangkitkan energi matahari &amp; 5 jenis prana</p>
3	<p><i>UJJAYI</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tutup mulut</li> <li>- Tarik nafas dari hidung (rasakan nafas ditenggorokan)</li> <li>- Tahan, kunci tenggorokan, kemudian hembuskan dari hidung</li> </ul>	<p>Cocok untuk penyanyi, guru/dosen Menghilangkan penyakit yg berhubungan dengan tenggorokan, pencernaan tdk bagus. Demam, selalu sehat</p>
4	<p><i>SITTALI</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tarik nafas dari mulut dengan posisi lidah seperti pipa</li> <li>- Tahan kunci tenggorokan</li> <li>- Hembuskan dari hidung</li> </ul>	<p>Bagus untuk pencernaan, tidak cepat haus, penyakit <i>vatta</i>, <i>pitta</i>, <i>kapha</i> dihilangkan</p>
5	<p><i>BASTRIKA</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posisi duduk <i>vajrasana</i>/padmasana</li> <li>- Tarik nafas angkat kedua tangan</li> <li>- Hembuskan nafas turunkan tangan (lakukan 20 x)</li> <li>- Kemudian tarik nafas, tahan kunci tenggorokan, hembuskan dari hidung</li> <li>- Ini baru satu putaran</li> <li>- Lakukan 2-3 x putaran dengan lebih cepat</li> </ul>	<p>Cocok untuk <i>vatta</i>, <i>pitta</i>, <i>kapha</i>. Mencegah segala penyakit</p>

6	<p><i>BHRAMARI</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tutup telinga dengan ibu jari &amp; tutup mata dengan 4 jari</li> <li>- Kemudian tarik nafas, hembuskan sambil mengeluarkan suara seperti dengungan lebah</li> <li>- Lakukan 3 kali dengungan lebah</li> <li>- Gosok-gosokan kedua tangan lalu usapkan dimata/wajah</li> </ul>	<p>Cepat mencapai kepada samadi Bila dilakukan pd malam hari bisa mendengar suara hati/<i>anahata nada</i>.</p>
7	<p><i>MURCHA</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tarik nafas, tahan fokus pada tengah-tengah antara kedua alis</li> <li>- Kemudian kosongkan pikiran</li> <li>- Rasakan sampai terasa mau pingsan</li> <li>- Hembuskan nafas</li> </ul>	<p>Cepat berhasil dalam kumbhak (menahan Nafas)</p>
8	<p><i>KEVALI</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kontrol nafas</li> <li>- Tarik nafas ( ucapkan " SO " didalam hati )</li> <li>- Hembuskan nafas ( ucapkan " HAM" didalam hati )</li> <li>- Lakukan tarik</li> </ul>	<p>Otomatis menahan nafas, <i>SO-HAM</i> dalam 24 jam sehingga berhasil dlm <i>Samadhi</i>, dilakukan</p>

		& hembuskan nafas 15x/menit, kemudian turunkan/pelan kan menjadi 10x/menit, - Terus turunkan pernafasan sampai pelan sekali, mungkin sampai 5x/ menit	hanya merenungkan nama Tuhan
--	--	---	------------------------------------

### Praktik *Pranayama* Sesuai Geranda Samhita

Dokumen: Asli 2012

*Mudra* adalah gerakan-gerakan tubuh untuk membangkitkan energi kundalini. *Mudra* pada pada awalnya adalah dialog deva *Shiva* dengan *devi Parvati* dan sifatnya sangat rahasia. Segala sesuatu yang rahasia di dunia bisa diungkap melalui *mudra*. *Mudra* diberikan pada orang yang pikirannya bagus, lembut, dan *bhakti* pada guru, sehingga dengan cara ini *mudra* akan berhasil dipraktikkan dengan baik. *Mudra* tidak boleh diberikan pada orang muda (orang yang tidak hormat kepada guru).

Geranda Samhita menyebutkan dampak praktik *mudra* yang rutin dan disiplin sebagai berikut: 1) memperbaiki kekuatan badan, sehingga berpegaruh pada kesehatan tubuh, 2) segala jenis penyakit bisa dihilangkan, 3) api pencernaan akan bagus/ seperti api, angin dan air dalam tubuh tidak akan mengganggu kehidupan manusia, 4) *mudra* membuat manusia awet muda. Selain 25 *mudra* yang terdapat dalam Geranda Samita ada beberapa *mudra* yang lain yang juga memberi dampak positif bagi yang melakukannya, seperti nama *mudra* yang berikut ini.

1. *Jnana Mudra* : satukan ibu jari dengan telunjuk (untuk ketenangan, sangat baik untuk meditasi)
2. *Wayu Mudra* : telunjuk dilipat menempel pada pangkal ibu jari ( untuk kesehatan perut) maximal dilakukan 5 menit

3. *Akasa Mudra* : satukan ibu jari dengan jari tengah (untuk kesehatan kepala: mata, hidung, telinga, sakit kepala)
4. *Pritivi Mudra* : satukan ibu jari dengan jari manis (untuk energi yang badan lemas)
5. *Varuna Mudra* : satukan ibu jari dengan kelingking (kekurangan/kelebihan air dalam tubuh)
6. *Prana Mudra* : satukan ibu jari, kelingking dan jari manis ( untuk meningkat kekebalan tubuh/meningkatkan sistem pertahanan tubuh/auto immune sistem )
7. *Hredaya Mudra* : satukan ibu jari, jari tengah, jari manis, telunjuk dibengkokkan menyentuh pangkal ibu jari (utuk kesehatan jantung)
8. *Lingga Mudra* : cakupkan kedua tangan jari jari saling mengikat, ibu jari tangan kiri diluruskan ke atas (untuk kekuatan / energi laki-laki)
9. *Yoni Mudra* : cakupkan tangan ibu jari lurus ke atas dan telunjuk lurus ke depan, jari yang lain berkaitan (untuk kekuatan /energi wanita)

NO	NAMA	TEHNIK	MANFAAT
1	<p><i>MAHA MUDRA</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lipat kaki kiri sampai tumit menyentuh anus</li> <li>- Kaki kanan lurus</li> <li>- Pegang ibu jari kaki kanan</li> <li>- Tarik nafas, tahan kunci tenggorokan, fokus di <i>ajna cakra</i>, hembuskan</li> </ul>	<p>Penyakit batuk, tenggorokan, dahak, sembelit,yg berkaitan dengan anus, demam, serta 72 <i>nadi</i> dapat dibersihkan sehingga badan makin sehat</p>

		<p>nafas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ganti kaki</li> <li>- Kemudian lakukan dengan kedua kaki lurus</li> </ul>	
2	<p><i>NABHO MUDRA</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duduk dengan <i>vajrasana</i></li> <li>- Tangan di atas lutut</li> <li>- Lipat lidah, tempelkan pada langit-langit mulut</li> <li>- Tarik nafas lewat mulut</li> <li>- Tahan, hembuskan lewat hidung</li> </ul>	<p>Menghilangkan dan menyembuhkan segala jenis penyakit</p>

3	<p>UDDIYANA BANDHA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duduk <i>siddhasana/padmasana</i></li> <li>- Tangan <i>jnana mudra</i></li> <li>- Tarik nafas, hembuskan</li> <li>- Tahan kunci tenggorokan, tarik perut ke dalam, kunci perut.</li> </ul>	<p>Bisa mengendalikan kematian, diantara semua <i>bandha</i>, ini sangat penting, sangat mudah mencapai kesempurnaan</p>
4	<p>JALANDHARA BANDHA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duduk <i>siddhasana/padmasana</i></li> <li>- Tangan <i>jnana mudra</i></li> <li>- Tarik nafas, tahan</li> <li>- Kunci tenggorokan</li> <li>- Hembuskan,</li> </ul>	<p>Bisa mendapatkan <i>sidhis-sidhis</i> yang baik, dlm 6 bln praktik akan berhasil dlm <i>mudra</i> ini, sangat mudah mengendalikan kematian, 16 titik dlm tubuh bisa dikontrol dengan baik</p>

5	<p><i>MULABANDH</i> <i>A</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lipat Kaki kiri dekat anus</li> <li>- Kaki kanan di atas kaki kiri</li> <li>- Tangan <i>jnana mudra</i></li> <li>- Tarik nafas, tahan, kunci tenggorokan, kunci perut, kunci anus</li> <li>- Hembuskan nafas, lemaskan anus, perut &amp; tenggorokan</li> </ul>	<p>Membawa awet muda, kekuatan fisik, ini perlu dilakukan dengan <i>monobrata</i> tempat dimana tdk ada orang, bisa kontrol nafas/<i>prana</i></p>
---	--	--	--

6	<p><i>MAHABANDHA</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duduk tumit kaki kiri menekan anus</li> <li>- Kaki kanan di atas paha kiri</li> <li>- Tangan <i>jnana mudra</i></li> <li>- Tarik nafas, tahan, kunci tenggorokan, kunci perut, kunci anus</li> <li>- Tarik anus ke atas, putar kekiri, putar kekanan</li> <li>- Rileks/lemaskan anus, perut &amp; tenggorokan</li> </ul>	<p>Perlu dilakukan pula ditempat yg sunyi, memberikan awet muda, mengendalikan kematian, segala keinginan tercapai</p>
7	<p><i>MAHAVEDHA</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duduk sikap <i>padmasana</i></li> <li>- Kedua tangan di samping, telapak tangan dilantai, jari-jari tangan ke depan</li> <li>- Kemudian angkat badan dan jatuhkan</li> <li>- Lakukan 7 kali ( 1 putaran )</li> <li>- Pada saat menjatuhkan yg menyentuh lantai adalah pantat/anus ( bukan paha )</li> </ul>	<p>Tidak cepat tua, tidak takut dari kematian, membangkitkan kundalini, perlu dirahasiakan</p>

8	<p><i>KECHARI MUDRA</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duduk <i>siddhasana</i></li> <li>- Tangan <i>jnana mudra</i></li> <li>- Lipat lidah sampai tenggorokan</li> <li>- Tarik nafas, tahan kunci tenggorokan</li> <li>- Fokus diantara tengah kedua alis</li> </ul>	Membawa seorang yogi cepat mencapai kesempurnaan
---	---	--	--

9	<p><i>VIPARITKARI MUDRA</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pusat adalah matahari</li> <li>- Dilangit-langit mulut adalah bulan</li> <li>- Tarik nafas angkat kaki ke atas ( lebih dari 90°</li> <li>- Tangan dipinggang untuk menyangga badan</li> <li>- Tarik matahari ke atas, dan bawa bulan ke bawah</li> <li>- Nafas normal</li> <li>-</li> </ul>	Merupakan sistem bulan dan matahari dalam tubuh, cepat berhasil didunia
---	--	--	---

<p>1 0</p>	<p>YONI MUDRA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duduk sikap <i>siddhasana</i></li> <li>- Ibu jari menutup telinga, telunjuk menunjuk menutup alis, jari tengah menutup mata, jari manis menutup hidung &amp; kelingking menutup mulut</li> <li>- Tarik nafas dari mulut (posisi <i>kaki mudra</i>/mulut gagak)</li> <li>- Tahan, kunci tenggorokan</li> <li>- Nafas bawa keperut, kemudian bawa kedada</li> <li>- cantingkan dalam hati <i>hum hamsadengan</i> fokus</li> <li>- (6 cakra)mulai dari <i>muladhara, svadhisthana, manipura, anahata, vishuddha, ajna</i></li> </ul>	<p>Menghilangkan dosa/papa yang pernah dilakukan</p>
----------------	---	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- kemudian hembuskan nafas dari hidung</li> <li>-</li> </ul>	
1 1	<p style="text-align: center;"><i>VAJRONI MUDRA</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- letakkan kedua tangan dilantai</li> <li>- angkat kaki ke atas (berdiri terbalik)</li> <li>- kepala tidak menyentuh tanah</li> </ul>	<p>Badan kuat, bisa mengendalikan diri terutama nafsu (sperma), bisa sdh dikendalikan apapun didunia bisa dilakukan dengan mudah</p>

1 2	<p style="text-align: center;"><i>SAKTI CHALANI MUDRA</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dilakukan dengan telanjang</li> <li>- tubuh diluluri dengan abu ( abu <i>agni hotra</i></li> <li>- kemudian mengambil sikap <i>siddhasana</i> lalu melakukan <i>yoni mudra</i></li> </ul>	<p>Dilakukan ditengah hutan Untuk pembangkitan kundalini Berbagai jenis sidhi didapatkan dengan <i>muDra</i> ini</p>
--------	---	--	--

<p>1 3</p>	<p style="text-align: center;"><i>TADAGI MUDRA</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duduk <i>paschimotan asana</i>, kedua kaki dibuka selebar bahu</li> <li>- Pegang ibu jari</li> <li>- Tarik nafas, hembuskan , tarik perut kedalam sampai menyentuh lumbal ( tulang belakang bagian pinggang )</li> <li>- Hembuskan kembali posisi normal</li> </ul>	<p>Menghilangkan ketuaan dan kematian</p>
<p>1 4</p>	<p style="text-align: center;"><i>MANDUKI MUDRA</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duduk di <i>mandukasan a/ vajrasana</i></li> <li>- Tangan di atas lutut</li> <li>- Tutup mata</li> <li>- Gosok-gosokkan lidah di langit-langit mulut</li> <li>- Setelah keluar airnya/amrita kemudian</li> </ul>	<p>Awet muda Rambut tdk uban Wajah tidak keriput</p>

		<p>diminum</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nafas normal</li> </ul>	
1 5	<p><i>SAMBHAVI MUDRA</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duduk <i>siddhasana</i></li> <li>- Tangan <i>jnana mudra</i></li> <li>- Tarik nafas, tahan, kunci tenggorokan</li> <li>- Fokus mata di-tengah-tangan antara kedua alis</li> <li>- Pikiran /konsentrasi tentang jiwa</li> </ul>	<p>Cepat memahami rahasia yoga</p> <p>Bisa belajar/memahami buku-buku suci dengan mudah</p> <p>Semua pekerjaan bisa lebih mudah</p>

16	<p><i>PARTHIVI DHARANA</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posisi <i>siddhasana</i></li> <li>- Fokus <i>muladhara cakra</i></li> <li>- Cantingkan <i>bija mantra</i></li> <li>- “ OM LAM “</li> <li>- Konsentrasi pada unsur tanah</li> </ul>	<p>Mengetahui segala kaitan dengan ibu pertiwi</p> <p>Melindungi seorang yogi di ibu pertiwi</p>
----	--	---	--

