

Edisi 31/Th.3/ September 2017

warlam

berpikir, berkata, berbuat dharma



Ida Pedanda P. Telabah



Ida Rsi. A. D. Pemecutan

Mengasah 'taring' **desa kala patra**

● *Wartam Talkshow : desa, kala, patra 'disimpang tiga'*

ISSN 2442-6911
9 1772442 891009
30/09/3/17 RP.15.000,-

Yoga Trimatra

Mridu madhya adhimatra
tatah api visheshah (Yoga Sutra
Patanjali, 1.22)

Bagi mereka yang latihan dan yakin secara intens, ada tiga lagi subdivisi latihan, yakni intensitas lunak, intensitas menengah, dan intensitas tinggi.

Dalam dunia seni, konsep matra sering digunakan untuk menentukan dimensi. Dwidmatra, misalnya, adalah karya yang terdiri dari dua dimensi, yang memiliki panjang dan lebar saja, seperti contohnya karya lukisan. Sementara itu, trimatra adalah karya seni yang memiliki tiga dimensi, yang memiliki panjang, lebar dan tinggi. Dwidmatra hanya bisa dinikmati dari depan. Volume dan kedalaman dari karya hanya bersifat imajinasi, dimana realitanya hanyalah berupa goresan saja. Sementara karya seni tiga dimensi bisa dinikmati dari depan, samping, atas, bawah, dan juga bisa diraba dari berbagai sisi.

Bila berkecenderungan pada konsep tersebut, maka dalam yoga juga bisa ditafsirkan memiliki tiga dimensi seperti itu. Ada beberapa aspek yang bisa dilihat dalam yoga mengenai ketiga dimensi tersebut. Pertama, dari aspek manfaat, yoga tidak saja bermanfaat bagi kesehatan fisik dan kemudian jiwa saja. Itu baru tampakan dua dimensi, yakni dilihat hanya pada totalitas pribadi saja. Yoga saat ini

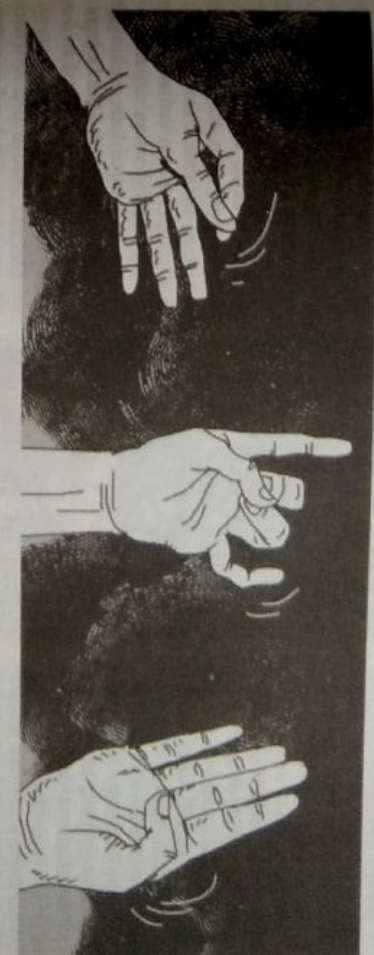
juga memiliki dimensi lainnya, yang kemungkinan baru, yakni aspek bisnis. Melalui dimensi ini, yoga tidak hanya bisa dinikmati oleh mereka yang memiliki tujuan untuk mencapai kebebasan sehati.

Mereka yang hanya sekedar ingin buger, cantik, awet muda, seksi, dan sejenisnya bisa juga melaksanakannya. Karena tersedia dimana-mana dalam center-center yoga di seluruh dunia. Siapapun bisa mengikuti sepanjang memiliki uang untuk membayarnya. Inilah trimatra yoga dalam aspek manfaat.

