



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 17%**

Date: Thursday, November 25, 2021

Statistics: 198 words Plagiarized / 1155 Total words

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

---

91 ASKETISME DALAM AJARAN YOGA Oleh : I Wayan Nerta Dosen Fakultas Brahma Widya IHDN Denpasar Abstract Acceleration of science and technology enhances the positive sides of men' s life. However , as the social pr oblems remain, peace is just needed. The Hindu Yoga can help people to experience spiritual freedom therefore gain peaceful life. It teaches discipline and strength to the mind, body, and soul. Key Words: Ascetism and Yoga I. PENDAHULUAN Derasnya era globalisasi dewasa ini yang dimotori oleh kemajuan ilmu pengetahuan dan Tuhan yang paling beradab.

Sajian fakta lewat media Akibatnya manusia dihadapkan pada berbagai dilema dan Sikap persaingan individu secara berlebihan menjadi ancaman dalam kehidupan sosial. Sikap yang terlalu memanjakan anak dan Abhinavesa (Y oga Sutra Patanjali, II.3) yaitu ketakutan berlebihan pada menunjukkan hasrat untuk memiliki yang terbatas pada kehidupan di dunia Bila dicermati zaman globalisasi yang dimotori oleh kemajuan ilmu pengetahuan dan yang berorientasi mencari kekayaan, kekuasaan, dan kenikmatan materi lifeservice belaka dan kehancuran etika, moral dan spiritual . Perkembangan peradaban dewasa ini yang ditenggarai Waktu untuk merenungkan kebesaran Tuhan menjadi Asketisme Dalam Ajaran Yoga | I Wayan Ner ta 92 JURNAL PENJAMINAN MUTU termarjinalkan.

Setiap keberhasilan yang Dalam kenyatannya berbagai krisis yang terjadi baik itu krisis politik, krisis ekonomi, Timbulnya persaingan kerja yang muncul kepermukaan tidak jarang Akibatnya timbullah berbagai tindakan kriminal, seperti: Di sisi lain antara carut marut perang kehidupan, manusia pada hakekatnya masih Gaya hidup yang modern sekarang ini ditenggarai terdapat kecendrungan menonjolkan Akselarasi evolusi ilmu pengetahuan dan teknologi , terutama di bagian kedua abad strain. Pada saat yang sama pekerjaan yang anpa suatu pencegahan, tampaknya harapan akan kedamaian

rohani semakin menipis Berawal dari hal inilah penerapan ajaran agama yang baik dan benar kepada setiap 15).

Untuk meredam berbagai dampak buruk dari kemajuan zaman sekarang ini dan Dalam ajaran agama Hindu memiliki potensi yang cukup tinggi dalam mencapai Ajaran ini mengajak manusia untuk lebih memahami dan uhananya. Kata asketisme berasal dari kata benda Yunani askhsi V yang berarti latihan atau praktik. Kata ini biasanya dikenakan kepada 93 secara filosofis, rohani, dan etis: latihan bukan , dan jiwa untuk mencapai kehidupan rohani yang lebih tinggi . Kaum asketik mengambil bentuk penjaminan-Tuhan (Max Weber,2012 : 398 ). Sedangkan menurut F .D.

Wellem, dalam Viani Leave (2013) istilah asketisme pada mulanya dipakai di dalam filsafat Stoa untuk Aleksandria adalah bapa- bapa gereja pertama yang memberi kerangka teoritis Lebih lanjut James Robinson mengatakan bahwa asketisme tidak dapat dikaitkan hanya Asketisme adalah ajaran tentang latihan-latihan penyangkalan diri jani Leave, 2013). Prof. DR. HM. Amin Abdullah (2011) dalam sebuah tulisannya tentang Idul Fitri dan penyucian diri kembali pada sifat fitri setiap asketis selama sebulan penuh menjalankan ibadah puasa.

Lebih jauh ulasanya, secara subtil Idul Fitri mampu mendorong pejabat membuka hati dan , Idul Fitri menjadi ajang munculnya berbagai kebudayaan tik-spiritualistik yang bersifat transenden, tetapi benar-benar tumpah dalam bentangan Gede Prama (2010) dalam Lentera Nusa Bali mengatakan, dalam bahasa seorang guru, . Awalnya berjumpa rumput, akar , lumpur , batu (baca: halangan, cercaan, penderitaan). Namun, Tapa Yadnya. Sebentuk Yadnya yang dilakukan dengan menggali ke dalam diri. Di Hindu ia irnya yang tersisa hanya kerinduan untuk mencinta. Dirangkum menjadi Dari penjelasan tersebut di atas, pemahaman tentang asketisme adalah latihan- Asketisme Dalam Ajaran Yoga | I Wayan Ner ta 94 JURNAL PENJAMINAN MUTU Yoga dan Asketisme.

Ajaran Y oga merupakan salah satu bagian dari ajara agama Hindu memberikan langkah- Yama (Pantang), Niyama (kebajikan pembantu), Asana (sikap-sikap tubuh dan meditasi), Pranayama (penguasaan nafas vital), Pratyahara (penyaluran aktivitas mental), Dharana (pemustan pikiran), Dhyana (meditasi/ perenungan) dan Samādhi (keadaan supra sadar transenden) (Mayor Polak, 1979 : Astangga yoga diawali dengan Y ama merupakan bagian etikanya yoga yang menuntun prilaku hidup harmonis dengan Yama dan dilanjutkan dengan Niyama. Sebagai sebuah etika terdapat ajaran yang memberikan aturan Asana dalam ajaran yoga bukan saja memberikan manfaat secara fisiologis, tetapi berarti " sikap tubuh yang enak dilakukan".