17	<p><i>AMBHASI DHARANA</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posisi <i>siddhasana</i></li> <li>- Fokus di <i>svadhistana cakra</i></li> <li>- Cantingkan <i>bija mantra</i></li> <li>- “ OM WAM “</li> <li>- Konsentrasi pada unsur air</li> </ul>	<p>Bebas dari gangguan air seperti hujan, banjir Papa dosa bisa dihilangkan</p>
18	<p><i>AGNEYI DHARANA</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posisi <i>siddhasana</i></li> <li>- Fokus pada <i>manipura cakra</i></li> <li>- Cantingkan <i>bija mantra</i></li> <li>- “ OM RAM “</li> <li>- Konsentrasi pada unsur api</li> </ul>	<p>Api tidak bisa membakar Papa dosa bisa dihilangkan</p>
19	<p><i>VAYAVI DHARANA</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posisi <i>siddhasana</i></li> <li>- Fokus di <i>anahata cakra</i></li> <li>- Cantingkan <i>bija mantra</i></li> <li>- “OM YAM “</li> <li>- Konsentrasi di udara</li> </ul>	<p>Bisa mengendalikan nafas dalam jangka waktu lama Bisa berjalan diangkasa</p>

20	<p>AKASI DHARANA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posisi <i>siddhasana</i></li> <li>- Fokus di <i>visuddha cakra</i></li> <li>- Cantingkan <i>bija mantra</i> “ OM HAM “</li> <li>- Fokus di <i>akasa</i></li> </ul>	<p>Membuka pintu <i>moksa/kaivalya</i> Bebas dari <i>dukha</i></p>
21	<p>ASVENI MUDRA ( <i>mudra</i> kuda )</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posisi <i>padmasana/siddhasana</i></li> <li>- Tangan <i>jnana mudra</i></li> <li>- Tarik nafas Kunci anus, kemudian hembuskan nafas, lemaskan anus. Lagi kunci, kemudian lemaskan</li> <li>- Lakukan terus berulang-ulang</li> </ul>	<p>Kekuatan fisik Tidak mati sebelum waktunya</p>
22	<p>PASINI MUDRA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tekuk kedua kaki ke belakang dengan badan disangga oleh leher</li> <li>- Kedua lutut menyentuh telinga</li> <li>- Jari –jari kaki menyentuh lantai</li> <li>- Lipat tangan dilipatan lutut</li> <li>- Nafas normal</li> </ul>	<p>Yang ingin berhasil dlm yoga harus berlatih <i>mudra</i> ini Fisik bagus Membangkitkan <i>kundalini</i></p>
23	<p>KAKI MUDRA ( <i>mudra</i> mulut gagak )</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duduk <i>vajrasana</i></li> <li>- Tarik nafas dari mulut (bibir moncong seperti</li> </ul>	<p>Bebas dari penyakit</p>

		paruh gagak) - Tahan, kunci tenggorokan - Hembuskan dari hidung	
--	---	---	--

24	<b>MATANGGI MUDRA</b> ( <i>mudra</i> gajah )	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berendam di air setinggi leher</li> <li>- Tarik air dari hidung, keluarkan dari mulut</li> <li>- Minum air dari mulut, keluarkan dari hidung</li> </ul>	Tidak takut dari siapapun
25	<b>BUJANGGINI</b> ( <i>mudra</i> nafas kobra )	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidur posisi <i>bujanggasana</i></li> <li>- Tarik nafas dari mulut sambil angkat badan</li> <li>- ( seperti <i>bujanggasana</i> )</li> <li>- Pada posisi puncak, minum anginnya seperti minum air</li> <li>- Hembuskan nafas, sambil rebahkan badan</li> <li>- Ulangi beberapa kali</li> </ul>	Untuk segala jenis penyakit yang berkaitan dengan perut

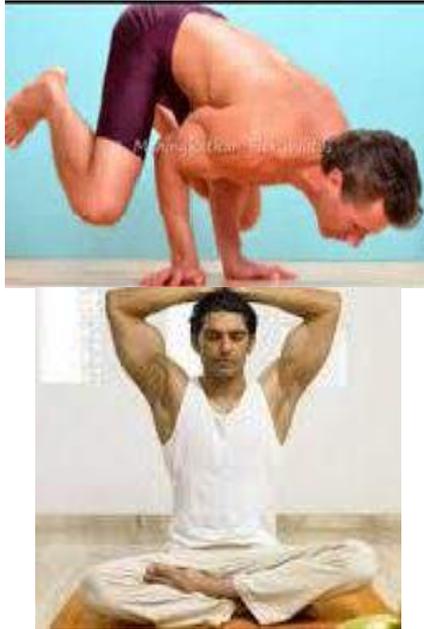
**Tabel Praktik MuDra Geranda Samhita**  
**Dokumen: Asli, 2014**

Kombinasi dari beberapa pose *asanas* dan *Pranayama* seperti: *Sirsasana*, *Vrcikasana*, *Ustrasana*, *Pascimotanasana*, *Halasana*, *Sarvangasana*, *Savasana*, *Tadasana*, *anulom vilom Pranayama*, *Bhastrika Pranayama* (So-Ham) yang telah menyembuhkan Yulli Anima dan beberapa temannya yang menderita migren menahun. Kelompok *asanas* ini lebih fokus mengerakkan otot dan syaraf di

daerah kepala dan yang terhubung dengan daerah syaraf kepala. Namun demikian diakuinya juga bahwa tidak bisa sepenuhnya dampak sakit kepala Anima atas latihan kelompok beberapa *asanas*, tetapi latihan lebih banyak difokuskan pada *asanas* tersebut. Tentang pose, teknik dan dampak jika kelompok *asanas*, *Pranayama* bisa dilihat pada tabel. Sebelum latihan dilakukan gerakan/pose inti, selalu didahului dengan gerakan *suryanamaskar* yang terdiri dari 12 gerakan/pose. Gerakan pendahuluan ini sangat bermanfaat untuk menyiapkan tubuh untuk bisa melakukan pose *asanas* inti dengan baik, sehingga otot-otot tidak terkejut karena tarikan yang membuat hentakan yang tiba-tiba. Benefit akan bertambah jika semua *asanas* dilatih secara *holistik*.

Yoga bagi sebagian besar masyarakat dipandang sebagai aktivitas olah tubuh yang identik dengan kaum hawa saja. Yoga juga dipandang hanya sebatas kecantikan, spiritual semata. Sesungguhnya tidak hanya terbatas bagi kaum hawa saja namun, yoga adalah untuk semua, baik wanita maupun pria. Ada berbagai *asanas* yang jika dilatih oleh kaum pria/kaum adam dengan tekun dan disiplin akan berdampak menguatkan otot-otot dibagian tertentu ataupun otot diseluruh tubuh. Terkait dengan implikasi yoga dalam memperkuat otot tubuh, seorang praktisi yoga yang kesehariannya berprofesi sebagai dokter Made Yasa mengatakan,

...pekerjaan yang dilakukan sehari-hari melibatkan sejumlah otot yang lama kelamaan akan membentuk otot itu sendiri. Otot yang jarang digunakan, jarang digerakkan akan menjadi mengkerut, mengecil. Akibat dari penggunaan otot yang penggunaannya minim, maka suplay oksigen yang masuk dan dibutuhkan menjadi kurang, hal ini mengakibatkan otot menjadi cepat lelah dan lemah. *Asanas-asanas* melibatkan kontraksi dari setiap otot tertentu dan dipertahankan dalam jangka waktu tertentu serta disertai dengan rasa rileks. Kontraksi otot-otot ini jika dilatih dalam kurun waktu tertentu secara disiplin, tidak hanya mereposisi otot yang jarang digunakan sehingga mengecil, namun juga akan menguatkan otot dan melatih keseimbangan, sehingga satu kelompok otot bisa menyangga tubuh seperti: *Vrcikasana*, *Mayurasanayang* bertumpu pada kekuatan tangan, *Natarajasana*, *bakasana* (wawancara, 23 Agustus 2014)



Gambar 7.1a  
Kekuatan Otot dalam Dua Pose yoga  
Dokumen: Asli 2012



Pose Kekuatan Otot Menyangga Berat  
Dokumen: Asli 2012

Pada waktu melakukan gerakan yang menggunakan kekuatan tangan maka latihan itu membutuhkan kekuatan juga konsentrasi sehingga membutuhkan keseimbangan fisik yang kuat agar dapat melakukannya. Oleh karena itu menguatkan otot tubuh tidak hanya ada pada latihan beban dengan menggunakan media seperti burble pada *fitness* bagi pria, tetapi yoga juga memiliki implikasi menguatkan otot tubuh bagian perut, tangan dan kakiserta penggunaan otot secara bersamaan dengan menggunakan berat beban tubuh sendiri bahkan juga bisa menyangga beban beberapa tubuh jika dilakukan secara rutin.



**Gambar Para Peserta Membuat Formasi Asanas  
Dokumen: Asli 2014**

Yoga menggunakan berat tubuh untuk melatih kekuatan dan massa otot. Ketika melakukan *bench press* tanpa beban tambahan dengan kata lain berlatih untuk menggunakan beban tubuh (68-90 kg). Dalam hal ini yoga memungkinkan mendapatkan manfaat pembentukan otot yang sama dengan latihan *push up*, *squat* dalam durasi yang lebih panjang melalui gerakan-gerakannya. Dampak gerakan adalah mendapatkan manfaat kelompok otot yang bekerja secara bersamaan, yang akan semakin kuat seiring bertambahnya seringnya pengalaman dalam berlatih yoga. Kekuatan otot yang disertai dengan konsentrasi akan menambah energi lebih dahsyat.

## Mempertahankan Bentuk Tubuh Ideal Wanita

Wanita adalah lambang keindahan, terlihat dari bentuk lekuk tubuhnya yang sangat berbeda dengan pria. Secara umum wanita cenderung diberi predikat indah, ramping, langsing, seksi, sebaliknya kaum pria diberi predikat *macho*, kuat, kekar dan berani. Bentuk badan menjadi pandangan pertama untuk melihat seberapa perempuan itu dikatakan cantik dan seberapa ganteng seorang pria. Wajah cantik dan tampan, tidak didukung oleh bentuk badan yang proporsional, akan mengurangi kualitas kecantikan seseorang. Masalah utama khususnya wanita adalah wajah, kemudian perut yang bersinergi dengan tampilan pinggang. Perut menjadi lahan subur bagi pertumbuhan lemak. Pada saat tumpukan lemak mulai melapisi perut, maka rasa malas akan menghalangi melakukan gerakan dan berlanjut rasa frustrasi (Lebang, 2013: 216). Dalam keadaan seperti ini, yoga berfungsi mereposisi bentuk tubuh menjadi proporsional, dengan catatan disiplin latihan dan memperbaiki pola makan yang hanya sesuai dengan kebutuhan dan bukan keinginan. Seperti yang diceritakan Oka Rupadini salah satu peserta Yoga mengatakan bahwa:

yoga memberi tubuh saya benefit bukan hanya sebatas sehat, namun memberi dampak terhadap bentuk tubuh saya. Teman-teman mengatakan body saya sangat profesional. Selain itu saya merasa nyaman dengan semua posisi saya. Ini disebabkan karena latihan yoga yang disiplin dan rutin. Yoga tidak hanya membuat perut saya kecil, tetapi pinggang saya juga menjadi langsing dan seksi. Kontraksi otot perut, pinggang dan tulang belakang dari beberapa asana seperti: *Trikonasana*, *Cakrasana*, *Ustrasana*, *Pascimottanasana*, *Uttanapadasana*, *Pavanamuktasan*, *bhastrika Pranayama*, *Kapalabhati Pranayama* (latihan khusus) memberi dampak khusus fokus pada perut dan pinggang. Tetapi latihan *asanas* dan *Pranayama* ini akan lebih sempurna jika disertai dengan latihan *asanas* dan *Pranayama* yang lainnya (wawancara tanggal 10 Juni 2014).



**Gambar Body Ideal Peserta Yoga**  
**Dokumen: Asli 2015**

Selain benefit yoga dirasakan oleh wanita, dirasakan pula oleh kaum pria. Pada tubuh pria yoga berdampak mengurangi sakit pinggang dan sebaliknya justru menguatkan otot pinggang. Sakit pinggang ini umumnya rentan menimpa kaum pria. Yoga salah satu solusi terbaik untuk memperbaiki postur tubuh yang rusak akibat ketegangan otot di seluruh tubuh. Yoga juga bisa mengurangi ketegangan di pinggang yang diakibatkan oleh duduk yang terlalu lama.

Yoga tidak hanya berimplikasi pada terapi penyakit, namun juga berimplikasi meningkatkan gairah seks. Hal ini dipaparkan oleh beberapa informan terutama kaum pria. Latihan pernapasan yang dilakukan secara rutin dapat membantu meningkatkan asupan oksigen yang menjadi energi lebih banyak dan berkualitas. Ketika teknik ini diterapkan dalam kehidupan seks, kemampuan ini dapat membantu mendapatkan seks yang lebih baik dan lama. Salah satu informan sebagai peserta TTC Yoga Agung dari Sibang mengatakan dengan jujur dan lugas,

...ternyata yoga tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, namun yang sangat saya syukuri adalah hubungan saya sebagai suami-istri diperbaiki, kami saling menerima apapun keadaan

pasangan. Amanat kasih dalam yoga menginspirasi hubungan yang semakin berkualitas. Spiritual yoga membuat kami semakin bijaks dalam banyak hal terutama dalam hal seks. Dampak yoga bagi sistem kesehatan fisik dan spiritual yoga, saya merasa lebih bergairah. Yoga memberi dampak meningkatkan kasih sayang diantara kami. Saya menjadi lebih fokus merasakan sensasi segala gerak gerik. Selanjutnya yang membahagiakan adalah rasa percaya diri lebih meningkat ketika berduaan dengan istri...(wawancara, tanggal 27 Juli 2014)

Dampak yoga yang dialami informan di atas, juga dialami oleh beberapa informan lainnya. Meskipun pada wawancara awal mereka sedikit menyembunyikan dampak yang sangat disyukuri ini, namun setelah dilakukan beberapa kali wawancara mendalam dengan informan lainnya yang sudah berkeluarga, maka jujur dikatakan bahwa yoga sangat disyukuri karena dampaknya meningkatkan gairah seks.

Dampak ini tidak saja dialami pada peserta Yoga, tetapi pengakuan dari praktisi yoga yang telah mempraktikkan yoga dalam kurun waktu lama dan dimuat pada Majalah Prevention Indonesia. Dalam tulisannya juga memaparkan bahwa, langgeng atau tidaknya hubungan percintaan suami-istri dipengaruhi oleh penampilan fisik. Daya tarik tidak harus sebatas wajah cantik, tubuh ideal, kulit halus, namun kekuatan seperti itu muncul karena orang itu mampu membuat dirinya menarik bagi orang lain. Begitu saat bersama maka menjadi sosok yang menyenangkan untuk mencintai dan dicintai. Berlatih yoga turut melatih dan membiasakan merasakan berbagai sensasi untuk mengetahui gerakan itu sudah tepat atau justru salah. Hubungan seks yang bergairah adalah sebagai salah satu sensasi khusus yang membuat kehidupan cinta dengan pasangan semakin membahagiakan (dalam Lebang, 2010: 155-156). Orang yang sehat akan merasa nyaman dengan tubuhnya, terlihat lebih segar, lebih bertenaga sehingga terlihat lebih menarik, dan dampaknya adalah akan lebih menarik bagi pasangannya

Sejalan dengan Lebang, komentar Yogi Cameron seorang guru yoga yang dimuat pada majalah Hicoop Trend Fasion mengatakan bahwa manfaat yoga bagi pria adalah: "berdampak meningkatnya kemampuan konsentrasi akan membantu pikiran untuk menyalurkan energi seksual secara menyeluruh, sehingga dapat membantu Anda terhindar dari ejakulasi dini" (<http://www.hicoop.com>, 26 Januari 2015).

