



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 2%

Date: Wednesday, May 27, 2020

Statistics: 76 words Plagiarized / 4048 Total words

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

Catur Mukha Milenial Oleh: I Gede Suwantana Email: gedesuwantana@gmail.com Dewa Brahma pada awalnya memiliki wajah satu, tetapi dalam rangka mengagumi keindahan Dewi Saraswati yang bertubuh cantik, beliau akhirnya mengambil inisiatif menambah kepalanya menjadi lima agar dimanapun Dewi Saraswati berada selalu dibawah pandangannya.

Dewi Saraswati menjadi tidak nyaman dengan sikap Dewa Brahma itu, sehingga melaporkannya kepada Dewa Siwa. Akhirnya, kepala bagian atas Dewa Brahma dipenggal oleh Siwa sehingga yang tersisa hanya empat. Sejak saat itu Dewa Brahma dikenal dengan sebutan Catur Mukha, Dewa dengan empat kepala.

Keempat kepala tersebut menghadap ke empat arah mata angin: Timur (wajah Sang Hyang Iswara), Selatan (wajah Sang Hyang Brahma), Barat (wajah Sang Hyang Mahadewa, dan Utara (wajah Sang Hyang Wisnu). Penggambaran ini tampak pada patung Catur Mukha Denpasar. Makna yang ditempelkan pada masing-masing wajah pun menyesuaikan dengan karakter Dewanya, seperti Iswara berkorelasi dengan kebijaksanaan atau kamoksan, Brahma berhubungan dengan keselamatan atau keamanan, Mahadewa berkorelasi dengan kasih sayang dan Wisnu dihubungkan dengan kemakmuran.

Dalam konteks milenial makna tersebut mesti harus turun dan menjadi laku keseharian masyarakat. Makna tersebut tidak lagi hanya di atas menjadi tempat pujaan. Artinya, empat arah tersebut mesti dikonotasikan dengan empat jalan yang digunakan untuk meraih Realitas Sejati. Keempat arah tersebut mesti bermakna cara atau metode atau sadhana, sehingga lebih dekat dengan keseharian manusia.

Pendekatannya tidak lagi hanya pemujaan kepada Realitas, melainkan percobaan atau eksperimen untuk face to face dengan Realitas itu sendiri. Oleh karena dia jalan, maka wajah tersebut tidak lagi menduduki singgasana pemujaan, melainkan menjadi jalan setapak yang harus dilalui oleh para sadhaka. Mereka dipersilahkan untuk melewati jalan tersebut sesuai dengan keinginan dan selernya. Tidak ada orang yang bisa memaksakan jalan mana yang mereka lalui.

Orang yang menginginkan dan senang berjalan ke selatan, dipersilahkan! Orang yang senang ke Barat, boleh saja! Orang yang menikmati perjalanan ke utara, bebas! Demikian juga orang yang suka ke timur, tidak ada yang melarang. Mereka bebas menentukan jalan berdasarkan pilihannya. Kemana tujuan mereka? Apakah hidup manusia memiliki tujuan yang berbeda-beda sehingga jalannya juga menyesuaikan? Dalam konteks jalan, tentu arah adalah sebuah kepastian, karena jalan mengindikasikan arah. Tetapi, ketika arah itu dilalui terus, maka ia akan menuju pada satu titik.

Seperti halnya di atas bumi, ketika, orang berangkat terus ke Timur, setelah berkeliling 360 derajat secara sempurna, ia akan berada pada titik yang sama. Demikian juga ketika mereka mengarah ke Barat, Utara maupun Selatan, mereka akan berada pada titik yang sama. Arah yang berbeda hanyalah merujuk pada jalan, tetapi tidak pada terminal akhir.

Seperti yang dinyatakan Krishna dalam Bhagavad-Gita (Gambhirananda, 2014), bahwa dengan jalan apapun, ke arah manapun, mereka akan menuju ke satu tujuan yang sama. Menentukan kemana arah yang hendak kita tempuh adalah free will. Setiap orang bebas menentukannya. Hanya saja, ketika orang yang telah berada pada jalan itu, aturan main di dalamnya baru berperan.

Tidak ada seorang pun yang akan selamat jika tidak mengikuti aturan main ketika dia telah berjalan di jalan pilihannya. Ibaratnya orang yang ingin wisata. Kemanapun destinasi wisata yang mereka tuju bebas memilihnya. Tetapi ketika dia sudah berada dalam perjalanan, dia harus mengikuti rambu-rambu yang ada pada jalan itu.

Keselamatannya terletak pada kepatuhannya terhadap rambu-rambu yang ada. Seperti misalnya, orang yang tinggal di Denpasar bebas menentukan pilihan apakah mau ke Singaraja, ke Karangasem, atau ke Jembrana. Mereka bebas memilihnya. Jika ke Karangasem, tentu jalan menuju timur pilihannya, jika ke Singaraja, jalan ke utara pilihannya, demikian juga jika ke Jembrana, ke Barat pilihannya.

