



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 4%**

Date: Tuesday, June 08, 2021

Statistics: 203 words Plagiarized / 5756 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

---

Widya Genitri : Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama dan Kebudayaan Hindu P-ISSN : 2302-9102 Volume 11 Nomor 1 (2020) hal 1-16 E-ISSN : 2685-7198 DOI : 10.36417/widyagenitri.v11i1.350 **STAH Dharma Sentana Sulawesi Tengah** 1 SAMADHI PADA : SEBUAH METODE PENCERAHAN DI AWAL PEMBELAJARAN PERSPEKTIF YOGA SUTRA PATANJALI (SAMADHI ON A METHOD OF ENLIGHTENMENT IN THE BEGINNING OF LEARNING THE PERSPECTIVE OF YOGA SUTRA PATANJALI) Agus Ari Sumerta<sup>1</sup> Putri Ramuja Dewi Sugata<sup>2</sup> I Gusti Made Widya Sena<sup>3</sup> I Nyoman Subagia<sup>4</sup> UHN I Gusti Bagus Sugriwa<sup>1</sup> UHN I Gusti Bagus Sugriwa<sup>2</sup> UHN I Gusti Bagus Sugriwa<sup>3</sup> UHN I Gusti Bagus Sugriwa<sup>4</sup> Jl. Kenyeri No.57, Sumerta Kaja, Kec. Denpasar Tim.,

Kota Denpasar, Bali 80236 agusarisumerta20@gmail.com<sup>1</sup>

putriramuja1299@gmail.com<sup>2</sup> gusti\_sena@yahoo.com<sup>3</sup>

nyomansubagia1182@gmail.com<sup>4</sup> **ABSTRAK** Dalam teks Sutra Patanjali khususnya Bab Samadhi Pada membahas tentang kebenaran hidup, Rsi Patanjali menempatkan bab ini diawal sutra, fungsinya untuk mengenalkan awal perjalanan Yoga. Yoga merupakan sebuah proses menuju selalu berubah-ubah dan membawa kita ke dalam hal yang akan menyebabkan sebuah penderitaan maupun kebahagiaan.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan studi dokumentasi, kemudian pada penelitian ini menggunakan teori hermeneutika. Temuan dari penelitian ini adalah di dalam ajaran Sutra Patanjali, khususnya Bab Samadhi Pada membahas tentang lima perubahan dalam pikiran, yaitu: Pengetahuan Yang Benar (Pramana), Pengetahuan Yang Tidak Benar (Viparyaya), Khayalan (Vikalpa), Tidur (Nidra) dan Ingatan (Smrtayah). Kelima macam perubahan inilah sumber dasar dari fluktuasi atau modifikasi pikiran yang dapat menyebabkan penderitaan maupun kebahagiaan.

Dari kelima macam perubahan ini teks Sutra Patanjali mengajarkan kita sebuah pengetahuan yang benar. Perubahan-perubahan yang terjadi pada pikiran itu perlu dilengkapi dengan berbagai metode untuk mengatasinya agar tidak salah dalam memahami **berbagai perubahan yang terjadi** dan mampu mengendalikan pikirannya sendiri. Saat pikiran dapat dikendalikan, proses pembelajaran **dan internalisasi nilai-nilai pendidikan** menjadi lebih lancar dan mudah.

Kata kunci: Sutra Patanjali, Yoga, Pikiran, Perubahan, Kebenaran Widya Genitri : Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama dan Kebudayaan Hindu P-ISSN : 2302-9102 Volume 11 Nomor 1 (2020) hal 1-16 E-ISSN : 2685-7198 DOI : 10.36417/widyagenitri.v11i1.350 **STAH Dharma Sentana Sulawesi Tengah** 2 ABSTRACT In the Patanjali Sutra text especially Samadhi Pada chapter discusses the truth of life, Rsi Patanjali placed this chapter at the beginning sutra to introduce the beginning of the journey of Yoga. Yoga is a process towards "Vashyatmana" which means they have mastered their minds. This mind will always change and bring us into things that will cause suffering or happiness.

This research uses qualitative descriptive method by collecting data through interviews, observation and documentation studies, then in this study using hermeneutika theory. The findings of this study are the teachings of the Patanjali Sutra also discusses the Right Knowledge (Pramana), Incorrect Knowledge (Viparyaya), Imagination (Vikalpa), Sleep (Nidra) and Memory (Smrtayah). These are the five basic sources of a fluctuation or modification that can cause suffering or happiness. From these five kinds of changes the text of the Patanjali Sutra teaches us a true knowledge.

Changes that occur in our minds also need the existence of a various method to overcome them, so that later we are not wrong in understanding the changes will be mentioned. When the mind can be controlled, the learning process and internalization of educational values become smoother and easier. Keywords: Sutra Patanjali, Yoga, Mind, Change, Truth 1. PENDAHULUAN Dewasa ini perkembangan dan kemajuan jaman seiring dengan kemajuan di berbagai bidang kehidupan, seperti teknologi, informasi, budaya, komunikasi dan berbagai bidang kehidupan lainnya.

Berbagai pengetahuan yang berlimpah akibat kemajuan jaman tersebut dapat kita jumpai kapanpun dan dimanapun kita berada. Pengetahuan tersebut **dapat kita peroleh dengan** berbagai cara. Mulai dari sistem pembelajaran yang formal, seperti lembaga pendidikan maupun sistem pembelajaran yang non formal, seperti keluarga, lingkungan dan surfing di dunia maya. Salah satu sumber pengetahuan yang hingga kini masih dicari dan dipelajari oleh hampir semua kalangan sebagai usaha untuk mengetahui dan memahami kesehatan dan hakikat sang diri adalah Yoga Sutra Patanjali.

Yoga Sutra Patanjali adalah salah satu buku babon yang menjadi pedoman bagi para praktisi yoga. Di dalam sutra Patanjali secara dominan membahas tentang konsep dan filosofi ajaran yoga. Yoga memiliki definisi dalam menghubungkan atau menyatukan. Jika ditelusuri secara etimologi, istilah yoga dalam Bahasa Sanskerta berasal dari akar kata yuj Menurut Pendit (2007:14), yang dimaksudkan adalah pasangan jiwa individu (Jiwatman) dengan jiwa universal atau Tuhan. Patanjali memulai sutranya dengan uraian penting tentang **yoga atau disiplin dalam** hidup.

Semua bentuk dari pengaruh maya, seperti: kekayaan, kedudukan, kekuasaan dan ketenaran semua hal tersebut tidak Widyia Genitri : Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama dan Kebudayaan Hindu P-ISSN : 2302-9102 Volume 11 Nomor 1 (2020) hal 1-16 E-ISSN : 2685-7198 DOI : 10.36417/widyagenitri.v11i1.350 **STAH Dharma Sentana Sulawesi Tengah** 3 mampu mengantarkan **kita pada alam kebahagiaan** sejati, karena alam adalah habitat dari jiwa, tempat dimana jiwa itu bermukim, dan alam yang sesungguhnya hanya dapat dicapai dengan jalan masuk dan merefleksikan diri itulah yang dimaksud dengan yoga. Prakas dalam Mayor (1979:5) menegaskan, jalan yoga bukanlah latihan keahlian tetapi yoga adalah suatu dorongan batin untuk mengembangkan diri.

