

YOGA-DARSANA : YOGA SUTRA, ILMU PIKIRAN, TUBUH DAN JIWA DALAM SUTRA PATANJALI

Oleh:

Made Sudarma Widiada

STAH Negeri Mpu Kuturan Singaraja

e-mail: sudarmawidiada92@gmail.com

Abstrak

Pikiran (*Wiweka*) merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam diri manusia karena pikiran menjadi penggerak hati dan pikiran, untuk itu pikiran juga harus diimbangi dengan tubuh dan jiwa. Melalui yoga kita bisa mengkombinasikannya menjadi satu wadah. Yoga sendiri menjadi dua yaitu dalam bentuk pikiran atau filsafat (*darsana*) dan bentuk fisik yoga sutra, keduanya ini dijelaskan dalam kitab yoga sutra patanjali, tetapi ada juga kitab-kitab lain yang membahas tentang yoga contohnya upanisad dan masih banyak lagi pada zaman india kuno yoga adalah sebuah teknik kesehatan tubuh dan jiwa yang dibuat oleh para yogi tetapi seiring perkembangan waktu yoga juga berkembang sebagai filsafat salah satu dari *darsana*. Dari pengembangan inilah lahirnya banyak pemikiran-pemikiran yoga, didalam yoga ada delapan jalan yang digunakan sebagai praktiknya atau yang sering disebut Astangga Yoga, ada juga asanas atau postur tubuh semua itu teramkum dalam artikel. Yoga tidak hanya berkembang di Agama Hindu saja tetapi di luar negeri yoga juga banyak diminati khususnya di bagian Eropa, kita sebagai Umat Hindu harusnya bangga karena ajaran kita bisa terkenal di dunia yang sifatnya universal.

Kata Kunci : Yoga, Darsana, Yoga Sutra, Sutra Patanjali

Abstract

The mind (*Wiweka*) is a very important element in humans because the mind is what drives the heart and mind, for this reason the mind must also be balanced with the body and soul. Through yoga we can combine them into one container. Yoga itself is divided into two, namely in the form of thought or philosophy (*darsana*) and the physical form of Yoga Sutra, both of which are explained in the Yoga Sutra of Patanjali, but there are also other books that discuss yoga, for example the Upanishads and many more in ancient India. is a body and soul health technique created by yogis, but over time yoga has also developed as a philosophy, one of *darsana*. From this development, many yogic ideas were born, in yoga there are eight paths that are used as practice or what is often called Astangga Yoga, there are also asanas or body postures, all of which are summarized in the article. Yoga is not only developing in Hinduism, but yoga is also in great demand abroad, especially in parts of Europe. We as Hindus should be proud because our teachings can be famous in the world and are universal in nature.

Keywords : Yoga, Darsana, Yoga Sutras, Sutras Patanjali

I. Pendahuluan

Agama Hindu merupakan Agama yang sangat multiperspektif, Agama Hindu sendiri sering melahirkan berbagai pikiran yang sifatnya universal. Salah satunya adalah *Darsana*, *Darsana* sendiri adalah filsafatnya dari Agama Hindu. Kata *Darsana* berasal dari akar kata *drś* yang bermakna "melihat", menjadi kata *darśana* yang berarti "penglihatan" atau "pandangan". Dalam ajaran filsafat hindu, *Darśana* berarti pandangan tentang kebenaran. Dalam kesempatan kali ini saya akan membahas dari salah satu *Sad Darsana* yaitu *Yoga Darsana*.

Kata Yoga secara harafiah berarti pendamping atau kombinasi (kedua kata: khususnya yoga dan yug memiliki akar kata yang sama) dengan kata agama (re artinya kembali dan ligo artinya:mengikat) mempunyai asal usul yang sama. Secara etimologis, kata yoga berasal dari *Sansekerta* berasal dari urat kata *yuj* yang berarti menyatukan, menghubungkan, mengasosiasikan, Merampingkan hubungan dan menyatukan.(Zulaicha, 2019:21, Vol. 2, No 2). Keberadaan Tuhan dalam ajaran Yoga Dimanakah alam semesta beserta isinya dan kesatuan purusa dan prakerti. Purusa dan Prakerti adalah dua prinsip dasar berbeda. Yoga benar-benar tidak berhasilnya mereka yang berlatih yoga tetapi juga adalah cara memfokuskan pikiran dan Rephrase samadhi. Tuhan akan memberimu rahmat bagi mereka yang berbakti padanya. Penerapan ajaran yoga adalah yang paling penting seperti jalan menuju Viveka Jnana tahu bagaimana membedakan yang benar dari yang salah pelepasan(Kartika dkk, 2020:2, Vol. 2, No 1).