Ketika mereka sudah berada dalam perjalanan, mereka harus mengikuti semua rambu dan ketentuan yang ada dalam perjalanan itu. Orang harus berhenti ketika traffic light berwarna merah, kemudian melaju ketika hijau. Ketika jalan berkelok, mereka juga harus

berbelok menyesuaikan. Ketika jalan berbelok ke kiri, orang tidak bisa bebas memilih untuk tetap lurus. Kepatuhan pada aturan yang ditentukan oleh jalan itu menentukan keselamatannya.

Dengan cara yang sama, seorang sadhaka ketika telah memilih jalur sadhananya, dia harus patuh pada aturan yang ada di dalamnya. Catur Marga Yoga Catur Mukha menunjuk pada jalan dan luruh ke dalam Catur Marga Yoga: Karma, Bhakti, Jnana dan Raja. Yang manapun dari keempat Marga itu ditempatkan pada masing-masing arah dari catur mukha itu bukanlah persoalannya.

Yang jelas, Hindu memberikan ruang kebebasan untuk menjalani kehidupannya melalui keempat Marga itu. Karma **Marga Yoga adalah jalan yang** mengantarkan seseorang melalui tindakan. Bhakti **Marga Yoga adalah jalan** melalui pengosongan diri. **Jnana Marga adalah jalan** pengetahuan. Terakhir, **Raja Marga Yoga adalah jalan** melalui olah tubuh dan kontemplasi pikiran.

Keempat jalan ini ditentukan merujuk pada tendensi laten yang ada pada diri manusia untuk kembali ke dalam. Tidak semua orang bisa larut dan menyatu dalam tindakan kerja, tidak semua orang bisa mengosongkan dirinya dan menggantung diri sepenuhnya kepada Yang Ilahi, tidak semua orang mampu larut dalam pemikiran mendalam, dan tidak semua orang pula mampu memfokuskan dirinya atas tubuh dan pikirannya untuk mencapai Realitas tertinggi.

Atas dasar inilah orang boleh memilih dan menentukan jalan mana yang harus ditempuhnya. Tendensi laten inilah yang menjadikan mereka bebas memilih salah satu dari jalan itu. Pemaksaan terhadap jalan hanya akan mengkerdikan perkembangan orang itu. Pemaksaan terhadap pilihan tentu akan berbahaya dan menyesatkan arah seseorang.

Hindu memberikan kesempatan untuk berbeda jalan karena setiap orang sudah membawa jalannya masing-masing. Moderasi Hindu ini tentu memberikan ruang sebebaskan-bebasnya bagi setiap orang untuk berkembang. Seperti pohon yang dibiarkan tumbuh di tanah yang subur pada ruang yang tanpa batas, ia tumbuh dan berkembang dengan baik.

Mengapa harus empat? Dalam konteks arah dalam ruang, hanya empat yang berbeda secara total, hanya ada empat probabilitas yang berbeda. Kalaupun terdapat arah yang tidak sepenuhnya ke Timur, Barat, Utara atau Selatan, arah itu merupakan kombinasi di antara dua dari masing-masing keempat arah tersebut. Seperti misalnya ke arah Tenggara merupakan kombinasi antara arah selatan dan timur, demikian seterusnya.

Hanya keempat arah itulah yang total berbeda.

Demikian juga dalam konteks sadhana berbagai variasi muncul atas kombinasi yang ada, tetapi dasar perbedaannya tetap keempat Marga tersebut. Seperti apa keempat Marga Yoga itu, dibawah ini akan diuraikan secara singkat. Pertama, Karma Marga Yoga, jalan Yoga melalui Karma. Karma disini berarti tindakan. Orang yang mendedikasikan dirinya dengan cara melayani, mengerjakan sesuatu yang produktif dan bermanfaat untuk kesejahteraan seluruh makhluk dan bahkan seluruh semesta dikatakan sebagai orang yang menempuh jalan Karma. Orangnya sendiri disebut dengan Karmin.

Seorang karmin senantiasa antusias dalam kegiatan-kegiatan pelayanan dengan tanpa mementingkan hasil. Seperti Krishna katakan, seorang karmin mendedikasikan tindakan mereka sepenuhnya untuk Ishvara. Segala tindakannya hanya ditujukan untuk Tuhan, tidak ada yang lain. Hasil bukanlah motivasi dari seorang karmin melakukan pekerjaannya, melainkan kebahagiaan Ilahi yang menyertai pekerjaan itu.