Setiap langkah yoga merupakan proses penilaian diri (self study) sehingga pada akhirnya seorang praktisi akan menemukan hakikat hidup yang sejati. Hal ini berkaitan dengan **tujuan hidup manusia yang** pada hakikatnya akan melepaskan diri dari ikatan ilusi (maya) yang menyebabkan manusia terus menerus mengalami reinkarnasi kehidupan di dunia ini. Dalam **bab Samadhi Pada membahas tentang kebenaran** akan realita kehidupan ini. Maharsi Patanjali menempatkan Samadhi Pada ini sebagai bab pertama atau diawal dalam Sutra Patanjali yang berfungsi sebagai pengantar perjalanan para praktisi yoga.

Pada bab pertama ini, Patanjali mengawalinya dengan memberikan pencerahan umum bagi para praktisi yoga untuk mencapai tujuan akhir dengan menekuni yoga. Kata pencerahan disini diartikan sebagai sebuah pendisiplinan diri bagi mereka yang mulai untuk mencari sebuah jalan dengan mempraktikkan yoga. Ajaran yoga ini tidak mengajarkan seseorang hanya dengan sekedar mempelajari berbagai buku yoga saja, tidak juga menunjukkan kepada orang-orang dari berbagai praktik pose asanas dan pranayama saja.

Tetapi melampaui itu semua, **yoga merupakan sebuah proses men** vashyatmana berarti jalan untuk menuntun seseorang agar mampu menguasai pikirannya sendiri. **Pikiran ini akan selalu berubah- ubah dan membawa kita ke dalam hal yang akan menyebabkan sebuah** duka atau penderitaan maupun kebahagiaan. Perkembangan jaman yang begitu

pesat dan cepat ini dapat kita perhatikan berbagai perubahan-perubahan yang telah terjadi di berbagai bidang kehidupan, sehingga pikiran yang ada dalam diri kita pun ikut mengalami berbagai bentuk perubahan itu.

Perubahan-perubahan tersebut perlu di sadari dan di pahami sehingga kita mampu memilah mana perubahan yang baik dan mana perubahan yang buruk bagi perkembangan tubuh kita. Menurut sutra Patanjali ada lima bentuk perubahan dalam pikiran yang dapat mengikat pikiran seseorang ataupun sebaliknya membebaskannya. Kelima bentuk perubahan tersebut antara lain: (1) Pengetahuan Yang Benar (Pramana), (2) Pengetahuan Yang Tidak Benar (Viparyaya), (3) Khayalan (Vikalpa), (4) Tidur (Nidra) dan (5) Ingatan (Smrtayah).

Kelima macam perubahan inilah sumber dari segala bentuk Widya Genitri : Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama dan Kebudayaan Hindu P-ISSN : 2302-9102 Volume 11 Nomor 1 (2020) hal 1-16 E-ISSN : 2685-7198 DOI : 10.36417/widyagenitri.v11i1.350 STAH Dharma Sentana Sulawesi Tengah 4 perubahan, fluktuasi dan modifikasi pikiran yang mampu menyebabkan penderitaan maupun kebahagiaan. Dari kelima macam perubahan ini teks Sutra Patanjali mengajarkan kita akan sebuah pengetahuan yang benar. Sebuah pengetahuan dapat didapatkan dari mendengar penjelasan sumber-sumber yang autentik dan kitab-kitab yang terpercaya.

Pengetahuan yang diperoleh dengan cara ini disebut Agama Pramana dan Sabda Pramana, yakni memperoleh pengetahuan dengan mendengarkan sabda-sabda dari guru suci dan kitab-kitab. Patanjali menjelaskan dalam sutranya bahwa ada tiga landasan, tiga dasar atau tiga sumber bagi Pramana atau Pengetahuan yang benar. Kata Pramana ini juga digunakan utk b u i' tu" b erai" Pengetahuan yang sudah terbukti Kebenarannya. Maka dari itu untuk membuktikannya terdapat tiga landasan yaitu Landasan Pratyaksa, Landasan Anumana, dan Landasan Agamah. (Triwidodo:2015).

Perubahan-perubahan yang terjadi pada pikiran kita diperlukan adanya suatu metode untuk mengatasi berbagai bentuk modifikasi perubahan tersebut, ini dilakukan agar nantinya kita tidak salah dalam memahami dan mempraktikkan dari perubahan-perubahan tersebut. Cara mengatasi berbagai perubahan itu yaitu dengan perlunya kita mendisiplinkan pikiran dan diri dari berbagai bentuk perubahan yang terjadi di dalam diri kita. Perlunya suatu upaya untuk memahami lebih ke dalam diri lagi, melakukan refleksi diri dengan lebih sering mendengarkan apa yang disampaikan oleh hati nurani serta memiliki kesadaran diri dalam memahami berbagai perubahan yang terjadi sehingga pada akhirnya menemukan kebahagiaan dari dua sisi kehidupan (suka dan duka) yang terjadi pada tubuh.

Dengan begitu dari berbagai bentuk perubahan yang muncul dari pikiran mampu kita atasi dan mampu mengendalikan pikiran kita sendiri, dapat menjadi tuan atas rumahnya sendiri. Pengendalian pikiran dapat menghasilkan pikiran dan mental kita menjadi lebih tenang, nyaman, penuh dengan keadamaian dan selalu konsisten dalam menghadapi berbagai bentuk perubahan selanjutnya. Utamanya sebagai awal persiapan dalam memasuki pembelajaran yang mampu menjadikan seseorang hidup dengan karakter yang luhur dan memiliki jiwa universal. 2.

KAJIAN PUSTAKA Sugata (2018) melakukan penelitian yang berjudul Sinkretisasi Mistisisme Yoga Di Perguruan Spritual Ambar àshram Banjar Nyuh Kuning, Desa Mas, Kecamatan Rancangan penelitian ini adalah teknik analisa deskriptif dan instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan human instrumen, atau manusia sebagai informan Widya Genitri : Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama dan Kebudayaan Hindu P-ISSN : 2302-9102 Volume 11 Nomor 1 (2020) hal 1-16 E-ISSN : 2685-7198 DOI : 10.36417/widyagenitri.v11i1.350 **STAH Dharma Sentana Sulawesi Tengah** 5 maupun sebagai ujung tombak pengumpulan data di lapangan. Hasil penelitian diperoleh tentang ashram sebagai proses terjadinya katarsis.