Sementara dalam aspek kebutuhan, jaman dulu kemungkinan yoga dikerjakan dengan mudah oleh seseorang, karena pikiran mereka sangat sederhana. Bahkan sebagian dari mereka tidak perlu mempraktikkan tekniknya, karena mereka telah mencapai, atau telah berada dalam terminal akhir sebagaimana yoga diharapkan. Sehingga dengan demikian teknik yoga bukanlah hal yang sangat penting. Namun saat ini, ketika pikiran manusia telah dipenuhi dengan sampah kehidupan, ketika kehidupan sehari-hari tidak mampu membersihkan dirinya, maka mereka memerlukan teknik ini secara massif. Untuk membersihkan pikirannya, manusia supermodern dewasa ini sangat berkeperluan dengan yoga. Artinya, teknik yoga lebih

ditentukan oleh masyarakat modern. Dengan adanya variasi teknik, yoga bisa disentuh oleh semua kalangan. Inilah trimatra yoga dari aspek kebutuhan.

Sementara itu, apa yang disampaikan oleh Patanjali dalam Yoga Sutranya mengatakan bahwa yoga adalah intensitasnya. Seperti disebutkan dalam teks di atas, ada tiga kategori yang dihasilkan dalam praktik yoga dari aspek intensitasnya, yakni mridu (lunak), madya (menengah) dan adhimatra (kuat). Orang yang intensitasnya lunak, berarti ia yang baru mempackan seperti dari usahanya. Apa yang dicapai dari orang mridu ini masih bersifat negatif. Artinya, orang ini telah mencapai ketenangan. Pikirannya telah kosong, tidak ada orang yang bisa mengganggu. Pendirian tidak lagi bisa mengganguya. Namun, walaupun demikian kebhagaitan juga belum menghampirinya. Walaupun pikirannya telah tenang, tetapi rahmat belum menemukannya. Siapapun orang yang dekat dengannya akan merasa dikosongkan tanpa sepele ngeluh, tetapi dia tidak mampu mengisi kembali. Orang seperti ini secara otomatis mampu mengeksplotasi seseorang tanpa sadar. Eksploitasi yang dimaksudkan bersifat negatif. Ia mengajak kita seperti ke gurun, kering. Ia



I Gede Suwantana



kita seperti ke gurun, kering. Ia mampu mengajak. Kita untuk tidak menderita, tetapi tidak juga membawa kita bahaya.

Demikian juga ada yang telah menempatkan dua pertiga dari usahanya. Patanjali menyebutkannya madya, menengah. Orang dengan capaian ini telah lebih baik dan telah menjadi positif. Ia tidak lagi gurun, melainkan telah menjadi hutan lebat. Ada banyak yang bisa ditemukan di dalam hutan itu. Jika kita dekat dengan orang ini, secara tidak sadar dengan ini, merasa tidak sadar pikiran kita terasa dikosongkan, seluruh penderitaan yang ada dan kemudian dirasakan kebahagiaan. Orang ini telah mampu menanggapi apa yang telah menjadi miliknya kepada orang lain. Kita akan menjadi tenang, damai dan bahagia hanya

dengan dekat dengan orang ini. Inilah mungkin yang dirasakan oleh banyak orang dewasa ini yang sibuk dan stress, ketika berkesempatan bertemu dengan seorang Samyasin, atau seolah Lama, seorang Yogi, seorang Swami, tiba-tiba merasa semua kegelisahan pikirannya hilang dan dirasuki ketenangan yang dalam.

Namun, hal itu pun belum final. Diperlukan usaha lagi sehingga, yakni adhimatra, orang dengan intensitas 100%. Dalam tingkat ini orang akan menanti dan menyanyi penah dicermatinya tumpah nash sekolah olah dirinya tidak lagi mampu menampungnya. Dia akan dengan dengan mudah berbagai kebahagiaan dengan siapapun. Bahkan kebahagiaan yang di-

rasakan tidak hanya sedang berada di dekatnya. Kita bisa merasakannya dari jarak jauh. Seperti halnya rasa dingin yang ditimbulkan oleh aliran sungai. Walaupun kita belum melihat aliran airnya, tetapi rasa sejuk yang ditimbulkan, kita tahu bahwa di dekat kita ada sungai. Seperti itulah oleh mereka yang telah mencapai keadaan ini. Hanya berbagai yang bisa dilakukannya, karena apa yang dimilikinya berlebihan dan tidak pernah habis. Dia telah mengontrol diri yang tanpa batas. Inilah Trimatra yang dinyatakan oleh teks Yoga Sutra Patanjali, dan inilah konsep yang sebenarnya.

Direktur Inta Udayana
Institute of Vedanta