Menghasilkan ataupun tidak untuk dirinya bukan sebuah persoalan. Bahkan tidak sedikit dari seorang karmin baru merasa mendapatkan persoalan ketika dirinya tidak larut dalam tindakan pelayanan. Ada yang menginterpretasikan bahwa tindakan pelayanan ini sangat penting dilakukan oleh setiap orang karena di dalamnya adalah sebuah latihan rohani yang tinggi.

Melalui kegiatan ini, pikiran seseorang akan secara perlahan dimurnikan, sehingga pada satu titik orang itu siap larut ke dalam Diri Ishvara. Interpretasi ini mengindikasikan bahwa Karma Yoga merupakan langkah awal yang baik untuk bisa meniti langkah-langkah berikutnya dalam jalan spiritual. Saat orang mampu mengerjakan sesuatu dengan tulus tanpa sedikitpun motif pribadi di dalamnya, maka orang itu telah siap di dalam perjalanan rohani tingkat tinggi.

Tanpa kemurnian diri, seseorang tidak akan mungkin sukses dalam perjalanan tersebut. Karma Yoga merupakan landasannya. Semakin total orang berada dalam pelayanan, semakin murni dan semakin siap orang itu untuk berkembang (Satya Sai Baba, 2009). Sementara itu ada interpretasi kontemporer yang menyatakan bahwa Karma Yoga adalah the ultimate way itu sendiri.

Jika seseorang total di dalam tindakannya, maka evidence itu sendiri berada pada titik awal dan juga berada pada titik akhir secara bersamaan. Karma Yoga bukan hanya sekedar pendahuluan, melainkan sebuah akhir itu sendiri. Tidak ada jenis Yoga lain yang mengikutinya. Mengapa demikian? Sebab, jika orang secara eksistensi total dalam tindakannya, maka ia sesungguhnya berada di dalam Ishvara itu sendiri.

Sutra Patanjali mengatakan bahwa Yoga ada di 'saat ini' (atha yoga anusasanam). Upanisad mengatakan bahwa Realitas Sejati adalah Brahman, tidak ada sesuatu yang ada di luar Brahman (Sarvam Kalvidam Brahman). Sementara Realitas yang bisa langsung dialami oleh manusia adalah 'saat ini'.

Saat orang bisa total, maka dirinya larut di dalam objek yang sedang dikerjakannya, atau objek itu larut di dalam subjek yang sedang mengerjakannya. Oleh karena diantasa subjek dan objek lebur, maka yang ada hanyalah 'mengerjakannya' saja. Ruang dan waktu akan eksis hanya ketika ada jarak antara subjek dan objek. Tetapi, jika subjek dan objek larut, maka kejadian itu menjadi nirwaktu. Salah satu sifat dari Realitas Teringgi itu adalah mengatasi ruang dan waktu.

Sehingga dengan demikian, orang yang sedang total berada dalam tindakannya sesungguhnya tidak ada dalam ruang dan waktu. Dia menjadi abadi, dan yang abadi adalah Realitas, Brahman atau Ishvara itu sendiri. Artinya, saat seseorang sedang total dalam tindakannya, maka dia adalah Brahman itu sendiri.

Inilah mengapa Karma Yoga adalah jalan terakhir itu sendiri, tidak ada jalan lain yang mesti ditempuh lagi. Dia sudah ada di rumah, sehingga jalan lain tidak diperlukan lagi. Bagaimana mungkin seseorang bisa total dalam tindakan? Bukankah tindakan itu sendiri memerlukan konsentrasi pikiran terhadap objek, sehingga sepanjang seseorang masih mengerjakan sesuatu, dirinya tidak akan mungkin menyatu.

Proses konsentrasi ini mungkin mampu berfungsi untuk memurnikan karakter binatang yang ada di dalam diri tetapi tidak mungkin mampu mengantarkan seseorang langsung sampai di rumahnya, yakni Brahman. Mengerjakan sesuatu, maksimal yang bisa dicapai adalah pada konsentrasi pikiran, dan dalam konsentrasi masih ada pemisahan antara objek yang dikerjakan dan subjek yang mengerjakan. Oleh karena masih ada pemisahan, maka di sana ada ruang dan waktu, sehingga Karma Yoga bukanlah jalan yang ultimate.

Melainkan jalan pembukaan untuk mempersiapkan diri menapaki jalan berikutnya. Dalam konteks seperti itu, maka fungsi Karma Yoga tidak lebih hanya sebagai langkah awal dalam spiritual. Tetapi, Krishna sendiri dalam Bhagavad-gita (Chidbhavananda, 2002) mengatakan "Skill in action is yoga" (yogastah kuru karmani).