Ambaràshram menawarkan cara-cara logis, mistik, estetik dan esoterik bagi mereka yang membutuhkan solusi, kesembuhan dan rasa harmoni dalam diri. Program yang terdapat di Ambaràshram berupaya untuk menemukan keseimbangan dan harmoni pada semuanya, baik itu dunia materi maupun dunia spritual, sebagai perwujudan keseimbangan dunia sekala dan niskala. Kemudian mistisme dalam konteks ini pada akhirnya akan merujuk ke suatu hal yaitu samadhi pada, dimana hidup telah berada dalam perlampauan dualitas, tidak ada lagi suka-duka dan keadaan baik-buruk.

Pikiran telah berada dalam kesadaran akan Sang Diri yang sejati. Disamping itu praktik mistisisme yoga di Ambaràshram mengadopsi ajaran yoga dalam Veda, baik dalam konsep yoga dan sadangga yoga dalam naskah Nusantara hingga menggunakan konsep ajaran yoga dalam Yoga Sutra Patanjali. Iyengar (2014) dalam bukunya yang berjudul " The Tree Of Yoga ". Yoga berarti penyatuan. Penyatuan antara jiwa individual dengan jiwa yang universal.

Buku ini menguraikan mereka yang mendekati yoga secara intelektual mengatakan bahwa Raja Yoga adalah spritual dan Hatha Yoga hanyalah fisik semata. Hal ini merupakan pandangan yang keliru, karena semua jalan dalam yoga pada akhirnya menuju pandangan tentang jiwa. Sebenarnya bab terakhir dari Hatha Yoga Pradipika disebut Samadhi Pada yang menyuratkan tentang keadaan samadhi atau penyatuan dengan roh tertinggi, hal ini senada juga dengan perspektif dari pencapaian Raja Yoga, yakni mencapai samadhi. 3.

METODOLOGI **Penelitian ini menggunakan metode** kualitatif, dengan menggunakan analisa deskriptif kualitatif (Zuldafrial dan Muhammad, 2012). Pengumpulan data yang digunakan dengan menggunakan teknik **observasi, wawancara dan dokumentasi** (Gulo, 2002). Teknik pengumpulan data dari informan dengan menggunakan teknik purposive sampling, maka informan sebagai sumber data utama dalam penelitian ini telah ditentukan terlebih dahulu berdasarkan profesionalitasnya. Selanjutnya dalam menganalisa data penelitian ini penulis melakukan serangkaian tahapan agar hasil penelitian ini bersifat logis, obyektif dan empiris.

Adapun rangkaian tahapan tersebut adalah mereduksi data, mendisplay data, memverifikasi data dan menginterpretasi data penelitian. Data yang diperoleh kemudian dikombinasikan dengan data-data yang telah dikumpulkan melalui data primer maupun data sekunder. Berdasarkan uraian tersebut di Widya Genitri : Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama dan Kebudayaan Hindu P-ISSN : 2302-9102 Volume 11 Nomor 1 (2020) hal 1-16 E-ISSN : 2685-7198 DOI : 10.36417/widyagenitri.v11i1.350 **STAH Dharma Sentana Sulawesi Tengah** 6 atas penyajian data yang dilakukan dalam bentuk deskriptif kualitatif, yakni data yang diuraikan dalam bentuk kalimat-kalimat sehingga membentuk suatu pengertian yang berhubungan dengan masalah yang diteliti. 4.

HASIL PEMBAHASAN a. Struktur teks Yoga Sutra Patanjali Setiap individu pasti sudah tidak asing dengan kata oga terlebih lagi bagi mereka yang menjadikannya sebagai bagian dari rutinitas keseharian hidupnya. Maharesi Patanjali merupakan tokoh terkenal dalam dunia Yoga. Patanjali adalah orang yang menulis karya sumber utama bagi para penekun yoga yaitu Yoga Sutra Patanjali dan teks Yoga Sutra Patanjali merupakan salah satu dari filsafat India (Darsana) yang menganut paham ortodoks.

Apabila ditelusuri lebih dalam, sutra ini erat hubungannya dengan filsafat Samkhya. Pernyataan ini diperkuat oleh Donder (2006: 274) yang mengungkapkan bahwa yoga yang didirikan Patanjali merupakan cabang atau tambahan dari filsafat Samkhya, sehingga keduanya tidak dapat dipisahkan secara metafisika dan filosofi. Dalam teks-teks naskah kuno menyebutkan Maharesi Patanjali lahir di Ilavrata, salah satu dari sembilan wilayah di Jambudvipa atau anak benua Jambu Bharatavarsa atau yang sekarang disebut India bersama Pakistan, Bangladesh, Bhutan, dan Nepal adalah wilayah terbesar saat itu. Di sekitarnya adalah wilayah-wilayah kecil, termasuk Ilavrata yang persisnya hingga sekarang tidak diketahui keberadaannya.

Dari nama dan sebutan Ilavrata yang secara etimologinya berasal dari kata " Ila " (ibu), dapat disimpulkan bahwa masyarakat disana adalah pemuja Tuhan dalam wujud feminisme sebagai seorang Ibu. Bahasa dan rumusan yang digunakan oleh Maharesi

Patanjali tergolong singkat, padat dan mayoritas berjumlah kurang dari sepuluh kata. Teks yoga **sutra terdiri dari empat bagian** yaitu: (1) Samadhi Pada, (2) Sadhana Pada, (3) Vibhuti Pada, dan (4) Kaivalya Pada.

Konsep mengapa Maharesi Patanjali menyusun sutra ini ke dalam empat sangat sesuai dengan konsep ajaran veda yang juga kebanyakan menjadikan angka empat (catur) atau dengan jumlah empat sebagai jenjang dalam mencapai kebahagiaan dalam hidup. Adapun empat jenjang yang dijadikan landasan hidup yaitu Catur Asrama yaitu empat jenjang dalam mencapai kebahagiaan hidup yang meliputi: Brahmachari, jenjang untuk menuntut ilmu rohani dan duniawi hingga melangkah ke jenjang berikutnya yaitu Grahastha (masa berumah tangga) selanjutnya jenjang Vanaprastha adalah jenjang yang dialami setelah sukses dalam meniti jenjang Grahastha dan menjalani kehidupan sosial, hingga pada akhirnya mengalami jenjang Bhiksuka yaitu jenjang terakhir untuk Widya Genitri : Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama dan Kebudayaan Hindu P-ISSN : 2302-9102 Volume 11 Nomor 1 (2020) hal 1-16 E-ISSN : 2685-7198 DOI : 10.36417/widyagenitri.v11i1.350 **STAH Dharma Sentana Sulawesi Tengah** 7 dapat kembali pada kesadaran Tuhan.

