

WIDYA AKSARA

Jurnal Agama Hindu

Volume 24 Nomor 1 Maret 2019

MENGHAYATI AJARAN HINDU KE DALAM DIRI

Oleh

Titin Sutarti,

Dosen Sekolah Tinggi Hindu Dharma Klaten Jawa Tengah

titinsutarti@gmail.com

ABSTRAK

Atman yang berperan sebagai eksistensi kehidupan dan sumber hidup bagi semua makhluk merupakan sumber hidup dalam kehidupan semesta ini baik manusia, hewan maupun tumbuhan. Dalam ajaran agama Hindu memaparkan bahwa “Brahman Atman Aikyam” yang berarti antara Brahman (Tuhan) dengan Atman itu tunggal. Brahman merupakan sumber dari atman dan atman merupakan bagian dari Brahman. Dengan konsep Atman merupakan bagian dari Brahman tersebut bisa dikatakan bahwa sifat keduanya adalah sama, sehingga kita bisa berpandangan bahwa Tuhan juga bersemayam dalam diri kita sebagai eksistensi tertinggi dalam diri namun ia tidak terbungkus oleh sifat keegoan kita. Bila Tuhan berada dalam diri berarti dia sangat dekat dengan kita sehingga kita bisa lebih mudah untuk mendekatkan diri kepada-Nya.

Dalam melaksanakan praktik keagamaan Hindu kecuali melaksanakan kegiatan upacara dan ritual, namun bisa digunakan dengan hal yang lebih sederhana namun membutuhkan komitmen dan kesungguhan dan kesadaran hati yang tinggi yaitu dengan Tapa, Bratha, Yoga, Samadhi, Bhakti. Kelima hal tersebut bila dilakukan secara menyeluruh dan dalam satu kesatuan akan membawa seseorang untuk melaksanakan kegiatan selayaknya Pertapa atau Sanyasin Asrama. Namun dalam pelaksanaan kesehariannya seseorang bisa melaksanakannya secara parsial dan terpisah agar seseorang bisa tetap melaksanakan tugas dan kewajiban dalam lingkungan kerja dan menyesuaikan dengan pola kehidupan yang ada di masyarakat. Kebahagiaan sejati yang timbul dari kesadaran mendalam dan terdalam menjadi prioritas pelaksanaan Tapa, Bratha, Yoga, Samadhi sehingga manusia bisa menemukan dan memahami keTuhanan dan keIlahian dalam dirinya.

Kata Kunci : *Kesadaran Diri*

PENDAHULUAN

Di Indonesia seluruh warga negara diwajibkan untuk memeluk salah satu agama yang ada dengan harapan agama tersebut bisa menjadi tuntunan dan pagar perilaku kehidupan bagi penganutnya agar tidak melakukan tindakan yang liar dan menyimpang dari pranata yang ada. Dengan adanya kewajiban tersebut memaksa dan mengharuskan seseorang untuk mengakui salah satu agama sebagai pedoman hidupnya. Namun tidak dipungkiri ada sebagian orang mengaku beragama tertentu namun dalam pelaksanaannya dia belum bisa melaksanakan ajaran-Nya baru sebatas mengakui sebagai identitas.

Hindu merupakan salah satu istilah yang tidak asing bagi orang Indonesia, karena nama ini sering disebut sebagai agama tertua dan pernah menjadi agama Negara dalam sejarah nusantara di masa silam. Dalam proses perkembangan pola kehidupan manusia akan selalu berkembang dan menyesuaikan dengan situasi. Agama Hindu mengalami proses perkembangan dari masa ke masa sejak dari lembah sungai sindu sampai berkembang di Nusantara dan Negara-Negara lainnya. Perkembangan dari masa ke masa dan dari wilayah ke wilayah lain membuat keanekaragaman dan kemajemukan ajaran yang luar biasa sehingga Agama Hindu memiliki keluasan dan kevariasian yang sangat luar biasa.

Keanekaragaman ajaran Hindu bisa kita lihat dengan adanya perbedaan pola pelaksanaan ajaran dan adanya kitab-kitab yang muncul di tiap daerah dan digunakan sebagai reverensi ajaran tambahan, dimana kitab-kitab tersebut tetap bersumber pada ajaran Weda. Di Indonesia secara umum kitab-kitab tersebut tertulis dalam Lontar, sebagai contoh lontar di Indonesia yaitu Bhunakosa, Sundarigama, kakawin Ramayana, Sutasoma, Negarakertagama dan lain-lain. Selain dari sisi sastra, di Indonesia banyak terdapat tempat peribadatan dan pemujaan yang mencerminkan eksistensi Agama Hindu di masa yang silam yang saat ini banyak dijadikan cagar budaya dan situs purbakala.

Pemahaman mengenai keTuhanan dan tata cara yang sangat beragam dalam upaya mendekatkan diri kepada-Nya menjadikan Hindu memiliki banyak sekali aliran atau sekte yang berkembang di dunia dan juga di Indonesia. Dengan banyaknya aliran yang ada dalam Agama Hindu menjadikannya seperti taman bunga yang didalamnya tumbuh berbagai macam jenis dan warna bunga yang indah sehingga menawan hati setiap orang yang hadir untuk mengenal taman tersebut. Efek lain dari keberanekaragaman tersebut menjadikan Agama ini sangat besar bahkan bisa dikatakan kita tidak bisa selesai mempelajari secara keseluruhan ajarannya dalam kurun waktu kehidupan manusia yang terbatas dengan usia dan juga kegiatan jasmani maupun rohani.

