

Edisi 43/ 1n.4/ September 2018

# wartam

berpikir, berkata, berbuat dharma



Gusti Ayu Wimba, M.M

## hindu **conomics**

antara ada dan tiada

9 7724421691009  
4309/4/2018 Rp 15.000.-



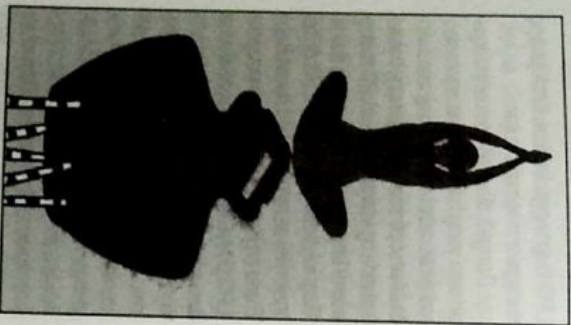
# Menabung Prana

I Gede Suwantana



Prana diterjemahkan ke dalam Bahasa Inggris menjadi 'life force' atau 'vital principles'. Prinsip dasar yang menjadikan sesuatu itu hidup atau energi yang membuat kehidupan itu mungkin disebut dengan prana. Bicara tentang prana sesungguhnya bicara tentang energi, khususnya bio-energi yang ada pada setiap makhluk hidup. Prana dapat diperoleh dimana-mana. Secara umum manusia mendapatkan prana dari makanan, dari matahari, dari bumi, dan khususnya dari pernafasan. Bahkan dalam sistem tubuh manusia pernafasan merupakan hal yang paling penting dalam mendapatkan prana. Metode spiritual yang paling efektif untuk mengambil prana atau bio-energi dari semesta disebut dengan pranayama. Peningkatan kesadaran manusia diemankan oleh kepadatan prana yang ada di dalam dirinya dan kepadatan ini bisa diraih melalui teknik pranayama.

Menurut Bhagawan Rajnes, pranayama merupakan penguasaan yang spektakuler mengenai tingkat kesadaran manusia. Jika dibandingkan pergi ke bulan atau ke planet lain, walaupun sangat menarik, masih tidak sebanding dengan temuan teknik pranayama ini. Walaupun kita mampu meningkatkan kaki di belakang, walaupun kita mampu melahitkan jet super canggih, atau capaian spektakuler lainnya



yang sejenis, untuk apa semua itu? Capaian tersebut tidak pernah menjadikan diri kita berubah. Kita akan tetap sama sebagai manusia biasa, penuh dengan kemarahan, irihati, nafsu, keserakahan, dan mau menang sendiri. Temuan yang bersifat duniawi tidak menjadikan manusia mengalami perkembangan sampai pada puncaknya. Temuan itu hanyalah casing, kulit semata, sementara undercurrent yang mendasari hidup kita tetap sama. Berbeda dengan pranayama. Orang yang mampu larut di dalamnya, dia telah sedang berada dalam perjalanan ke dalam diri. Jika kita mampu menguasai pra-

nyama ini, setengah dari perjalanan hidup kita telah terlewati. Orang yang belajar pranayama dan menguasainya tidak melalui guru, karena pada prinsipnya ini tidak bisa diajarkan oleh siapapun, melainkan dari te muannya sendiri, yang telah mampu belajar tentang itama setengah perjalanannya. Jika diandalkan perjalanan melewatinya yang melewati sebuah lembah, yakni dari satu tepi jurang menuju tepi jurang yang lainnya, maka pranayama adalah jembatan dengan tubuh manusia, pranayama adalah jembatan badan fisik dan pikiran. Perjalanan ke dalam diri hanya akan sukses ketika jembatan ini terlewati. Tanpa menyeberangi jembatan ini, kita akan terus terjebak hanya pada badan fisik yang merupakan rumah dari berbagai jenis nafsu, angkara, irihati, ketamakan, keterkapatan dan yang lainnya. Secepatan orang menabung dana dan bergumul dengan konsep Ketuhanan, sepanjang jembatan ini tidak terlewati, semua upaya itu hanya berakhir pada badan dan tendensi hewaniannya.