Jumlah empat juga berhubungan dengan siklus karma, sebagaimana Narayana (2010:352) mengatakan bahwa setiap hal yang kita lakukan dipengaruhi oleh empat faktor, yaitu: (1) Faktor waktu, (2) Faktor kegiatan, (3) Faktor tujuan dan (4) Faktor hasil. Waktu sebagai alat ukur seberapa lama kita harus menjalani sebuah karma sehingga kegiatan kita adalah menerima proses karma yang dijalani baik ataupun buruk dengan rasa tulus ikhlas sehingga tujuannya adalah memaknai setiap proses karma secara menyeluruh, dengan demikian hasilnya adalah dapat menyucikan kehidupan manusia. Selain kedua konsep tadi yang menggunakan jumlah empat sebagai pedoman sebagai manusia, ajaran lain yang menggunakan jumlah empat adalah ajaran Catur Varna dan Catur Purusa Artha.

Catur Varna adalah empat jenis penghargaan sesuai dengan keahlian dan keilmuan yang telah dicapai seseorang, diantaranya adalah Brahmana (rohaniawan), Ksatria (pejuang/prajurit), Vaisya (pedagang dan petani) dan Sudra (pelayan bagi ketiga varna yang sebelumnya). Selanjutnya **Catur Purusa Artha adalah empat tujuan hidup manusia yang** meliputi Dharma (kebenaran), Artha (materi), Kama (keinginan) dan Moksa (pelepasan). Konsep yang coba dibangun oleh Maharesi Patanjali merupakan konsep keseimbangan secara duniawi dan rohani yang dituangkan pada setiap Pada atau bab yang menggambarkan empat pilar sebuah bangunan yang saling menguatkan satu sama lain dan tidak terpisahkan.

b. Samadhi Pada : Pencerahan diawal Secara etimologi, Samadhi Pada berasal dari dua

suku kata, yaitu sama yang berarti seimbang dan sama yang utama. Samadhi Pada merupakan bab pertama di dalam Sutra Patanjali yang menguraikan hakekat keseimbangan yang utama. Umumnya ketika berbicara tentang samadhi sebagai keseimbangan diri atau pencerahan selalu mendapat tempat di akhir pembelajaran akan tetapi Maharesi Patanjali menempatkannya di awal sebagai awal memulai perjalanan filosofi-praktik yoga.

dewasa ini, jika dilihat dari perkembangan yoga dengan rumusan awal Maharesi Patanjali sangatlah berbanding terbalik, ini karena kebanyakan sebagian masyarakat cenderung berkuat hanya dalam aspek praktik asana (sikap), meskipun demikian Patanjali dalam setiap sutranya tidak pernah menjelaskan dari mana seseorang harus belajar menyelami yoga, hal ini dikarenakan menurutnya, yoga merupakan ajaran yang holistic (menyeluruh). Pada bab Samadhi Pada, diawali dengan penjelasan bahwa Yoga merupakan sebuah disiplinKaa" atha " n artinya sekarang.

Pada sutra Widya Genitri : Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama dan Kebudayaan Hindu P-ISSN : 2302-9102 Volume 11 Nomor 1 (2020) hal 1-16 E-ISSN : 2685-7198 DOI : 10.36417/widyagenitri.v11i1.350 **STAH Dharma Sentana Sulawesi Tengah** 8 pertama menjadi sebuah keunikan dalam sutra I.1 dikarenakan seorang penulis pada awal tulisannya jarang menggunakan kata sekarang, apabila sebuah kata diawali kata sekarang ada kemungkinan sang murid sebelumnya sudah pernah menerima pelajaran serta sang murid saat ini melanjutkan pelajarannya.

Lewat kedisiplinan sang murid dapat melanjutkan pelajaran dengan kata lain dengan kedisiplinan seseorang dapat melanjutkan meniti jalan Yoga. Sutra diawal ini sebagai sebuah pengingat bahwa ketika ingin sudah membaca sutra ini kita harus mulai mendisiplinkan diri. Pada sutra selanjutnya Maharesi Patanjali lebih banyak membahas mengenai gerak- gerak pikiran dan perasaan meskipun pada sutra ini juga ada kata yoga, namun penekanan Patanjali bahwa gerak-gerak pikiran dan perasaan harus dihentikan sehingga citta kembali pada wujud aslinya yaitu kesadaran murni. Citta yang artinya melihat, kesadaran, mengetahui, merupakan kesadaran murni dari setiap individu yang di pengaruh oleh manas (gerak-gerak pikiran dan perasaan), budhi (intelegensi), dan ahamkara (ego).

Berikutnya dalam bab ini Patanjali menjelaskan tentang dua aspek dalam tubuh manusia, yaitu jiwa individu yang tidak terpengaruh citta dan sebaliknya jiwa individu yang terpengaruh oleh citta. Jiwa individu yang tidak terpengaruh oleh citta merupakan jiwa yang telah menemukan sumber dari mana dirinya berasal yakni alam universal dengan demikian jiwa individu yang terpengaruh citta merupakan jiwa yang masih mengalami keterikatan terhadap maya atau ilusi. c. Lima Jenis Vrtti Dalam sutra selanjut



Patanjali menjelaskan mengenai Vritti (bentuk perubahan) yang terjadi apabila seseorang mulai mengidentifikasi dirinya, dikarenakan jiwa individu yang masih terpengaruh Citta.

Adapun lima perubahan tersebut yaitu: 1) Pramana (pengetahuan yang benar). Kata pramana ini juga digunakan untuk bukti atau berarti suatu "Penaanyag da terbukti k eanya Untuk membuktikannya inilah tiga landasan Pramana yakni Pratyaksa artinya pengetahuan yang bersumber dari pengalaman pribadi atau penglihatan langsung, namun sesuatu yang kita yakini berdasarkan pengalaman batin itulah yang dimaksud juga dengan Pratyaksa, kemudian Anumana pengetahuan yang didapat berdasarkan akal sehat atau logika, hasil asumsi yang dapat dipertimbangkan dengan tepat, dan Agama artinya pengetahuan yang berlandaskan kitab suci, pernyataan yang jujur, bijak dan dapat dipertanggungjawabkan.

Pada intinya ketiga landasan pengetahuan ini merupakan Widya Genitri : Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama dan Kebudayaan Hindu P-ISSN : 2302-9102 Volume 11 Nomor 1 (2020) hal 1-16 E-ISSN : 2685-7198 DOI : 10.36417/widyagenitri.v11i1.350 **STAH Dharma Sentana Sulawesi Tengah** 9 landasan yang dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya. 2) Viparyaya (pengetahuan yang salah), pengetahuan yang dimaksud adalah pengetahuan yang tidak dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya. Hal ini bisa terjadi karena sifat ahamkara (ego). Selain itu pengetahuan ini juga disebut awidya (kebodohan), viparyaya atau pengetahuan yang tidak benar merupakan salah satu penyebab penderitaan. 3) Vikalpa (khayalan).