Menurut teori Catur Yuga, zaman saat ini dianggap sebagai zaman Kaliyuga karena karakteristik masyarakatnya cenderung lebih menghargai materi dibandingkan spiritual. Era ini ditandai dengan semakin kompleksnya permasalahan yang muncul dalam masyarakat modern. dan penyakit yang dihadapi masyarakat modern semakin kompleks. Kompleksitas keinginan untuk memiliki produk mewah disebabkan oleh banyak industri yang berbeda orang tidak bisa tidur. Akibatnya, daya tarik material menjadi sebuah zeitgeist. Penganut animisme memuja gunung, pepohonan, langit, dan matahari. setara dengan Tuhan. *Weda*, sebagai sumber segala ilmu pengetahuan, selalu menawarkan jalan keluar dari segala pertanyaan dan permasalahan. Perpustakaan *Sarasamuscaya* adalah sumbernya *Veda* menegaskan bahwa tidak akan ada ilmu pengetahuan tanpa bantuan *Bhagawan Vyasa*, seperti halnya tubuh, tidak dapat hidup tanpa makanan. Pernyataan bibliografi *Sarasamuscaya* itu bukan sekedar hiasan lisan melainkan suatu kenyataan, karena *Weda* bukanlah sebuah kitab tunggal, tetapi mencakup banyak perpustakaan berbeda yang dapat diterapkan. Karena itu ada dalam sistem pengetahuan *Veda* harus memberikan petunjuk yang berlaku untuk setiap perpustakaan *Catur Veda Samhita*, setelahnya. Setiap *Samhita* mempunyai *Upavedanya* masing-masing. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara yoga sebagai ilmu kesehatan fisik, mental dan spiritual dan *Ayurveda* sebagai ilmu kesehatan Hindu. (Maheswari, 2021:190, Vol 4, No 2).

Jadi sebenarnya *Yoga Darsana* tidak hanya berbicara mengenai Ilmu pikiran dan pandangan saja tetapi bagaimana gerak tubuh dan juga sebagai sumber kesehatan banya sekali yang bisa dibedah di dalam yoga sendiri, pembahasan yoga sendiri banya di bedah dalam kajian susastra Hindu khususnya kitab yang membahas yoga adalah kitab *Sutra Patanjali*. *Sutra Yoga Patanjali*, dijelaskan. kasus ini; “*yoga citta vrtti nirodhah*”, yaitu mengendalikan gerak pikiran, atau jalan mengendalikan perilaku pikiran miring, liar, sepihak dan mempesona oleh banyak objek (imajiner). Berbeda membawa sukacita. Biasanya kita punya lihatlah objek yang diinginkan yang kita

yakini membawa kegembiraan seperti sesuatu di luar diri kita sendiri. Jadi kami masih mencari. Bagi para yogi, itu adalah akarnya kemalangan manusia. Ketika berlatih yoga, agama menawarkan banyak pilihan dan instruksi berlatih yoga yang baik dan Tepat. Melalui yoga, pengajaran agama Setiap orang harus selalu dalam keadaan sehat jasmani dan rohani.

II. Pembahasan

2.1 *Yoga Sutra Patanjali* sebagai pedoman beryoga

Tujuan agama Hindu adalah *Mokshartham Jagadhita Ya Ca Iti Dharma*, yaitu kebahagiaan lahir dan batin di dunia dan akhirat. Untuk mencapai tujuan tersebut, dalam kitab suci agama Hindu tertulis dan tersirat proses-proses yang menghubungkan dan membimbing para pemeluk agama tersebut untuk mencapai tujuannya. Di antara keempat marga, *Raja Marga* relatif sulit dilakukan karena mewujudkan Brahman dalam diri melibatkan hubungan antara atman, badan wadag, dan *Paramatma*. *Atman* sebagai jiwa yang bersemayam dalam tubuh manusia ditutupi berbagai lapisan yang menghalangi hubungan fundamentalnya dengan jiwa universal/Brahman. *Raja Marga* juga dikenal sebagai *Yoga Raja Marga*, umumnya juga dikenal sebagai *Raja Yoga*. *Raja Marga* merupakan jalur terlengkap dan tertinggi dari keempat jalur (*Catur Marga*). Jalur ini merupakan suatu sistem yang terstruktur dan sistematis. Sistem tersebut ditemukan oleh seorang Maharsi bernama Maharsi Patanjali. Karena ditemukan dan dibuat oleh Maharsi Patanjali, maka sistem ini dikenal dan terkenal dengan nama *Yogasutra Patanjali*. *Yogasūtra Patanjali*, sebagai metode pengajaran yoga yang terstruktur dan sistematis dalam agama Hindu, merupakan cikal bakal semua ajaran yoga dalam konteks *Raja Yoga*. Dalam *Yogasūtra Patanjali*, praktisi yoga harus menyelesaikan delapan tahap. Langkah-langkah sistematis ini disebut *Astanggayoga* atau delapan langkah dalam proses berhubungan dengan Tuhan. Tujuan utama *Astanggayoga* adalah menjelaskan langkah-langkah menenangkan pikiran. Pemahaman masyarakat tersebut tidaklah salah, namun tidak mencakup pemahaman yoga secara komprehensif. Pemahaman ini sebatas pemahaman bahwa yoga hanya ada ketika seseorang dapat bergerak melalui berbagai postur *asanas*. Jadi bisa dikatakan mereka hanya memahami *asana*. Faktanya, *asana* hanyalah salah satu jenis *Astangga Yoga*. (Asli, 2018:1-3)

Dalam Artikel yang berjudul *Yoga Sutra Patanjali: Samadhi Pada-Hakikat Penyatuan Agung*

MEMASUKI YOGA SUTRA Konstelasi Batin Manusia dan Ideal Patanjali :

Yoga adalah penghentian angin puyuh mental yang menghalangi cahaya kesadaran (citta vritti nirodha). Jadi, kesadaran, yang bertindak sebagai pengamat, hanya mengandalkan keadaan nyatanya. Sedangkan di lain waktu, pengamat kerap menyatu dengan pusaran tersebut. Yoga adalah penghentian pusaran batin yang menghalangi cahaya kesadaran (citta vritti nirodha). Jadi, kesadaran, yang bertindak sebagai pengamat, hanya mengandalkan keadaan nyatanya. Sedangkan di lain waktu, pengamat kerap menyatu dengan pusaran tersebut.

