

Implikasi Ajaran Yoga Bagi Pamangku di Bali dalam Aspek Tri Sarira

by Airawata Turnitin

Submission date: 30-Jun-2023 07:44PM (UTC+0500)

Submission ID: 2124783372

File name: document-26.pdf (376.13K)

Word count: 6815

Character count: 42427



Implikasi Ajaran Yoga Bagi Pamangku di Bali dalam Aspek Tri Sarira

I Wayan Nerta

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar
wayannerta@uhnsugriwa.ac.id

Abstract

The Patanjali Sutra Yoga teachings are not only gestures but also give the mandate to the existence of body and mind. A priest at the time of nganteb upakara was likened to a "mayoga" (in Balinese) that is, carrying out parts of the yoga teachings. The body is not only a construction of skeletal bones, muscles, flesh, and organs themselves. But the body can be seen and interpreted from several points of view. In Hinduism, there are three layers of the human body called Tri Sarira, namely sthula sarira, suksma sarira, and antahkarana sarira. The purpose of this article is to find out the implications of yoga teachings for the priest in the aspect of Tri Sarira. This research uses a qualitative approach with an interpretive paradigm. The results of this study show that the yoga teachings for the priest in Bali meaningfully have implications for physical and psychological influences on three layers of the body called Tri Sarira, namely sthula sarira (rough body), suksma sarira (subtle body), and antah karana sarira (causative body). The yogic teachings practiced by religious leader on sthula sarira (rough body) have implications on the body such as an upright sitting posture. Therefore, getting into the habit of taking a comfortable sitting posture upright for the priest will reduce symptoms and improve the bending of the spine. The yoga teachings practiced by the priest on suksma sarira (subtle body) have implications for inner satisfaction for the priest for being able to help others. The yoga teachings practiced by the priest in the middle of nowhere karana sarira (causal body) have implications for increasing awareness of the quality of life as a human being because it is an obligation to always be ethical and do good in serving the people. So, it can be concluded that the teachings of yoga have implications for the activities of the priest.

Keywords: Implications; Yoga Teachings for Pamangku; Tri Sarira

Abstrak

Ajaran-ajaran yoga sutra patanjali tidak saja berupa gerak-gerak tubuh semata-mata tetapi juga memberi amanat terhadap keberadaan tubuh dan pikiran. Seorang pamangku pada saat nganteb upakara diibaratkan sebagai seorang yang mayoga (dalam bahasa Bali) yaitu melaksanakan bagian-bagian dari ajaran yoga. Tubuh bukan saja merupakan konstruksi dari tulang rangka, otot, daging maupun organ-organ tubuh itu sendiri. Tetapi tubuh dapat dilihat dan dimaknai dari beberapa sudut pandang. Dalam ajaran agama Hindu terdapat tiga lapisan tubuh pada manusia yang disebut Tri Sarira yaitu sthula sarira, suksma sarira dan antahkarana sarira. Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk mengetahui implikasi ajaran yoga bagi pamangku dalam aspek Tri Sarira. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan paradigma interpretatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ajaran yoga bagi pamangku di Bali secara maknawi memberikan implikasi terhadap pengaruh fisik maupun psikis pada tiga lapisan tubuh yang disebut dengan Tri Sarira yaitu sthula sarira (badan kasar), suksma sarira (badan halus), dan antah karana sarira (badan penyebab). Ajaran yoga yang dipraktikkan oleh pamangku pada sthula sarira (badan kasar) memberikan implikasi pada tubuh seperti sikap duduk yang tegak lurus. Sehingga, membiasakan mengambil sikap duduk yang nyaman tegak lurus bagi pamangku akan mengurangi gejala dan memperbaiki

1 pembengkokan tulang punggung. Ajaran *yoga* yang dipraktikkan oleh *pamangku* pada *suksma sarira* (badan halus) memberikan implikasi kepuasan bathin bagi *pamangku* karena telah dapat membantu orang lain. Ajaran *yoga* yang dipraktikkan oleh *pamangku* pada *antah karana sarira* (badan penyebab) memberikan implikasi peningkatan kesadaran kualitas hidup sebagai manusia, karena menjadi suatu kewajiban untuk selalu beretikad dan berbuat baik dalam melayani umat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ajaran *yoga* berimplikasi terhadap aktivitas *kepamangkuan*.

Kata Kunci: Implikasi; Ajaran Yoga bagi Pamangku; Tri Sarira

Pendahuluan

Ajaran *yoga* adalah anugerah yang luar biasa besarnya dari Rsi Patanjali kepada siapa saja yang melaksanakan kehidupan kerohanian. Ajaran ini merupakan tuntunan kepada mereka yang ingin menginsyafi kenyataan adanya roh sebagai azas yang bebas dari tubuh indriya dan pikiran yang terbatas. Sugata & Juni (2022) menyatakan bahwa melalui praktik *Hatha Yoga Gheraṇḍa Samhitā* sebagai perkembangan spiritualitas diri yakni mengenal rahasia tubuh sebagai proses evolusi dalam pencapaian tujuan transformasi secara moral, fisik, mental dan spiritual.

Yoga Sutra yang disusun oleh Rsi Patanjali ini adalah teks klasik terbesar dan terutama dalam aliran filsafat *yoga* India. Dari sumber-sumber tersebut, *yoga Sutra* karya Rsi Patanjali dianggap sumber yang paling otoritatif di dalam sistem filsafat *yoga* (Suamba, 2003). Spirit ajaran *yoga sutra patanjali* menjadi landasan untuk perkembangan ajaran *yoga* seiring kebutuhan masyarakat dewasa ini seperti *yoga* untuk anak-anak (*yoga kids*), *yoga* untuk ibu hamil, *yoga* untuk manula dan bahkan terbit sebuah buku *yoga sutra patanjali* bagi orang modern oleh Anand Krishna.

Yoga sutra patanjali mengilhami terhadap perkembangan ajaran *yoga* sesuai kebutuhan zaman dewasa ini, termasuk *yoga* bagi para *pamangku*. Dalam Himpunan Keputusan Kesatuan Tafsir terhadap Aspek-aspek Agama Hindu I-XIV (1988) *pamangku* adalah rohaniwan Hindu tingkat Eka Jati yang dapat digolongkan *Pinandita*. Sebagai seorang rohaniawan, *pamangku* wajib menjaga kesucian dan pengendalian diri sebagai panutan di masyarakat. *Pamangku* adalah orang yang menerima tugas pekerjaan untuk memikul beban atau tanggung jawab sebagai pelayan *Ida Sang Hyang Widhi Wasa* sekaligus sebagai pelayan masyarakat (Suhardana, 2006). Seorang *pamangku* dalam proses ritual mengantarkan doa atau yang dikenal dengan *nganteb bhakti* persembahan umat Hindu di Bali erat kaitanya dengan sikap-sikap dalam *yoga*.

Poniman (2020) menyatakan bahwa pentingnya laku semedi/*yoga* bagi *pamangku* dan *Pinandhita* adalah dapat digunakan untuk menjaga diri, menjaga umatnya, dan yang terpenting nantinya untuk mencapai kalepasan. *Astangga yoga* itu *asana* dan *prānāyama* merupakan sikap-sikap *yoga* secara phisik dan psikhis disamping *yama*, *niyama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* yang berkaitan dengan *kapamangkuan*. Seorang *pamangku* saat melaksanakan tugasnya menghantarkan doa persembahan dari umat Hindu, bahwa tubuhnya dimaknai sebagai simbol. Simbol yang menghantarkan dari dunia material menuju dunia non material (Nerta, 2021). *Upakara* beserta sarana dan prasarana persembahan yang dikenal dengan *banten* persembahan adalah wujud material dari bhakti umat Hindu. *Pamangku* yang bertugas mengantarkan dengan doa-doa, mantra dan *sesaha* adalah sebagai perantara menuju dunia yang non material yaitu *Ida Sang Hyang Widhi Wasa* beserta segala manifestasiNya.