Oleh karena itu dampak yoga tidak hanya dirasakan oleh kaum wanita, namun juga kaum pria. Tidak terbatas pada kesehatan fisik, namun juga sehat secara holistik yakni sehat jasmani dan rohani. Dengan terpenuhinya dua kebutuhan tersebut sistem kesehatan tubuh menjadi *homeostasis*.

Dampak yoga tidak terbatas pada perbaikan dan upaya preventif kualitas kesehatan semata, namun beberapa kalangan juga datang untuk membuat tubuhnya merasa fleksibel. Beberapakalangan seniman yang datang belajar yoga seperti penari, presenter, penyanyi, bintang film pada umumnya ingin mendapatkan benefit bagi tubuhnya. Tubuh menjadi modal bagi mereka dalam memperoleh ekonomi. Dalam kaitan itu Turner (2012) mengatakan, sosiologi tubuh tubuh diejawantah sebagai representasi simbol. Dalam abad gaya hidup, penampilan diri itu mengalami mengalami estetisasi sehingga menjadi proyek gaya hidup dalam slogan “ kamu bergaya, maka kamu ada”. Selain itu Chaney (1999) juga menyatakan bahwa: “Pada akhir Modernitas semua yang kita miliki akan menjadi budaya tontonan. Semua orang ingin menjadi penonton dan sekaligus ditonton. Terkait dengan dampak yang diharapkan beberapa kalangan artis, actor datang mendukung dan memiliki ide yang sejalan, bahkan mereka telah berlatih yoga sejak lama untuk memperoleh benefit sehingga hingga kini tubuhnya dirasakan *fleksibel*. Diantara mereka adalah: I Kang Fauzi, Didi Nini Towok, Marissa Haque, Heppy Salma dan beberapa actor yang melakoni yoga tidak sebatas menjaga fleksibilitas tubuh, tetapi juga menjaga kualitas suaranya yang merdu. Manfaat melatih yoga berdampak pada tubuh yang fleksibel, rasa percaya diri sebagaimana komentar penari bertarap nasional berikut,

...hal yang terpenting dalam menari dan bagi orang hidup adalah nafas. Pernafasan *Pranayama* yang baik mempengaruhi kinerja dalam tubuh dan stabilitas dalam menari. Pernafasan menjadi aspek yang sangat penting pada saat menari. Ada beberapa gerakan yang sama saat menari seperti gerakan yoga. Itulah sebabnya untuk mencapai kelenturan dalam gerakan tarian, maka saya belajar yoga, sehingga saya bisa mengontrol pernafasan. Yoga memberi dampak pada pernafasan. Saya menjadi kuat apalagi menari dalam durasi panjang dan memerlukan energi banyak (Didi Nini Towok, komentarnya dimuat pada Majalah Yoga edisi 13 Maret-April 2009)



Beberapa Kalangan Artis Ikut Yoga  
Dokumen: Administrasi Yoga BIF

Selain itu informan bernama Dinda dari Lombok juga mengatakan bahwa “dampak belajar yoga membuat badan saya terasa fleksibel, nyaman dan enteng dalam berbicara di ruang publik, ini karena selain gabungan dari sejumlah *asanas* saya merasakan latihan *Pranayama Abyantar, Bahyantar, Suryabhedhi, Anulom Vilom, Kapalbhathi, Bhastrika* dan *Brahmari* membuat saya merasa ringan, fokus, percaya diri dan merasa tubuh fleksibel”. Fleksibilitas tubuh merupakan dampak dari kombinasi melatih berbagai fose asana, latihan mudra dan terpenting adalah *Pranayama*. Dengan demikian yoga yang berciri khas gerakan yang menerapkan durasi waktu pelan, tapi mantap menghasilkan dampak yang menyeluruh pada kesehatan. Tidak bisa hanya melatih *asanas* saja, atau melatih *Pranayama* semata, tetapi gabungan beberapa *asanas, Pranayama, mudra, bandha* menghasilkan manfaat maksimal.

## 4.2 Mempercepat Detoksikasi

Racun-racun di dalam tubuh tidak mudah dihilangkan begitu saja. Lebih-lebih racun tubuh yang sudah terakumulasi dan menumpuk dalam kurun waktu bertahun-tahun. Proses pemurnian kembali membutuhkan waktu jangka panjang. Meskipun demikian yoga memberikan dampak yang luar biasa dalam menghilangkan toksin yang menahun ini, asalkan para peserta/ praktisi yoga dengan sabar melatihnya. Komitmen untuk sehat dan konsisten dengan aturan yang dipersyaratkan dalam yoga. Orang yang melatih yoga dengan penuh disiplin tidak terbatas pada wanita, namun yoga juga sangat ampuh bagi pria. Latihan yang sungguh-sungguh memberi dampak mendetoks tubuh (<http://www.hicoop.com>, diunduh, 26 Januari 2015).

Toksin yang menahun akhirnya menimbulkan dampak dalam bentuk berbagai ragam penyakit di dalam tubuh. Dampak mempraktikkan yoga dalam mendeoksinasi tubuh dipaparkan oleh beberapa informan, seorang diantara mengatakan:

...tanpa terasa telah bertahun-tahun kita menumpuk toksin di dalam tubuh akibat pola makan yang salah, memanjakan tubuh dengan malas melakukan olah raga. Akibatnya radikal bebas menumpuk di dalam dan mengekspansi kekuatan imun tubuh. Keadaan ini membuat tubuh lemah dan mudah terserang penyakit. Inilah yang memicu berbagai penyakit, perasaan tidak nyaman. Kolesterol dan lemak jenuh yang hiper hasil cek laboratorium membuat saya semakin cemas. Atas anjuran teman saya ikut yoga di BIF. Saya dilatih tidak terbatas beberapa *asanas* dan *Pranayama* secara rutin 3 kali seminggu dan mengikuti saran guru. Dampaknya luar biasa, saya coba lakukan generak cek dan hasilnya kesehatan saya normal, perasaan sayapun jadi lebih merasa nyaman dengan tubuh saya (wawancara, tanggal 20 April 2015).

Geranda Samhita mengamanatkan bahwa yoga tidak hanya mendetoks tubuh pisik, tetapi juga tubuh mental sebagai tersirat pada naskah berikut:

*The purification of nadis is of two sorts: Samanu and Nirmanu. The Samanu is done by a mental process with bija mantra. The Nirmanu is performed by physical cleanings (GS V.36)*

Terjemahan:

Pemurnian *nadi* ada dua macam yaitu; *samanu* dan *nirmanu*. *Samanu* dilakukan melalui proses mental dengan *bija-mantra*. *Nirmanu* dilakukan dengan pembersihan pisik  
(Candravasu, 1933: 94)

*The physical cleaning have already been thought. They consist of the six sadhanas. Now Oo Canda listen to the Samanu process of purifying the vessels*  
(GS V.37)

Terjemahan:

Pembersihan pisik harus dilaksanakan. Mereka terdiri dari enam *sadhana*. Sekarang, O...Canda ! proses pemurnian badan dengan *samanu*.  
(Candra Vasu, 1933: 95)

*By these three Pranayamas the nadis are purified. Then sitting firmly in a posture, let him beginregular Pranayama*  
(GS V.45)

Terjemahan:

Dengan tiga *Pranayama* ini *nadi* akan dimurnikan. Kemudian duduk dengan sikap tenang, biarkan dia melakukan nafas *Pranayama* secara regular  
(Candra Vasu, 1933: 98)

Pembersihan tubuh diberikan dipraktikkan hanya bagi peserta yang tergabung dalam Program Yoga TTC saja, sedangkan peserta yang ada pada Program Yoga Umum hanya diberikan pada tingkat *Advent* baik pada peserta laki, perempuan, anak-anak maupun dewasa. Gambar berikut adalah peserta yang sedang berlatih pembersihan hidung/*neti*.



**Gambar peserta anak  
dan dewasa Praktik Jala Neti  
Dokumen: Administrasi Yoga BIF**

Detoks yang terjadi sebagai dampak dari yoga, tidak terbatas dirasakan pada tubuh fisik, namun juga berdampak pada tubuh mental. Pada tubuh fisik diperoleh dampaknya melalui aktivitas *Sat Karmas* yakni: pembersihan organ dalam (*dhauti*), pembersihan perut/ penyeimbangan fungsi usus besar (*basti*), pembersihan perut melalui cara pemijatan (*nauli*), pembersihan saluran hidung (*neti*), pembersihan mata (*trataka*), pembersihan rongga pernafasan dengan cara *Pranayama* (*kapalabhati*). Sedangkan secara mental dengan cara melantunkan nama-nama suci Tuhan/ *japam* di dalam hati sesuai dengan keyakinan yang dipeluknya. Dampak praktik *japam* adalah rasa nyaman pada tubuh dan pikiran.

Detoks sebagai dampak dari yoga adalah pada organ fisik dan mental. Hal ini menunjukkan bahwa dampak yoga sesungguhnya bersifat holistik baik jasmani maupun rohani. Badan yang terbebas dari racun, memberi dampak metabolisme kerja sistem yang lancar. Dengan demikian tubuh dan mental lebih siap dan kuat dalam melaksanakan segala aktivitas.

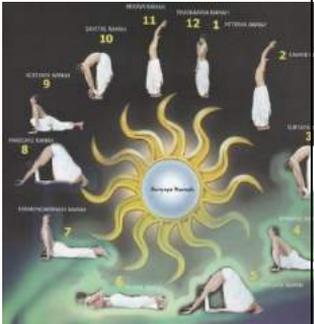
### 4.3 Mengendalikan Emosi Dan Meningkatkan Ketenangan Pikiran

Mengendalikan emotional hingga menjadi stabil bukanlah pekerjaan yang mudah dilakukan. Gangguan kondisi mental ini sangat beragam seperti: stress, takut, cemas, perasaan bersalah, benci cemburu, depresi, hingga kadang-kadang berlanjut kepada gangguan pola makan dan ketidakseimbangan hormon. Kompleksitas ragam emosi ini berkaitan dengan penyakit degeneratif seperti penyakit-penyakit otot, penyakit kanker, tomor (Vries, 2009: viii).

Gangguan emotional bisa menimpa siapapun. Jika hal ini terjadi maka upaya dan tindakan harus dilakukan. Beberapa peserta Yoga mengaku bahwa,

...dampak setelah mengikuti program TTC dan khususnya untuk keadaan emosi yang kurang sehat, diarahkan untuk lebih banyak melatih diri dengan *asanas* seperti: *Suryanamaskar*, *Bujanggasana*, *Sarvangasana*, *Pranayamaterutama anulom vilom*, *suryabedhi*, *brahmari Pranayama* dan relaksasi emosi saya menjadi terasa lebih tenang dan nyaman tidak lagi mengebu-gebu, tidak cepat marah tapi lebih sabar. Saya merasa lebih tenang, hati terasa lebih lapang. Pada saat belajar, guru sering menyampaikan bahwa *asanas* dan *pranayama* ini jika dilatih secara kontinyu akan berdampak untuk mengendalikan rasa cemas, tidak sabar (wawancara, tanggal 26 Mei 2014).

Keterangan Kartini dkk, sangat memuji *Pranayama Suryabhedhi*, *Anulom vilom* dan *Brahmari*. *Pranayama* ini memberi dampak nyata dalam mengendalikan emosi yang kurang sehat dan didukung dengan paparan berupa teknik dan manfaat *asanas* serta *pranayama*. Emosi bisa diredakan dengan *Pranayama* karena, pada saat melakukan *Pranayama*, pikiran yang goncang dialihkan pada satu focus objek yakni mengikuti keluar masuknya nafas dengan berbagai teknik *pranayama*. Pada saat nafas ritmenya diatur sedemikian rupa, maka akan berpengaruh pada detak jantung yang lebih teratur. Dengan teraturnya detak jantung, pernafasan, maka pikiranpun segera teratur, tercerahkan melalui asupan oksigen yang merata keseluruh tubuh termasuk asupan menuju daerah kepala dimana terletak organ pisik pikiran. Sebagai dampaknya adalah emosi menjadi reda, perasaan relatif terasa ringan dan nyaman. Berikut beberapa fose *asanas* yang dilengkapi dengan teknik dan dampak untuk mengendalikan, menenangkan gelombang-gelombang pikiran.