[YS 1.1-1.4].

Patanjali membuka *Yoga Sutra* dengan empat kata-kata mutiara pendek yang sarat makna. Dari keempat sutra ini kita diperkenalkan dengan *Yoga*, keadaan umum pikiran manusia dan apa yang dapat dilakukan dengannya. Manusia, makhluk rasional, diberikan *manas* saat lahir. Dari *manas* inilah lahir kata “manusa” atau “manusya” yang kemudian menjadi “man” dalam bahasa Indonesia dan *man* atau *human* dalam bahasa Inggris. Oleh karena itu, bagi keberadaan manusia, *manas* menempati tempat

sentral, sebagai hakikat keberadaan manusia. Ini adalah alat yang ampuh untuk kelangsungan hidup manusia, menjadikan manusia berbeda dari makhluk darat lainnya. (PHDI Pusat , Anatta Gotama I Warta Hindu Dharma NO. 510 2009, <https://phdi.or.id/artikel.php?id=yoga-sutra-patanjali-samadhi-pada-hakikapenyatuan-agung> (diakses pada tanggal 10 Oktober 2023).

Teks Yoga Sutra (Y.S) dalam bahasa Sanskerta merupakan karya *Rsi Patanjali* yang hidup pada masa India kuno, diperkirakan antara abad kedua sebelum masehi hingga abad keempat maschi, Teks ini dipandang sebagai teks standar di bidang yoga. Teks ini sangat populer di kalangan pencinta yoga dan bahasa Sanskerta. *Yoga Sutra* terbangun oleh 195 sutra, membahas yoga dalam bentuk *sitra*. *Sitra* adalah ungkapan pendek, ringkas, padat, dan sublim dalam bahasa Sanskerta yang sarat makna. Dibuat pendek (barangkali) agar mudah dihafal dan diingat. Karena kehalusan dan mendalamnya makna yang diungkapkan, sering menimbulkan multitafsir sehingga diperlukan penjelasan, misalnya dalam bentuk bhagya atan artika. Sangat sedikit informasi yang dapat menjelaskan karakter penting Patanjali ini. Tradisi spiritual India mengakui pendiri sistem filosofi Yoga sebagai *Patanjali*. Seperti yang kita ketahui. Yoga adalah salah satu sistem filsafat klasik India (dikenal sebagai darsana) yang sangat dekat dengan filsafat Samkhya. Sistem ini kadang juga disebut *Patanjala* menurut nama pendirinya. Oleh karena itu, pameran atau karya ini biasa juga disebut dengan Patanjala Sātra. Selain menulis Yoga Sutra, Patanjali juga menulis karya besar lainnya berjudul *Mahabhasya*, yang membahas teks *Astadhyay* karya ahli tata bahasa terkenal Panini. Secara tradisional, Patanjali dianggap sebagai penjelmaan naga besar Adisesa", tempat tinggal Dewa Wisnu. Namun terdapat perbedaan pendapat di kalangan ulama mengenai kebenaran Patanjali sebagai penulis Mahabhasya. Kelompok ini meyakini bahwa Patanjali, penulisnya Mahabhasya adalah *Patanjali* lainnya. Patanjali sebagai penulis *Mahabhasya* disebutkan dengan berbagai nama, seperti *Gonardiya*, *Gonikāputra*, *Ahipati*, *Naganatha*, *Phanibhrt*, *Sesaraja*. *Seṣahi*, *Padakara*, dll. Jika Panini hidup pada abad kelima sebelum masehi, maka Patanjali pasti hidup pada abad pertama atau kedua sebelum masehi. *Sātra* ini merupakan eksposisi/pembahasan pertama ditemukan mengenai Yoga. Ada tiga teks penting yang membahas yoga, terutama yang berkaitan dengan aspek-aspek praktik yoga, yaitu teks *Hatha Yoga Pradipika*, *Gheranda Sahhita*, dan *Siva Sahhitā*. Teks- Teks ini mempunyai fokus perhatian tersendiri dan secara kekeliruan dijadikan sumber praktik yoga. (Suamba, 2015 :1-3).

2.2 *Yoga Darsana* Dalam Ilmu Pikiran dan Pandangan Filosofis

Yoga Darsana sendiri tidak hanya berbicara mengenai gerakan dan cara menyehatkan tubuh saja tetapi di dalam yoga darsana juga terdapat *wiweka* (pikiran), sebagai pandangan dari filsafat Hindu tentu Yoga Darsana mempunyai peranan penting dalam pemahan akan prinsip-prinsip filsafat hindu. Gangguan psikologis akan terlihat jelas perubahan tingkah laku dan pemikiran. Gangguan psikologis mempengaruhi kesehatan mental dan kekuatan yang rendah daya tahan tubuh, terutama pada masa epidemi. Jadi tidak bijaksana untuk melihatnya gangguan atau masalah psikologis. Gangguan kesehatan mental menjadi sebuah masalahitu tidak serius. Emosi masyarakat terganggu ketika psikologisnya terganggu. Melihat orang batuk, pilek, demam langsung menjadi parno dan tidak berani mendekat. Ketika diri sendiri yang mengalami hal tersebut, sudah terganggu, mental sudah terganggu, kecemasan akan mengurangi kegiatan fisik yang dilakukan. Jika kondisi ini terus berlanjut, Gangguan kesehatan mental akan berdampak tentang kesehatan fisik dan imunitas tubuh, Ia menilai, perlu dicari solusinya mendapatkan dan memelihara

kesehatanroh. Yoga sebagai pelajaran spiritual ilmu pengetahuan, khususnya ajaran filsafat mencapai pencerahan spiritual dengan metode ilmiah memberikan solusi untuk hal ini. Latihan Berlatih yoga secara rutin dapat membawa manfaat kesehatan yang baik secara keseluruhan secara fisik, mental dan spiritual. (Rudiarta, 2021:58-59, Vol 5 No 1).

