

**JALAN YOGA ADALAH JALAN CINTA
PADA DIRI, LINGKUNGAN DAN TUHAN**
(I Gusti Made Widya Sena*)

Akhir-akhir ini seringkali kita temukan bentuk kekerasan yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang pada lingkungannya, kekerasan yang dilakukan hingga saat ini adalah bentuk kekerasan multi dimensi yang menyerang bangunan fisik dan mental sosial. Simbol-simbol kekerasan ini terjadi dengan menghasut, menyerang, merusak, menghancurkan mental dan fisik lingkungan hingga mengakibatkan kegelisahan dan kerawanan pada tubuh fisiologi dan psikologi masyarakat. Berbagai latar belakang penyebab kekerasan ini bermuara pada dua hal utama, yakni pada faktor internal dan faktor eksternal. faktor internal adalah faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang yang berasal dari dirinya sendiri, seperti: emosi, persepsi dan motivasi. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang yang berasal dari luar dirinya sendiri, seperti nilai dan komunikasi dengan lingkungan, komunitas, grup dan organisasi.

Layaknya dua sisi mata uang, kedua faktor ini, baik internal maupun eksternal dapat memberikan manfaat untuk kebaikan, kedamaian, keharmonisan dan cinta bagi tubuh dan lingkungan. Sebaliknya juga kedua faktor ini juga dapat membawa dampak negatif bagi diri dan lingkungan sosial seperti di atas. Untuk itulah rasa empati dan memahami hakikat diri sangat diperlukan untuk terus dikedepankan demi terwujudnya hidup yang penuh dengan cinta dan kebahagiaan. Yoga adalah salah satu jalan untuk mewujudkan cinta dan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari. Karena yoga adalah jalan untuk merasakan, melihat dan memahami realita diri.

Sedikit orang yang mengenal dan memahami yoga adalah jalan cinta. Selama ini sebagian besar yoga yang dipraktikkan di dunia digunakan sebagai media dan sarana olah tubuh biasa yang menyehatkan tubuh dan pikiran, layaknya seperti senam biasa. Tapi sebenarnya melampaui itu semua, jalan yoga adalah jalan cinta, jalan bhakti, jalan penyatuan dan jalan pencerahan spiritual. Kerinduan seseorang pada kesadaran spiritual mengantarkannya pada cinta dan bhakti yang begitu mendalam dengan menghilangkan berbagai batasan yang membelenggunya. Berbagai sekat ruang dan waktu, warna kulit, suku, ras, bangsa, usia, bahasa dan budaya dilepaskannya dengan harmoni. Praktek yoga yang dipraktikkan tidak hanya memberikan manfaat yang positif pada tubuh fisik dan pernapasan saja melainkan juga dapat memberikan rileksasi pada pikiran dan jiwa seseorang.

Jalan yoga adalah tentang mengalami spiritual *anandam* (kebahagiaan) dan merendam hati seseorang didalam pencerahan spiritual Illahi. Keadaan bathin yang sejahtera yang kita rasakan saat terjadi keharmonisan interaksi antara tubuh, pikiran dan jiwa. Sebagai cara hidup, yoga adalah jalan penemuan diri melalui asanas dan meditasi, yoga mempromosikan kesehatan fisik, keseimbangan mental dan kedamaian spiritual. Secara spiritual, yoga berarti penyatuan dan menunjuk pada keadaan tercerahkan. Sebagai seni dan sains, yoga membantu kita mengembangkan cara hidup yang lebih sehat dan seimbang.

Seseorang yang melakukan praktek yoga biasanya akan merasakan perubahan dalam pergerakan tubuh fisik dan psikisnya; kerja otot, sendi, tulang dan seluruh organ dalam tubuh akan kembali berfungsi sebagaimana mestinya. Lutut kaki yang tadinya tidak bisa diluruskan dan

* adalah pengajar di Jur. Yoga & Kesehatan IHDN Denpasar dan founder Widya Yoga

dicium saat duduk tegap pada akhirnya bisa dilakukan, pinggang yang tadinya sulit untuk diputar sekian derajat pada akhirnya bisa dilakukan, begitupula dengan organ tubuh lainnya akan mengalami proses pelentukan dan fleksibilitas kembali pada sendi-sendinya seperti saat balita.