Maka dari itu, pranayama adalah sebuah jembatan yang mampu mengarahkan energi hidup dan ketika energi hidup memiliki arah yang jelas, diformulasikan dan kemudian bisa dirakam. Kesadaran kita tidak lagi

tertutupi oleh tendensi kebina-langan yang melekat pada bangunan yang melekat dengan telah dan. Kemelakatan badan telah terlewati dari satu tepi jurang fisik menuju jurang kesadaran. Saat jembatan ini bisa dilewati, pikiran tidak lagi disetr oleh nafsu duniawi melainkan oleh kesadaran itu sendiri. Sehingga dengan demikian orang harus memiliki tabungan prana yang cukup agar mampu melewati tepi jurang fisik menuju tepi jurang kesadaran ini.

Untuk mampu melewati jurang tersebut, orang tidak mudah. Pertama dirinya harus membangun jembatan itu sendiri. Walaupun pranayama itu adalah sebuah jembatan yang memungkinkan orang mampu menyeberangi di awal, diri kita-lah yang membangunnya terlebih dahulu. Tidak ada yang instan yang dengan gampang kita gunakan. Jembatan itu harus kita bangun dan setelah selesai baru kita dengan mudah menyeberangnya. Untuk membangun jembatan tersebut, kita memerlukan perencanaan yang matang agar jembatan tersebut kokoh dan tidak ambrol ketika kita melintasinya. Bahan-bahan yang digunakan untuk membangun jembatan tersebut adalah nyama, nyama dan asana. Tenaga kerja yang digunakan untuk membangunnya adalah sadhana kita yang tanpa henti. Dan

perencanaan yang bisa kita lakukan agar bangunan tersebut bisa diselesaikan dengan baik, kokoh dan tepat waktu adalah totalitas, sensibilitas, dan keteguhan kita.

Hanya ketika nyama dan asana telah dikuasai dengan baik, pranayama tersebut akan bisa dikerjakan dengan baik. Sungguh, pranayama adalah sebuah temuan yang paling spektakuler sepanjang kesadaran manusia sebagai concern. Pranayama akan membangun jembatan yang mampu menghubungkan badan yang kesadaran kita dari kesadaran duniawi menuju kesadaran ilahi. Hanya ketika kita mampu melewati jembatan inilah pikiran kita dituntun oleh kesadaran kita untuk kembali pulang. Setelah jembatan terlewati, kita baru menyadari dan memahami jalan untuk kembali menuju. Dalam Yoga Sutra Patanjali, ini disebut dengan pratyahara. Pratyahara artinya kembali, yakni kita baru menemukan jalan untuk kembali. Dari sini kita akan tahu seberapa jauh rumah yang akan kita tuju untuk kembali pulang. Ketika kita terus melanjutkan perjalanan, maka kita akan tiba di dekat pintu gerbang. Ini disebut dengan dharana. Saat ini kesadaran kita tidak bisa kemana-mana, kesadaran difokuskan pada satu titik dalam konsentrasi.

Setelah pranayama, yakni melewati jembatan, dan pratyahara, yakni ingat kembali jalan menuju pulang, kesadaran kita baru bisa diarahkan untuk fokus pada satu arah dalam perjalanan pulang. Oleh karena itu setelah pranayama dan konsentrasi itu bisa diraih. Jika kesadaran kita dipenuhi oleh berbagai jenis thought sebagai bentuk dari tendensi hewani tubuh, maka kesadaran kita sepenuhnya disetr olehnya sehingga iden-titas jalan pulang tidak jelas dan bahkan kita melupakan jalan yang sesungguhnya harus kita lalui. Maka dari itu, mari kita aplikasikan penemuan pranayama ini di dalam kehidupan sehari-hari kita, sehingga diri kita akan mengalami perubahan. Mari kita tabung prana sebanyak-banyaknya. Perubahan yang sejati dari manusia bukanlah karya fisik, melainkan kemampuan yang untuk menemukan jalan kembali pulang. Arah dari kesadaran kita lah sesungguhnya yang mampu mengubah manusia secara signifikan. Tanpa itu, apapun yang kita lakukan di dunia akan sia-sia. Kita akan selamanya berada dalam komedi putar kehidupan yang tanpa henti, yang disebut samsara.

I Gede Suwantana