Yoga tidak hanya membahas tentang gerak dan fisik tetapi pikiran dan psikologis secara rohani bagaimana seseorang berpadangan melalui pikiran mereka. Upanishad adalah dialog filosofis antara Resi dan murid-murid mereka. Banyak teks dari Upanishad dimasukkan ke dalam teks Brāhmana. Tujuan utama *Upanishad* adalah untuk menjelaskan dan menyederhanakan aspek mistik Weda. *Upanishad* menekankan penemuan kembali Jati Diri. Pada awalnya, Upanishad hanya berisi seratus delapan teks, namun kemudian bertambah menjadi lebih dari dua ratus teks. Masa Upanishad kemudian diikuti oleh masa Epos (600-400 Sebelum Masehi.), yang menghasilkan dua teks utama, yakni Rāmāyana, *Mahābhārata* dan sekitar dua puluh teks Purānas. Teks *Bhagavad-Gītā* yang terkenal adalah bagian Parwa Bhishma dari kitab epos Mahābhārata. Teks Purānayang paling terkenal adalah Bhāgavata-Purāna (*Srimad-Bhāgavata*), yang menggambarkan kehidupan *Sri Krishna* sebagai inkarnasi ilahi. benar dan mengarah pada cahaya Pengetahuan Diri yang utuh.¹² Melalui yoga kita dapat berpindah dari diri fenomenal ke diri nyata; dari persepsi permukaan yang tampak hingga kesadaran diri yang sejati (Ātman). Melalui yoga, kita akan menyadari bahwa Diri Sejati (*Atman*) dan Diri Universal adalah satu (Brahman). Jñāna-yoga adalah jalan spiritual dari sistem Vedānta yang bertujuan untuk mencapai realisasi diri melalui kebijaksanaan. Metode ini didasarkan pada teknik “refleksi intelektual” (*vicāra*) dan “diskriminasi hak” (*viveka*). (Matius, 2010:178-181)

keunikan jika dibandingkan dengan teks lain, hampir Sebagian besar deskripsinya realistis dan sains jika disiplin yoga adalah Ikuti instruksi yang diberikan Patanjali. Sesuai dengan deskripsi Ada dua sistem yang sangat penting dalam pelaksanaan disiplin yoga, yaitu *Abhyāsa dan Vairāgya*. Hal ini dijelaskan jelas dalam teks *Yoga Sutra Patanjali*. Berdasarkan *Yoga Sutra Patanjali* dan ayat-ayat *Bhagavad-gita* dijelaskan sebelumnya berkorelasi jarak antara mereka berdua sangat dekat menunjukkan cara mengatasi pemikiran dan emosi kacau. *Abhyasa* adalah kebiasaan biasadan saya melakukannya terus-menerus sadhana dan akibat dari kebiasaan adalah hukum alam yang paling dasar pria. ilmu spiritual saat ini mengalami pertumbuhan pesat secara keseluruhan dunia. (Agus, 2021:57-58, Vol 12 No 2)

Salah satu ajaran filosofis India kunoIni (Darsana) disusun oleh Maharsi Patanjali. Ajaran filosofis yoga oleh Maharsi Patanjali diungkapkan melalui Yoga Sutra Patanjali. Yoga Sutra Patanjali dibagi menjadi empat bagian, yaitu Samadhi Pada, Sadhana Pada, Vibhuti Pada dan Kaivalya Pada. Dari empat Bagian ini mencakup ajaran yoga secara umum Maharsi Patanjali disebut Asthanga Yoga. Termasuk Asthanga Yoga Yama, Nyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana dan Samadhi mengajarkan konsep secara berurutan berguna secara etis, kesehatan fisik, kesehatan mental, dll.kesehatan mental. Filsafat pendidikan terkandung dalam konsep yoga yang diambil dari kebenaran tentang kehidupan semua makhluk hidup, sehingga konsepnya bersifat universal dan dapat diterima oleh semua golongan. Yoga dapat bermanfaat untuk menjaga kesehatan, melatih kesabaran, meningkatkan kecerdasan, dan yoga juga diterapkan oleh para penekun spiritual. (Rudiarta, 2021:57, Vol 5 N0 1).