Yoga sebagai jalan cinta merupakan refleksi dari ajaran *Isvara Pranidhana* dalam *Kriya Yoga*. *Isvara Pranidhana* adalah penyerahan diri kepada Tuhan, mengabdikan kepadaNya dan merindukan akan cintaNya. Saat seseorang melakukan yoga maka ia akan membangun relasi dengan empat unsur, yakni dengan dirinya sendiri, dengan sesama, dengan lingkungan dan pada akhirnya dengan Tuhan. Dengan membangun hubungan ini seseorang akan mulai belajar dan memahami realita sang diri. Memang pada awalnya sangat sulit, butuh waktu, proses, disiplin (*sadhana*), kebiasaan (*abhyasa*) dan ketidakterikatan (*vairagya*). Yoga membantu kita untuk mengenal lebih dalam seberapa jauh kita mengenal dan memahami diri sendiri. Untuk itulah mengapa penyerahan diri secara total dan ikhlas kepada Tuhan adalah jalan untuk mewujudkan kesadaran spiritual didalam tubuh.

Kerinduan akan kebesarannya akan semakin sering kita rasakan saat panca indera merasa lelah dan suntuk melihat materi di sekeliling kita, segala apa yang menjadi keinginan kita telah terpuaskan namun berbanding terbalik dengan kondisi bathin kita yang selalu merasa kurang, seperti halnya tubuh yang kekurangan nutrisi. Amarah, iri hati, cemburu, sombong dan suka berprasangka buruk adalah nutrisi untuk meningkatkan ego diri, sedangkan melakukan meditasi, refleksi diri, sembahyang dan yoga adalah nutrisi spiritual yang dapat mendekatkan diri kita dengan Tuhan.

Tentunya untuk dapat mengenali dan memahami hakikat diri diawali dengan pelaksanaan Panca Yama Brata dan Panca Nyama Brata. Panca Yama Brata dan Panca Nyama Brata adalah dua tangga awal dari delapan tangga dalam pendakian spiritual menurut yoga sutra Patanjali. Seperti yang tersurat pada yoga Sutra Patanjali Bab II (*sadhana pada*) sutra 29 berikut ini:

Yama Nyamasana Pranayama Pratyahara Dharana

Dhyana Samadha Yo Staw Angani

Terjemahan:

Pengekangan diri (*yama*), kepatuhan yang mantap (*nyama*), sikap badan (*asana*), pengaturan pernapasan (*pranayama*), penyaluran (*pratyahara*), konsentrasi (*dharana*), perenungan (*dhyana*) dan kontemplasi (*samadhi*). Semuanya ini adalah bagian dari disiplin yoga (Saraswati, 1996).

Panca Yama Brata adalah lima macam disiplin dalam mengendalikan keinginan jasmani, bagian-bagian dari panca yama brata adalah *ahimsa* (tidak menyakiti/melukai/membunuh), *brahmachari* (proses mempelajari pengetahuan), *satya* (kejujuran dan kesetiaan), *awyawaharika* (melakukan usaha menurut dharma) dan *asteya* (tidak mencuri). Panca Nyama Brata adalah lima macam pengendalian diri tahap mental / rohani, adapun bagian-bagiannya terdiri dari *akroda* (tidak marah), *guru susrusa* (bhakti kepada guru), *sauca* (suci lahir bathin), *aharalagawa* (makan sepatutnya) dan *apramada* (tidak sombong).

Cinta dapat diperoleh dengan melepaskan semua baju ego dan materi yang melekat pada tubuh kita. Semakin kita sadar dan cepat melepas baju keterikatan, semakin mudah dan cepat pula kita dekat dengan kebahagiaan. Yoga adalah jalan untuk itu, jalan bagi seseorang untuk membangun hubungan dengan melakukan komunikasi, kepercayaan dan menumbuhkembangkan cinta dalam hatinya serta melakoninya dalam hidup sehari-hari melalui panca inderanya. Dengan begitu pada akhirnya cinta yang dipraktekkan pada diri, lingkungan membawa kita dalam membuka relasi hubungan kasih dengan Tuhan.

* adalah pengajar di Jur. Yoga & Kesehatan IHDN Denpasar dan founder Widya Yoga