Dia yang mahir dalam tindakannya sendiri sudah cukup mengantarkan seseorang pada Yoga, sehingga tindakan itu sendiri merupakan Yoga, dan oleh karena dia adalah Yoga, maka tindakan adalah jalan ultimate, sehingga tidak memerlukan jalan lain. Lalu interpretasi yang mana yang lebih tepat? Sebenarnya tidak ada yang lebih tepat atau

kurang tepat. Kedua interpretasi tersebut sama benarnya.

Yang membedakan adalah kemampuan orang yang mengerjakannya. Interpretasi yang berbeda itu muncul dilandasi oleh kualitas pengalaman masing-masing orang yang mengerjakannya. Jika orang hanya mampu sampai pada titik konsentrasi, maka Karma Marga Yoga hanya berfungsi sebagai awalan untuk pemurnian pikiran dan kemudian memerlukan jalan lain dalam olah spiritual.

Namun, jika orang itu mampu membawa eksistensi dirinya lebur ke dalam tindakan, tidak hanya pikirannya saja, maka jalan itu adalah ultimate dan tidak diperlukan jalan lain manapun. Apa yang dikatana Krishna di atas dapat mewadahi kedua interpretasi tersebut sepenuhnya. Disini, yang manapun dari kedua interpretasi tersebut mampu dikerjakan oleh seseorang, Karma Marga ini merupakan solusi di jaman milenial, dengan tanpa bermaksud merendahkan jalan yang lain. Semua jalan atau cara pada prinsipnya menuju pada satu titik yang sama. Ini tidak bisa dipungkiri.

Krishna dengan tegas menyatakannya di dalam Bhagavad-gita. Sehingga, tidak ada jalan yang lebih tinggi atau lebih rendah, lebih baik atau lebih buruk. Semua jalan memiliki terminal yang satu. Hanya saja, di jaman milenial ini, Karma Marga menjadi lebih dipentingkan oleh sebagian besar orang agar tetap berada di dalam dharmanya.

Dharma masing-masing orang adalah satu, yakni mengenal Ishvara sebagai dirinya yang sejati. Karma Marga adalah teknik yang paling moderat di jalan ini. Mengapa? Sebab, orang tidak perlu harus memiliki jenis sadhana lagi secara khusus. Ketika orang disibukkan oleh pekerjaannya, baik itu di kantor, di tempat proyek, di ladang dan tempat lainnya, mereka bisa memanfaatkan kegiatannya itu sebagai jalan spiritual. Ini adalah jalan **termudah dan termurah untuk** diakses oleh setiap orang.

Upaya yang diperlukan hanyalah mengubah orientasi pekerjaannya dari hanya sekedar pekerjaan fisik menjadi sebuah sadhana spiritual. Memang, ini adalah sebuah pemikiran yang revolusioner, sebab sejak berabad-abad persepsi orang tentang spiritualitas adalah sesuatu yang asing atau bertolak belakang dengan kegiatan sehari-harinya.

Artinya, jika seseorang mau terjun di dunia rohani, dia harus mampu melepaskan semua kegiatan duniawinya dan mengambil jenis tindakan khusus yang sangat bertentangan dengan kegiatan duniawi itu. Sementara itu Karma Marga menekankan pada sebuah prinsip dimana pekerjaan sehari-hari itulah spiritual. Spiritualitas disini **tidak hanya mengacu pada** sebuah metode tertentu, melainkan sebuah orientasi, sebuah kiblat pikiran, sebuah cara pandang terhadap sesuatu itu sendiri.

Jika kiblat pikiran kita spiritual, maka apapun yang dikerjakan adalah spiritual, demikian sebaliknya jika kiblat kita material, maka sadhana spiritual khusus apapun yang dikerjakan akan tetap material. Atas dasar inilah Karma Marga itu memiliki tempat. Apa yang dinyatakan oleh Krishna pada jaman Mahabharata akan sangat kontekstual saat ini.

Ketika orang terbejak oleh pekerjaannya sendiri, sehingga tidak ada waktu lagi untuk secara khusus memikirkan dirinya, maka sebuah siasat dapat dilakukan dengan cara menjadikan pekerjaan itu sebagai sebuah jalan spiritual, sebagai sebuah sadhana. Hanya dengan cara ini, orang tetap berada di dalam dharmanya. Jika seseorang adalah petani, maka mencangkul, membajak, menanam padi, merawat tumbuhan, menandur dan yang sejenisnya adalah sadhana spiritual baginya.

Demikian juga orang yang bekerja di kantor, mengerjakan hal-hal yang berhubungan dengan perkantoran seperti mengonsep surat, membuat laporan, mengadakan pertemuan dan yang lainnya sebagai sadhana spiritualnya. Sementara seorang ibu rumah tangga, mengepel lantai, membersihkan pekarangan, membeli bahan makanan di pasar, memasak di dapur, menghidangkan makanan, mencuci pakaian dan yang sejenisnya adalah sadhana spiritualnya. Demikian seterusnya. Tidak ada sebuah tindakan yang tidak spiritual jika mereka mampu mengubah orientasinya.

