

Edisi 44/ Th.4/ Oktober 2018

# warlam

*berpikir, berkata, berbuat dharma*



Prof. Relin D.E

**membaca ulang**

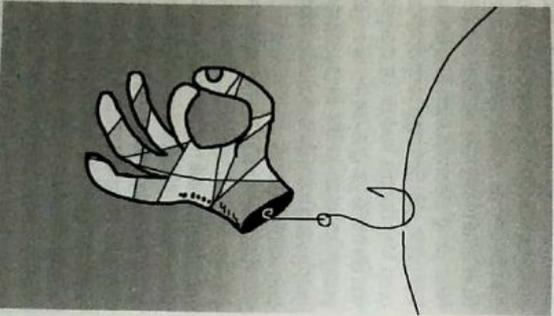
**Disiplin Umat Hindu**

# Yoga Membangun Disiplin Diri

*abhyasa* *vairagyahyanam*

(Yoga Sutra Patanjali, 1. 12)  
menghentikannya dengan  
abhyasa dan vairagya

Jika kita mengikuti aturan sebagaimana yang disarankan oleh teks Yoga Sutra Patanjali, maka sangat susah sebenarnya untuk bisa memasuki Yoga, sebab Yoga memerlukan beberapa persiapan yang tidak mudah. Apa yang salami ini kita lakukan hanyalah mempelajari teks secara akademis dan mempraktikkan sebuah latihan yang merupakan persiapan-persiapan menuju Yoga. Teks di atas mengindikasikan bahwa Yoga baru bisa dimasuki hanya ketika seseorang mampu *abhyasa*, yakni konstan praktis dengan tidak memberikan sedikit pun ruang untuk apa, dan *vairagya*, yakni tidak terikat dengan apapun, baik di dunia ini maupun di dunia sana. Dari dua jenis kategori Yoga ini, maka judul di atas sangat tidak tepat, karena bukan Yoga yang membangun disiplin diri, melainkan disiplin diri lah yang akan mengantarkan seseorang menuju Yoga. Syarat untuk memasuki Yoga adalah disiplin diri yang ketat. Disiplin diri bukanlah tujuan akhir Yoga, melainkan awalan dari Yoga.



Namun, agar judul di atas bisa mewakili tulisan ini, maka konsep Yoga harus diturunkan dari yang dinyatakan di atas. Yoga harus dimaknai sebagai latihan-latihan fisik seperti yang diselenggarakan oleh yoga-yoga senter di seluruh dunia, yang merupakan gabungan antara Hatha, senam, pilates, dan teknik kebugaran lainnya serta dengan beberapa teknik pemafasan. Jika konsep Yoga yang dimaksudkan dalam batas ini, maka judul di atas sangat relevan, sebab fisik yang digerakkan dengan cara

tertentu ditambah dengan latihan nafas dan duduk hingga akan membuat badan menjadi lebih rileks dan pikiran lebih tenang. Tubuh yang rileks dan pikiran yang tenang membuat seseorang menjadi fresh sehingga kehidupannya lebih sehat, lebih berenergi dan lebih bersemangat. Konsistensi dari tubuh yang rileks dan pikiran yang tenang menjadikan vitalitas hidup lebih tinggi, sehingga inilah yang membangun disiplin diri.

Boomingnya praktik Yoga di seluruh dunia dewasa ini salah satu penyebabnya adalah kemampuannya di dalam membangun vitalitas tubuh dan pikiran sehingga mereka yang sibuk dan melakukan berbagai jenis kegiatan bisa lebih efektif dan efisien. Latihan Yoga juga sangat baik dilakukan oleh para siswa, sebab latihan yang teratur dan dalam jangka waktu yang panjang mampu mengubah sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga produktivitas tubuh meningkat. Mereka akan secara alami menjadi lebih disiplin, sebab Yoga membentuk ritmenya tersendiri. Latihan yang teratur dan light akan membuat ritme tubuh teratur. Ritme tubuh yang teratur akan menjadikan praktik lebih teratur.