Sebagai penghubung atau pengantar seorang dari dunia material menuju dunia non material maka seorang *pamangku* senantiasa menjaga sikap-sikap aspek kesucian termasuk juga dalam sikap-sikap *yoga*. Dengan *sesana kapamangkuan* bagi seseorang

¹ *pamangku* maka dengan sendirinya beliau sudah dianggap melakukan (*well train*) termasuk juga dalam melakukan *pranayama* (Nerta, 2021). *Pamangku* dianggap sudah melakukan terlatih dengan baik terhadap sikap-sikap ajaran *yoga* dalam proses-proses menyucikan diri dari rangkaian upacara yang dilaksanakan. Setiap mengawali rangkaian proses ritual maka proses-proses menyucikan diri selalu menjadi bagian yang harus dilakukan bagi seorang *pamangku*.

Sikap-sikap dalam menyucikan diri bagi seorang *pamangku* tidak saja dimaknai secara fisik diamati oleh mata secara *sekala*. Namun dibalik tubuh fisik ada tubuh halus, yakni roh yang niskala (Atmaja, 2015). Menurut Sihotang (Atmaja, 2015), keduanya menyatu sehingga manusia adalah roh yang menubuh atau tubuh yang meroh. Proses menyucikan diri bagi seorang *pamangku* tidak saja lewat tubuh saja, tetapi tetap menjaga kesucian diri melalui pikiran. Karena tugas utama dari seorang *pamangku* di tempat suci yaitu pura maka wajib menjaga kesucian secara lahir bathin. *Pamangku* karena tugasnya di tempat suci dan karena tingkat penyuciannya tidak sama dengan *sulinggih* patut menjauhi hal-hal yang dipandang dapat menyebabkan leteh dan cemer (Subawa & Junianti, 2020). Menjaga kesucian secara lahir dan bathin melalui lapisan tubuh yang disebut *Tri Sarira*. Dalam Hindu manusia sejatinya mempunyai tiga lapisan badan, yang disebut *Tri Sarirara*. *Tri sarira* terdiri dari *sthula sarira* (badan kasar), *suksma sarira* (badan halus), dan *antah karana sarira* (badan penyebab) (Sumertini, 2021).

Ajaran *yoga* tidak saja memberikan efek kebugaran bagi kesehatan dalam tubuh, tetapi juga menuntun pikiran. *Yoga* membangun tubuh yang sehat dan melatih pikiran, kemudian latihan akhir bertujuan untuk menuntun seseorang pada kesadaran *Atman* dalam diri kita (Komala Dewi & Puasa, 2020). Demikian halnya sikap-sikap *yoga* bagi seorang *pamangku* dimaknai memberikan implikasi terhadap keberadaan tiga lapisan badan tersebut yang disebut *Tri Sarira*.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Adapun sumber data yang dikumpulkan terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari lapangan melalui wawancara kepada para informan, dan data sekunder yakni data yang diperoleh dari sumber tak langsung, termasuk data dari kepustakaan. Penentuan informan sebagai narasumber ditentukan secara purposive sampling. Selanjutnya dilakukan studi dokumen yaitu dilakukan penelusuran terhadap dokumen yang mendukung data-data dalam penelitian ini. Data-data ini dikumpulkan lalu dianalisis secara deskriptif interpretatif.

Hasil dan Pembahasan

Hasil dan Pembahasan pada bagian ini akan membicarakan tentang implikasi ajaran *yoga* bagi *pamangku* di Bali dalam aspek *Tri Sarira*. Dalam tubuh manusia dapat dipahami dari dua dimensi yaitu lahir dan bathin, dalam agama Hindu disebut *sthula sarira* dan *suksma sarira*. Teori sosial tentang tubuh berasumsi bahwa tubuh manusia sangat penting, hal ini dikatakan oleh Simatupang dalam Atmaja (2015) pertalian antara manusia dengan pertama-tama diawali dan terjadi lewat tubuhnya, bukan melalui pikiran. Tubuh adalah media yang tak tergantikan untuk mengalami dan berinteraksi dengan dunia luar.

Tubuh bukan saja merupakan susunan dari tulang rangka, otot, daging maupun organ-organ tubuh itu sendiri. Tetapi tubuh dapat dilihat dan dimaknai dari beberapa sudut pandang. Tubuh sebagai penampakan adalah fisikal yang multi fungsi menurut agama Hindu disebut *sthula sarira*. Di balik tubuh kasar terdapat tubuh halus, jiwa, roh, *Atman* atau disebut pula *suksma sarira* sebagai satu kesatuan (Atmaja, 2014). Dalam

1 wacana mengenai tubuh dalam agama Hindu bahwa tubuh itu merupakan wadah dari jiwa itu sendiri. Tubuh tidak saja dilihat secara kasat mata, tetapi juga dilihat sebagai simbol. Pemahaman tentang tubuh dalam penelitian ini melihat lebih ke dalam tentang tubuh manusia secara Hindu terdapat simbol dewa-dewa sehingga manusia itu bisa memiliki sifat kedewataan. Sifat kedewataan bagi seorang *pamangku* sangat perlu dirawat terlebih lagi dapat ditingkatkan karena fungsi dan tugas pokoknya sebagai pelayan umat. Seorang *pamangku* mengantarkan *bhakti yadnya* para *pemedek* atau para *bhakta* sangat diperlukan pikiran yang tulus ikhlas dan sedapat mungkin menjauhkan sifat-sifat keraksasaan yang terdapat dalam diri. Sifat kedewataan pada *pamangku* menumbuhkan penguatan hakekat pelayanan itu sendiri.

Penghargaan terhadap tubuh manusia dalam agama Hindu cukup tinggi, terlebih ketika sudah meninggal menjadi *sawa* (mayat). Wacana ini tidak melihat tubuh manusia hanya secara fisik saja tetapi juga terdapat simbol-simbol dalam tubuh. Tubuh fisik adalah tubuh *sakala* baik dari *Atman* maupun *Brahman* bisa pula dikatakan tubuh adalah simbol *Atman* (roh) dan *Brahman* (Tuhan) (Atmaja, 2015). Saat tubuh itu meninggal sedemikian besar penghargaannya terhadap tubuh manusia itu sendiri. Sehingga terdapat rangkaian proses-proses ritual upacara setelah kematian tentang tubuh manusia dalam agama Hindu di Bali.

Menurut ajaran agama Hindu terdapat tiga lapisan tubuh pada manusia. Badan atau material maupun unsur-unsur yang menjadikan manusia dapat dikelompokkan menjadi tiga yang disebut *Tri Sarira* terdiri:

1. *Sthula sarira*: badan kasar yang terdiri dari unsur *Panca Mahabhuta*.
2. *Suksma sarira*: badan halus (*citta*) yang terdiri atas:
 - a. *Budhi*: kesadaran, kata hati, pancaran sifat *Atman*
 - b. *Manas*: pikiran / akal sehat.
 - c. *Ahamkara*: perasaan / ego
3. *Antahkarana sarira*: *Atman* / jiwa yang kekal abadi dan bersumber dari Tuhan (Adiputra, 2003).