Suatu pikiran yang hanya baru sebatas rencana belum diwujudkan dalam bentuk karya. Vikalpa juga khayalan atau angan-angan yang tidak berlandaskan pada kenyataan atau ide gagasan yang tidak direalisasikan. 4) Nidra (tidur). Tidur tanpa mimpi dianggap vritti, ini dikarenakan pada saat tertidur masih ada kemungkinan bagi pikiran untuk memproduksi sebuah mimpi baik ataupun buruk. 5) Smrti (ingatan) merupakan pengalaman yang masih melekat pada pikiran yang terkadang masih dapat mempengaruhi dan merubah pikiran dari pilihan A ke B baik yang nantinya berdampak baik maupun buruk.

Dan juga bisa dikatakan memori atau ingatan sebagai tempat tersimpannya pengalaman- pengalaman masa lalu baik yang masih di ingat atau yang telah dilupakan dan tetap tersimpan di dalam memori bawah sadar, seperti: pengetahuan yang benar, pengetahuan yang tidak benar, khayalan dan keadaan tidur. Patanjali memasukan kelima perubahan ini pada sutranya bukan tanpa alasan, pikiran yang bagaikan monyet liar yang diikat pada sebuah tiang akan sangat sulit untuk dikendalikan sehingga sulit untuk diprediksi kemana arah monyet itu akan melompat.

Sama halnya dengan pikiran yang selalu alurnya sulit untuk ditentukan dan ditebak, serta baik buruknya tidak dapat ditentukan. Menurut Patanjali kelima vritti (perubahan) ini harus dikendalikan agar mendapat tujuan tertinggi dari Yoga. d. Metode Mengatasi Perubahan Pikiran ( V rrti) Patanjali pada Sutra berikutnya menguraikan tentang metode mengatasi perubahan tersebut dengan abhyasa dan vairagya. Abhyasa berarti membiasakan diri (disiplin), sedangkan vairagya adalah melakukan sesuatu tanpa terikat oleh hasilnya.

Tidak mengherankan mengapa Patanjali menempatkan sebuah kata disiplin diawal sutranya, kata disiplin ini diharapkan sebagai sebuah pintu, apabila ingin mencari yoga di dalamnya harus menemukan kunci pintu ini terlebih dahulu yaitu disiplin. Selain dalam hal disiplin, keterikatan akan sebuah keinginan juga harus bisa dikesampingkan atau dihilangkan baik karena Widya Genitri : Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama dan Kebudayaan Hindu P-ISSN : 2302-9102 Volume 11 Nomor 1 (2020) hal 1-16 E-ISSN : 2685-7198 DOI : 10.36417/widyagenitri.v11i1.350 **STAH Dharma Sentana Sulawesi Tengah** 10 keterikatan dengan hasil maupun dengan keinginan apabila ingin teguh dalam jalan mengatasi vritti (perubahan).

Oleh karena itu, bagi penekun yoga laki-laki yang disebut yogi dan penekun yoga perempuan yang disebut yogini wajib menerapkan kedua metode ini. Selanjutnya Patanjali menguraikan mengenai ciri-ciri seorang Yogi yang sudah mengalami proses Samadhi, antara lain: (1) Vitarka artinya analisa yang tajam dan kritis dalam berpendapat berdasarkan pertimbangan yang tepat; (2) Vicara yaitu mampu mendengarkan hati nurani sehingga dapat menghasilkan keputusan-keputusan yang cepat dan tepat dalam memberikan solusi; (3) Ananda yaitu kebahagiaan sejati yang terpancar dari kemurnian hati, melampaui suka dan duka; (4) Asmita yaitu pencapaian kesadaran pada setiap jiwa-jiwa individu berasal dari Yang Tunggal. Pencapaian samadhi disebut kesadaran yang masih dipengaruhi dualitas.

Proses yang kedua, As samadhi yang merupakan tipe samadhi lain dari lima jenis yang telah disebutkan sebelumnya, atau pengalaman- pengalaman yang telah mendekati non dualitas tetapi masih mengandung muatan purva samskara (sisa kesan- kesan masa lalu) yang mengakibatkan kelahiran kembali, sehingga harus melakukan latihan yang intensif (abhyasah) untuk menghapuskan purva samskara secara total. Keadaan As samadhi masih dalam wilayah sabeeja samadhi. Pada Sutra yang lain Patanjali menegaskan bahwa dibutuhkan tekad yang kuat untuk mencapai tingkatan samadhi sehingga perlu disadari proses pencapaian dengan yang lain tidak mungkin akan bersamaan.

Hal ini ditentukan berdasarkan sadhana seorang penekun yoga. Disebutkan dalam Sutra,

tiga tahapan dalam mendapatkan samadhi yaitu: (1) Mredu (lambat), (2) Madya (sedang), dan (3) Adimatra (sangat cepat). Sang Hyang Iswara dijelaskan dalam sutra berikutnya adalah personifikasi Tuhan yang harus dipuja dikarenakan Beliau tidak tertandingi oleh alam materi dengan cara melantunkan japa berulang-ulang. Selain itu semakin ke belakang di bab Samadhi Pada dijelaskan mengenai hambatan seorang yogi dalam mencapai Samadhi yaitu: (1) Vyadhi (penyakit), (2) Styana (pasif), (3) Samsaya (bimbang atau ragu), (4) Pramada (tidak peduli atau bersikap ceroboh), (5) Alasya (malas), (6) Avirati (keterlibatan terhadap kenikmatan duniawi), (7) Bhrantidarsana (pandangan yang keliru), (8) Alabdhabhumikatva (putus asa karena kegagalan) dan (9) Avasthitatvani (telah berhasil tetapi tidak konsisten atau tidak stabil).

Kesembilan gangguan ini dapat kembali mengacaukan kondisi citta. Selain kesembilan gangguan tersebut, masih Widya Genitri : Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama dan Kebudayaan Hindu P-ISSN : 2302-9102 Volume 11 Nomor 1 (2020) hal 1-16 E-ISSN : 2685-7198 DOI : 10.36417/widyagenitri.v11i1.350 **STAH Dharma Sentana Sulawesi Tengah** 11 terdapat pula berbagai jenis gangguan yang juga dapat mengacaukan kondisi citta yaitu: (1) Duhkha (duka atau kesedihan), (2) Daurmanasya (depresi, kecewa, putus asa), (3) Angamejayatva (badan bergetar atau sensasi-sensasi energi yang tidak seimbang dalam tubuh) dan (4) Svasaprasvasah (nafas tidak teratur). Rintangan ataupun gangguan tersebut dapat mempengaruhi seseorang, baik secara fisik, mental, kecerdasan dan spritual.

Dalam segala aspek Patanjali sangat membantu mereka yang mulai dan ingin untuk memperdalam yoganya lebih jauh. Pada sutra berikutnya setelah menguraikan tentang berbagai rintangan dalam pelaksanaan yoga, selanjutnya Patanjali memberikan metode untuk mengatasi berbagai rintangan tersebut, yaitu: 1) Metode pertama, menumbuhkembangkan ajaran Catur Paramita dalam kehidupan seperti: Maitri (menumbuhkembangkan persahabatan), Karuna (mengembangkan kasih), Mudita (keceriaan atau bahagia) dan Upeksha (seimbang dalam suka dan duka).