Keteraturan ini menjadi sedemikian alami. Disiplin diri yang terbentuk bukan karena paksaan atau karena aturan yang harus dilaksanakan.

Selama ini, orang tua menuntun anaknya untuk hidup disiplin dan teratur, sementara dia tidak pernah membuat pola tubuh anaknya teratur, sehingga sebagian besar dari mereka gagal. Dari sekian orang tua yang berhasil membuat anaknya disiplin pun bukan karena anaknya secara sadar berbuat demikian, melainkan karena takut padanya. Sebagian besar anak kehilangan disiplin bukan karena tuntutan dari dalam, tetapi karena tekanan orang tuanya. Disiplin yang dibentuk oleh orang tua seperti ini adalah disiplin semu yang sebenarnya bukanlah keberhasilan sama sekali. Untuk bisa menjadi disiplin yang sebenarnya, tubuh anak harus dikondisikan untuk teratur terlebih dahulu. Jika ini bisa dilakukan, maka diinginkan atau tidak, anak akan tetap disiplin, karena disiplin diri hanyalah konsekuensi dari ritme tubuh itu sendiri.

Maka dari itu, untuk menjadikan anak disiplin, mengajari anak disiplin kepadanya bukanlah hal yang bijak, sebab ajaran itu hanyalah sebuah topeng, bukan ajaran yang sebenarnya. Untuk bisa tumbuh subur, pohon tidak bisa dipaksa atau diminta untuk tumbuh subur. Untuk bisa tumbuh subur, kita tidak perlu memikirkan pohon itu subur. Yang diperlukan adalah menyiraminya tanaman tersebut secara teratur, memberikan pupuk secukupnya, maka dalam waktu tertentu, pohon tersebut akan tumbuh subur dengan sendirinya. Disiplin atau tidak, pohon tersebut akan tumbuh subur. Jadi, pohon itu tumbuh subur bukan karena ditinginkan, melainkan karena ditumbuhkan. Jadi dengan cara yang sama, untuk menjadikan anak hidup disiplin, disiplin itu tidak perlu diajarkan, melainkan dengan membuat ritme tubuh dengan teratur, anak itu akan dengan sendirinya disiplin.

Yoga asana adalah salah satu latihan yang paling efektif dalam membuat ritme tubuh menjadi teratur. Latihan Yoga Asana atau Hatha Yoga akan membuat anak-anak menjadi lebih memiliki vitalitas. Mengapa Yoga mampu? Karena Yoga asana bekerja pada sistem tubuh secara komprehensif. Ketika tubuh digerakkan dalam postur tertentu, tubuh akan mengaktifkan zat tertentu yang tidak bisa aktif maksimal dalam keadaan normal. Pengaktifan sistem secara menyeluruh akan melancarkan tubuh yang berfungsi secara maksimal. Mulai dari simlah berbagai jenis perilaku bisa dikembangkan. Ketika tubuh memiliki irama yang seimbang dengan alam dan berfungsi secara maksimal, maka hal-hal yang berhubungan dengan nilai kebenaran bisa dipantulkan. Saat tubuh dan pikiran harmoni, maka perilaku yang muncul juga harmoni.

Atas dasar itu, Yoga asana semestinya masuk kurikulum sekolah jika ingin anak-anak tumbuh berkarakter. Karakter tidak bisa diajarkan, tetapi bisa ditumbuhkan dari dalam diri anak itu sendiri. Disiplin adalah salah satu dari pendidikan karakter. Untuk memunculkan disiplin anak, mengajari nilai-nilai tersebut secara kognitif tidak lagi penting. Yang terpenting adalah bagaimana anak mampu memunculkannya sendiri. Disiplin punya rohnya tersendiri untuk tumbuh, tidak bisa dicangkokkan secara gampang. Oleh karena itu, agar anak disiplin, hendaknya jangan diajarkan disiplin, sebab ajaran tidak akan mampu membuatnya, tetapi dengan Yoga, anak itu akan disiplin dengan sendirinya.



I Gede Suwantana