Ketiga kelompok lapisan tubuh manusia mempunyai tiga lapisan badan yang dinamai *Tri Sarira* yaitu *sthula sarira*, *suksma sarira* dan *antahkarana sarira* (Punyatmaja, 1992). Selama ketiga lapisan tersebut masih menyatu dan berada dalam tubuh maka manusia itu akan disebut hidup. Namun jika *Atman* atau jiwa meninggalkan tubuh itu karena kuasa dan kehendak Tuhan / *Ida Sang Hyang Widhi Wasa* pada saat itu manusia maupun makhluk tersebut dikatakan mati. Maka tubuh atau badan kasar penyangga badan halus dan *Atman* akan tidak berfungsi lagi. Tubuh pada waktu hidup dirawat dan sempat dibanggakan, ketika ditinggalkan oleh *Atman* maka tubuh itu akan hancur dan kembali ke asal pada *Panca Mahabhuta*.

1. Implikasi pada *Sthula Sarira*

Manusia memiliki raga, tubuh atau fisik untuk melakukan aktifitas hidupnya. Dengan adanya tubuh beserta bagian-bagiannya maka akan dapat mengantarkan apa yang diharapkan oleh pikiran. Tubuh sebagai wadah dari pikiran perlu dijaga kesehatannya. Menjaga kesehatan tubuh dilakukan dengan memilih makanan yang hanya diperlukan oleh tubuh. Sebagai akibat makan makanan yang *sattvika* dan olah spiritual, sel-sel tubuh manusia akan menjadi *sattvika* (Anandamurti, 2009). Di samping mengatur pola makan dan memilih makanan yang diperlukan oleh tubuh penting juga aktifitas gerak tubuh yang cukup.

Sthula sarira merupakan komponen-komponen tubuh atau badan kasar yaitu lapisan badan yang berada pada bagian paling luar. Tubuh atau badan jasmani inilah yang dirawat, dipelihara dan dapat diamati dengan menggunakan indra yang disebut

¹ *Panca Indra. Sthula sarira* atau badan kasar dibangun dari unsur *bhuwana* yaitu *Panca Maha Bhuta*. Lima unsur alam yang disebut dengan *Panca Maha Bhuta* dijelaskan dalam teks *Wrhaspati Tattwa* sebagai berikut :

Sangkeng pañcatanmātrā metu tang pañcamahābhūta, ākāśa metu sangkeng śabdatanmātrā, vāyu metu sangkeng sparśatanmātrā, teja metu sangken rūpatanmātrā, apah metu sangkeng rasatanmātrā, prthivī metu sangkeng gandhatanmātrā, nahan yang pañcamahābhūta ngaranya, sakala pratyaksa katon kagamél (Wrhaspati Tattwa 33).

Terjemahannya:

Dari lima *tanmātrā* timbulah lima *mahābhūta*, *ether (ākāśa)* timbul dari *śabdatanmātrā*, angin (*vāyu*) timbul dari *sparsatanmātrā*, cahaya (*teja*) dari *rūpatanmātrā*, air (*apah*) dari *rasatanmātrā*, tanah (*prthivī*) dari *gandhatanmātrā*. Inilah lima *mahābhūta*. Semuanya *pratyaksa*, yaitu dapat dilihat dan diraba (Putra & Sadia, 1988).

Kutipan teks tersebut di atas juga dijelaskan oleh Pudja dkk (Donder, 2007) unsur-unsur *Panca Mahābhūta* terus berevolusi serta berkumpul dan semakin bertambah besar, dan akhirnya unsur *prthivi* menjadi bumi, unsur *āpah* menjadi zat cair, unsur *teja* menjadi matahari, bulan, bintang planet dan sejenisnya, unsur *vayu* menjadi udara, angin atau atmosfer, dan unsur *akasa* menjadi ether. Kesemuanya itu mempunyai bentuk serta gaya tarik-menarik masing-masing, sehingga yang satu sering menjadi satelit bagi yang lainnya, tergantung dari kekuatan gaya tarik menarik tersebut.

Bersamaan dengan hal tersebut di atas juga dijelaskan oleh Polak (1979) badan kasar atau *sthula sarira* dikatakan terdiri dari lima komponen primer yang dikenal sebagai *Pañca bhūta* atau *Sthula bhūta* yaitu tanah, air, api, udara dan ether, atau *prthivi, apah, agni* atau *teja, vāyu* dan *ākāśa*. Tubuh yang bersumber dari lima komponen primer itu memiliki masa waktunya hidup yang pada akhirnya akan mati dan tubuh itu hancur kembali pada sumber asalnya. Ketika tubuh masih hidup maka perlu dirawat sehingga dapat berfungsi lebih baik.

Ajaran *yoga* yang dipraktikkan dan dilaksanakan oleh *pamangku* di rumah maupun di luar rumah memberikan implikasi pada tubuh. Ada beberapa sikap-sikap tubuh dalam ajaran *yoga* bagi *pamangku* yang dapat memberikan implikasi pada *sthula sarira* seperti berikut :

a. Sikap duduk

Terdapat beberapa sikap duduk *pamangku* ketika *nganteb upakara* saat upacara *yadnya* atau *piodalan*. Sikap duduk tersebut seperti duduk *sikap padmasana, sidhasana, sukasana, swastikasana* dan sikap duduk *bajrasana* bagi *pamangku* yang perempuan. Sikap duduk *padmasana* menyelaraskan tulang tungging dan syaraf-syaraf sakral dengan penyediaan aliran darah tambahan. Asana ini mengarahkan aliran prana yang baik dari *muladhāra cakra* (pada selangkangan) sampai *sahasrāra* (di kepala) (Saraswati, 2002). Polak (1979) sikap (*padmasana*) sangat baik untuk *prānāyāma*, meditasi dan kontemplasi. Sikap duduk *padmasana* bukan hanya sekedar duduk bersila, tetapi duduk bersila dengan posisi tulang belakang tegak lurus. Posisi yang tepat bagi tulang belakang dalam segala posisi tegak, duduk, berbaring tidak hanya untuk menjaga keseimbangan tubuh yang tepat dan mengistirahatkan otot tulang belakang, tetapi penting juga untuk pernafasan yang tepat pada perkembangan dada untuk kerja sistem saraf yang harmonis juga (Acarya, 2001).

Dengan membiasakan mengambil sikap duduk yang nyaman tegak lurus bagi *pamangku* akan mengurangi gejala pembengkokan tulang punggung. *Stiram sukamasana* : Asana adalah postur yang tegak, mantap, sekaligus nyaman dan mudah (Anand Krisna, 2015). Setiap *pamangku* melakukan ritual *nganteb upakara* maka sikap awal

1 yang dilakukan adalah dengan duduk atau *asana* dengan posisi mantap nyaman dengan sendirinya postur duduk yang tegak lurus. Akibat sikap duduk ini menjadi suatu kebiasaan bersikap duduk yang baik. Hal ini tentu memberikan suatu hal yang baik bagi tubuh yang disebut *stula sarira*. Dengan posisi tulang belakang yang tegak lurus merupakan kebanggaan dari setiap manusia bisa berjalan tegak. Keuntungan posisi tulang belakang yang tegak lurus dari posisi duduk disebutkan dalam buku *yoga* untuk kesehatan:

Seperti yang telah dikatakan oleh Dr. Steven Brena, seorang ahli risert terkenal mengenai keuntungan medikal dari *yoga asanas* : "Perhatikanlah patung Pharaoh dan Pendeta Mesir, Perhatikanlah arca Assyria, Babylonia dan Yunani. Lihatlah pada dewa-dewa dan raja-raja Hindu. Perhatikan posisi tegak mereka yang sempurna, tulang belakang mereka lurus seperti tongkat. Orang-orang jaman dahulu lebih tahu dari pada kita, akan pentingnya posisi tulang belakang yang tepat untuk menunjukkan keagungan manusia (Acarya, 2001).