Selalu berpikir, berkata, dan memiliki perasaan positif merupakan kunci agar kita mampu menumbuhkan keempat metode ini dikarenakan perasaan positif sangat mempengaruhi kepribadian seseorang baik secara fisik maupun psikisnya. Secara fisik akan membuat sang diri lebih tenang serta dapat menerapkan keempat metode ini tanpa keterpaksaan. Secara psikis orang-orang mudah mendekat dan bergaul dengan diri kita sehingga perlahan keempat metode ini dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari. 2) Metode kedua, dengan melaksanakan pranayama. Pranayama atau sebuah teknik dalam yoga untuk mengatur atau mendisiplinkan nafas atau prana dalam diri.

Pada hakikatnya manusia tanpa nafas akan mati, nafas sebagai element vital dalam kehidupan yang perlu sejenak kita perhatikan dan amati agar kita tahu keadaan tubuh kita yang sebenarnya. Secara umum setiap orang bisa bernapas, akan tetapi tidak semua orang pernah menyadari keadaan nafasnya sendiri. Melaksanakan pranayama disini mulai melatih diri agar lebih memperhatikan sumber kehidupan dari tubuh, selain itu juga dengan melaksanakan pranayama seseorang lebih dapat menenangkan dirinya serta mengendalikan perubahan dari pikiran dan perasaannya.

3) Metode ketiga, yaitu mengamati persepsi indrawi saat berhubungan dengan benda-benda yang mempengaruhi keinginan. Melakukan sebuah pengamatan terhadap sang diri merupakan hal yang Widya Genitri : Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama dan Kebudayaan Hindu P-ISSN : 2302-9102 Volume 11 Nomor 1 (2020) hal 1-16 E-ISSN : 2685-7198 DOI : 10.36417/widyagenitri.v11i1.350 STAH Dharma Sentana Sulawesi Tengah 12 penting guna bisa lepas dari sebuah ikatan yang dapat menghambat sebuah tujuan.

Mengamati apa yang merupakan bagian keinginan Sang Diri merupakan hal wajib dilaksanakan agar seseorang mengetahui kebutuhan dari dirinya, hal ini membantu menjauhkan pikiran dari sebuah perubahan. 4) Metode keempat, bermeditasi pada sinar cahaya yang ada dalam diri (jiwatma) sehingga dapat melampui suka dan duka kehidupan. Bermeditasi dalam setiap hal merupakan kegiatan wajib yang mesti dilaksanakan agar dapat memahami dualitas dalam hidup yang kadang membingungkan bahkan membuat kita terikat.

Bermeditasi cahaya (jiwatma) menyelam ke dalam sang diri merupakan sebuah meditasi yang efektif agar dapat memahami bahwa sesungguhnya cahaya yang dicari selama ini sudah dekat dan selalu dekat ada pada dalam diri hanya perlu sebuah kedisiplinan agar mampu menyadari hal tersebut. 5) Metode kelima, yaitu memusatkan pikiran pada orang-orang suci yang telah mencapai puncak realisasi diri. Keyakinan terhadap seseorang terkadang dapat menguatkan sebuah tekad serta keyakinan dalam menjalani sesuatu akan tetapi memilih orang yang tepat dijadikan sebagai panutan terkadang menjadi hal sulit yang memang harus dilalui demi sebuah pencerahan.

Selain orang-orang menempatkan keyakinan pada para dewa merupakan pilihan yang dapat diambil agar mantap berjalan pada jalan kebenaran yoga. 6) Metode keenam, yaitu melatih relaksasi (yoga nidra) untuk mencapai keadaan yang menyenangkan. Teknik ini dinamakan kondisi kesadaran antara bangun dan tidur. Dalam melakukan hal ini, seseorang dalam keadaan tidur akan tetapi masih bisa menyadari tubuhnya dalam keadaan tidur. Kondisi ini memungkinkan tubuh merasakan relaksasi yang mendalam. 7) Metode ketujuh, yakni bermeditasi terhadap apa yang telah diyakini (abhimata). Ketika

sumber telah diketahui, maka akan lebih mudah teratasi sehingga kondisi pikiran akan kembali tenang dan stabil. Sutra I.36 Bab Samadhi Pada berikut ini menuratkan tentang meditasi ke dalam diri :  $Va\ vyo\ ?\ m\ ||36||$  (Yoga Sutra, I.

36) Terjemahannya: Atau dengan memusatkan kesadaran, bermeditasi pada Sumber Cahaya di dalam diri, dan melampaui segala duka-derita (Krishna, 2015: 84). Meditasi atman atau meditasi yang dilakukan Widya Genitri : Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama dan Kebudayaan Hindu P-ISSN : 2302-9102 Volume 11 Nomor 1 (2020) hal 1-16 E-ISSN : 2685-7198 DOI : 10.36417/widyagenitri.v11i1.350 **STAH Dharma Sentana Sulawesi Tengah** 13 kedalam satuan jiwa individu merupakan sumber cahaya di dalam diri.

Bermeditasi pada kesadaran atman yang bersifat kekal dan abadi akan dapat melampaui dan mengatasi suka dan duka, berbagai modifikasi pikiran dan bentuk perubahan-perubahan perasaan yang merupakan unsur dari alam material. Untuk dapat menyadari sumber tersebut, diperlukan viveka yaitu kemampuan untuk membedakan mana yang nyata dan mana tidak nyata atau mampu memilah antara yang kekal dan yang bersifat sementara. Ketujuh metode ini merupakan upaya untuk mengatasi citta vritti. Metode terakhir ini merupakan kesatuan tekad dari metode sebelumnya yang harus dijalani seorangh yogi agar mampu mengatasi citta vritti, ketika seseorang telah meyakinkan dirinya untuk mengatasi citta vritti agar dapat mencapai tujuan harmonisasi pikiran, tubuh, serta jiwa. Ketujuh metode ini merujuk pada sisi positif dalam diri yang sudah semestinya harus terus ditumbuhkembangkan agar mampu mengatasi berbagai bentuk perubahan-perubahan pikiran.

Memiliki sifat kesabaran dan ketabahan mengantarkan pada pencapaian semua sifat penting seperti penguasaan pikiran, penguasaan nafsu, meninggalkan segala keinginan, keteguhan hati, keyakinan dan konsentrasi. Pikiran dengan niat yang benar dan baik akan membawa seseorang pada kehidupan harmonis dengan orang-orang yang berpikiran serupa, saling membantu saat diperlukan, seperti yang dilakukan oleh hampir setiap orang (Dumont, 2012: 60). Setiap metode mengajak diri untuk mengatasi perubahan-perubahan dalam pikiran dengan menjalani latihan pendisiplinan sang diri, yaitu pelatihan secara fisik, psikis, dan spiritual diri.