Tekanan lembut dari sikap asana yang dilakukan dengan tenang dalam jangka Asana

memberikan efek terhadap kelenjar-kelenjar vadhutika Anandamitra Acarya, 2001). Para yogi meyakini bahwa ketiga " dikembangkan dengan baik dan . Sebaliknya sepanjang siang hari kadaan berlawanan terjadi yaitu jumlah melatonin Kesimbangan pengaturan produksi serotonin secara bertahap akan maka asana di antaranya adalah untuk memberikan efek pada asana yang disebut Shashaungasana (sikap tubuh seperti kelinci).

Sikap Shashaungasana ini kepala menyentuh lantai dengan demikian akan Langkah-langkah ajaran yoga sebagai sadana akan mengantarkan pada asketisme 95 mencegah munculnya perbuatan-perbuatan yang daivi sampad yaitu kecenderungan sifat kedewataan, dan asuri sampad yaitu kecenderungan sifat keraksasaan (Sura, 1985) Ketika sifat keraksasaan mendominasi dalam diri manusia, ada kecenderungan akan Tri Premana ( sabda, bayu dan idep) sifat tersebut bukan saja membahayakan dirinya sendiri tetapi juga orang himsādayah), apakah ia diperbuat, disebabkan oleh atau disetujui, maupun mrdu), menengah (madhya), ataupun intens ( adhi). Semua insting-insting destruktif tersebut mengakibatkan hadirkanlah sifat-sifat yang berlawanan dengannya (pratipaksa bhavana ).

Dalam Patanjali Raja Yoga terdapat dua sutra yang dapat disebut sebagai perilaku spiritual dilakukan untuk mengatasi insting destruktif tersebut yaitu dengan ) . Witarkā bhādhane pratipaksa bhāwanam (YS II.33) Terjemahannya : Bilamana pikiran terganggu oleh pemikiran Witarkā himsādayah kr ta kārītānumoditā lobha kr odha moha pūr waka mr dhu madhyādhimatrā dukkhā jnānānanta phala iti pratipaksa (YS II.34) . Terjemahannya : Sebagai pemikiran yang tidak layak, emosi Apakah itu dilakukan (untuk kesenangan diri) yang disebabkan pratipaksa bhāwana dengan metode mengembangkan sifat-sifat atau kecenderungan citta- suddhi ) (Anata Gotama, 2010).

Dengan pengembangan metode tersebut berfungsi Rsi Patanjali menekankan tentang ketiga tindakan pikiran negatif atau golongan anti etika mrdhu atau lembut, kesalahan yang berintensitas madhya) atau menengah, tindakan destruktif tinggi ( adhimatra ) atau berlebihan. Apabila seseorang tidak waspada maka Asketisme Dalam Ajaran Yoga | I Wayan Ner ta 96 JURNAL PENJAMINAN MUTU dapat menjadi sedang dan akhirnya bisa menjadi . Demikian juga sebaliknya bila mana seseorang berusaha dengan sungguh-sungguh, , bertobat, sekalipun tindakan pikiran negatif yang besar dapat dihilangkan dengan madhya terlebih dahulu . III.

KESIMPULAN Prinsip-prinsip yang dianut oleh pratipaksa bhāwana adalah langkah asketisme spiritual sebagai latihan rohani dalam ajaran yoga. Agar secara instingtif tidak berharap muncul pemikiran-pemikiran yang himsa misalnya, maka hadirkan selalu yang berlawanan, yaitu dengan ahimsa , membangun semangat persaudaraan cinta Asatya

atau ketidak benaran dengan menghadirkan Satya (kebenaran). Steya atau keserakahan dari pencurian dihadirkan dengan dan sebagainya . Sehingga ajaran yoga secara asketis akan DAFTAR PUSTAKA Amin Abdullah , Prof. DR. HM. Amin Abdullah ; 2011, ( Idul Fitri dan Asketisme Sosial ) Anatta Gottama, 2010.

Yoga Sutra (alih bahasa) Denpasar : tp. Cudamani, 1987. Pengantar Agama Hindu . Jakarta : Yayasan Wisma Karma Cudamani, 1999. Mengatasi Stres Menurut Pandangan Hindu . Surabaya : Paramita. Polak, Mayor . J.B.A.F , Patanjali Raja Yoga, Surabaya : Paramita Prama, Gede, 2010. Pencerahan dalam Perjalanan, Jakarta : PT Gramedia Prama, Gede, 2013. Compassion, Jakarta : Karaniya Sura, I Gede, 1985, Pengendalian Diri dan Etika Dalam Ajaran Agama Hindu, Jakarta: Hanuman Sakti.

Viani Leave, March 20, 2013 Viani Leave a comment Max Weber, 2012, Sosiologi Agama a Handbook, Yogyakarta : IRCiSoD

#### INTERNET SOURCES:

-----  
<1% - <https://www.chamundaswamiji.com/sample-page/>  
8% - <http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/JPM/article/download/54/63>  
4% - <https://core.ac.uk/download/pdf/206272813.pdf>  
2% - <https://core.ac.uk/download/pdf/193971383.pdf>  
4% - <https://core.ac.uk/download/pdf/291674853.pdf>  
<1% - <https://ariswantohs.blogspot.com/2010/06/umar-bin-khattab.html>