Sikap duduk yang mantap dan nyaman bagi *pamangku* pada saat *nganteb upakara* merupakan sebuah simbol, tubuhnya adalah sebuah simbol, gerakannya adalah sebuah simbol, bicara (doa, mantra, *seseha*) juga merupakan sebuah simbol. Maka secara sosial ketubuhan bahwa seluruh anggota tubuh *pamangku* pada saat *nganteb* adalah sebagai sebuah *ikon*, indek sehingga *pamangku* bukanlah manusia biasa pda saat itu, karena memiliki kekuatan di luar dirinya. Kekuatan-kekuatan energi positif itu secara fisikal dapat diamati seperti sikap duduk *padmasana* yang mantap, *seseha*, mantra / doa yang khusuk sehingga menambah keyakinan dan khusuknya umat di dalam mengikuti rangkaian upacara. Mengawali sikap duduk dengan sikap *padmasana* kemudian pada perjalanan selama *nganteb* karena durasi waktu yang lama, atau karena faktor usia lanjut bisa saja bergeser dari sikap duduk *padmasana* ke *sidhasana* atau *sukhasana*. Secara referensi sikap duduk *pamangku* sudah mengikuti ketententua ajaran *yoga* yang dikaitkan dengan tugas seorang *pamangku* namun karena durasi *nganteb* yang lama dan faktor fisik dan usia sikap duduk itu bisa saja berubah.

Sikap duduk yang nyaman dan mantap bagi seorang *pamangku* adalah sebuah sikap duduk yang tegak lurus. Dari cara sikap duduk mencerminkan bahwa dalam sikap duduk *padmasana* terdapat simbol pikiran penyatuan konsentrasi. Para *yogi* mengambil sikap duduk dengan posisi lotus (*padmasana*) untuk kekuatan meditasi yang maksimum. Eksperimen di laboratorium di Inggris memperlihatkan, seorang yang duduk dengan posisi ini walaupun tanpa bermeditasi, mengalami perubahan-perubahan dalam gelombang otaknya, dari gelombang *beta* yang cepat dan kacau (sekitar 24 lingkaran perdetik) menjadi gelombang *alfa* yang lebih pelan (8 lingkaran perdetik), suatu petunjuk dari ketegangan mental yang rilek dan ketenangan bathin (Acarya, 2001). Sikap duduk *padmasana* secara simbolis juga dapat mengibaratkan pikiran seperti bunga tunjung/ teratai / kembang *padma* yang tumbuh pada kolam atau telaga dengan dasarnya lumpur dan air yang keruh. Namun bunga teratai itu bersih tidak terkena dari air yang keruh serta lumpur. Hasil penelitian sikap duduk bunga teratai, disebutkan sebagai berikut:

Penelitian ilmiah yang dilakukan di laboratorium London untuk mengetahui kelebihan sikap duduk *padmasana* ini, ternyata memang ditemukan bahwa orang yang sekedar duduk saja dengan sikap ini, tanpa melakukan meditasi, mengalami perobahan seketika dari gelombang otaknya, dari getaran *Beta* yang cepat menjadi *Alpha* yang lebih lambat. Ini menunjukkan suatu keadaan badan yang rilaks, namun kesadaran pikiran meningkat (Acarya, 2002).

¹ Dalam hasil penelitian yang lain juga disebutkan tentang manfaat sikap duduk *padmasana* dikaitkan energi pikiran dengan aktifitas mengerjakan hitungan soal matematika.

Dalam eksperimen lain, seorang disuruh memecahkan soal matematika dengan posisi duduk begitu (sikap duduk *padmasana*) dan gelombang otak, denyut jantung dan pernafasan ditest. Sambil bekerja mereka diganggu suara-suara dan cahaya-cahaya dan obyek-obyek yang mengganggu lainnya. Namun ditemukan bahwa mereka dapat dengan tenang dan mudah menyelesaikan soal. Ilmuwan menyimpulkan bahwa pose bunga teratai menarik sensori secara otomatis dan meningkatkan energi pikiran (Acarya, 2001).

Sikap duduk dalam bahasa Bali disebut *melinggih* yang bermakna memposisikan cara duduk yang baik. Ketika sikap duduk yang baik menjadi terbiasa pada setiap ritual *nganteb* akan menjadi kebiasaan-kebiasaan yang baik pula dilakukan walaupun tidak dalam aktifitas ritual. Hal ini disampaikan dari hasil wawancara seorang *pamangku* Jero Mangku Gede Wayan Sudana, dimana sikap duduk *asana* yang mantap memberikan efek pada tubuh selalu menjaga posisi tubuh tegak lurus, merasa nyaman selama proses ritual upacara *nganteb upakara* (wawancara, 26 Agustus 2020).

b. Prānāyāma

Pengaturan napas bagi seorang *pamangku* bukan saja bagian dari rangkaian proses ritual semata, tetapi di balik itu *prānāyāma* sangat penting bagi tubuh. Nala (1992) *prānāyāma* adalah latihan untuk mengendalikan pernapasan, agar kapasitas paru menjadi lebih besar, sehingga kita mampu memasukkan udara ke dalam paru lebih besar atau lebih banyak dari orang yang tidak latihan pernapasan, di samping itu otot-otot punggung dan perut menjadi lebih kuat. Manfaat udara O₂ yang telah masuk dalam tubuh sangat penting bagi kesehatan tubuh. Dengan latihan *prānāyāma* akan banyak manfaat yang diperoleh, tulang punggung yang semula agak membungkuk akan menjadi lebih tegak. Ini akibat latihan dari otot yang menunjang tegaknya punggung pada sisi kanan dan kiri tulang punggung (Nala, 1992). Pernapasan merupakan ciri dari sebuah kehidupan. Pertumbuhan tubuh manusia tidak saja didapat melalui asupan sumber makanan saja, tetapi juga dari sumber yang lain dari alam semesta ini. Melalui *prānāyāma* dapat mengambil sejumlah *prāna* sebagai sumber kehidupan melalui udara yang kita hirup. *The Complete Illustrated Book of Yoga* oleh Swami Wisnudevananda dalam *Yoga for Health* menyebutkan pentingnya pernapasan bagi makhluk hidup :

Setiap makhluk hidup bergantung pada pernapasan, dan berhenti bernapas berarti berhenti hidup. Sejak tangisan pertama seorang bayi sampai tarikan napas terakhir kematian, tidak lain merupakan serangkaian pernapasan. Secara konstan kita memakai "kekuatan hidup" kita atau energi prana kita dalam berpikir, berbuat, berkeinginan atau menggerakkan otot-otot. Sebagai konsekwensinya, perlu adanya penambahan yang konstan yang hanya mungkin melalui pernapasan itu sendiri (Acarya, 2001).

Pernyataan tersebut di atas bahwasanya pernapasan merupakan bagian dari kehidupan. Dengan melalui *prānāyāma* dapat menghirup sejumlah energi vital yang dihirup setiap kali bernafas. Setiap saat, kapanpun juga selalu bernafas. Tetapi mengapa harus diatur dilatih lagi bernafas. Ketika saat pernapasan yang biasa secara otomatik dalam pernapasan normal hanya mampu menghirup sedikit *prāna* atau oksigen dari alam ini. Jika dilakukan dengan sadar disertai konsentrasi maka akan dapat menyimpan *prāna* atau oksigen lebih banyak.

Oksigen ini di dalam tubuh diperlukan untuk membakar makanan, sehingga keluar energi atau tenaga. Tenaga inilah yang dipergunakan tubuh untuk melakukan aktivitas, entah untuk berolahraga, atau bekerja, atau gerakan lainnya.

1 Untuk menangkap oksigen ini dari udara, maka alat-alat pernapasan punya tugas. Makin efektif alat pernapasan maka makin banyak oksigen yang dapat disedot. Demikian pula untuk membuang hasil sisa metabolisme berupa karbondioksida, juga melalui pernapasan (Nala, 1993).