Hasil yang didapatkan ketika mampu menjalani metode ini adalah rasa rileks pada pikiran, pada tubuh, dan pada mental sehingga secara otomatis membuat pikiran menjadi tenang dikarenakan hormon kebahagiaan muncul dan merubah fokus dari perubahan pikiran. Apabila ketujuh metode ini dapat dijalankan dengan rasa tanpa keterikatan serta rasa disiplin yang tinggi maka dapat membuat Sang Diri mengatasi berbagai bentuk perubahan pikiran yang terjadi. Menurut Swendenborg dalam Anandamurti (2003: 44) mengatakan bahwa pikiran erat hubungannya dengan

pernapasan, jika seseorang berpikir panjang, ia menarik nafas panjang, apabila berpikir cepat nafasnya akan lebih cepat, dan bila pikirannya diguncang kemarahan, nafasnya menjadi kacau balau, sebaliknya jika jiwanya seimbang dan tenang maka pernapasannya akan mengikutinya dengan lembut. Pikiran yang harmonis berkaitan erat dengan pernapasan yang pelan, dalam dan teratur.

Eratnya hubungan Widya Genitri : Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama dan Kebudayaan Hindu P-ISSN : 2302-9102 Volume 11 Nomor 1 (2020) hal 1-16 E-ISSN : 2685-7198 DOI : 10.36417/widyagenitri.v11i1.350 **STAH Dharma Sentana Sulawesi Tengah** 14 antara pernapasan dan keadaan mental telah menunjukkan perubahan-perubahan pada saat pengaturan napas. Pernapasan pendek dan cepat cenderung meyebabkan kegugupan dan rasa khawatir, sebaliknya bernapas dalam dan pelan sebagaimana yang dianjurkan dalam teks Yoga Sutra Patanjali menyebabkan gejala-gejala yang disebutkan sebelumnya dapat teratasi.

Demikian pentingnya pranayama yang dikembangkan oleh para yogi jaman kuno dan hingga kini tetap relevan untuk dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. e. Hasil pengendalian Ajaran Patanjali menekankan bahwa untuk mengatasi ego, yang perlu dilakukan adalah berserah diri kepada Tuhan (Isvara Pranidhana) dengan mengingat dan melantunkan kebesarannya, mengucapkan nama-Nya, merenungkan kejayaan-Nya dan kapanpun itu, seseorang harus mengetahui atau mendengarkan sesuatu yang indah dan hebat. Swami Narayana meminta seseorang untuk melihat setiap orang sesungguhnya adalah Tuhan sendiri yang menggerakkannya dalam wujud tersebut.

Setiap manusia hendaknya tidak membicarakan kejahatan orang lain, melihat yang baik-baik pada orang lain, menerima dengan baik setiap kesempatan untuk menolong orang lain, untuk menghibur orang lain, maupun untuk menumbuhkan keberanian orang lain disepanjang jalan spiritual. Demikian hendaknya, seseorang harus menjadi pribadi yang rendah hati, tidak sombong akan kemakmuran, kedudukan, kekuasaan, keterpelajaran atau kasta (dalam Malih, 1999: 124-125). Dan juga di dalam Bab I Samadhi Pada sutra 40, Patanjali menguraikan hasil dari pengendalian gerak-gerak pikiran (citta vr̥tti). Dalam sutra ini hanya menyebutkan namun penjelesannya berada pada sutra berikutnya Berdasarkan sutra I.40 mengenai hasil dari pengendalian citta, maka sutra ini menguraikan tentang tahapan-tahapan pikiran yang telah mengalami transformasi atau samadhi yang disebut dengan samapattih (tahapan kemanunggalan).

Samapattih dibagi menjadi empat tahapan, yaitu: (1) Savitarka Samapattih (memperoleh sabda tentang pengetahuan sejati), (2) Nirvitarka Samapattih (melampaui sabda atau dapat dikatakan bahwa pengetahuan masih ada, tapi hanya subjeknya yang tidak ada), (3) Savicara Samapattih (pemikiran halus atau refleksi) dan (4) Nirvicara Samapattih

(tanpa refleksi atau tidak terdeteksi). Keadaan-keadaan yang telah diuraikan sebelumnya merupakan tahapan samadhi pada tingkat sabeeja samadhi, setelah itu Patanjali menguraikan ciri-ciri hidup seorang yogi ketika berada pada tingkat sabeeja samadhi.

Budhi atau intelegensi mulai bangkit (rtambara), bersifat khusus dan tidak dimiliki oleh orang pada umumnya sehingga selalu Widya Genitri : Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama dan Kebudayaan Hindu P-ISSN : 2302-9102 Volume 11 Nomor 1 (2020) hal 1-16 E-ISSN : 2685-7198 DOI : 10.36417/widyagenitri.v11i1.350 **STAH Dharma Sentana Sulawesi Tengah** 15 berpegang teguh pada kebenaran. Samadhi memiliki dua tingkatan yaitu sabeeja samadhi, yang berarti pencapaian samadhi yang masih memiliki biji atau benih, sedangkan nirbeeja (nirbija) samadhi merupakan samadhi tanpa biji atau benih, sehingga dapat dikatakan bahwa pencapaian tertinggi dalam ajaran yoga adalah nirbija samadhi atau pencerahan sempurna. Pada tahap nirbija samadhi tidak lagi ada kata-kata yang indah, dianalogikan seperti seorang yang berjalan dari pesisir pantai menuju laut.

Setiap langkahnya akan menenggelamkan tubuhnya secara bertahap dan pada akhirnya lautan menenggelamkan setinggi hidungnya sehingga tidak mampu berkata apapun lagi. 5. KESIMPULAN Teks Yoga Sutra Patanjali terdiri dari empat Bab, yaitu: (1) Samadhi Pada, (2) Sadhana Pada, (3) Vibhuti Pada dan (4) Kaivalya Pada. Konsep Patanjali menyusun sutra ini ke dalam empat bab disesuaikan dengan konsep ajaran dari kitab suci Veda yang juga kebanyakan menjadikan angka empat (catur) atau jumlah empat sebagai jenjang dalam mencapai kebahagiaan dalam hidup.

Samadhi Pada merupakan bab pertama pada Yoga Sutra Patanjali yang menguraikan hakikat keseimbangan yang utama. Patanjali menjelaskan mengenai vrtil (perubahan) yang terjadi apabila seseorang mulai mengidentifikasi dirinya, dikarenakan jiwa individu yang masih terpengaruh citta. Adapun lima perubahan tersebut yaitu: (1) Pramana, (2) Viparyaya, (3) Vikalpa, (4) Nidra, (5) Smrti. Menurut Patanjali kelima vrtil (perubahan) ini harus dihentikan agar mendapat tujuan tertinggi dari Yoga.