ASANAS	TEKNIK	MANFAAT/DAMPAK
<p><b>SURYA NAMASKAR</b></p> 	<p><i>Pranamasana</i> <i>Hastahuttanasana</i> <i>a</i> <i>Padhastasana</i> <i>Asvasancalāsana</i> <i>Parvatasana</i> <i>Astangganamaskara</i> <i>Bujangāsana</i> <i>Parvatasana</i> <i>Asvasancalāsana</i> <i>Padahastāsana</i> <i>Hastahuttanasana</i> <i>a</i> <i>Pranamasana</i></p>	<p>Melancarkan peredaran darah, pernafasan, pencernaan Mengakses kelenjar endokrin Keseimbangan Menyembuhkan banyak penyakit Menormalkan lemak Menyembuhkan banyak penyakit Menyeimbangkan semua jaringan Detoks semua organ Menghilangkan ketegangan syaraf Memijat syaraf seluruh tubuh dan menguatkan tubuh</p>

**Gerakan Suryanamaskar**

**Dokumen: Administrasi Yoga BIF 2014**

ASANAS	TEKNIK	MANFAAT/DAMPAK
SARVANGGASANA	<p>Berbaring kedua kaki rapat Angkat kedua kaki dan punggung ke atas dengan menggunakan kedua tangan Tekuk siku</p>	<p>Merangsang kelenjar gondok berdampak memperbaiki peredaran darah, pencernaan, jaringan syaraf dan kelenjar Memebebaskan gangguan kejiwaan, karena membawa pasokan darah segar ke otak Menyeimbangkan</p>

	<p>dan gunakan telapak tangan untuk menyangga pinggul</p> <p>Tubuh dan kaki lurus membentuk sudut siku-siku dengan leher, Dada menekan ke arah dagu</p>	<p>kedua kaki</p> <p>Menyembuhkan berbagai penyakit: reproduksi, punggung, leher, asma, lemak</p>
---	---	---

**Pose Praktik Sarvangasana**  
**Dokumen: Asli 2014**

ASANAS	TEKNIK	MANFAAT/DAMPAK
<p style="text-align: center;"><b><i>BUJANGASANA</i></b></p> 	<p>Posisi badan telungkup, tangan di samping badan</p> <p>Angkat badan lalu tarik nafas, tahan nafas</p> <p>Posisi seperti ular cobra berdiri</p> <p>Turunkan badan</p>	<p>Menghilangkan penyakit genital</p> <p>Menyelaraskan fungsi indung telur</p> <p>Menyehatkan organ pencernaan</p> <p>Menghilangkan sakit punggung</p> <p>Menjaga tulang belakang agar lemas</p>

	hembuskan nafas Latihan minimal 3x	
--	--	--

**Gambar Praktik Pose *Bujanggasana*  
Dokumen: Asli 2014**

<i>PRANAYAMA</i>	TEKNIK	DAMPAK
<p align="center"><i>Anulom Vilom Pranayama</i></p> 	<p>Duduk dengan sikap <i>Vajrasana</i>, letakkan jari telunjuk dan tengah tangan kanan. Lalu tutup lobang hidung kanan dengan ibu jari, tarik nafas dari lobang hidung kiri, tahan nafas tutup lobang hidung kiri dengan jari manis, lalu hembuskan nafas dari lobang hidung kanan dengan</p>	<p>Menghilangkan pilek, sesak nafas, asma, penyakit kelenjar tenggorokan. Aliran darah menjadi stabil. Jantung detak teratur. Melapangkan hati.</p>

	<p>pelan. Sebaliknya tarik nafas dari kanan, tahan hembuskan dari kiri</p> <p>Lakukan beberapa kali ( minimal 3x )</p>	
--	--	--

**Gambar Praktik Anulom Vilom Pranayama**  
**Dokumen: Asli 2014**

GAMBAR	TEKNIK	DAMPAK
<p align="center">SURYABEDHI PRANAYAMA</p> 	<p>Duduk dengan sikap <i>Vajrasana</i>, letakkan jari telunjuk dan tengah tangan kanan</p> <p>Lalu tutup lobang hidung kanan dengan ibu jari, tarik nafas dari lobang hidung kiri, tanpa menahan nafas tutup lobang hidung kiri dengan jari manis, lalu hembuskan nafas dari lobang hidung kanan dengan</p>	<p>Menghilangkan pilek, sesak nafas, asma, penyakit kelenjar tenggorokan</p> <p>Aliran darah menjadi stabil</p> <p>Jantung detak teratur</p> <p>Melapangkan hati</p> <p>Menenangkan perasaan</p>

	<p>pelan. Sebaliknya tarik nafas dari kanan, hembuskan dari kiri. Lakukan beberapa kali (minimal 3x)</p>	
--	--	--

**Gambar Pose Praktik Suryabedhi Pranayama**  
Dokumen: Asli 2014

GAMBAR	TEKNIK	DAMPAK
<p><i>BRAHMARIPRANAYAMA</i></p> 	<p>Tutup kedua telinga dengan kedua ibu jari Tarik nafas dalam-dalam melalui hidung Hembuskan nafas sambil mengeluarkan suara mendengung seperti suara lebah (<i>hamming</i>) Pada saat berhenti bersuara, dengarkan suara yang ada di dalam hati Lakukan minimal 3x</p>	<p>Wajah menjadi bercahaya Menenangkan pikiran Mengetahui suara batin</p>

**Gambar Praktik Brahmari Pranayama**  
Dokumen: Asli 2014

Sejalan dengan dampak latihan *asanas* dan *Pranayama*, dalam upaya mengendalikan emosional, Jan De Vries (2009: 19) seorang terapis komplementer terhadap berbagai penyakit dari

Belanda mereferensikan bahwa, untuk mengendalikan emosi sangat baik dilakukan latihan pernafasan dan diet terhadap makan yang tinggi protein hewani. Asupan makanan ini dapat memperburuk stress, mengakibatkan ledakan pada ketegangan syaraf. Referensinya terakhir, disarankan untuk berpikir positif.

Yoga tidak hanya memberikan *asanas* dan *Pranayama* yang konsentrasinya berdampak pada kesehatan emosional, namun juga diberikan latihan *asanas* dan *Pranayama* lainnya, meskipun disarankan untuk tujuan terapi kelompok *asanas* dan *Pranayama* ini diberikan penekanan. Untuk menyeimbangkan, maka perlu dilengkapi dengan jenis *asanas* dan *Pranayama* lainnya. Yoga memiliki serangkaian teknik peregangan tubuh dan syaraf mental melalui latihan rutin yang dapat membuat semakin tenang dan terkendalkan. Selain melatih tubuh, yoga juga berguna untuk melatih pikiran dan melihat segala sesuatu dalam skala yang lebih besar dan bertindak berdasarkan integritas, sehingga berdampak baik untuk penghalau stress, memberikan efek ketenangan pada tubuh, pikiran dan jiwa. Perenggangan fisik dan fokus pada pernafasan membantu otak melepaskan serotonin (kelenjar pineal) yang bisa membuat manusia merasa lebih tenang dan merasa rileks.

Pikiran memiliki gerak-gerak yang sangat sulit ditundukkan. Rajanya indrya ini oleh Sri Swami Sivananda diibaratkan seperti monyet yang disengat kalajengking (2005: 9). Perumpamaan ini menandakan bahwa betapa sulitnya menundukkan yang namanya pikiran yang dikatakan liar, tidak pernah diam.

Meskipun demikian, yoga menunjukkan jalannya. Seperti yang disampaikan oleh Dr. Somvir selaku guru disela waktunya membahas *sutra-sutra Patanjali* bahwa yoga. Adhyayah III. 1 menyiratkan,

*Deça bandhaç cittasya dhāranā*

(YSP III.1)

Terjemahan:

*Dharana* merupakan pemusatan pikiran dalam suatu wilayah mental yang dibatasi

(Somvir, 2012: 25)

Maksud dari sutra di atas, bahwa kesulitan memusatkan pikiran, disebabkan mengingat sifat pikiran itu suka

berpindapindah-pindah dari satu objek menuju objek yang lain. Untuk mengendalikan karakter asli pikiran yang sangat liar ini, maka *Dharana* adalah salah satu solusinya. Pusatkan pikiran pada salah satu wilayah mental yakni pusatkan pikiran pada *cakra-cakra* tubuh (*muladhara cakra, svadisthana cakra, manipura cakra, anahata cakra, visudha cakra, ajna cakra, sahasra cakra*). Pilih salah satu *cakra* yang disukai, ataupun bisa dengan fokus pada *sapta cakra*, pikiran bergerak dari satu *cakra* menuju *cakra* berikutnya secara bergantian. Cara ini dalam Reiki Tibetan dinamakan *Gronding* (pusatkan pikiran pada *cakra-cakra* naik-turun secara bergantian). Hal ini juga akan berdampak selain untuk melatih, membiasakan pikiran fokus, juga akan berdampak membersihkan tubuh mental dari kekotoran, sehingga pikiran menjadi lega dan terasa lapang, ringan. Dalam keadaan lapang, maka konsentrasi sangat mudah dilakukan. Sebaliknya jika pikiran masih terombang-ambing pada berbagai objek, maka pikiran tidak pernah tenang pada posisinya, dan cenderung menjadi gelisah.

Jika upaya ini tidak berhasil, maka ada cara lain yang lebih melengkapi yaitu yakni konsentrasi pada *cakra-cakra* tubuh ataupun objek lain dikombinasikan dengan *pranayama*. Melakukan praktik *pranayama*: *Bhyantar pranayama, Abhyantar pranayama, Suryabhedi pranayama, anulomvilompranayama, bastrika pranayama, Kapalbhati pranayama, Brahmari pranayama* sangat membantu menenangkan pikiran.

Ibu Meta seorang peserta Program Yoga Umum yang merasa pikirannya selalu gelisah diberikan solusi oleh guru yoga yakni dengan melatih Suryanamaskar dan beberapa *pranayama* seperti solusi yang diberikan pada kasus ibu Kartini. Beberapa peserta memang memiliki kasus yang sama, sehingga solusinya dalam menterapi juga sama. Ibu Meta mengatakan bahwa, "Banyak ibu-ibu yang mengalami masalah seperti saya, kami dapat berbagi masalah, saya merasa bahwa di dunia ini saya tidak sendiri, ada teman lain yang juga mengalami kasus yang sama, bahkan lebih parah dari saya, dan dengan mengikuti instruksi yoga dari asisten guru, pikiran diberi istirahat sejenak, melepaskan dari segala ikatan duniawi, menerima bahwa segala sesuatunya biarkan mengalir". Dengan cara ini pikiran menjadi tenang. Pikiran membutuhkan istirahat untuk mencapai kejernihan dan ketenangan. Ketenangan dan keheningan merupakan suatu upaya untuk menurunkan frekuensi gelombang otak sehingga mencapai alpha (relaks). Keadaan ini, otak memasuki frekuensi

gelombang yang rendah sehingga suasana hati, pikiran menjadi tenang (Lebang, 2012, 109).

Dampak pembelajaran yoga yang dialami ibu Meta dkk, merupakan langkah-langkah dari salah satu metode *Dhyana* yang merupakan bagian dari *Astanggayoga* dalam *Yogasutra Patanjali*. Langkah ini juga sebagai langkah persiapan menuju tangga berikutnya. Sebelum bisa berkonsentrasi dengan baik, maka persiapan pengendalian gerak-gerak pikiran dari objek yang membuat pikiran bergelombang *beta*, *delta*, *teta* dan *alpa*. Pola latihan ini mengadaptasikan, mengkodinasikan beberapa komponen tubuh dan berdampak secara mental pada pikiran.

Terkait dengan dampak yoga untuk meningkatkan konsentrasi, sebagian besar orang terutama anak-anak sekolah mengharapkan bisa berkonsentrasi dengan baik. Selain itu para pegawai administrasi terutama petugas dalam keuangan membutuhkan daya ingat/kekuatan dalam berkonsentrasi. Tidak sedikit masalah yang muncul sebagai akibat dari rendahnya atau sulitnya melakukan konsentrasi. Para ibu banyak mengeluhkan anak-anaknya, karena dalam pengamatannya prestasi yang peroleh menunjukkan kesungguhan tingkat konsentrasi. Selain itu rasa khawatir juga muncul karena arus kemajuan perkembangan teknologi demikian pesat dan berdampak ganda. Disatu sisi, teknologi memperingan beban pekerjaan manusia, namun disisi lain berdampak negatif, salah satu adalah terlalu adanya *game online*, situs-situs porno yang sangat riskan diakses oleh usia anak-anak.

Akibat dampak negatif teknologi beberapa ibu mengeluhkan kondisi ini kepada ibu Usi dan membawa anaknya untuk berlatih yoga. Berikutnya solusi yang diberikan oleh Usi selaku asisten guru Yoga kepada para ibu yang datang membawa anaknya belajar yoga.

adalah dengan melatih disiplin “biasakan bangun pagi sebelum matahari terbit antara pukul 04.00-05.00 wita, lakukan *asanas* seperti: *Druvasan*, *Tadasan*, *Brahmacarian*, *Vimanasan*, *Pranayama* dan relaksasi. Kelompok *asanas* ini sangat baik dilatih oleh anak-anak, karena memberi dampak positif dalam melatih daya konsentrasi dan menguatkan keseimbangan pikiran. Selain itu *Pranayama* ‘SO-HAM’ sangat efektif untuk menuntun pikiran dalam berkonsentrasi. Dengan mengikuti jalannya nafas yang keluar masuk, maka pikiran telah belajar untuk menarik dirinya dari objek di luar diri. Setelah itu lakukan relaksasi dengan rasa

pasrah dengan pose savasana dituntun oleh guru (Usi wawancara, tanggal 24 Januari 2015).

*Sutrayoga Patanjali* esensinya adalah ‘mengendalikan gerak-gerak pikiran’ karena jika pikiran dikendalikan, maka gerak tubuh yang lainnya juga akan praktis terkendali. Yoga sangat baik dilatih sejak usia dini, karena banyak manfaatnya yang mana secara langsung memberi efek aliran energi yang sangat halus, membantu anak mencapai keseimbangan dan memperbaiki dari dalam. Organ otak memerlukan oksigen tiga kali lebih banyak daripada organ lainnya. Jika otak tidak mendapat oksigen yang cukup dalam tingkat kebutuhannya, maka proses berpikir menjadi lambat. Pikiran menjadi berkurang dalam ruang yang tidak berventilasi. Dalam *pranayama* pernafasan menjadi pelan, paru-paru berkembang hingga kapasitas penuh, akibatnya seluruh tubuh menerima asupan oksigen dan energi vital secara merata, sirkulasi tubuh menjadi lancar, tenaga penuh dan segar sehingga pikiranpun bisa terkondisi konsentrasi lebih baik (Ananda Mitra, 1990: 53).

*Pranayama* yang diajarkan antara lain: *Bhyantar pranayama*, *Abhyantar pranayama*, *Suryabhedi pranayama*, *anulomvilom pranayama*, *bastrika pranayama*, *Kapalbhati pranayama*, *Brahmari pranayama*. Semua teknik *pranayama* ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan, melancarkan sistem metabolisme tubuh dan meningkatkan konsentrasi pikiran. *Pranayama* ini berlaku untuk semua peserta tak terkecuali juga peserta anak-anak (Somvir, 2008:15-21). *Asanas* dan *Pranayama* tersebut adalah:





**Gambar Praktik Brahmacharyasana, Druvasana, Tadasana, Wimanasana, Savasana & Pranayama (relaksasi)  
Dokumen: Asli 2014**

Relaksasi yang selalu mengahiri proses latihan dalam yoga juga menjadi pendukung dalam mengkondisikan pikiran melakukan konsentrasi. Pikiran yang kelelahan akibat berbagai persoalan baik akibat lelah jasmani maupun rohani dalam kurun waktu beberapa saat, semestinya diberi kesempatan untuk istirahat sejenak/rileks. Mengapa demikian, karena dalam keadaan rileks, pikiran benar-benar merasakan rasa pembebasan, dengan sengaja melakukan seting untuk benar-benar bisa istirahat, tidak terjebak dalam keadaan berat, tetapi terkondisi lepas dari semua beban menerima apa adanya. Dengan seting seperti ini, maka pikiranpun siap dan lebih mudah untuk untuk konsentrasi.