Melakukan *prāṇāyāma* bagi *pamangku* baik setiap saat ketika di rumah, maupun setiap saat ketika *nganteb* upacara di luar rumah secara langsung adalah menghimpun tenaga, atau energi. Energi atau tenaga dihimpun melalui menghirup dan menghembuskan nafas. Siwananda (2020) menyebutkan "*śwāsapraśwāsayor*" yang berarti *śwāsa* menarik nafas dan *praśwāsa* berarti menghembuskan nafas. Menghirup nafas adalah mengambil O₂ berupa energi dari alam semesta. Dengan melalui mengendalikan paru-paru dan organ-organ pernafasan dalam tubuh, O₂ dari alam semesta diubah menjadi energi. CO₂ yang tidak berfungsi lagi dalam tubuh dikeluarkan dengan melalui dihembuskan. Semakin sering dan semakin optimal mampu melakukan menghirup, menahan dan mengeluarkan nafas maka tubuh itu akan semakin bugar.

Tubuh dengan berbagai organ pada bagian dalam tubuh merupakan simbol-simbol maknawi yang mewakili kekuatan suci. Sepuluh aksara suci *Dasa Aksara* itu disebutkan dalam Lontar *Usada Punggung Tiwas*.

Di dalam Lontar *Usada Tiwas Punggung* diuraikan tentang letak dari sepuluh buah dari aksara sakti di dalam tubuh manusia atau buana alit dan di alam semesta atau buana agung. Menurut lontar tersebut Sang Hyang Punggung Tiwas menjelaskan sepuluh macam huruf yang dikenal dengan sebutan Dasa Aksara : *Sang, Bang, Tang, Ang, Ing, Nang, Mang, Sing, Wang* dan *Yang*. Huruf ini asalnya adalah *Sa, Ba, Ta, A, I, Na, Ma, Si, Wa, Ya*. Kalau dibaca akan menjadi *Sabatai Nama Siwaya*, suatu ungkapan yang memulyakan Dewa Siwa (Nala, 2002).

Simbol aksara suci ini merupakan kekuatan *kedewataan*, suatu aksara yang memiliki kekuatan magis karena menjadi lambang dari Dewa-dewa. Dengan mengetahui kekuatan kosmis dari aksara suci yang bersemayam dalam organ tubuh manusia, maka akan ada rasa penghormatan pada *sthula sarira* karena di balik badan kasar ini terdapat kekuatan magis dalam organ tubuh melalui simbol aksara suci. Aksara suci ini letaknya ada pada organ tubuh manusia, seperti pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Letak *Dasa Aksara* di dalam Tubuh Manusia dan Alam Raya

No	Aksara		Letak dalam badan atau buana alit	Dewa	Warna	Letak buana agung
	Bunyi	Tulisan				
1.	Sang	ꦱꦁ	jantung	Iswara	putih	Timur
2.	Bang	ꦧꦁ	hati	Brahma	merah	Selatan
3.	Tang	ꦠꦁ	ungsilan (buah pinggang)	Mahadewa	kuning	Barat
4.	Ang	ꦁ	empedu (nyali)	Wisnu	hitam	Utara
5.	Ing	ꦲꦁ	pertengahan hati	Siwa	tangi (biru-merah)	Tengah
6.	Nang	ꦤꦁ	paru	Maheswara	dadu	Tenggara
7.	Mang	ꦩꦁ	usus	Rudra	jingga	Barat daya
8.	Sing	ꦱꦶꦁ	limpa	Sangkara	hijau	Barat laut
9.	Wang	ꦮꦁ	Ineban (kekolongan atau boleh juga di dubur/ anus)	Sambu	biru (kelabu)	Timur laut
10	Yang	ꦚꦁ	Susunan rangkai hati	Guru	manca warna	Tengah

Sumber: Nala (2002).

¹ Anugerah tenaga dari sumber energi alam semesta ciptaan *Ida Sang Hyang Widhi Wasa* dipersembahkan kembali sebagai wujud pelayanan, *bhakti*, dalam bahasa keikhlasan yang disebut *ngayah*. Bagi masyarakat awam hal ini mungkin suatu yang biasa. Tetapi bagi seorang *pamangku* kondisi ini secara sadar adalah yang patut disyukuri sebagai suatu anugerah akan tenaga.

Melakukan *prānāyāma* tidak saja pada saat tertentu ketika melaksanakan *nganteb wewantenan* rangkaian upacara, tetapi juga dengan membiasakan dilakukan setiap ada kesempatan. Rasio *prānāyāma* yakni *pūraka*, *kumbhaka* dan *recaka* adalah 1:4:2, *pūraka* adalah penarikan nafas, *kumbhaka* adalah penahanan nafas dan *recaka* adalah penghembusan nafas (Siwananda, 2020). Rasio *prānāyāma* 1:4:2 yang dimaksud adalah jika penarikan nafas (*pūraka*) selama 5 detik, maka menahan nafas (*kumbhaka*) dilakukan selama 20 detik, dan menghembuskan nafas (*recaka*) selama 10 detik. Demikian selanjutnya jika penarikan nafas lebih lama, maka menahan nafas juga lebih lama, dan menghembuskan nafas secara pelan-pelan juga lebih lama.

Dengan latihan sederhana *prānāyāma* tulang punggung yang semula agak membungkuk akan menjadi lebih tegak. Ini akibat latihan dari otot yang menunjang tegaknya punggung pada sisi kanan dan kiri tulang punggung. Otot ini menjadi lebih kuat demikian pula aliran darah menjadi lebih baik. Keadaan ini berakibat pada aliran darah yang menuju ke kelenjar hormon yang bertambah baik pula. Dengan sendirinya kerja kelenjar endokrin ini akan bertambah produktif. Menghasilkan hormon yang dibutuhkan oleh tubuh terutama untuk mengatur kerja syaraf simpatis dan parasimpatis. Kedua syaraf ini bekerja secara otonom artinya tidak berada di bawah kehendak kita. Sistem syaraf ini terutama mengatur kerja dari alat-alat yang berada di dalam tubuh seperti jantung, ginjal, hati, usus, pembuluh darah dan yang lainnya (Nala, 1992).

Dari kutipan tersebut di atas, latihan *prānāyāma* setiap saat ada kesempatan bermanfaat dapat meningkatkan derajat kesehatan tubuh *sthula sarira*. Tulang punggung lebih tegak, aliran darah dalam tubuh menjadi lebih baik (*rah hayu*). Dengan lancarnya peredaran darah dalam tubuh, kerja kelenjar endokrin ini akan bertambah produktif untuk menghasilkan hormon yang dibutuhkan oleh tubuh terutama untuk mengatur kerja syaraf simpatis dan parasimpatis. Syaraf-syaraf ini bekerja secara otonom yaitu tidak bekerja oleh kehendak kita. Sistem syaraf ini terutama mengatur kerja dari alat-alat yang berada di dalam tubuh seperti jantung, ginjal, hati, usus, pembuluh darah dan yang lainnya dalam Usada Punggung Tiwas disebutkan memiliki simbol *aksara* suci. Mengatur secara langsung syaraf yang bekerja secara otonom itu tentu tidak mungkin, maka diupayakan secara tidak langsung seperti *prānāyāma*.