Jadi sebenarnya jika membicarakan masalah yoga melalui filsafat sangatlah luas tidak hanya cukup satu pisa bedah saja tetapi banya yang harus dibutuhkan karena prinsip-prinsip yang berkaitan dengan yoga yang berbicara lepas akan keduniawian

2.3 Gerak dan Postur Tubuh Yoga Sutra Patanjali

Asana juga berasal dari kata *Sansekerta* yang berarti “tempat duduk”. Istilah ini sekarang umum digunakan untuk menyebut postur yoga Hatha. Asana adalah istilah yang mengacu pada latihan fisik yang menggunakan postur atau gerakan yoga. Pemahaman tentang yoga di kalangan masyarakat masih kurang, sebagian kelompok masyarakat masih memahami bahwa yoga hanya sebatas aktivitas fisik berupa gerakan dan postur tertentu. Namun pemahaman masyarakat tentang yoga yang hanya sebatas aktivitas fisik tidaklah salah, sama sekali tidak mencakup pemahaman tentang yoga secara umum. Pemahaman kebanyakan orang tentang yoga hanya terbatas pada gerakan tubuh (*āsana*). *Asana* merupakan bagian ketiga dari delapan tahapan yoga (Astangga Yoga) menurut Maha Rsi Patanjali. Asana dipahami sebagai posisi atau gerakan tubuh. Ciri postur atau gerak tubuh dalam *āsana* adalah suatu tingkat pencapaian kesejahteraan yang dicapai secara mantap dan mantap (*sthira*) secara bertahap dengan tetap memperhatikan kenyamanan (*sukha*) yang biasa disebut dengan *sthira-sukhamasanam*. Adapun manfaat yang didapatkan dari latihan yoga *āsana*, antara lain:

1. Manfaat dari aspek fisik : melatih kelenturan tubuh serta menjaga kesehatan jasmani dengan mengoptimalkan fungsi organ-organ tubuh sehingga mencegah berbagai penyakit.
2. Manfaat secara psikis : melatih konsentrasi dan menjaga keseimbangan pikiran sehingga mampu menjaga kesehatan mental.
3. Manfaat dari sisi spiritual : merupakan tahapan untuk mencapai jalan spiritual yang lebih tinggi.

Terdapat banyak pengelompokan *āsana* berdasarkan posisi, teknik, tujuan, dan sebagainya yang diklasifikasikan sesuai dengan nilai dan budaya masing-masing budaya. Berdasarkan Kitab *Gheraṇḍa Samhitā*, terdapat sekitar 8.400.000 jenis *āsana* atau sikap tubuh yang digambarkan oleh Shiva. Akan tetapi hanya 32 jenis yang sering dipraktikkan hingga saat ini. Ketigapuluh-dua jenis *āsana* tersebut, yaitu: (1) *Siddhasana* (sikap duduk sempurna); (2) *Padmasana* (sikap lotus); (3) *Bhadrasana* (sikap jantan); (4) *Muktasana/Sukhasana* (sikap bebas); (5) *Vajrasana* (sikap genta); (6) *Svastikasana* (sikap swastika); (7) *Simhasana* (sikap singa); (8) *Gomukthasana* (sikap seperti mukasapi); (9) *Virasana* (sikap heroik); (10) *Dhanurasana* (sikap busur); (11) *Mrittasana/Savasana* (sikap mayat); (12) *Guptasana* (sikap dengan posisi kaki tertutup badan); (13) *Matsyasana* (sikap ikan); (14) *Matsyendrasana* (sikap raja ikan/ikan besar); (15) *Goraksana* (sikap Yogi); (16) *Paschimothanasana*; (17) *Utkataasana* (sikap gagak); (18) *Sangatasana* (sikap berbahaya); (19) *Mayurasana* (sikap burung merak); (20) *Kukutasana* (sikap burung); (21) *Kurmasana* (sikap penyu); (22) *Utthana Kurmasana* (sikap kura-kura tidur); (23) *Utthana Mandukasana* (sikap kodok I); (24) *Vrksasana* (sikap pohon); (25) *Mandukasana* (sikap kodok II); (26) *Garudasana* (sikap garuda); (27) *Vrsasana* (sikap sapi jantan); (28) *Salabhasana* (sikap belakang); (29) *Makarasana* (sikap buaya); (30) *Ustrasana* (sikap unta); (31) *Bhujanggasana* (sikap kobra); (32) *Yogasana* (dalam jurnal Emy, Bayu, 2021:34-35 Volume 5 No 1). Sebenarnya masih banyak

lagi *asanas* yang belum disebutkan tetapi disini saya hanya mencantumkan beberapa sumber yang saya ketahui saja,

Ketika berbicara tentang orang bijak Pātañjali, orang sering mengingat Raja Yoga-nya. Raja Yoga dari Pātañjali adalah Astangga Yoga (yoga dalam delapan langkah). Dengan kata lain, konsep Astangga Yoga Pātañjali merupakan pengembangan dari konsep Raja Yoga yang merupakan salah satu dari empat jenis yoga Hindu yang disebutkan di atas. Selain itu, konsep yoga dikembangkan dalam teks-teks Jawa kuno seperti Tattwa Jnana, Jnana Sidhanta, Bhuana Kosa dan Wrhaspati. Tattwa berasal dari Upanisad, khususnya Maitri Upanisad. Astangga Yoga dalam konsep yoga Pātañjali adalah yama, niyama, āsana, prānāyāma, prathyāhāra, dhāraṇa, dhyāna, dan samādhi. Dalam prakteknya, Astangga Yoga merupakan tahapan atau tangga untuk mendaki menuju samādhi yang merupakan puncak dari yoga itu sendiri Pātañjali mengartikan yoga sebagai Citta Wrtti Nirodha, yaitu penghematan gerakannya pikiran Yoga Pātañjali adalah yoga dengan delapan tahapan atau disebut juga Astangga Yoga, yang mengacu pada naskah Yoga Sutra. Praktisnya Astangga Yoga ini melibatkan disiplin yang bersifat batiniah. Disiplin yang bersifat lahiriah yang juga disebut Hata Yoga yang merupakan landasan atau tangga untuk mendaki puncak yoga yaitu samādhi. Ketika berbicara tentang orang bijak Pātañjali, orang sering mengingat Raja Yoga-nya. Raja Yoga dari Pātañjali adalah Astangga Yoga (yoga dalam delapan langkah). Dengan kata lain, konsep Astangga Yoga Pātañjali merupakan pengembangan dari konsep Raja Yoga yang merupakan salah satu dari empat jenis yoga Hindu yang disebutkan di atas. Selain itu, konsep yoga dikembangkan dalam teks-teks Jawa kuno seperti Tattwa Jnana, Jnana Sidhanta, Bhuana Kosa dan Wrhaspati. Tattwa berasal dari Upanisad, khususnya Maitri Upanisad. Selain mengendalikan pikiran untuk mencapai kesempurnaan, yoga juga dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan konsentrasi, mengendalikan perilaku dan pikiran, serta membantu mencapai keadaan kesadaran super atau nirvikalpa samādhi. Tujuan yoga adalah untuk menyatukan pikiran individu atau jiwa individu dengan Brahman atau Tuhan Yang Maha Esa, seseorang dalam kesatuan tersebut dengan Purus atau Brahman Tertinggi, sangat dipengaruhi oleh vrtti atau lingkup pikiran. Keberadaan pikiran yang telah menyatu dengan Brahman sebening kristal. (Madja, 2021:25-27).