Konsentrasi yang dibiasakan (*abhyasa*) memudahkan untuk mengingat sesuatu. Pikiran terbiasa fokus memberi dampak pada meningkatnya kecerdasan. Oleh karena itu, latihan yoga sangat baik dilakukan sejak usia dini, karena selain memberi dampak sehat secara fisik, mental dan juga menumbuhkan kecerdasan pada anak. Pada orang dewasa latihan ini berdampak mengurangi kekalutan pikiran dan sebagai upaya dalam manajemen pikiran menjadi lebih baik

#### 4.4 Meningkatkan *Inner Beauty* dan Awet Muda

*Inner beauty* didambakan oleh setiap wanita. Berbagai cara ditempuh, tidak peduli biaya banyak, hanya satu yang paling diinginkan wanita yakni terlihat cantik dan menarik dipandang semua mata. Sebagaimana pemaparan Agung Waryani bahwa cantik itu adalah totalitas dari olah pisik/olah raga, olah ucap, olah hati dan olah pikiran. Tidak semua olah gerak tubuh mendatangkan dampak inner. Hal ini saya praktikkan di dalam tubuh saya dan dampaknya saya peroleh dari melakukan yoga yang rutin, minimal seminggu tiga kali. Olah pisik merupakan dampak dari melatih berbagai *asanas*, olah hati, olah ucap saya peroleh dampak dari melatih membiasakan etika yoga (*Catur Paramita*) dan *pranayama*, olah pikiran dampak dari melatih *dharana*, *dhyana* kombinasi *pranayama Brahmari* (Waryani, dimuat pada Koran Tokoh edisi 25-1 Juli 2012)

Iyengar tokoh besar yoga di era post modern yang kini berusia sembilan puluhan (90an) dan hampir mendekati seratus tahun, masih tetap bisa melatih yoga 3-5 jam per hari. Dalam usia tersebut banyak yang melihatnya setuju bahwa masih tetap terlihat pancaran kharismanya dan menarik hati banyak peserta. Tidak heran jika beliau dicintai banyak orang (Erikar Lebang, 2010: 154). Beberapa peserta yang menjadi peminat yoga di sanggar tempatnya praktik, bertanya seputar aura yang membuatnya menarik. Terkait dengan pertanyaan “bagaimana anda terlihat demikian berkharisma di usianya yang telah menginjak decade sembilanpuluhan ini? Dengan rendah hati dan mantap beliau memaparkan jawabannya bahwa,

Kenapa saya masih terlihat menarik? Itu adalah hasil dari rutinitas merawat diri dengan berlatih yoga tanpa pernah melewatkan satu haripun. Berlatih yoga terutama *asanas*, *Pranayama* dapat membuat tubuh senantiasa sehat dan tidak mudah sakit. Yoga yang dilakukan secara rutin memiliki efek meningkatkan kualitas fisiologi (raga). Selain itu kharisma sebagai wujud daya tarik muncul karena orang tersebut bisa membuat dirinya terlihat menarik dihadapan orang lain. Kesannya memang abstrak, karena sulit dijabarkan secara singkat, namun dengan tubuh, pikiran dan jiwa yang selaras, orang akan terlihat bersinar, menjadi sosok yang menyenangkan, menguasai diri, selaras antara pikiran, ucapan dan tindakan. Inilah energi yang muncul dari dalam/*inner beauty*, dan ini semua diperoleh melalui jalan yoga (Iyengar dalam Lebang, 2010: 155-156).

Totalitas dan integrasi dari perlakuan beberapa komponen di dalam tubuh membuktikan bahwa dampak *inner bauty* tidak bisa diperoleh dari hanya menjaga tubuh melalui *asanas* semata, *pranayama* semata ataupun yang berdiri sendiri lainnya, namun diperlukan secara teori dan praktik secara holistik. *Inner bauty* yang memancar keluar melalui mata, raut wajah berakar dari kondisi kesehatan yang prima.

Yoga mengajarkan kepada para peserta yoga teori maupun praktik secara *holistik* kepada semua peserta kecuali peserta yang kasuistik (keluhan penyakit yang *emergency*), karena itu Yoga dikenal dengan *Yoga Traditional*. Tidak seperti group/sanggar yoga lain yang fokus menyajikan praktik-praktik tertentu sebagai menu khas dan handalan seperti: menonjolkan pada *pranayama* saja, menonjolkan pada kelihaihan praktik *asanas* semata, ada juga yang menonjolkan *Sat Krya* saja, ataupun meditasinya saja. Praktik yang sepenggal-sepenggal dari yoga yang traditional tentu tidak maksimal.

Berbeda dengan Yoga memberikan teori maupun praktik *Astangga Yoga (Yama, Nyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana dan Samadhi)* secara sistematis. Dengan pembelajaran yang holistik ini, maka manfaat ataupun dampak yang lebih besar bisa diperoleh peserta yang sungguh-sungguh mempelajarinya. Dalam *Wibhuti Pada* dipaparkan bahwa dampak dari melakukan yoga secara sistematis dan sungguh-sungguh mendatangkan berbagai *miracle/mukjizat*. *Sutra Patanjali Adyayah III 46-47* menyiratkan,

*Rüpa lävanyabalavajrasaàhananatväni käyasampat*

(*Sutra Patanjali III.46*)

Terjemahan:

Setelah *sakti* muncul, seorang yogi wajahnya tampan,  
badannya bersih, kuat hal ini merupakan keberhasilan  
pisik seorang yogi

(Somvir, 2012: 34)

*GrahamasovarüpaäsmiätävayärthavattvasamyamädinDriyayajah*

(*Sutra Patanjali III.47*)

Terjemahan:

Dengan *samyama*, dengan konsentrasi pada pikiran dan indrya seorang yogi memenangkan pikiran dan indria-indrianya serta mendapatkan kekuatan yang luar biasa

(Somvir, 2012: 34)

Praktik *Astanggayoga* yang sistematis dan holistik memberi mukjizat seperti: praktik *Yama-Nyama* menjadi dasar etika dan menumbukembangkan *softskill* yoga, praktik *asana* menguatkan dan membuat badan mantap, praktik *Pranayama* membuat pernafasan kuat dan menuntun pikiran, praktik *Pratyahara* belajar ikhlas, praktik *Dharana* mempersiapkan pikiran fokus pada satu objek dan *Samadhi* pikiran tunduk, terkendali menjadi jinak, dan realisasi diripun terjadi. Semua tahapan ini dipraktikkan dengan seksama tujuan utamanya adalah untuk mengkondisikan pikiran terkendali. Sebab pada saat frekuensi berada pada level rendah gelombang pikiran berangsur-angsur rileks. Itirahat dan rasa rileks juga menjadi makanan yang dibutuhkan tubuh karena dalam keadaan rileks, tenang, akan terjadi peremajaan sel-sel tubuh (*rejuvenation*) sehingga berdampak menjadi lebih sehat dan awet muda. Oleh karena itu *inner beauty* dan awet muda tidak hanya cukup melakukan *asanas* sematayang lebih banyak berkaitan pada kekuatan dan keantapan pisik. Akan tetapi juga *astanggayoga* yang merupakan sistem yoga yang holistik, sehingga dampak holistik juga diperoleh.

Dengan demikian, *inner beauty* tidak bisa hanya dilakukan latihan *asanas* saja, *pranayama*, *dhyana* secara terpisah, namun metode *Astanggayoga* dari *Patanjali* sebagai sebuah sistem yoga yang diberlakukan pada Yoga menjadi diterima dengan logika/logis.

Selain yoga berdampak meningkatkan *inner beauty*, yoga juga bagi beberapa kalangan memiliki benefit meredakan tekanan psikologis dalam menghadapi persoalan hidup yang dihadapi. Persoalan yang menjadi berat dalam hidup kadang-kadang membuat seseorang menjadi patah semangat, tidak menerima keadaan, bahkan lebih patal dari itu adalah ingin mengahiri hidupnya/bunuh diri. Hal ini tentu tidak diharapkan oleh siapapun. Orang lain bisa saja merasa ironis, karena mungkin belum pernah mengalami secara langsung persoalan yang demikian berat menerpa hidupnya. Dalam keadaan terpojok, maka akal sehatpun tidak berfungsi lagi untuk memfilter segala masalah dan kebuntuanpun terjadi dalam hidup.

Rumitnya persoalan yang menimpa seorang praktisi yoga yang kini menjadi instruktur yoga di beberapa hotel berbintang bernama ibu Kartini, membuat harga dirinya sebagai seorang istri tidak berharga lagi di mata suami. Diapun mengalami kegoncangan hati, menjadi emosional dan sering marah-marah. Meskipun segala jalan sudah ditempuhnya sebagai upaya agar

memperoleh solusi, namun dia tetap saja diduakan sebagai seorang istri. Atas saran beberapa temannya dia dianjurkan mengikuti yoga untuk sekedar mengalihkan perhatian dari persoalan hidup yang menyimpannya

Yoga sebagai aktivitas yang bernuansa spiritual secara tidak langsung mengkondisikan *mindset* para pesertanya untuk menumbuhkembangkan perasaan kasih sayang, sabar, kesederhanaan dan cinta damai. Rasa kasih sayang yang berselimut ego mengantarkan seseorang menuju keterikatan/kemelekatan. Anak, istri, suami adalah tidak abadi. Semuanya akan hilang suatu saat. Sedangkan kasih sayang yang bersandar pada keikhlasan, penyerahan diri kepada Tuhan akan mengantarkan kepada keluhuran budi pekerti. Inilah yang mengasah kemuliaan seseorang (Sivananda, 2005: 179). Terkait dengan penderitaan yang dialami Kartini, *Sutra Patanjali Samadhi Pada adhyayah* II.3 menyebutkan,

*Avidyäsmitä räga dveñäbhiniwesäh kleçäh*

(*Yogasutra Patanjali* II.3)

Terjemahan:

ada 5 jenis penderitaan dalam hidup yang disebut sebagai: *Avidya* : kebodohan, kegelapan, *Asmita*: ego, *Raga*: cinta yang berlebihan, *Dwes*a: kebencian, *Abhiniwesa*: takut kematian

(Somvir, 2012: 13)

Dampak pembelajaran sutra Patanjali di atas menyadarkan Kartini dari jiwanya yang tenggelam dalam kemelekatan *raga* dan *dwes*a. Oleh karena itu mengelola pikiran agar tidak tenggelam dalam kubangan kemelekatan dan menyelamatkan dari penderitaan. Jika pikiran dalam keadaan masih kacau, gelisah, marah, akan berakibat juga pada suasana hati. Demikian sebaliknya pada saat pikiran dikelola dengan baik, positif, maka sebagai rajanya indria pikiran ini akan berpengaruh positif juga pada suasana hati, sehingga perbuatanpun akan positif.

#### 4.5 Meningkatkan Spiritualitas

Sebagai motivator dan dinamisator nilai yang terkandung di dalam ajaran agama mejadi spirit dan inspirasi bagi semua perilaku umatnya. Pembelajaran yoga yang berpedoman pada *Yogasutra Patanjali* bagi peserta khususnya yang beragama Hindu,

berdampak sangat positif. Naskah *Yogasutra Patanjali* merupakan salah satu bagian dari sistem filsafat Hindu yang tergolong dalam kelompok Astika (6 filsafat yang tunduk kepada otoritas *Veda*: *Samkhya*, *Yoga*, *Weisesika*, *Mimamsa*, *Nyaya*, *Wedanta*). Filsafat *Yoga* dengan sistem *Astangga Yoga* dibangun oleh Maharsi Patanjali. Kitab yang tergolong *Darsana* dalam Kodifikasi Weda masuk pada kelompok *Upanisadyang* disahkan dan ditetapkan oleh Departemen Agama Provinsi Bali pada tahun 1988.

Tujuan Agama Hindu adalah *Mokshartham Jagathita Ya Ca Iti Dharma*. Dalam mencapai cita-cita tersebut ada 4 cara/jalan yang bisa ditempuh disebut dengan Catur Marga (*Karma*, *Bhakti*, *Jnana* dan *Yoga Marga* atau juga disebut *Raja Yoga*). Dalam kehidupan sehari-hari sebagian besar umat Hindu menjalani kehidupan beragama dengan *Karma*, *Bhakti* dan *Jnana*. Sementara jalan *Yoga* yang merupakan rajanya jalan, belum begitu umum dilakoni, utamanya masyarakat umat Hindu di Bali. Orang yang menempuh jalan hidup secara spiritual melalui jalan *yoga* dalam konteks *Yogasutra Patanjali* dinamakan *yogin*. Para yogi ini betul-betul murni menjalankan amanat *Astanggayoga* yang terdapat dalam *Yogasutra Patanjali*. Praktik spiritual seperti ini sudah berada dalam tataran raja marga. Para yogi ini banyak bisa ditemui di wilayah India bagian Uttar Pradesh. Praktisi *yoga* yang ada di Bali dalam pengamatan peneliti, belum sepenuhnya sebagaimana ansih perspektif *Astanggayoga* dalam *Yogasutra Patanjali*.

Pembelajaran *Yogasutra Patanjali* terutama pada Program *Yoga TTC*, diakui secara lugas oleh peserta beragama Hindu sebagaimana penuturan beberapa informan (Suwiniari, Dinda, Agung Darmaja) yang mewakili peserta Hindu berikut,

...saya baru kali ini mengetahui *yoga* yang katanya ada dalam ajaran agama saya, mungkin ada *yoga-yoga* yang lain. Yang jelas saya baru tahu bahwa istilah *yoga* yang sebelumnya saya fahami hanyalah sekedar bisa melakukan berbagai pose *asanas* semata. Ternyata sekarang saya telah belajar dari sumber teorinya secara langsung. Sekarang saya tahu perbedaan antara *Karma Yoga*, *Bhakti Yoga*, *Jnana Yoga* dan *Raja Marga*. Saya juga baru tahu bahwa banyak jalan yang diberikan oleh Tuhan dalam ajaran agama, sesuai dengan tingkat kemampuan umatnya. Hanya saja di Bali jalan yang umum ditempuh umat adalah *Karma*, *Bhakti* dan *Jnana Marga*. Jika umat Hindu yang hidup di lereng Gunung Himalaya menjalani hidup dengan *Bhakti*, *Jnana* dan *Raja Marga*, sementara Hindu di Bali cenderung lebih banyak dengan *Karma*,

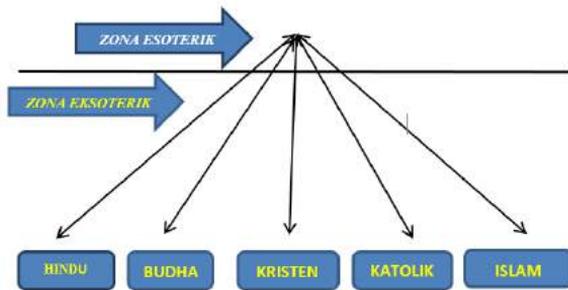
*Bhakti dan Jnana Marga*, sehingga tujuannya semua sama (wawancara, tanggal 23 Agustus 2014)

Selain informan di atas ada sekelompok peserta Hindu yang lainnya yang justru bertanya kembali setelah mengetahui isi *Yogasutra Patanjali*. Beberapa pertanyaan seperti “Saya pernah mendengar bahwa para *sulinggih* di Bali *meyoga*, apakah sama *meyoga* dalam Yoga Patanjali dengan yoga *sulinggih* tersebut? Mengapa *sulinggih* tidak pernah saya lihat mempraktikkan yoga seperti berbagai *asanas*, *satkryas* dan tidak mengajarkan kepada masyarakat luas?”