Pengaturan napas sangat memegang peranan penting dalam ajaran *yoga*. Dengan pengaturan keluar dan masuknya udara O₂ dengan pernapasan sangat bermanfaat pada tubuh, dapat meningkatkan imun pada tubuh sehingga dapat meningkatkan kebugaran kesehatan tubuh itu sendiri. Hal ini menurut pakar kesehatan yang juga pemerhati kesehatan tradisional menyebutkan:

Dengan mengatur keluar masuknya udara pernapasan dapat dipergunakan sebagai alat untuk mencapai ketenangan pikiran, mengumpulkan dan membangkitkan kekuatan tubuh. Dengan cara pengaturan pernapasan, tubuh dapat melawan penyakit yang masuk ke dalam tubuh. Keseimbangan tubuh yang terganggu, dengan mengatur napas akan dapat dipulihkan kembali. Menurut teori modern, dikatakan bahwa dengan menahan napas akan terjadi penumpukan gas karbon dioksida (CO₂) di dalam tubuh sebagai akibat metabolisme sel. Karena adanya penimbunan gas CO₂ maka cairan tubuh menjadi asam, pH rendah, karena gas CO₂ ini larut dalam air menjadi senyawa asam karbonat. Dalam milleu atau

lingkungan yang asam ini, sel tubuh akan bekerja lebih aktif. Keaktifan dari kerja sel ini akan berdampak positif terhadap tubuh. Tubuh mampu melawan penyakit, dengan meningkatkan produksi enzyime, hormone, dan lain-lainnya, sehingga tubuh siap melawan segala gangguan yang mengakibatkan keseimbangan tubuh berubah. Inilah prinsip proses terjadinya peningkatan kadar asam dalam tubuh bila dapat mengatur napas. Peningkatan kadar asam dalam tubuh tidak akan banyak manfaatnya bila dilakukan mendadak atau tidak teratur. Diperlukan latihan yang lama sehingga tubuh dapat bertadaptasi dengan perubahan ini (Nala, 2002).

Dari pernyataan tersebut di atas bahwa *prānāyāma* sangat bermanfaat untuk meningkatkan imun dari gangguan penyakit. Seorang *pamangku* tentu sangat mengharapkan tubuh yang sehat. Selalu bisa hadir pada saat proses kegiatan ritual atau upacara dengan tubuh yang bugar. Ketika *pamangku* berhalangan hadir karena gangguan kesehatan menurun atau sakit, tentu akan menjadi hambatan dalam proses rangkaian upacara. Dengan latihan *prānāyāma* yang teratur akan dapat meningkatkan derajat kesehatan dari *pamangku* itu sendiri.

2. Implikasi pada *Suksma Sarira*

Lapisan kedua pada tubuh manusia disebut dengan *Suksma sarira*. Adiputra (2003) *Suksma sarira* = badan halus (*citta*) yang terdiri dari *Budhi* (kesadaran, kata hati, pancaran dari *Atman*), *Manas* (pikiran atau akal) dan *Ahamkara* (perasaan, ego). Aktifitas *kapamangkuan* bagi seorang *pamangku* lebih banyak merupakan pelayanan *bhakti* kepada *Ida Sang Hyang Widhi Wasa* / Tuhan maupun kepada umat atau *krama*. Hal ini berimplikasi pada *Suksma sarira*. Sebagai seorang pelayan *bhakti* yang dilakukan dengan keikhlasan, maka pikiranlah yang paling utama. Aktifitas *kapamangkuan* yang dilaksanakan secara *sakala* yang berupa phisik di bawah, tetapi orientasi pikiran tetap mengarah ke atas secara *niskala* sebagai wujud *bhaktinya*.

Ajaran *bhakti marga* dalam wujudnya akan disertai dengan sebuah pengorbanan. Rasa *bhakti* atau rasa cinta kasih melahirkan suatu keikhlasan untuk berkorban (Cudamani, 1987). Berkorban dalam aktifitas ritual bagi seorang *pamangku* dengan sebutan *ngayah* adalah bukan karena ada pamerih yang menjadi ikatan. Datang paling awal dan terkadang pulang paling akhir. Kegiatan-kegiatan pelayanan *bhakti* bagi seorang *pamangku* juga merupakan proses-proses yang dapat berimplikasi pada *Suksma sarira* yaitu berupa badan halus (*citta*) yang terdiri dari *Budhi*, *Manas* dan *Ahamkara*. Seorang *bhakta* selalu setiap saat memiliki kesempatan untuk belajar mengendalikan hal-hal yang bertentangan dengan *citta* seperti rasa benci, marah, iri hati. Menjaga kebersihan dan kesucian pikiran tidak saja dilakukan hanya pada saat proses ritual upacara itu berlangsung. Tetapi juga berimplikasi dalam kehidupan sehari-hari. *Asana* memberi efek terhadap keseimbangan pikiran.

Gerakan *asanas* membuat produksi hormon dari berbagai kelenjar menjadi seimbang, posisi meregang dan menekuk dari gerakan *asanas* yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu, memberikan tekanan yang khusus dan kontinue pada kelenjar-kelenjar sehingga akan merangsang kelenjar dengan berbagai cara mengatur produksi kelenjar dan akhirnya akan mengontrol emosi. Jika kekurangan kelenjar teratasi, pikiran menjadi bebas dari gangguan emosi dan ketenangan batin yang sempurna akan tercapai (Acharya, 2001).

Sikap-sikap *asana* duduk disertai dengan pengaturan napas yang pelan dan dalam akan menjadi suatu kebiasaan-kebiasaan yang baik dalam proses ketenangan bathin. Di sinilah *pamangku* menjadi penghubung pada kesucian, maka dengan demikian tentu diawali dengan proses penyucian yaitu pada pikiran, bisa mengendalikan dan

1 membebaskan dari gangguan emosi. Pikiran yang tenang, hening dan terkendali adalah dasar dari proses ritual seorang *pamangku* dalam mengemban tugas kesuciannya.

Memohonkan keselamatan orang lain, juga memberikan kepuasan bathin bagi *pamangku* itu sendiri karena telah dapat membantu orang lain. Seorang *bhakta* tidak ingin menyakiti orang lain, malahan berusaha mengabdikan dan membikin orang lain senang dan tindakan yang sedemikian tidak mungkin membikin orang lain marah (Cudamani, 1987). Pelayanan *bhakti* tidak saja untuk yang *niskala* semata-mata, tetapi juga pada yang *sakala* yaitu semua ciptaan *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*. Pernyataan *Buddha* yang sangat terkenal adalah kebencian tak akan pernah menghentikan kebencian, tetapi hanya dengan kasih sayang ilahi sajalah kebencian itu dihentikan (Winara, 2000). Kekuatan kasih sayang dapat menjadi senjata dalam mewujudkan kedamaian. Di sinilah *citta budhi* dengan kesadaran hati sikap *bhakta* dapat mengurangi dan mengikis rasa ego dengan selalu menjadi penghubung *nunas ica* yaitu memohonkan keselamatan, kedamaian, ketenangan untuk orang lain, masyarakat, umat secara umum seperti gambar di bawah ini.



Gambar 1. Para *Pamangku* Bersama-Sama Memohonkan Keselamatan Umat Maupun Alam Beserta Isinya.

(Sumber: Dokumen Peneliti, 2020)

Tugas dan tanggung jawab sebagai *pamangku* pada sebuah pura diperlukan kesiapan secara lahir bathin. Kesiapan secara lahir *pamangku* akan memimpin ritual penyelenggaraan sebuah proses upacara seperti *piodalan* atau *puja wali* di pura yang bersangkutan. *Pamangku* akan memimpin dan mengkomunikasikan tahapan proses rangkaian ritual upacara. Menata dan menentukan waktu penyelenggaraan rangkaian kegiatan sebuah upacara, dari awal sampai berakhir. Koordinasi komponen-komponen penyelenggara rangkaian kegiatan upacara dengan *pamangku* menjadi kunci untuk kelancaran dari kegiatan upacara seperti *piodalan* atau *pujawali* di suatu pura.