Tentu disini memerlukan skill sehingga orang sukses di dalam Karma Marga Yoga (Osho, 2012). Kedua, Jnana Marga Yoga, yakni jalan yoga melalui pengetahuan (jnana). Pengetahuan bisa diperoleh melalui pengalaman langsung, dari membaca kitab suci, maupun dari analogi-analogi pikiran. Dalam konteks ini, pengetahuan yang dimaksud adalah pengetahuan tentang Diri, yakni pengetahuan yang menguraikan tentang si subjek yang sedang mengetahui.

Seseorang yang berada dalam sadhana ini disebut Jnanin. Seorang jnanin memiliki kecerdasan buddhi yang tak terbatas dan memiliki kemampuan diskriminasi (viveka) yang kuat. Menurut Adi Shankaracharya, ada empat kriteria dari seorang Jnanin, sebagai berikut: 1) Viveka, yakni kemampuan untuk membedakan mana yang nyata dan mana yang tidak nyata; 2) Vairagya, yakni tidak terikat dengan objek duniawi baik dunia material maupun dunia sorgawi; 3) Sat sampatih, dia yang memiliki enam jenis karakter yang dimulai dari sama (seimbang dalam segala hal), dan seterusnya; 4) Mumuksutva, yakni ia yang memiliki keinginan yang kuat untuk mencapai Realisasi Diri (Gambhirananda, 2014).

Seorang jnanin senantiasa mengarahkan pikirannya bahwa Dirinya adalah Brahman, Dirinya bukanlah badan ini, bukan pikiran ini dan bukan apapun yang masih menjadi

identitas duniawi. Seorang Jnanin adalah ia yang senantiasa menyatu dengan identitas Ishvara, yang adalah menyelimuti segala sesuatu, yang abadi, yang adalah sumber dari segala sumber, yang merupakan sumbu bonum dari segalanya. Seorang Jnanin senantiasa menyatu dengan kesadaran Ishvara dalam segala suasana.

Ketika seorang Jnanin ditanya, "dimanakah pusat alam semesta?" Ia akan langsung menjawab, "di sini, diriku adalah pusat alam semesta." Ketika ditanya "siapa dirimu?" Ia pun menjawab, "aku adalah segala-galanya, yang Maha Ada, yang merupakan kesadaran dan kebahagiaan tertinggi". Seorang Jnanin selalu mengidentifikasi dirinya sebagai Brahman itu sendiri.

Apa yang menjadi kualifikasi dari Brahman merupakan kualifikasi dirinya, "Aham Brahma Asmi". Ketiga, Bhakti Marga Yoga, yaitu Yoga melalui jalan penyerahan diri secara total terhadap Ishvara. Jalan ini tampak berkebalikan dengan Jnana Marga. Seorang Jnanin menyatakan bahwa Brahman adalah dirinya. Ia menyebut dirinya adalah segala-galanya.

Sementara itu, seorang Bhakta (sebutan untuk seorang yang menjalani Bhakti) berupaya mengosongkan dirinya secara sempurna. Bhakta senantiasa berupaya menyerahkan dirinya sepenuhnya, bahwa dirinya bukanlah apa-apa, tidak berdaya. Ia menjadikan Ishvara sebagai titik sentral, bukan dirinya. Oleh karena Ishvara adalah segala-galanya, maka seorang Bhakta hanya berserah diri sepenuhnya pada kehendak Ishvara. Apapun yang terjadi hanyalah kehendak-Nya.

Berpasrah kepada kehendak-Nya itulah jalan Bhakti. Seorang Jnanin berupaya untuk membuat dirinya penuh. Semakin penuh seseorang, maka semakin sukses dirinya. Dia akan mencapai Realisasi diri hanya ketika telah mencapai kepenuhan total. Sementara itu, seorang bhakta adalah dia yang berupaya keras mengosongkan dirinya. Semakin kosong akan semakin sukses. Bhakta sejati adalah dia yang telah mampu mengosongkan dirinya secara total.

Bahkan dirinya yang disebut pun harus tidak ada lagi untuk menyatakan dirinya sebagai seorang Bhakta. Jadi, jalan Jnana adalah proses mengada, sementara jalan Bhakti adalah proses meniadakan. Ada tipikal orang yang secara terus-menerus berupaya untuk menjadikan dirinya ada, dan ada tipikal orang yang berupaya terus untuk meniadakan dirinya.

Mereka yang memiliki orientasi yang berbeda ini memiliki wadahnya masing-masing, sehingga perbedaan jalan bukanlah sesuatu yang bertentangan. Bagaimana tidak bertentangan? Bukankah yang satu mengada dan yang satunya lagi meniadakan? Bukankah itu bertentangan? Orang yang menyatakan dirinya ada dengan ada total adalah Ishvara,

maka yang ada hanyalah Ishvara, bukan yang lain.