Dari sejumlah pertanyaan yang muncul dalam wawancara mendalam, tampak adanya rasa ingin tahu terhadap perbedaan praktik yoga yang ada di Bali dan dibandingkan dengan praktik yoga dalam *Sutra Patanjali*. Dari sinilah akhirnya pengetahuan peserta Hindu menjadi bertambah terlihat dari keinginannya untuk menggali perbedaan istilah yoga yang pernah didengar. Jadi tampak ada integrasi pengetahuan antara apa yang telah dipelajari selama proses pembelajaran *Sutra Patanjali* dengan apa yang terjadi pada lingkungannya.

#### **4.6 Membangun Kesadaran Multikultural Dan Integritas Nasional**

Dalam konsep Hindu bahwa tubuh yang dihidupi oleh Tuhan merupakan sistem yang sangat luar biasa terbentuk dari unsur material dan spiritual. Tingkat kesadaran manusia juga ada dua yakni: mereka yang tergabung dalam kelompok kesadaran material dan kelompok kedua, mereka yang tergabung dalam kelompok kesadaran spiritual. Dalam kesadaran material manusia baru hanya terbatas mengetahui diri secara kasat mata atau secara jasmani saja, sedangkan orang yang telah berada pada kesadaran spiritual/ kesadaran rohani jangkauannya sudah mengarah pada makna hidup, atau esensi keilahian/ *transcendent* (Donder, 2009: 9). Orang yang spiritualnya bertumbuh dengan baik akan merasakan satu dengan alam, *unity*, *tat tvam asi*, *wasudeva kutumbhakam*. Dalam tataran ini kesadaran orang menurut Nasr tokoh filosof *perennial* telah berada pada tataran wilayah *isoterik*, sebaliknya orang yang berada pada kesadaran material dikatakan tergolong berada pada wilayah kesadaran *eksoterik* sebagaimana skema yang dibuat oleh Squan (Nasr dalam Saputra, 2012: 114)



**Gambaran Wilayah Kesadaran Eksoterik & Esoterik**  
**Dokumen: Asli 2014**

Beberapa peserta mengaku, belajar yoga traditional Patanjali memberi dampak positif. Seperti penuturan Andriani salah seorang peserta Yoga yang kini telah membuka sanggar yoga di Surabaya mengatakan bahwa,

...setelah saya belajar teori yoga traditional Patanjali ini, saya mengetahui dan menyadari bahwa yoga itu tidak membedakan, tidak pilih kasih, tidak diskriminasi, yoga adalah kasih sayang kepada sesama dan semesta, yoga adalah penyatuan dengan diri sendiri, penyatuan dengan alam dan penyatuan dengan Tuhan sebagai sumber kehidupan. Sutrayoga Patanjali sangat universal dan holistik dalam kehidupan. Saya bersyukur dapat pengetahuan ini. Wawasan tentang bagaimana hidup seimbang lahir batin menjadi bertambah luas, hati saya semakin terbuka tidak terkungkung pada satu kebenaran yang saya imani saja, mungkin membuat sikap terkotak-kotak. Saya merasa bagian dari alam semesta yang maha luas ini, memahami apa yang harus saya lakukan dalam kesempatan hidup yang dianugerahkan oleh Tuhan kepada saya (wawancara, tanggal 5 Januari 2014)

Menyimak hasil wawancara dengan dengan ibu Andriani di atas, tampak ada rasa syukur terhadap wawasannya yang bertambah dan mengubah prinsip dalam menjalani hidup sekarang serta apa yang terbaik dilakukan, sehingga hidup tidak hanya sekedar hidup, namun menjalani hidup dengan penuh makna. Selain itu dengan pengetahuan dan pengalaman yang diperoleh dari belajar *Yogasutra Patanjali*, dia tidak lagi berada hanya pada rotasi yang membuat langkahnya terbatas dalam pergaulan, pengetahuan, namun kini dia merasa langkahnya lebih luas, tidak hanya pada komunitasnya saja, tetapi sudah melangkah lebih luas dari wilayah spiritual yang lebih universal.

Kini dia merasa lebih lapang dalam persaudaraan semesta, kasih sayang dan kedamaian bagi semua.

Bertolak dari ciri perubahan wawasan Andriani, jika dikelompokkan dalam skema sikap dan wawasan yang dibuat oleh Scuann, bisa dikategorikan bahwa sikapnya tidak lagi menunjukkan keberadaannya pada wilayah yang terkotak-kotak pada satu prinsip 'saya Kristen berbeda dengan Hindu dengan Budha dengan Islam dan tidak boleh mengetahui konsep kebenaran dalam agama lain'. Prinsip ini menunjukkan bahwa orang tersebut masih berada pada wilayah/zona *Eksoterik* yang dibungkus dengan perbedaan berbagai bentuk dan simbol yang kadang-kadang mendorong dirinya terjebak dalam wawasan yang sempit dan berdampak pada sikap eksklusifisme berlebihan. Sebaliknya sikap dan wawasan luas yang melewati zona *eksoterik* dan melompati batas pemisah yang membawanya pada zona/wilayah *esoterik*, orang tersebut cenderung memiliki sikap yang tidak fanatik, luwes, kasih sayang kepada sesama tanpa membedakan tetapi mengakui, menghargai perbedaan, persaudaraan semesta, dan kedamaian hidup bersama. Sikap ini bukan menafikan keberadaan perbedaan, namun justru mencari titik temu dari berbagai perbedaan secara ferennial dan mengembalikan hakekat transendentalnya sebagai ciptaan Tuhan yang paling utama dan mulia.

Berbagai persoalan hidup postmodern memunculkan kontradiksi yang tidak mampu dihadapi berkaitan dengan fenomena spirit dan spiritualitas. Posmodernisme cenderung menggali dimensi spirit-spirit di masa lalu seperti: pengobatan alternatif, energi prana, tenaga dalam, aura, meditasi dan yoga. Semua itu merupakan gambaran obsesi masyarakat postmodern terhadap spiritualitas. Yoga merupakan salah satu yang dijadikan alternatif/solusi beberapa persoalan dalam hidup oleh Piliang disebutnya sebagai era post-spiritual (Piliang, 2006: 256)

Sebagai dampak pembelajaran yoga, secara spiritual menjadikan orang penuh kasih sayang (*catur paramita*), tanpa kekerasan (*ahimsa*), sederhana (*wairgya*), hidup bersama dalam damai (*sentosa, santih*), merasakan Tuhan ada di dalam semua makhluk (*tat tvam asi*), merasakan Tuhan selalu hadir dan ada di dalam diri (spiritualitas). Badan fisik membutuhkan makanan, sedangkan rohani/batin juga membutuhkan makanan. Kekurangan salah satu diantara dua kebutuhan tersebut menyebabkan *dishomeostasis* atau ketidakseimbangan. Yoga adalah

keseimbangan (*homeostasis*), keselarasan badan, pikiran dan jiwa sebagaimana fungsional struktural.

#### 4.7 Makna Yogasutra Patanjali Bagi Masyarakat

Keberadaan yoga telah menjadi konsumsi publik. Sebagai salah satu penyedia layanan yoga, institusi yoga membuka pintu selebar-lebarnya bagi semua kalangan. Informasi tentang Yoga yang tersebar selama ini bersumber dari berbagai media seperti: majalah-majalah yoga yang dibuat secara periodik (sekali dalam beberapa bulan, setahun dan beberapa tahun/kumpulan), media Koran, buku yang dicetak, media *audio-visual* pada, melalui para murid yang telah lulus TTC maupun peserta Yoga Umum dan informasi yang bisa diakses secara internasional adalah melalui *Website*.

Peserta yang sangat berragam ini berkumpul menjadi satu dalam wadah komunitas Yoga. Dalam proses pembelajaran sudah tentu ada proses interaksi antara peserta satu dengan yang lainnya, antara kelompok status satu dengan kelompok status lainnya, misalnya kelompok para ibu, kelompok bapak, kelompok anak-anak, kelompok remaja. Demikian pula interaksi antara guru dengan murid. Interaksi yang baik adalah interaksi yang menghasilkan hal-hal yang bermanfaat bagi kehidupan, yang juga dikatakan sebagai interaksi yang harmonis (Yoesoep & Santoso dalam Tukijan, 2009: 2-5).

Mereka yang berbeda ini berinteraksi berbaur seiring dengan berlangsungnya proses pembelajaran sesuai jadwal baik pada saat jadwal belajar, jadwal istirahat kudapan, istirahat makan, diskusi selalu bersama. Dalam suasana yang beragam biasanya sangat berpotensi munculnya perselisihan, pertentangan karena merasa berbeda, tidak sepaham, menonjolkan kelebihan dan mendiskriminasi yang minoritas (Zainuddin, 2010: 37). Sikap-sikap seperti di atas menjadi ciri kehidupan plural/ beragam. Namun tidak demikian halnya yang terjadi dalam suasana belajar yoga. Suasana ini disampaikan oleh Nana mewakili beberapa temannya bahwa:

...meskipun diantara kami banyak perbedaan seperti berbeda jenis kelamin, berbeda usia, agama, budaya, ras pendidikan, status sosial dll, kami tetap bersama, belajar bersama, makan bersama, latihan bersama. Meskipun ada yang usianya jauh lebih tua, kami sama-sama duduk sama rendah, berdiri sama tinggi, saling menghargai satu sama lain, saling menyayangi, saling

menghormati, saling menolong, memberi dan menerima. Saudara muslim mungkin sebagian ada yang fanatik berbaur dengan teman yang tidak seiman. Tidak demikian halnya dengan suasana dalam belajar yoga. Kami merasa satu sama lain bersaudara, satu saudara seperguruan. Tidak pernah ada konflik selama ini, meskipun kami berbeda. Amanat yoga adalah kasih sayang, persaudaraan, keselarasan dan perdamaian hidup (wawancara, 30 Mei 2015).

Suasana selama interaksi selama pembelajaran yang terjadi seperti disampaikan Nana, tampak adanya suasana sikap toleransi di antara para peserta dan juga pihak penyelenggara Yoga. Dalam belajar yoga, tidak pernah ada kasus yang disebabkan karena perbedaan baik usia, sex, pendidikan, agama, ras, budaya, kebangsaan, perbedaan status sosial. Mereka berbeda, namun menghargai perbedaan masing-masing, bahkan diantara mereka terjadi solidaritas yang tinggi tidak sebatas selama belajar di sini, meskipun setelah mereka menyelesaikan pembelajarannya, mereka tetap berteman baik”.

Apa yang disampaikan para peserta merupakan data faktual di lapangan. Hal ini menurut peneliti, mungkin ada semacam konsep yang ada pada pada mindset peserta, bahwa yoga identik dengan spiritual. Jadi siapapun yang ikut yoga akan cenderung terdorong untuk bersikap spiritual sebagaimana ciri-ciri orang spiritual. Selain itu, konsep *moral of part* dari *Yogasutra Patanjali* yang diajarkan mengamatkan bahwa seorang praktisi yoga hendaknya mampu mengendalikan diri, menguasai gejolak pikiran, mengedepankan perdamaian dan kasih kepada sesama. Landasan persaudaraan, persahabatan, kebahagiaan dan kedamaian antar sesama tanpa membedakan/ tanpa memihak tercermin dalam *Samadhi Padasutra* 33 menjadi jembatan menuju satu hubungan/ union yakni menuju *zona esoterik*.

*Maitré karunā muditopeksānāh sukha dukkha pusyāpusya viñayātāh  
bhāvanātaḥ citta prasādanam*

(Sutra Patanjali I.33)

Terjemahan:

Pikiran menjadi terjernih dengan mengusahakan sikap persahabatan, kasih sayang, kegembiraan, tanpa membedakan, tidak terpengaruh terhadap kesengsaraan, kebahagiaan dan menjauhi kejahatan.

Sutra di atas sangat jelas mencerminkan pola hubungan horizontal dalam kehidupan bersama. Hidup tidak bisa sendiri karena kehidupan tidak bisa terselenggara secara individual. Hubungan antar arah telah diketahui jauh sebelumnya, itu sebabnya sutra 33 di atas menyebutkan “persahabatan dengan tanpa membedakan”. Amanat sutra ini jika dikaji lebih dalam mengandung makna yang mulia, bahwa seorang praktisi yoga jika menapaki tangga-tangga pembelajaran spiritual hendaknya memiliki dasar etika moral yang baik. Hanya dengan morak yang santun, mulia dalam kehidupan sosial akan memberi imbas damai bagi lingkungannya. Hal ini sejalan dengan ucapan Mahatma Gandhi yang dikutip dalam Pemikiran Hindu mengatakan bahwa “Pengetahuan tanpa karakter merupakan salah satu dari tujuh kejahatan sosial” (Bansi Pandit, 2005: viii).

Selain itu, sikap menghargai dan menghormati orang lain, kesetaraan, persaudaraan, kasih sesama dalam sastra-sastra Hindu disebutkan sebagai *Tat Tvam Asi, Vasudeva Kutumbhakan* sebagaimana pada sumber-sumber sastra berikut:

*Aya bandhuraya neti ganasa laghucetasam,  
udaracaritanam tu vasudaiva kutumbakam.*

*Diskrimination saying “dhia one is relatif; this other one is astanger” is for the mind-minded. For those who’re knows as magnanimous, the entire world constitute is but a family. Mahopanisad (VI.71), Pancatantra (V.3.37), Hitopadesha (I.3. 71).*

*“Thou art that”, “You are that”, or That you are (Chandogyia Upns, VI.8.7)*

*Tattvamasyadiivakyena svatma hi pratipaditah*

*Neti neti srytirbruyadannrta pancabhautikam (Avadhuta Gita I. 25)*

*By such sentences as “That thou art” our own self is affirmed. Of that which is untrue and composed of the five elements-the sruti (scripture) says, not this, not this*

Terjemahan:

Pernyataan diskriminasi “yang ini adalah kerabat atau saudara, yang ini adalah orang asing”, adalah bagi orang-orang tidak baik. Untuk mereka yang murah hati, seluruh dunia adalah keluarga (<http://www.thehindu.com>)

*Tat tvam asi, “Kamu adalah Dia, Dia adalah Kamu” diri kita telah ditegaskan. Yang tidak benar terdiri dari 5 elemen-Sruti*

mengatakan, “bukan yang ini, bukan yang ini” (Raphael & Edwin, 1992)

Dengan demikian, bisa dikatakan bahwa dampak pembelajaran yoga dalam konteks kehidupan multikultural, terlihat dari sikap dan perilaku peserta, meskipun memiliki banyak perbedaan namun mereka hidup rukun dan solid. Inilah sebagai ciri dari masyarakat yang multikultur yang menjunjung semangat dalam menumbuhkembangkan sikap multikulturalisme bahwa perbedaan tersebut sebagai sebuah keniscayaan.