Secara bathin *pamangku* wajib menjaga “*kelingsirannya*” yaitu seseorang yang dituakan meskipun usianya masih muda. Artinya seorang *pamangku* memberi contoh yang baik, menjadi panutan dan selalu berpikir, berkata dan berbuat yang baik di manapun berada. Menurut Jero Mangku Made Subrata seorang *pamangku* pada pura Dadia Kawitan di Selat Karangasem dalam wawancaranya mengatakan mendapat tugas sebagai *pamangku* diperlukan komitmen untuk tetap membiasakan berpikir positif, tidak saja dalam kapasitas proses ritual di pura atau tempat berlangsungnya upacara,

1 tetapi juga untuk membiasakan selalu berpikir, berkata dan berbuat yang baik di manapun berada dan ini perlu disyukuri sebagai berkah rohani dituntun untuk menjaga pikiran (wawancara, 29 Agustus 2020).

Menjaga kesucian pura dengan *aci Purnama, Tilem dan Kajeng Kliwon* di samping itu juga perlu menjaga kesucian diri. “*mepeningan*” atau “*asuci laksana*” dengan selalu menjaga kebersihan jasmani maupun rohani merupakan upaya-upaya secara bathin yang selalu menjadi penguat bagi seorang *pamangku* dalam melaksanakan tugasnya. Hal ini dapat meningkatkan kesadaran peran dan tugas menjadi *pamangku*.

3. Implikasi pada *Antahkarana*.

Hidup menjadi manusia adalah sebuah berkah, dan berkah ini patut disyukuri karena amatlah sulit untuk menjelma menjadi manusia. Nasehat bijak ini tersirat pada bagian awal dari karya Bhagawan Wararuci pada sloka 3 Sarasamuccaya.

Matangnyan haywa juga wwang manastapa an tan paribhawa si dadi wwang ta pwa kagongakena ri ambek apayapan paramadurlabha iking si janmamanusa ngaranya, yadyapi candalayoni tuwi (Sarasamuccaya, sloka 3).

Terjemahannya:

Karenanya janganlah hendaknya seseorang bersedih meskipun yidak makmur; kelahiran menjadi manusia itulah hendaknya yang memperbesar hatimu, sebab sesungguhnya amat sulit itu yang menjelma menjadi manusia, meskipun sebagai candala sekalipun (Pudja, 1986).

Pesan spiritual dari sloka 3 Sarasamuccaya di atas mengamanatkan bahwa sesungguhnya amatlah sulit untuk menjelma menjadi manusia. Oleh karena itu patut disyukuri anugerah berkah telah menjelma menjadi manusia. Pesan spirit kehidupan tersebut lebih dipertegas dalam sloka di bawah ini.

Apan ikang dadi wwang, utama juga ya nimitaning mangkana, wenang ya tumulung awaknya saking sangsāra, makasadhanang çubhakarma, hinganing kottamaning dadi wwang ika (Sarasamuccaya, sloka 4).

Terjemahannya:

Sebab menjadi manusia sungguh utama juga, karena itu, ia dapat menolong dirinya dari keadaan samsara dengan jalan karma yang baik, demikian keistimewaan menjadi manusia itu (Pudja, 1986).

Bagawan Wararuci meyakinkan lagi bahwa salah satu upaya menolong diri manusia dari keadaan *samsara* adalah dengan jalan karma yang baik. Inilah keutamaan menjadi manusia, demikian ditegaskan dalam sloka 4 dari Sarasamuccaya. Menjadi manusia merupakan sebuah anugerah Tuhan/ *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*, karena ada percikan Tuhan yang bersemayam dalam tubuh manusia. Percikan Tuhan dalam tubuh manusia disebut *Atman* atau *Jiwatman* (Punyatmadja, 1992). *Atman* atau *Jiwatman* dikenal dengan *Antahkarana sarira: Atman* / jiwa yang kekal abadi dan bersumber dari Tuhan (Adiputra, 2003). *Atman* yang bersemayam dalam tubuh manusia yang menyebabkan hidup, oleh karena itu merawat tubuh dengan selalu berbuat baik merupakan upaya menolong diri dari *samsara*.

Karena *Atman* itu sesungguhnya adalah *Brahman* yang keadaannya terkurung dalam tiap-tiap makhluk, maka *Atman* itu luput dari pada *wisaya* (keadaan lahir, mati, sakit dan lain-lainnya), akan tetapi jiwa (sebagai satunya *Atman*) dapat kena *wisaya*, karena dapat digelapkan oleh *hredaya*/ badan rohani (misalnya: mencaci, memfitnah, membohong dsb.) dan dapat ditekankan oleh *angga*/ badan jasmani (misalnya: sakit, merana, luka-luka dsb). Jika badan wadag (*raga sarira*) yang merupakan badan wadag dari *Atman* itu binasa, maka *Atman* itu akan kembali pada asalnya atau berpindah pada badan wadag yang baru (Punyatmadja, 1992).

1 Jiwa sebagai satunya *Atman* yang bersemayam dalam tubuh manusia dapat terkena pengaruh *wisaya*, karena dapat digelapkan oleh *hredaya* / badan rohani dari perbuatan-perbuatan yang bertentangan dengan ajaran agama. Bekas-bekas dari baik buruk perbuatan mengendap dalam *citta* dan akan membalut *Atman*. Endapan *karma wasana* yang akan mengantarkan *Atman* apakah menuju kembali menyatu pada sumbernya, menuju neraka atau menjelma kembali (*punarbawa*).

Mendapat kesempatan menjadi seorang pelayan umat yaitu *pamangku* dapat dimaknai sebagai suatu berkah non material. Melalui *sesana* dan etika *agem-ageman kapamangkuan* selalu dituntut untuk mengikuti aturan yang menjadi norma-norma dalam bertingkah laku. Berupaya untuk beretikad dan berbuat baik menjadi sebuah kewajiban bagi seorang *pamangku*. Karena pelayanan yang diberikan berada dalam tatanan wilayah non material kesucian dengan alam niskala maka aktifitas *kapamangkuan* akan berpedoman sesuai dengan bidangnya. Dengan pelayanan *bhakti* yang dilandasi keikhlasan maka *wisaya* dari karmanya akan meningkatkan kesadaran kualitas hidup sebagai manusia. Dengan meningkatnya kesadaran kualitas hidup sebagai manusia tentu akan meningkatkan keberadaan *Atman* itu sendiri, *Antahkarana* menuju tujuan hidup yang tertinggi yaitu *jagathita*. Dengan demikian proses *sadhana* bagi seorang *pamangku* yang merupakan langkah-langkah afirmasi yang dimaknai sebagai aktifitas *yoga* adalah karma baik yang menuntun sang *Antahkarana*.