Demikian juga bagi mereka yang mengosongkan dirinya sebagai bukan apa-apa dan yang segala-galanya adalah Ishvara, sehingga tetap yang ada hanyalah Ishvara. Jadi baik mengada ataupun meniadakan pada prinsipnya tetap sama. Hanya arah mereka yang berbeda, tetapi muaranya tetap Ishvara. Keempat, Raja Marga Yoga, yakni yoga melalui jalan penyelidikan terhadap tubuh dan seluruh perangkatnya.

Teks klasik yang mengajarkan Raja Yoga adalah Yoga Sutra Patanjali. Menurut Patanjali (pendiri dari sutra itu) (Vivekananda, 2015) bahwa terminal akhir dari tujuan makhluk hidup adalah Samadhi, yakni ketika seluruh aspek material yang mengikat kehidupan manusia sepenuhnya dapat diatasi dan jiwa sepenuhnya menyadari dirinya.

Hal yang paling krusial yang harus dihadapi dalam Raja Yoga ini adalah pikiran (*citta*), sehingga beliau mendefinisikan Yoga sebagai lenyapnya gerak pikiran (*yogas citta vrtti nirodhah*). Saat pikiran tidak lagi bermimpi, tidak lagi travel dari satu objek ke objek lain, melainkan tenang dalam keabadian, maka orang itu telah berada di dalam Yoga.

Ada lima jenis gerak pikiran (*vrtti*), baik itu positif maupun negatif yang membuat manusia tidak mampu mencapai puncak Yoga (Samadhi), yaitu: pengetahuan yang benar (*pramana*), pengetahuan yang salah (*viparyaya*), tidur (*nidra*), imajinasi (*vikalpa*), dan ingatan (*smrti*). Ketika kelima *vrtti* tersebut dapat dilampaui maka orang itu akan berada dalam puncak Yoga atau Samadhi (Vivekananda, 2015).

Untuk meraih capaian tersebut, berbagai upaya harus dilakukan. Patanjali memberikan delapan tahapan yang disebut *astangga yoga*, terdiri dari lima etika eksternal (*panca yama*), lima etika internal (*panca niyama*), postur (*asana*), teknik pernafasan (*pranayama*), menyatukan panca indera (*pratyahara*), pemusatan pikiran (*dharana*), pikiran yang terus-menerus terpusat (*dhyana*), dan realisasi diri (Samadhi).

Kedelapan tahapan itu akan bisa dilakoni dengan baik apabila seorang aspiran (pelaku) mengikuti dua prinsip yakni praktek secara konstan (*abhyasa*) dan tidak terikat dengan apapun (*vairagya*). Kedelapan tahapan itu juga bisa dilewati secara sukses hanya ketika seseorang memiliki tiga jenis karakter, yakni hidup sederhana (*tapa*), selalu ingin belajar dan mengetahui tentang Sang Diri (*svadhyaya*), dan sujud secara total kehadapan Ishvara (*Ishvara pranidana*).

Solusi Milenial Di atas telah disarankan bahwa jalan yang paling tepat di jaman milenial ini agar setiap orang tetap berada dalam jalan dharma, berada dalam jalan terang evolusi kesadaran dengan tanpa harus perlu menambah tradisinya adalah Karma

Marga Yoga. Setiap orang bisa mempraktikkan ajaran agama melalui tindakannya. Di atas dijelaskan mengenai dua gugusan interpretasi terhadap Karma Marga Yoga ini.

Jika seseorang setuju dengan interpretasi bahwa Karma Yoga adalah jalan untuk pemurnian pikiran, maka tindakan yang paling tepat dilakukan adalah melakukan pelayanan dalam bentuk apapun, seperti di tempat bencana, di tempat kerja, pada orang miskin, pada orang sakit, pada orang yang lagi kena malang dan tempat lainnya yang membutuhkan pertolongan. Melakukan pelayanan kemanusiaan merupakan praktik spiritual terbaik di dalam menurunkan tensi ego dan keterikatan terhadap materi.

Setelah seseorang sukses dalam pelayanan, ketika jiwa pelayanannya telah muncul secara alami, maka ia siap dengan jalan lain yang sifatnya lebih tinggi dan langsung menyentuh puncak Realitas. Sebaliknya, jika seseorang mampu menjalankan Karma Marga Yoga seperti halnya interpretasi kedua, yakni total berada dalam tindakan, maka ia telah berada dalam terminal akhir. Tindakan yang dilakukan tidak perlu lagi menunggu dalam bentuk pelayanan kemanusiaan. Apapun tindakan yang dilakukan adalah sebuah Yoga.