Penghargaan atas sejumlah perbedaan tercermin dalam sikap-sikap para peserta dalam suasana pergaulan selama dan setelah belajar. Sebagaimana penuturan Nana Muryati, Bernadetta Vey, Shiho Miakawa dalam beberapa kali wawancara mengatakan bahwa,

... dimanapun bumi dipijak disanalah langit dijunjung. Kami belajar di Indonesia, berda di Bali khususnya, kami harus taat pada aturan yang berlaku disini. Semangat persatuan dalam keberagaman baik agama, ras bangsa, budaya hendaknya dimaknai sebagai keindahan. Perbedaan tidak menjadikan kami lalu bermusuhan, benci, melainkan perbedaan kami rasakan menjadi sebuah kekuatan membuat berkarya dalam komunitas spiritual yoga. Yoga tidak membedakan. Yoga bahkan membuat kami merasa bersaudara, terjalin saudara seperguruan. Di mata Tuhan kita sama-sama anak-anaknya Tuhan. Kekeluargaan kami menjadi luas. Dengan masyarakat yang sehat berarti turut membangun bangsa untuk bisa berperan lebih maksimal selaku warga Negara (wawancara, tanggal 11 Februari 2015)

Alur berpikir dari wakil beberapa peserta yoga di atas, menunjukkan adanya sikap penghormatan, penghargaan dan pengakuan persamaan secara *vertical-horisonal* baik secara sosial maupun spiritual. Dalam konteks kehidupan bersama dibawah naungan Negara Kesatuan RI, sikap ini satu alur dengan konsep dasar Negara dan 3 pilar bangsa. Sebab, jika sikap ini tidak terpupuk dari komunitas-komunitas kecil, maka besar kemungkinan akan memicu pemahaman yang kerdil terhadap semangat kebangsaan/nasional. Hal ini akan menjadi pemicu munculnya kasus sara di berbagai tempat.

*Ahimsa* sebagai fondasi utama yoga merupakan jiwa yoga itu sendiri. *Ahimsa* menjadi *image* masyarakat bahwa yoga adalah kasih dan spiritual. Paparan *Yama-Nyama*, *Catur Paramita*, *wairagya* menjadi uraian pertama dalam menapaki tangga-tangga

yoga berikutnya. Dalam konsep kasih tanpa kekerasan/*ahimsa* menjadikan titik temu masyarakat multikultur. Semangat Ahimsa atau tanpa kekerasan menjadi dasar etika melatarbelakangi pertemuan masyarakat yang berbeda tersebut. Hal itu tercermin melalui sikap-sikap kasih sayang, penghargaan terhadap perbedaan. Sikap-sikap seperti ini berdampak dalam menumbuhkembangkan rasa penghargaan terhadap kemanusiaan, kasih sayang dan perdamaian semua. Sikap ini merupakan indikator dari kristalisasi persatuan, perdamaian dalam kehidupan yang beragam serta merupakan semangat sasanthi Bhinneka Tunggal Ika.

Titik temu yang menjadikan masyarakat multikultur adalah selain karena kesehatan merupakan kebutuhan semua orang tanpa terkecuali, ada faktor lain yang menyebabkan masyarakat multikultur ini bisa belajar bersama, duduk sama rendah, makan dalam satu meja dengan jenis makanan yang sama adalah: 1) semangat Ahimsa yang menjadi jiwa yoga itu sendiri, 2) yang paling hakekat adalah unsur *perennialnyabahwa*, segala sesuatu pasti ada asalnya, dimana yg banyak ini berawal dari yang satu dan semua akan kembali kepada asalnya. Menurut Laibelman salah satu tokoh filsafat *perennial* mengatakan bahwa “realitas kosmogonis berasal dari satu realitas Ultim Primordial (*Brahman, Tao, Energi, Godhead*) “dan kodrat manusia adalah sebagai *Human religion/ god centris*” manusia adalah makhluk yang berasal dari Tuhan dan akhirnya akan kembali kepada asal datangnya (Permata, 1996: 4). Kehidupan postmodern ini telah tercabut dari akar-akar kodratnya sebagai mahluk religius. Dalam keterpurukannya, filsafat *perennial* dimana tradisi primordial kembali mendapatkan tempat dalam kehidupan posmodern ini dan menjadi perekat dan mengembalikan manusia kepada kodratnya. Salah satu filsafat dalam Agama Hindu adalah yoga dan dari sinilah yoga akhirnya menjadi union. Itulah sebabnya didatangi oleh masyarakat multikultur. Dengan demikian yoga menjadi fungsional dalam mencapai keselarasan hubungan vertical-horisontal baik di dalam dan di luar diri (*equilibrium, homeostasis*) dalam mendambakan kehidupan berbangsa dan bernegara. Yoga mengandung ajaran yang bersifat universal dan yoga bagi dan untuk semua.

#### 4.8 Refleksi

Refleksi dalam penelitian ini dapat dijabarkan bahwa, yoga merupakan salah satu filsafat dalam ajaran Agama Hindu

yang sistemnya dibuat oleh *Maharsi Patanjali* dimana sistem/metodenya terkenal dengan nama *Astanggayoga*. *Astanggayoga* merupakan 8 (delapan) tangga yang dilalui oleh seorang praktisi yoga terdiri dari: *Yama, Nyama, Asana, Pranayama, Prathyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi*. Karya beliau terdiri dari kumpulan *sutra-sutra* yang berjumlah 194 *sutra*, terbagi dalam 4 *adhyayah/* bab, sehingga terkenal dengan nama *Yogasutra Patanjali*. *Yogasutra Patanjali* sebagai cikal bakal teori yoga yang dilakukan oleh praktisi yoga dewasa ini.

Secara filosofis jumlah sutra tersebut membahas tentang cara/ metode dalam mengendalikan pikiran yang bergerak terus-menerus, bergelombang tiada henti. Untuk itu, maka pikiran ini harus dikenali terlebih dahulu, diketahui sifat-sifatnya, apa kelemahannya, apa keunggulannya dan bagaimana caranya untuk membuat pikiran itu menjadi jinak. Pikiran juga dikatakan rajanya indrya. Jika raja dari indrya ini bisa ditundukkan, maka indra-indra yang lainnya akan sangat mudah untuk mengikuti. Dengan tunduknya pikiran dan berada dalam kesadaran budhi, maka tujuan hidup akan mudah dan terarah dengan baik.

Dalam *Samadhi Pada* diamanatkan bahwa metode untuk menundukkan pikiran adalah delapan tahapan/ *Astanggayoga*. *Yama-Nyama* merupakan dasar disiplin etika yoga yang harus diterapkan sebagai landasan moral praktisi yoga. Disiplin pada tingkat fisik dan psikis menjadi kekuatan karakter seorang praktisi/ peserta yoga. *Asanas, pranayama, prathyahara* merupakan disiplin pada gerak-gerak tubuh fisik yang untuk memurnikan lapisan tubuh paling luar yang disebut dengan *bahirangga*. *Dharana, Dhyana* dan *Samadhi* merupakan pengendalian tubuh psikis dan jiwa yang merupakan bagian *antarangga*. Hanya dengan mengetahui, memahami, mempraktikkan delapan tangga ini, maka *Kaivalya* bisa dicapai. Dengan kata lain dalam mentransformasikan dan mempraktikkan semua tangga-tangga tersebut dibutuhkan limit waktu seumur hidup, karena merealisasikan tangga-tangga tersebut secara holistik bukan pekerjaan mudah dan benefit/ dampak dari pelaksanaan yoga hanya bisa dirasakan ketika diujicobakan pada laboratorium pribadi yakni praktikkan pada tubuh sendiri.

Proses pembelajaran yang terjadi pada masyarakat multikultur hanya terbatas pada *Hatha Yoga* saja (*Yama, Nyama, Asana, Pranayama dan Prathyahara*), sementara *Dharana, Dhyana dan Samadhi* secara praktik dari *Astanggayoga* tidak terealisasi dengan baik. Benefit atau dampak pembelajaran yoga yang dirasakan oleh

masyarakat multikultur adalah benefit dari *Hathayoga* atau terbatas untuk tujuan kesehatan baik fisiologis maupun psikologis. Tahapan ini hanya merupakan tahap bahirangga yang relatif amat sulit dipraktikkan. *Dharana*, *Dhyana* dan *Samadhi* disebut *samyama* yang menjadi dampak yoga sebagaimana dipaparkan pada *Wibhuti Pada.Samyama* yang terus menerus dilakukan akan mengantarkan kepada *Kaivalya*. *Samyama* ini yang sulit dilakukan, sehingga praktiknya tidak menyeluruh. Pembelajaran *Yogasutra Patanjali* pada masyarakat multikultur yang mereka butuhkan hanya sebatas *Hathayoga* saja. Praktik pada tahap *antarangga* (*Dharana*, *Dhyana* dan *Samadhi*) bukan menjadi tujuan peserta yang non-Hindu karena tahapan ini sudah masuk ke ruang lingkup tujuan Agama Hindu. Praktik pada sutra pada bagian Teologi *Yogasutra Patanjali* sebaiknya dilakukan secara ansih tidak diganti dengan mengingat mantra jika diucapkan dengan sungguh-sungguh dan penuh keyakinan, maka akan menimbulkan vibrasi positif bagi yang mengucapkan dan lingkungannya. Penerapan dalam mempersiapkan pelaksanaan *Dharana*/memusatkan pikiran agar bisa fokus pada satu objek saja sebagaimana sutra 27-28 yang diganti dengan objek lain mungkin akan mengurangi efek manfaat yoga. Suara *OM Pranava* adalah suara universal yang merupakan suara alam semesta. Mengingat kebutuhan terhadap yoga diperlukan oleh masyarakat multikultur serta untuk tujuan penyebaran yoga secara global. Hal ini dimaksudkan agar penduduk yang menempati bumi menjadi sehat semua, sehingga kebahagiaan dunia menjadi harapan. Antara peserta yoga selaku penyedia layanan yoga, sama-sama melakukan adaptasi untuk mencapai tujuan bersama. Adaptasi dilakukan demi memudahkan proses pembelajaran. Tidak terlalu sulit dalam melakukan adaptasi antara kedua belah pihak. Adaptasi dilakukan oleh kedua belah pihak baik dari institusi maupun dari peserta, hal ini dimaksudkan untuk menciptakan proses pembelajaran dengan baik. Lebih penting dari itu, karena yoga merupakan aktivitas spiritual yang salah satu cirinya adalah suka damai, kasih sayang, persaudaraan, perdamaian, kebersamaan. Meskipun ada indikasi komodikasi ekonomi didalamnya, namun bukan komodikasi murni karena biaya tidak terlalu memberatkan peserta. Inilah yang dikatakan ekonomi spiritual atau ekonomi yang beretika.

Mengingat benefit yang luar biasa yoga bagi orang yang sungguh-sungguh mempraktikkan sebaiknya yoga diterapkan sejak dini hingga usia tua. Kehadiran masyarakat multikultur

belajar yoga tidak sebatas mencari kesehatan yang dibutuhkan oleh semua orang, namun juga karena universalnya seperti *ahimsa*, kasih sayang, persaudaraan, perdamaian tanpa membedakan. Mereka mau datang dari jauh disertai dengan sejumlah biaya yang dikeluarkan hingga bisa belajar, sudah tentu dilatarbelakangi oleh rasa ingin tahu dan ingin membuktikan merasakan benefit yoga. Oleh sebab itu tidak beralasan jika masyarakat Hindu yang ada di Bali tidak tahu tentang yoga yang menjadi kekayaan spiritual dalam agamanya. Nilai-nilai universalitas yang terdapat dalam yoga menjadi titik temu bagi masyarakat multikultur. Benefit yoga yang pada awalnya berdampak bagi kesehatan jasmani dan rohani pada masyarakat multikultur berdampak lebih luas pada solidaritas sosial seperti tumbuh kembangnya rasa kasih sayang diantara mereka, penghargaan terhadap perbedaan, mengusung persaudaraan, perdamaian bersama. Secara ferennial sikap-sikap tersebut merupakan cerminan dari perilaku orang yang telah sampai pada wilayah/ *zona esoterik*. Wilayah/ zona dimana semua umat manusia yang pada tataran eksoterik berbeda dalam kemasan budaya, suku, ras, pendidikan, status sosial, kebangsaan dan keyakinan/agama yang berbeda, pada akhirnya akan berangkat dari berbagai arah menuju arah yang sama, mendaki puncak menapaki wilayah spiritual dan titik temunya berada pada wilayah/zona *esoterik*. Slogan “sehat bersama dengan yoga” pada masyarakat multikultur mengandung makna sebagai upaya menyehatkan masyarakat yang sejalan dengan tujuan pembangunan bangsa yakni meningkatkan SDM yang sehat jasmani dan rohani. SDM yang sehat merupakan generasi penerus bangsa dan menjadi pemimpin yang sehat, cerdas, berkarakter dan bertaqwa terhadap Tuhan. Hanya melalui SDM yang unggul bangsa dan negara akan menjadi lebih baik. Dengan demikian yoga mengusung tujuan mulia yakni memasyarakatkan yoga, karena masyarakat yang sehat adalah masyarakat yang siap menjadi generasi yang kuat sebagai penerus bangsa.

## BAB V PENUTUP

### 5.1 Simpulan

Ada tiga simpulan sesuai dengan rumusan masalah penelitian ini yaitu sebagai berikut:

*Pertama*, dibalik ketertarikan masyarakat yang bercorak multikultur untuk datang belajar yoga, ternyata didorong oleh berbagai motivasi. Perbedaan berbagai latar belakang baik perbedaan usia, jenis kelamin, pendidikan, agama, suku, ras, kebangsaan, status sosial, maupun pekerjaan ternyata tidak membatasi mereka untuk masuk sebagai peserta Yoga. Motif-motif kedatangan mereka dapat dikelompokkan dalam kelompok kebutuhan internal dan kebutuhan eksternal diri peserta. Kebutuhan internal terkait dengan kebutuhan kesehatan baik upaya preventif maupun tindakan kuratif. Selain itu, motif kebutuhan internal didalamnya termasuk kesehatan fisik, kesehatan mental, dan pikiran. Secara eksternal, ada motif ekonomi dan motif kebutuhan identitas religius.