Jalan yoga merupakan suatu jalur disiplin atau sadhana, sebagai suatu disiplin yang bertujuan untuk menyelaraskan dan menjumlahkan tubuh, pikiran dan jiwa. Dengan penyesuaian, pekerjaan akan menjadi lebih efisien, anak menjadi lebih kreatif dan fokus pada tujuan hidupnya. Ini adalah sesuatu yang harus dilakukan dalam kerja tim. Dari sudut pandang lain, yoga merupakan salah satu cara mulat sarira (refleksi diri/introspeksi diri yang membuat manusia memahami dirinya sendiri, hingga menjadi suci luar dalam). Ilmu Yoga telah berusia ribuan tahun dan Maharsi Patanjali berusaha menjadikan ilmu ini lebih sistematis agar masyarakat dapat mempelajarinya secara holistik dan komprehensif. Menurutnya, yoga ibarat pohon yang memiliki 8 (delapan) cabang yang tidak dapat dipisahkan, disebut Astangga Yoga. Yoga Astangga ini kemudian dapat dilakukan untuk mengatur kerja kelompok yang koheren dan efektif. Terdapat delapan cara dalam *astangga yoga*:

- 1) Yama, disiplin atau pengendalian diri pada tahap fisik, untuk menghindari segala sesuatu yang tidak mendukung tujuan anak. Disiplin diri setiap anggota tim diperlukan agar dapat bereaksi cepat, memperhatikan detail, tidak terlambat, menulis laporan dengan rapi dan rapi, selalu berkoordinasi dengan anggota tim lainnya, dan tidak menunda-nunda pekerjaan

.2) Niyama atau behavioral bimbingan pada tahap mental untuk hidup sadar. Menyadari kelemahan dan kelebihan diri sendiri akan membantu anak memahami fungsi kerja sama tim. Anak-anak saling membutuhkan. Perilaku ini akan membuat anggota kelompok yang lain saling menghargai satu sama lain. Dari situlah anak terbuka untuk belajar, berkembang dan maju bersama. Seberat apapun pekerjaan dan tantangannya, akan menjadi lebih ringan.

2) Asana atau postur dan gerakan untuk meningkatkan sikap Anda terhadap kehidupan. Gerakan tubuh dan peregangan pada posisi tertentu akan membengkokkan dan mengendurkan banyak saraf dan otot yang tegang akibat tekanan kerja dan cedera. Apalagi masyarakat modern jarang menggerakkan tubuhnya sendiri. Jarang berlatih asana akan membuat tubuh cepat lelah, lemas, dan kehilangan konsentrasi. Melalui latihan yoga asana dengan gerakan-gerakan tertentu, keseimbangan saraf dan kelenjar akan dikembalikan sehingga fungsi tubuh dapat kembali normal

.4) Pranayama atau pengaturan energi atau aliran kehidupan melalui kontrol dan latihan pernafasan. Teknik pernapasan yoga akan meredakan stres mental dan meredakan perasaan cemas akibat terdesak tenggat waktu, buruknya hubungan antar kelompok, kurang konsentrasi, dan banyak hal dalam pikiran. Dengan mengatur pernapasan, gelombang otak Anda akan rileks.

5) Pratyahara atau penarikan diri dari segala godaan. Pilih segala sesuatu yang tidak berkontribusi pada pencapaian tujuan. Banyak cara, banyak cara, banyak trik yang akan membingungkan Anda. Namun anak harus memilih di antara banyak metode yang dapat mempercepat pencapaian kualitas optimal, bukan asal memilih. Apa yang menurut orang terbaik mungkin tidak cocok untuk setiap situasi. Inilah saatnya untuk mundur dari banyak godaan “lebih baik” yang tampaknya mempercepat tujuan tersebut. Membaca, menonton, mendengarkan, mendiskusikan hal-hal yang hanya menunjang dan mempercepat proses penyelesaian suatu tugas. Pratyahara adalah pengendalian panca indera oleh pikiran sehingga apapun yang diterima panca indera melalui syaraf ke otak tidak mempengaruhi pikiran. Kelima indra tersebut adalah:

pendengaran, penglihatan, penciuman, pengecap lidah, dan pengecap kulit. Secara umum, indra membangkitkan hasrat akan kesenangan setelah bertindak berdasarkan pikiran. Yoga bertujuan untuk memutus rantai proses berpikir dari rangsangan saraf ke nafsu (hasrat), sehingga pikiran menjadi murni dan bebas guncangan. Oleh karena itu, yoga tidak ditujukan untuk menetralkan kemampuan indera. Menurut Maharsi Patanjali:

“Sva viyasa asamprayoga, cittayasa svarupa anukara, iva indriyanam pratyaharah, tatah parana vasyata indriyanam” Artinya:

Pratyahara melibatkan penolakan indra dan keinginannya, dan menyelaraskan indera dengan bentuk murni pikiran (mind). Dalam arti luas, Hyang Widhi Pratyahara harus diminta dengan penuh konsentrasi sebelum benang pikiran ke keinginan putus.

6) Dharana, konsentrasi atau kontemplasi. Fokuslah untuk terus mengevaluasi kualitas kerja, kualitas metode kerja, kualitas metode komunikasi... Jadi tidak asal-asalan saja yang cepat selesai. Dharana (konsentrasi) melibatkan pemusatan pikiran pada suatu objek. Konsentrasi atau dharana artinya terbebas dari keraguan dan kekhawatiran, dengan begitu anak akan lebih fokus dalam mencapai keinginannya.

7) Dhyana, Maharsi Patanjali menggambarkan “tatra pradyaya ekatata dhyanam” yang berarti aliran pemikiran atau pemikiran yang tiada habisnya menuju suatu tujuan.

khususnya Tuhan (Hyang Widhi). Wujud dhyana adalah penyatuan seluruh usaha diri yang lebih rendah untuk mencapai diri yang lebih tinggi. Jiwa yang terbangun hanya berpikir untuk mencapai Tuhan dan sikapnya terhadap kehidupan penuh kewaspadaan. Meski semuanya berjalan baik dan sesuai rencana. Namun apa pun bisa terjadi dalam perjalanannya. Terkadang ada kesalahan dalam perhitungan atau bahkan pada saat perhitungan benar ada faktor yang sangat tidak bisa ditebak. Di sini psikologi anak harus dibentuk, anak harus terus waspada. Jika semuanya berjalan baik, anak-anak patut bersyukur. Jika ada kendala, hadapilah dengan penuh ketelitian dan ketelitian. Jika Anda gagal lagi atau hancur total, bangkitlah dan coba lagi dengan kerja sama tim. Sehingga hasilnya anak pasrah sepenuhnya pada kehendak-Nya. Dengan persiapan mental seperti itu, apapun yang terjadi pada anak Anda tidak akan pernah rugi. Jadi ada hikmah penting yang bisa diambil seorang anak dari usahanya yang terbaik.

8) Samadhi, keseimbangan diri, kesadaran, kemanunggalan, atau pencerahan. Ketika hal-hal di atas dilakoni, maka akan terjadi percepatan yang sungguh sangat luar biasa dalam bekerja. Setiap anggota tim tanpa perlu banyak berkomunikasi seperti tahu apa yang harus dikerjakan tanpa menunggu perintah. (Martini dkk,2020:130-135)

III. Penutup

Agama Hindu merupakan Agama yang sangat multiperspektif, Agama Hindu sendiri sering melahirkan berbagai pikiran yang sifatnya universal. Salah satunya adalah *Darsana*, *Darsana* sendiri adalah filsafatnya dari Agama Hindu. Kata *Darsana* berasal dari akar kata *drś* yang bermakna "melihat", menjadi kata *darśana* yang berarti "penglihatan" atau "pandangan". Dalam ajaran filsafat hindu, *Darśana* berarti pandangan tentang kebenaran. Dalam kesempatan kali ini saya akan membahas dari salah satu *Sad Darsana* yaitu *Yoga Darsana*.

Kata Yoga secara harafiah berarti pendamping atau kombinasi (kedua kata: khususnya yoga dan yug memiliki akar kata yang sama) dengan kata agama (re artinya kembali dan ligo artinya:mengikat) mempunyai asal usul yang sama. Ketika berbicara tentang orang bijak Pātañjali, orang sering mengingat Raja Yoga-nya. Raja Yoga dari Pātañjali adalah Astangga Yoga (yoga dalam delapan langkah). Dengan kata lain, konsep Astangga YogaPātañjali merupakan pengembangan dari konsep Raja Yoga yang merupakan salah satu dari empat jenis yoga Hindu yang disebutkan di atas. Selain itu, konsep yoga dikembangkan dalam teks-teks Jawa kuno seperti Tattwa Jnana, Jnana Sidhanta, Bhuana Kosa dan Wrhaspati. Tattwa berasal dari Upanisad, khususnya Maitri Upanisad. Astangga Yogadalam konsep yoga Pātañjali adalah yama, niyama, āsana, prānāyāma, prathyāhāra, dhāraṇa, dhyāna, dan samādhi. Dalam prakteknya, Astangga Yoga merupakan tahapan atau tangga untuk mendaki menuju samādhi yang merupakan puncak dari yoga itu sendiri Pātañjali mengartikan yoga sebagai Citta Wrtti Nirodha, yaitu penghematan geraknya pikiran Yoga Pātañjaliadalah yoga dengan delapan tahapan atau disebut juga Astangga Yoga, yang mengacu pada naskah Yoga Sutra.PraktisnyaAstangga Yoga ini melibatkan disiplin yang bersifat batiniah.Disiplin yang bersifat lahiriah yang juga disebut Hatta Yoga yang merupakan landasan atau tangga untuk mendaki puncukyoga yaitu samādhi. Ketika berbicara tentang orang bijak Pātañjali, orang sering mengingat Raja Yoga-nya. Raja Yoga dari Pātañjali adalah Astangga Yoga (yoga dalam delapan langkah). Dengan kata lain, konsep Astangga YogaPātañjali merupakan pengembangan dari konsep Raja Yoga yang merupakan salah satu dari empat jenis yoga Hindu yang disebutkan di atas. Selain itu, konsep yoga dikembangkan dalam