Bahkan makan, bernafas, atau sekedar bersin pun adalah Yoga. Tidak disangsikan lagi orang yang mampu pada tingkatan ini tidak lagi memerlukan jalan lain, sebab jalan yang dilaluinya telah langsung mengantarannya sampai ke alamat rumahnya. Hanya saja orang yang seperti ini sangat langka. Sangat sedikit orang yang berada dalam Karma Yoga langsung pada totalitas capaiannya.

Sehingga dengan demikian, Karma Yoga yang umum dilaksanakan oleh orang adalah dalam bentuk pelayanan kemanusiaan. Dari mereka yang sukses dalam pelayanan kemanusiaan, ada yang melanjutkannya ke dalam Jnana Marga, ada ke Bhakti Marga dan ada pula yang ke Raja Marga Yoga atau ada yang secara langsung mengalami transformasi total di dalam Karma Yoga itu sendiri dengan menjadikan dirinya total dalam tindakan.

Jadi, apapun yang dilakukannya pada prinsipnya adalah pelayanan kehadiran Ishvara. Jika Karma Marga Yoga adalah alternatif, lalu bagaimana dengan ketiga jalan lainnya? Uniknya, keempat jalan ini tidak pernah meniadakan satu sama lainnya. Satu jalan bisa men-support yang lainnya ketika seorang sadhaka tidak mampu total berada di jalan yang dipilihnya dari awal.

Banyak juga sadhaka yang tidak menemukan titik terang di jalan yang dipilihnya sehingga memerkukan jalan lain sebagai penunjangnya. Bahkan tidak sedikit dari

mereka yang telah bolak-balik berganti jalan, baru menemukan tujuan akhirnya. Sehingga, Integral Yoga yang digagas oleh Aurobindo mencoba untuk memfusikan berbagai jenis Marga Yoga ini ke dalam gugusan sadhana spiritual.

Menurutnya, semua jenis jalan ini saling terkait satu dengan yang lainnya. Umpamanya, orang yang memilih jalan Bhakti, maka tanpa Jnana, Karma dan Raja Yoga, jalan yang ditempuhnya tidak akan bisa maksimal. Di dalam Bhakti, pengetahuan, tindakan dan olah tubuh serta pikiran sangat penting.

Seorang bhakta yang mengabaikan tindakan, pengetahuan dan etika fisik dan mental adalah mustahil. Demikian juga yang lainnya. Apapun jalan yang dipilih, mesti ketiga yang lain akan otomatis mengikuti dengan sendirinya (Aurobindo, 1950). Jika Integral Yoga memang benar adanya, lalu apakah masing-masing jalan itu kurang sempurna sehingga perlu penyempurnaan dari jalan lainnya? Di dalam dirinya sendiri, masing-masing jalan itu sebenarnya telah sempurna dan tidak memerlukan support dari yang lainnya.

Tetapi, ketika jalan tersebut dilalui oleh para sadhaka yang penuh dengan berbagai kekotoran batin, jalan terang yang ada di depannya itu tidak dia lihat dan justru dia melihat di jalan yang lain, sehingga perlu loncat dari jalan A ke jalan B dan seterusnya. Lalu apakah dibenarkan loncat-loncat dalam olah sadhana? Dibandingkan dirinya ragu dan jalan di tempat, maka lebih baik dirinya mencari pengalaman dengan jalan yang berbeda-beda. Sepanjang dia tidak membahayakan dirinya sendiri dan orang lain, dia bebas menentukan pilihannya masing-masing. Inilah yang ada di dalam Hindu.

Bila bicara mengenai moderasi, maka inilah jenis moderasi yang paling moderat yang pernah ada dalam meraih Realitas Sejati. Jadi, walaupun dalam konteks milenial ini, Karma Marga Yoga merupakan jalur terdekat, karena berhubungan dengan aktivitas sehari-hari, bukan berarti jalan lainnya tidak penting. Menjadi total dalam tindakan dengan luruhnya subjek dan objek menjadi satu bukanlah perkara yang mudah.

Diperlukan kelahiran dengan Vasana yang tinggi untuk itu. Jika seseorang yang lahir dengan beban Vasana yang tebal, tentu totalitas itu menjadi mustahil. Walaupun kita bisa membicarakan dan memahami kata 'total' itu dengan baik, tetapi ketika kita membawa diri supaya menjadi total itu adalah perkara yang sangat berbeda. Sehingga hal yang paling mendasar yang bisa dikerjakan adalah mengubah cara berpikir tentang tindakan yang dilakoni sehari-hari.