Kesimpulan

Ajaran-ajaran *yoga* dari *sutra patanjali* sesungguhnya sebuah berkah bagi siapa saja yang menyadari akan hidup ini. Lewat *sutra-sutra* dari ajaran *yoga sutra patanjali* memberikan amanat untuk perawatan tubuh dan pikiran. Tubuh dan pikiran keduanya harus dirawat untuk mencapai tujuan hidup tertinggi. Seorang *pamangku* pada saat *nganteb upakara* diibaratkan sebagai seorang yang *mayoga* (dalam bahasa Bali) yaitu melaksanakan bagian-bagian dari ajaran *yoga*. Duduk bersila dengan sikap-sikap *yoga asana*, mengendalikan dan mengatur nafas dengan *prānāyāma* merupakan bagian dari ajaran *yoga*, serta sikap-sikap tangan yaitu *mudra* juga merupakan bagian-bagian dari ajaran *yoga*. Seorang *pamangku* dalam posisi sebagai pemimpin upacara beliau tidak *trend* tetapi sadar betul apa yang dilakukan. Dengan kesadaran itu *pamangku* menghubungkan dari material menuju non material dari *sakala* menuju *niskala*. Sehingga posisi *pamangku* pada saat itu ada di tengah-tengah antara *sakala* dan *niskala*. Sebagai penghubung antara dunia material dengan nonmaterial diperlukan persiapan secara lahir dan bathin. Persiapan lahir yang berkaitan dengan *sthula sarira* sedangkan persiapan bathin berkenaan dengan *sukma sarira*. Ketika secara *sthula sarira* dan *sukma sarira* telah dilakukan sebagai langkah awal sebuah persiapan lahir bathin, maka *pamangku* sebagai perantara akan berfungsi dengan baik. Sebagai *pamangku* tidak saja memiliki *srada bhakti* yang tinggi tetapi juga diperlukan tubuh yang sehat dan bugar. Menjadi *pamangku* dapat dimaknai sebagai suatu berkah non material. Melalui *sesana* dan etika tentang *agem-ageman kapamangkuan* selalu dituntut untuk mengikuti aturan yang menjadi norma-norma dalam bertingkah laku. Karena pelayanan yang diberikan berada dalam tatanan wilayah non material yaitu kesucian dengan alam niskala, maka aktifitas *kapamangkuan* akan merujuk sesuai dengan bidangnya. Ajaran *yoga* seperti membiasakan sikap duduk yang baik mantap dan nyaman, mengatur nafas atau *pranayama* yang teratur berimplikasi *Tri Sarira* yakni tubuh atau *stula sarira*, *sukma sarira* dan *Antahkarana*. Dengan pelayanan *bhakti* yang dilandasi keikhlasan maka *wisaya* dari karmanya akan meningkatkan kesadaran kualitas hidup sebagai manusia. Meningkatnya kesadaran kualitas hidup sebagai manusia tentu akan meningkatkan keberadaan *Atman* itu sendiri, sehingga *Antahkarana Atman* atau jiwa yang kekal akan

1 menuju tujuan hidup yang tertinggi yaitu *jagathita*. Ajaran *yoga* yang dipraktikkan oleh *pamangku* pada *sthula sarira* (badan kasar) memberikan implikasi pada tubuh seperti sikap duduk yang tegak lurus. Sehingga, membiasakan mengambil sikap duduk yang nyaman tegak lurus bagi *pamangku* akan mengurangi gejala dan memperbaiki pembengkokan tulang punggung. Ajaran *yoga* yang dipraktikkan oleh *pamangku* pada *suksma sarira* (badan halus) memberikan implikasi kepuasan bathin bagi *pamangku* karena telah dapat membantu orang lain. Ajaran *yoga* yang dipraktikkan oleh *pamangku* pada *antah karana sarira* (badan penyebab) memberikan implikasi peningkatan kesadaran kualitas hidup sebagai manusia, karena menjadi suatu kewajiban untuk selalu beretikad dan berbuat baik dalam melayani umat.

Daftar Pustaka

- Acarya, A. A. (2001). *Yoga Untuk Kesehatan*. Jakarta: Persatuan Ananda Marga Indonesia.
- Acharya, A. A. (2002). *Meditasi Melampaui Batas Kesadaran Supra*. Jakarta: Persatuan Ananda Marga Indonesia.
- Adiputra, G. R. (2003). *Pengetahuan Dasar Agama Hindu*. Jakarta: PT Pustaka Mitra Jaya.
- Anandamurti, S. S. (2009) *Psikologi Yoga*. Jakarta: Ananda Marga Indonesia.
- Atmaja, N. B. (2014). *Saraswati dan Ganesha sebagai symbol Paradigma Interpretativisme dan Positivisme : Visi Integral Mewujudkan Iptek dari Pembawa Musibah Menjadi Berkah Bagi Umat Manusia*. Denpasar: Pustaka Larasan bekerja sama dengan IBIKK BCC Undiksa Singaraja.
- Atmaja, N. B. (2015). *(Ngaben+Memukur) = (Tubuh+Api) + Uparengga + Mantra) = (Dewa Pitara + Surga)*. Denpasar: Pustaka Larasan bekerja sama dengan IBIKK BCCC Undiksa Singaraja.
- Cudamani. (1987). *Pengantar Agama Hindu Untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: Yayasan Wisma Jakarta.
- Cudamani. (1999). *Mengatasi Stres Menurut Pandangan Agama Hindu*. Surabaya: Paramita.
- Dewi, P. A. S. K., & Puasa, I. M. G. (2020). Komunikasi Transendental dalam Yoga. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(2), 108-115.
- Donder, I. K. (2007). *Kosmologi Hindu*. Surabaya: Paramita.
- Krishna, A. (2015). *Yoga Sutra Patanjali Bagi Orang Modern*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Nala, N. (1992). *Kumpulan Tulisan Olahraga*. Denpasar: KONI Bali
- Nala, N. (2002). *Usada Bali*. Denpasar: Upadasastra.
- Nerta, I. W. (2021). Implementasi Ajaran Yoga Kapamangkuan Di Pasraman Mulat Sarira Desa Adat Duda Desa Duda Timur Kecamatan Selat Kabupaten Karangasem. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 5(3), 188-199.
- Maswinara, I W. (2000) *Kedamaian di Tengah Prahara*. Surabaya: Paramita
- Parisada Hindu Dharma Indonesia Pusat (1988) Himpunan keputusan Seminar Kesatuan Tafsir Terhadap Aspek-aspek Agama Hindu, I-XIV. Denpasar: PHDI Pusat.
- Polak, M. (1979). *Patanjali Raja Yoga*. Surabaya: Paramita
- Poniman, R. (2020). Pentingnya Laku Semedi Bagi Pemangku dan Pinandhita. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 3(1), 38-55.
- Pudja, G. M. (1986). *Sraddha*. Jakarta: Mayasari
- Putra, I. G. A. G & Sadia, I W. (1988). *Wrspati Tattwa*. Jakarta: Yayasan Dharma Sarathi.

- Punyatmadja, I. B. (1992). *Panca Srada*. Jakarta: Yayasan Dharma Sarathi.
- Saraswati, S. S. (1996). *Patanjali Raja Yoga, Alih Bahasa Mayor Polak*. Surabaya: Paramita.
- Saraswati, S. S. (2002). *Asana, Pranayama, Mudra Bandha*. Surabaya: Paramita.
- Simatupang, L. (2013). *Pergelaran sebuah Muzaik Penelitian Seni-Budaya*. Jogjakarta: Jalasutra.
- Subawa, I. M. P., & Junianti, P. S. (2020). Sasana Kapamangkuan: Sebuah Ajaran Tattwa dan Etika dalam Membangun Kesadaran Diri Sebagai Pelayan Umat. *Sphatika: Jurnal Teologi*, 11(1), 42-57.
- Sugata, I. M., & Juniarta, M. G. (2022). Implementasi Ajaran Hatha Yoga Pada Gheraṇḍa Samhitā Dalam Kehidupan Praktis. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 6(4), 255-271.
- Suhardana, D. K. (2006). *Pengantar Beberatan Pamangku*. Surabaya: Paramita.
- Suhardana, D. K. (2010). *Kusuma Dewa, Lima Versi Persamaan dan Perbedaan*. Surabaya: Paramita.
- Sumertini, N. W. (2021). Filsafat Manusia dalam Bhagavad Gita. *Sanjiwani: Jurnal Filsafat*, 12(1), 42-54.

Implikasi Ajaran Yoga Bagi Pamangku di Bali dalam Aspek Tri Sarira

ORIGINALITY REPORT

100%

SIMILARITY INDEX

100%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

jayapanguspress.penerbit.org

Internet Source

98%

2

Submitted to Universitas Pendidikan Ganesha

Student Paper

2%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

Implikasi Ajaran Yoga Bagi Pamangku di Bali dalam Aspek Tri Sarira

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15