teks-teks Jawa kuno seperti Tattwa Jnana, Jnana Sidhanta, Bhuana Kosa dan Wrhaspati. Jalan yoga merupakan suatu jalur disiplin atau sadhana, sebagai suatu disiplin yang bertujuan untuk menyelaraskan dan menjumlahkan tubuh, pikiran dan jiwa. Dengan penyesuaian, pekerjaan akan menjadi lebih efisien, anak menjadi lebih kreatif dan fokus pada tujuan hidupnya. Ini adalah sesuatu yang harus dilakukan dalam kerja tim. Dari sudut pandang lain, yoga merupakan salah satu cara mulat sarira (refleksi diri/introspeksi diri yang membuat manusia memahami dirinya sendiri, hingga menjadi suci luar dalam). Ilmu Yoga telah berusia ribuan tahun dan Maharsi Patanjali berusaha menjadikan ilmu ini lebih sistematis agar masyarakat dapat mempelajarinya secara holistik dan komprehensif. Menurutnya, yoga ibarat pohon yang memiliki 8 (delapan) cabang yang tidak dapat dipisahkan, disebut Astangga Yoga.

IV. Simpulan

Dari urain yang telah sampaikan diatas manusia tidak akan pernah lepas keduniawian dan indria karena semua yang ada di dunia tidaklah nyata maka jalan satu-satunya yang apat dipilih adalah yoga, yoga sebagai media untuk penenang dan juga jalan mendekatkan diri pada Ida Sang Hyang Widhi Washa, Arahnya adalah untuk mencapai Samadhi, untuk diidentifikasi dengan-Nya. Dengan berhasil pada tingkat Samadhi, nasib baik, kemalangan, kebaikan, kejahatan, kebahagiaan dan kesedihan akan dialami secara seimbang.

Daftar Pustaka

Zulaicha, Eli. "*Yoga Dalam Bhagavadgita.*" *Jurnal Yoga dan Kesehatan* 2.2 (2019): 21

Dewi, Luh Kartika, Ni Putu Sinta Oktaviani, and Putu Eka Arsadi. "*Filsafat Ketuhanan Dalam Yoga Darsana.*" *Vidya Darsan: Jurnal Mahasiswa Filsafat Hindu* 1.2 (2020).

Maheswari, Prasanthy Devi. "*Literatur Yoga dan Āyurveda Sumber Komprehensif Ilmu Pengetahuan Kesehatan Holistik.*" *Jurnal Yoga dan Kesehatan* 4.2 (2021): 190

Asli, Luh. "*Kontekstualisasi ajaran yoga sutra patanjali pada masyarakat.*" (2018): 1-3

PHDI, Anatta Gotama I *Warta Hindu Dharma* NO. 510 2009
Yoga Sutra Patanjali: Samadhi Pada-Hakikat Penyatuan Agung
<https://phdi.or.id/artikel.php?id=yoga-sutra-patanjali-samadhi-pada-hakikat-penyatuan-agung> (diakses pada tanggal 10 Oktober 2023)

Suamba, Ida Bagus Putu. "*Yoga Sutra Patanjali: Terjemahan Sanskerta-Indonesia.*" (2015):1-3

Rudiarta, I. Wayan. "*Yoga Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental (Kajian Yoga Sutra Patanjali).*" *Genta Hredaya: Media Informasi Ilmiah Jurusan Brahma Widya STAHN Mpu Kuturan Singaraja* 5.1 (2021): 58-59

Ali, Matius. "*FILSAFAT YOGA Ashtānga-yoga Menurut Yoga-Sūtras Pātāñjali*." *DISKURSUS-JURNAL FILSAFAT DAN TEOLOGI STF DRIYARKARA* 9.2 (2010): 178-181

Siswadi, Gede Agus. "*Abhyāsa dan Vairāgya Dalam Filsafat Yoga Sūtra Pātāñjali Sebagai Upaya Menghindari Berita Palsu Di Media Sosial*." *Widya Katambung* 12.2 (2021): 57-58

Suryanti, Putu Emy, and Kadek Bayu Indrayasa. "*Meningkatkan Kemampuan Motorik Anak Usia Dini Melalui Latihan Yoga Asanas*." *Purwadita: Jurnal Agama dan Budaya* 5.1 (2021): 34-35

Madja, I. Ketut. "*Makna Astangga Yoga Patanjali*." *Guna Widya: Jurnal Pendidikan Hindu* 7.1 (2020): 25-27

Sena, I. Gusti Made Widya, Ni Luh Ayu Martini, and Ni Luh Putu Dewi Nugraheni. "*IMPLEMENTASI AJARAN ASTANGGA YOGA DALAM MANAJEMEN STRES ANAK DENGAN MEMBENTUK POLA "TEAM"*." *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar* 5.2 (2020): 130-135.