Setiap orang mesti mampu mempolakan pikirannya bahwa tindakan yang dilakukannya adalah sebuah pelayanan dihadapan Tuhan. Bekerja di ladang, di kantor, di perusahaan,

di kebun, di pabrik dan di tempat lainnya mesti disemangati oleh jiwa pelayanan. Hanya dengan demikian sifat keserakahan, iri hati, dengki, kemarahan, nafsu, ambisi, kemalasan dan yang sejenisnya bisa termurnikan.

Sifat-sifat yang menghalangi kemajuan rohani secara bertahap dapat dilenyapkan sehingga diri kita menjadi sebuah ladang yang subur dan gembur dan siap ditanami tanaman spiritual. Tanaman itu jika kemudian dipelihara dengan ikhtiar secara terus-menerus, tentu akan tumbuh subur dan menghasilkan buah dengan sempurna. Karma Marga Yoga dapat dijadikan sebagai jalan untuk menyiapkan ladang diri yang terbebas dari berbagai jenis bebatuan, berbagai jenis tanaman pengganggu yang dapat merusak tanaman utama. Disinilah mengapa Integral Yoga menjadi signifikan di jaman milenial.

Jika ladang dirinya telah siap, maka tanaman apapun akan bisa tumbuh dengan baik, apakah Bhakti, Jnana, Raja atau lanjutan dari Karma itu sendiri. Sehingga dengan demikian, sudah saatnya kaum milenial melihat agama tidak hanya dalam kacamata ritualistik dengan menganggap bahwa agama itu sama dengan ritual. Dengan Karma Marga Yoga, agama yang dilakoni tidak lagi hanya sekedar ritual tersebut, melainkan tindakan biasa kita sehari-hari.

Perluasan makna ini menjadi sangat signifikan di dalam mengubah cara berpikir kita agar lebih damai dan bijak. Daftar Bacaan Aurobindo, Sri. 1950. *Essays on the Gita*. New York City: The Sri Aurobindo Library. Chidbhananda, Swami (commt.). 2002. *The Bhagavad Gita*. Tirupparaiturai: Sri Ramakrishna Tapovanam. Gambhirananda, Swami. 2014. *Bhagavad Gita with the Commentary of Sankaracharya*. Uttarakhand: Swami Tattwavidananda Adhyaksa Advaita Ashrama. Osho. 2012. *Gita Darshan*.

New Delhi: Osho International Foundation. Satya Sai Baba, Bhagavan Sri. 2009. *Bhagavad Gita*. Prasanthi Nilayam: Sri Satya Sai Sadhana Trust. Vivekananda, Swami (Commt.). 2015. *Patanjali's Yoga Sutras Sanskrit Text with Transliteration, Translation & Commentary*. Delhi: Solar Books.

INTERNET SOURCES:

<1% - <https://mdpurwa.blogspot.com/2013/12/upakara-yajna.html>

<1% -

<https://id.123dok.com/document/y62nx77z-kelas-11-sma-pendidikan-agama-hindu-dan-budi-pekerti-siswa-2017.html>

<1% - <https://pipintriani.blogspot.com/2014/>

<1% -

<https://linggashindusbaliwhisper.com/2014/05/30/tafsir-bhagawadgita-bab-ii-dengan-sudut-pandang-mahya-atmaning-khalam/>

<1% - <https://gamabali.com/tinjauan-cepat-gita/>

<1% -

<https://harimbawa.com/2017/01/17/menggali-akar-peradaban-hindu-2-dari-sunda-ke-sindhu-saraswati/>

<1% -

<https://4daloven.blogspot.com/2013/03/bagai-mana-konsep-ketuhanan-dalam-agama.html>

<1% - <https://tamandharma.blogspot.com/2012/03/widya-dharma-kelas-xii.html>

<1% -

<https://psikologistatistik.blogspot.com/2007/09/uji-asumsi-1-uji-normalitas-dalam-spss.html>

<1% - https://penuntundiri.blogspot.com/2015/01/bhagavad-gita-bab-3_6.html

<1% - <https://pagguci.com/tanah-lot-bali/>

<1% -

<https://arrifaiahmad.blogspot.com/2011/07/hand-out-akhlaq-tasawuf-oleh-nur.html>

<1% - <https://baca-novelnya.blogspot.com/2011/07/di-kaki-bukit-cibalak.html>

<1% - <http://graduate.uinjkt.ac.id/?p=15667>

<1% -

<https://news.detik.com/berita/d-4196725/di-singapura-ketua-dpr-ajak-negara-asean-kuatkan-kerja-sama-kawasan>

<1% -

<https://www.scribd.com/document/390691298/Kelas-11-SMA-Pendidikan-Agama-Hindu-dan-Budi-Pekerti-Siswa-2017-pdf>

<1% - <https://alimpolos.blogspot.com/2015/11/islam-sebagai-objek-studi.html>

<1% - <https://www.dosenpendidikan.co.id/norma-adalah/>