Metode dalam mengatasi perubahan tersebut adalah dengan mempraktikkan abhyasa dan vairagya. Selanjutnya Patanjali memberikan metode untuk mengatasi berbagai rintangan tersebut, yaitu: (1) Metode pertama, menumbuhkembangkan ajaran Catur Paramita dalam kehidupan sehari-hari, (2) Metode kedua, melaksanakan pranayama, (3) Metode ketiga, yaitu mengamati persepsi indrawi saat berhubungan dengan benda-benda yang mempengaruhi keinginan, (4) Metode keempat, bermeditasi pada sinar cahaya yang ada dalam diri (jiwatma), (5) Metode kelima, yaitu memusatkan pikiran pada orang-orang suci yang telah mencapai puncak realisasi diri, (6) Metode keenam, yaitu melatih relaksasi (yoga nidra) untuk mencapai keadaan yang menyenangkan, (7) Metode ketujuh, yakni bermeditasi terhadap apa yang telah diyakini

(abhimata).

Setiap metode mengajak diri untuk mengendalikan perubahan bentuk pikiran dengan menjalani latihan pendisiplinan sang diri melalui pelatihan secara fisik, psikis, dan spiritual. Widya Genitri : Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama dan Kebudayaan Hindu P-ISSN : 2302-9102 Volume 11 Nomor 1 (2020) hal 1-16 E-ISSN : 2685-7198 DOI : 10.36417/widyagenitri.v11i1.350 **STAH Dharma Sentana Sulawesi Tengah** 16 UCAPAN TERIMA KASIH Rasa terima kasih peneliti sampaikan kepada Tuhan Yang Maha Esa, UHN I Gusti Bagus Sugriwa dan berbagai pihak yang telah memberikan kesempatan dan kerjasama yang baik dalam penelitian ini sehingga dapat terselesaikan tepat waktu. Tidak lupa juga penulis sampaikan terima kasih kepada seluruh Tim redaksi Jurnal Widya Genitri yang telah menyempurnakan artikel ini. DAFTAR RUJUKAN Anandamurti, 2003. Filsafat Dasar Ananda Marga.

Jakarta: Ananda Marga Publication Dumont, Theron Q. 2012. The Power of Concentration. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama Donder, I Ketut. 2006. Brahmavidya : Teologi Kasih Semesta. Surabaya: Paramita Gulo, W. 2002. Metode Penelitian. Jakarta: PT. Grasindo. Iyengar, B.K.S. 2014. The Tree Of Yoga. India: Harper Collins. Krishna, Anand. 2015. **Yoga Sutra Patanjali Bagi Orang** Modern. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama Malih, Gede. 1999. Sadhana. Surabaya: Paramita Mayor, Polak, 1979. Patañjali Raja Yoga. Surabaya: Paramita Narayana. 2010. Jalan Menuju Tuhan. Surabaya: Paramita Pendit, Nyoman S, 2007. Sad Darsana. Denpasar : Pustaka Bali Post Sriyanti, Ni Kadek. 2017. Yoga Sutra Patanjali. Surabaya : Paramita. Sugata, I Made. 2018. Disertasi.

Sinkretisasi Mistisisme Yoga Di Perguruan Spritual Ambaràshram Banjar Nyuh Kuning, Desa Mas, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar (tidak dipublikasikan). Denpasar: Program Pascasarjana Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar. Triwidodo. 2015. Renungan Yoga Patanjali Tiga Sumber Pengetahuan Yang Benar.(<https://gitak.ehidupansepasangpejala.n.wordpress.com/2015/06/26/renungan-yoga-patanjali-tiga-sumber-pengetahuan-yang-benar/>), diunduh pada tanggal 17 April 2020. Wiase, I Wayan. 2017. Tesis. Aspek Kesehatan Asthanga Yoga Dalam Teks Yoga Sutra Patanjali (tidak dipublikasikan). Denpasar : Program Pascasarjana Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar. Zulfadrial dan Muhammad, L. 2012. Penelitian Kualitatif. Surakarta: Yuna Pustaka.

INTERNET SOURCES:

-----  
1% - <http://repository.ihtdn.ac.id/repository/dosen/MTM2LWloMTM2ZG4=.html>



<1% - <http://eprints.stainkudus.ac.id/835/6/FILE%206.pdf>  
<1% - <http://repository.unpas.ac.id/42250/1/Buku%20Kamal.doc>  
<1% - <http://etheses.iainkediri.ac.id/184/3/BAB%20II%20%28fix.%29.pdf>  
<1% -  
[https://makalahperkembanganteknologi.blogspot.com/2012/12/makalah-tentang-perkembangan-teknologi\\_16.html](https://makalahperkembanganteknologi.blogspot.com/2012/12/makalah-tentang-perkembangan-teknologi_16.html)  
<1% -  
<https://www.anand-krishna.com/anand-krishna-mengungkap-cara-membaca-mimpi-cara-mengatasi-pikiran-negatif/>  
<1% - <http://anyflip.com/shftl/qwun/basic>  
1% -  
<https://phdi.or.id/artikel/yoga-sutra-patanjali-samadhi-pada-hakikat-penyatuan-agung>  
<1% - <https://www.kepogaul.com/inspirasi/kata-kata-persahabatan-sejati/>  
<1% -  
<https://123dok.com/document/oz1en88y-program-empowerment-training-meningkatkan-kualitas-gemilang-indonesia-peduli.html>  
<1% - <http://ejurnal.untag-smd.ac.id/index.php/AP/article/download/4288/4145>  
<1% - <https://anggaz.wordpress.com/2011/03/09/clairvoyance-dan-chakra/>  
<1% -  
<https://truna-kapah-jumah.blogspot.com/2014/10/makalah-catur-purusa-artha.html>  
<1% -  
<https://idoc.pub/documents/buku-pakuan-pajajaran-dalam-pusaran-sejarah-duniapdf-pnx15vzr5ylv>  
<1% -  
<https://hindubudhadiindonesia2015.blogspot.com/2015/06/hindu-budha-di-indonesia.html>  
<1% - <https://gitakehidupansepasangpejalan.wordpress.com/2015/10/>  
<1% -  
<https://dinkes.bantenprov.go.id/read/berita/636/PENYAKIT-STROKE-DAN-CARA-PENCEGAHANNYA.html>  
<1% - <https://gedesudha.blogspot.com/>  
<1% -  
<https://madepadmawati.blogspot.com/2016/12/yoga-menurut-agama-hindu.html>  
<1% -  
<https://hindubudhaindonesiapa42015kel2.blogspot.com/2015/06/ebook-2-hindu-pendidikan-agama-hindu.html>  
<1% - <https://bahasbali.blogspot.com/2012/06/yoga-darsana.html>  
<1% - <https://imadeyudhaasmara.wordpress.com/page/2/>  
<1% - <https://suartawanindra.blogspot.com/2014/01/tintiyasana.html>  
<1% - <https://es.scribd.com/doc/169331018/Daftar-Buku-Perpustakaan>