*Kedua*, Implementasi *Yogasutra Patanjali* dan adaptasinya pada masyarakat multikultur. Sebagai sebuah tempat belajar, institusi Yoga menyelenggarakan sistem belajar yoga dengan melibatkan beberapa komponen seperti: tujuan pembelajaran, peserta yoga, guru, materi, sarana-prasarana. Komponen pembelajaran ini tidak sama dengan komponen pembelajaran pada sekolah-sekolah formal karena sistem pembelajaran pada pada institusi Yoga hanya sebagai tempat kursus/ tempat pelatihan yoga yang masuk dalam kriteria pendidikan non-formal. Proses pembelajaran berlangsung dengan menggunakan metode *Upanisad* yakni para peserta/murid mendengarkan materi *Yogasutra Patanjali* sebagai materi ajar, yang dipaparkan dikombinasikan dengan metode Tanya-jawab dan Diskusi. Setelah selesai belajar teori dan praktik, mereka dievaluasi.

Para peserta sebagai salah satu komponen dalam proses pembelajaran berasal dari berbagai kalangan yang memiliki perbedaan signifikan seperti perbedaan jenis kelamin, usia, suku, ras, agama, adat, budaya, kebangsaan, pendidikan, pekerjaan, status sosial dalam masyarakat dan kepentingan yang memotivasi

mereka memilih Yoga sebagai tujuan dalam belajar yoga. Bertitik tolak dari sini, proses berlangsungnya pembelajaran yoga hanya berbentuk latihan keterampilan/kursus, tidak seperti persyaratan proses sebagaimana pada pendidikan formal, maka antara institusi Yoga selaku penyedia layanan yoga dengan para peserta selaku konsumen yoga sama-sama melakukan adaptasi terhadap beberapa hal. Adaptasi terjadi pada ideoteologi, adaptasi komunikasi sosial, dan adaptasi budaya (pakaian, pola makan, bahasa, waktu, biaya).

*Ketiga*, Implikasi Pembelajaran *Yogasutra Patanjali* bagi Masyarakat adalah dampak yang dirasakan oleh para peserta. Banyak keuntungan yang dirasakan langsung selama proses belajar berlangsung dan setelah selesai proses belajar. Implikasi positif yoga dalam proses pembelajaran ini adalah: Yoga menjadi solusi tindakan kuratif pada berbagai penyakit. Hal ini, banyak dibuktikan dan dirasakan oleh peserta baik yang sedang dalam proses belajar, maupun para mantan murid yang telah bertahun-tahun menamatkan dari sebuah institusi Yoga. Yoga tidak hanya menyehatkan, tetapi juga memperindah tubuh, menguatkan, mendetoksikasi dari racun yang ada di dalam tubuh. Pada bagian mental, yoga berdampak mengendalikan emosi dan menenangkan pikiran, membuat lebih fokus/konsentrasi. Selain itu, proses pembelajaran yoga pada masyarakat multikultur secara sosial mampu menumbuh-kembangkan kesadaran multikulturalisme dan integritas nasional. Nilai-nilai universal yoga seperti persaudaraan, pengakuan akan perbedaan, kasih sayang, dan perdamaian menjadi titik temu pada masyarakat multikultural dalam semangat multikulturalisme.

## 5.2 Saran-Saran

- 1) Parisada Hindu Dharma selaku lembaga tertinggi pendidikan Agama Hindu, perlu lebih gencar menyebarkan yoga, mengingat benefit yoga yang luar biasa agar lebih banyak dinikmati oleh umat sendiri sebelum dinikmati lebih banyak oleh orang di luar Hindu.
- 2) Perguruan Tinggi Hindu, sekolah-sekolah Hindu baik tingkat menengah, dan tingkat dasar, baik negeri maupun swasta, yoga menjadi *urgen* untuk dimasukkan ke dalam kurikulum mengingat yoga bukan semata-mata memberi benefit terhadap kesehatan, namun fondasi *yama-nyama* menjadi sumber pembelajaran karakter dan membentuk disiplin siswa & mahasiswa Hindu yang berdampak dalam membentuk

- generasi yang sehat, cerdas dan berkarakter mulia harapan bangsa.
- 3) semua pihak yang berkecimpung dalam pembelajaran yoga baik para instruktur, sanggar-sanggar yoga, kelompok spiritual terutama dalam hal ini institusi Yoga, *Sutra-sutra Patanjali* sebaiknya disajikan, diajarkan secara ansih tanpa menyembunyikan sedikitpun isi dari sutra-sutra aslinya yang merupakan amanat yoga, bagaikan sari bunga asli yang memang baik dan dibutuhkan untuk dikonsumsi oleh kumbang, meskipun sari bunga berada ditempat yang terpencil, jauh, pasti akan dicari oleh kumbang hanya karena memang benar-benar sari bunga menjadi kebutuhannya. Demikian pula yoga, biarkan tetap tradisional dan asli karena yang baik tetap akan baik tak lekang oleh zaman.
  - 4) dan bagi masyarakat secara umum, yoga tidak perlu dikhawatirkan mengubah *ideoteologi* umat di luar Hindu, karena sebaliknya melalui universalitas yoga, akan bisa membuka sekat pemisah pemahaman sempit *eksoterik* menuju *esoterik* dan menumbuhkan sikap-sikap positif dalam kehidupan plural seperti: menghargai sesama, mengembangkan cinta kasih, mengajarkan tentang persaudaraan, perdamaian, pengakuan atas kesetaraan, dan membuka wawasan yang lebih luas dalam kehidupan yang bercermin pada semangat Bhinneka Tunggal Ika

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Irwan, dkk. 2008. *Agama dan Kearifan Lokal dalam Tantangan Global*. Yogyakarta: Sekolah Pasca Sarjana UGM.
- Anatta. 2009. *Kidung Kelepasan Patanjali*. Jakarta: PT Buana Ilmu Populer.
- Ardana, I Ketut, dkk. 2011. *Masyarakat Multikultural Bali, Tinjauan Sejarah, Migrasi, dan Integrasi*. Denpasar: Pustaka Larasan.
- Athur C Guyton, Md. 1995. *Fisiologi Manusia Dan Mekanisme Penyakit (Human Physiology And Mecanisms Of Disease)* Alih bahasa dr. Petrus Adrianto. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Atmaja, Bawa I Nengah, Prof, Dr & Ananta Tungga Atmaja, Dr. 2013. *Reinterpretasi Bentuk, Fungsi dan Makna ke Arah Kajian Budaya*. Singaraja: Pasca Sarjana.
- Bangali Baba. 1976. *Yoga Sutras Of Patanjali With The Comentary Of Vyasa*. New Delhi India: Motilal Banarsidas..
- Bhikhu Parekh. 2008. *Rethinking Multikulturalism*. Kanisius: Yogyakarta.
- BKS Iyengar. 1993. *Light On The yogas of Patanjali*. London: The Acquarian Press.
- Chandra Vasu, Sris, B.A, F.T.S. 1933. *The Gheranda Samhita a treatise on Hathayoga (terjemahan)*. Madras-India: Theosophical.
- Cudamani. 1991. *Mengatasi Stress Menurut Pandangan Hindu*. Surabaya: Paramita.
- Fashri, Fauzi. 2007. *Penyingkapan Kuasa Simbol*. Yogyakarta: Juxtapose.
- Giddens, Anthony, 2001, *Runaway World, Bagaimana Globalisasi Merombak Kehidupan Kita*, Terjemahan Andry Kristiawan S dan Yustina Koen S, Jakarta: Gramedia.
- Guyton, Athur C. 1995. *Fisiologi Manusia dan Mekanisme Penyakit (Alih Bahasa dr. Petrus Adriato)*. Jakarta: Kedokteran ECG.
- Hardiman, F. Budi. 2002. *Kewarganegaraan Multikultural*. Jakarta: Pustaka.
- Iyengar, B.K.S. 1993. *The Light On The Yoga Sutras Of Patanjali*. London: The Acquarian Press.
- Kamajaya, Dr I Gede. 2000. *Yoga \ Kundalini (Cara untuk Mencapai Sidhi dan Moksa)*. Surabaya: Paramita.
- Kaminoff Leslie. 2010. *The Wonder Of yoga*. Humas Kinetics.
- Kusuma Djaya, Arsad. 2007. *Natural Beauty Inner Beauty: Managemen Diri Meraih Kecantikan Sejati dari Khasanah Traditional*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Maslow, Abbraham, H. 1994. *Motivasi dan Kepribadian (Teori Motivasi dengan Pendekatan Hierarki Kebutuhan Manusia)*. Bandung: PT Pustaka Binaman Pressindo.
- Menaka, I Md. 1983. *Kekawin Arjuna Wiwaha, dengan Arti dan Keterangan*. Singaraja: Yayasan KawiSastra Mandala.

- Muktibodhananda, Svami. 1958. *Hathayoga Pradipika (Light On Hathayoga of comentary)*. Bihar-India: Yoga Publication Trust Yoga Vidya.Com.
- Mustofa Kamil. 2011. *Grand Desain Program Pendidikan Profesi Pendidik dan Tenaga Kependidikan*. Bandung: Rizxi Pres.
- Nurkencana, Wayan. Prof. Drs.1998. *Menguak Tabir Perkembangan Hindu*. Denpasar: PT Balai Pustaka.
- Panen, Paulina, Mls dkk. 2005. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka Departemen Pendidikan Nasional
- Permata, Ahmad Norma. 1996. *Perennialisme, Melacak Jejak-Jejak Filsafat Abadi*. Yogyakarta: Tiara WacanaYogya.
- Phalgunadi, I Gusti Putu, Prof. Dr. Litt. Dr. MA. 2012. *Sekilas Sejarah Evolusi Agama Hindu*. Denpasar: Program Pasca Sarjana (S2) Universitas Hindu Indonesia Bekerjasama Dengan Widya Dharma Denpasar.
- Piliang, Yasraf Amir, 2006. *Dunia yang Dilipat, Tamasya Melampaui Batas-Batas Kebudayaan*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Poloma, Margaret, M. 2010. *Sosiologi Kontemporer*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Prabhat, Ranjansankar. 2003. *Psikologiyoga*.Calcuta: Ananda Marga Pracaraka Samgha.
- Pudja, I Gede, 1999 *Bhagawad Gita ( Pancama Veda)*, surabaya: Paramita.
- Rai, Bahadur Srisa Candra Vasu. 2000. *Siva Samhita*. Surabaya: Paramita.
- Ravi, Venpati. 2009. *Basic Yoga an Action In Relaxation*. Jakarta: Embassy of India- Indonesia.
- Roseeha, Dewi. 2010. *Sukses Menulis Proposal Skripsi Tesis & disertasi*. KEEN BOOKS ISBN: 978-979-18421-8-3
- Saputra, Riki. M.A. 2012. *Tuhan Semua Agama*. Yogyakarta: Lima.
- Saraswati, Swami Satya Prakas. 1979. *Patanjali Rajayoga*. Paramita: Surabaya.
- Sathya Narayana. 2002. *Pertanyaan dan Jawaban: Petunjuk dan Pedoman yang Memperjelas dari Bhagavan Sri Sathya Sai Baba*. Jakarta: Yayasan Sri Sathya Sai Baba.
- Schmith, Charles B dkk. 1996. *Perennialisme, Melacak Jejak Filsafat Abadi*. Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya.
- Sivananda Radha, Svami. 1992. *Kundalini Yoga*. Varanasi: Motilal Banarsidass.
- Sivananda Sri Svami. 2005. *Pikiran dan Misteri Penaklukannya*. Surabaya: Paramita.
- Sivananda, Sri Swami. 1970. *Yoga Asanas*. Semarang: Pt. Mandira.
- Somvir, Dr. Edisi 2008-2010. "Yoga for Health (Majalah Yoga)". Denpasar: Yayasan Bali-India.
- Somvir, Dr. Edisi 2009. *Mari Beryoga*. Denpasar: Yayasan Bali-India.
- Sris Candra Vasu, B.A, F.T.S. 1933. *Geranda Samhita A Treatise On Hathayoga (translate)*. Madras-India.
- Suja, I Wayan. 2013. *Mengapa Saya Memilih Vegetarian*. Surabaya: Paramita.

- Suparmin, Drs, M.Pd. 2003. *Motivasi dan Etos Kerja Guru*. Jakarta: Kabiro Sekjen Depag RI
- Surada, I Made, 2010. *KamusSanskerta-Indonesia*. Surabaya: Paramita.
- Svami Rama. 2011. *Spiritualitas Transpormasike Dalam dan ke Luar Diri*. Surabaya: Paramita.
- Svami Satyananda Sarasvati. 2002. *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Surabaya: Paramita.
- Svatmarama, Svami. 1958. *Hathayoga Pradipika (Light On Hathayoga dikomentari oleh Svami Muktibodhananda)*. Bihar-India: Yoga Publication Trust Yoga Vidya.Com.
- Tirtarahardja, Umar, Prof, Dr& La Sulo. 2005. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: PT Aneka Cipta..
- Will, Kimlicka. 2002. *Kewarganegaraan Multikultural (Terjemahan)*. Jakarta: Pustaka LP3ES Indonesia.
- Yamin, Martinis. 2007. *Profesionalisasi Guru dan Implementas KTSP*. Jakarta: Gaung Persada Pres.
- Zainnuddin. 2010. *Pluralisme Agama*. UIN Maliki Pres: Malang.

## TENTANG PENULIS

Dr. Dra Luh Asli M.Ag lahir di Desa Busungbiu, 31 Desember 1964, anak dari pasangan I Made Lamud dengan Ni Wayan Sowan (almarhum) sama-sama berasal dan tinggal di Desa, Kecamatan Busungbiu Kabupaten Buleleng. Memiliki 2 (dua) orang anak: Ni Wayan Monik Risma Dewi S.Pd., M.Pd dan Kade Sathyagita Rismawan S. Pd, M.Pd dari pernikahan dengan Drs. Ketut Pudjawan M.Pd, asal Desa Apuan, Kecamatan Baturiti Tabanan.

Riwayat Pendidikan: Sekolah Dasar ditamatkan di SD No 3 Busungbiu tahun 1977; Sekolah Menengah Pertama di SMP Gotong Royong Busungbiu 1981; Sekolah Menengah Atas tamat di PGAH Negeri Singaraja; S1 tamat di STKIP Agama Hindu Singaraja (Pendidikan Agama Hindu), S2 di IHDN Denpasar (Brahma Widya); S3 di IHDN Denpasar (Ilmu Agama) konsentrasi Yoga.

Pengalaman mengajar sebagai Guru Agama Hindu di SMAN 1 Ladongi Kendari Sultra (2003); sebagai Guru Agama Hindu di SMPN 3 Sawan Kabupaten Buleleng (2005); Sebagai Pembina Yoga pada Komunitas Prema Vahini Yoga Club (2005-hingga sekarang); Sebagai Dosen Luar Biasa Undiksha Singaraja (2006 - 2014); Menjadi Dosen Kopertis DPK STKIP Agama Hindu (2008 hingga sekarang); Menulis di Majalah Hindu Raditya sejak 2003 hingga sekarang; mejadi juri yoga di berbagai ivent formal maupun non formal, sebagai salah satu Peserta Program Sanwich & Posdoktoral di Belanda 3 bulan tahun 2014.



ISBN 978-623-7112-04-4