Agama Hindu memiliki tiga kerangka besar dalam menopang keberadaan dan eksistensinya baik secara institusi maupun spirituality. Ketiga kerangka tersebut yaitu *Tatwa*, *Etika*, *Ritual*. Tatwa akan berkaitan erat dengan konsep-konsep pemahaman dan yang bersifat kognitif yang menjadi dasar keilmuan dalam melaksanakan ajaran Agama Hindu. Etika merupakan perilaku afektif sebagai bentuk implementasi dari pemahaman Tatwa yang telah ia pahami. Sedangkan Ritual merupakan wujud nyata dari pemahaman Tattwa yang telah disusun secara sistematis. Kondisi di lapangan saat ini banyak orang yang cenderung melaksanakan berbagai kegiatan untuk mencari keberadaan Tuhan yang dipujanya. Banyak orang pergi ke berbagai tempat di belahan dunia ini untuk berkunjung ke tempat yang dianggap sebagai rumah Tuhan, sehingga ia lupa bahwa dirinya hidup dalam Tuhan. Symbol-symbol keTuhanan yang ada di luar diri banyak yang dieksplorasi dan dipahami namun ia lupa dengan eksistensi sang diri nya dan sang Atman yang bersemayam dalam sanubarinya

PEMBAHASAN

1. Pengertian Agama Hindu

Agama berasal dari bahasa sansekerta, yaitu dari kata “A” dan “gam”. “a” berarti tidak dan “gam” berarti pergi atau bergerak. Jadi kata agama berarti sesuatu yang tidak pergi atau bergerak, sehingga agama mengikat perilaku manusia agar teratur dan tidak keluar dari koridor atau liar dalam berperilaku, berucap dan berbuat. Menurut ajaran Agama Hindu yang bersifat kekal hanyalah Tuhan (Hyang Widhi). Demikian pula ajaran-ajaran yang diwahyukan-Nya adalah kebenaran abadi yang berlaku selalu, dimana saja dan kapan saja. Berdasar pengertian itulah, maka Agama Hindu adalah merupakan kebenaran abadi yang mencakup seluruh jalan kehidupan manusia yang diwahyukan oleh Hyang Widhi Wasa melalui para Maha Rsi dengan tujuan untuk menuntun manusia dalam mencapai kesempurnaan hidup yang berupa kebahagiaan yang maha tinggi dan kesucian lahir bathin.

2. Cara Mendekatkan Diri dengan Tuhan Dalam Ajaran Agama Hindu

Catur Marga berasal dari dua kata yaitu Catur dan Marga. Catur berarti empat dan Marga berarti jalan/cara ataupun usaha. Jadi catur marga adalah empat jalan atau cara umat Hindu untuk menghormati dan menuju ke jalan Tuhan (Hyang Widhi). Catur Marga juga sering disebut dengan Catur Marga Yoga. Sumber ajaran Catur Marga diajarkan dalam pustaka suci Bhagavadgita, yaitu sebagai satu sistem yang berisi ajaran yang membedakan antara ajaran subha karma (perbuatan baik) dengan ajaran asubha karma (perbuatan yang kurang baik). Kemudian ajaran ini dikembangkan menjadi perbuatan tidak berbuat (akarma) dan wikarma (perbuatan yang keliru). Karma memiliki dua makna yakni karma terkait ritual atau yajna dan karma dalam arti tingkah perbuatan.

Bagian-bagian Catur Marga Yoga yakni;

a. Bhakti Marga Yoga

Bhakti Marga Yoga merupakan perpaduan antara kata Bhakti Marga dan Bhakti Yoga. Kata Bhakti berarti menyalurkan, mencurahkan, cinta yang tulus dan luhur kepada Tuhan, kesetiaan kepada-Nya, pelayanan, perhatian yang sungguh2 untuk memuja-Nya. Kata Marga berarti jalan atau usaha dan kegiatan. Yoga berarti usaha untuk menghubungkan diri dengan Tuhan. Bhakti Marga Yoga : jalan menuju Tuhan dengan cara menunjukkan bhakti kita. Bhakti Yoga adalah proses atau cara mempersatukan atman dengan Brahman dengan berlandaskan atas dasar cinta kasih yang mendalam kepada Ida Sang Hyang Widhi dan segala ciptaan-Nya. Kata bhakti berarti hormat, taat, sujud, menyembah, mempersembahkan, cinta kasih penyerahan diri seutuhnya pada Sang pencipta. jalan menuju Tuhan dengan cara menunjukkan bhakti kita.

b. Karma Marga Yoga

Karma berasal dari akar kata “kr” yang artinya melakukan kegiatan atau kerja, demikianlah karma berarti aktivitas/kegiatan untuk suatu tujuan. Karma marga berarti usaha/jalan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan melalui usaha/tindakan kerja yang tulus ikhlas. Karma Marga Yoga menekankan kerja sebagai bentuk pengabdian dan bhakti kepada Tuhan di dalam usaha mewujudkan kesejahteraan dan kebahagiaan lahir dan batin. Landasan filosofis untuk melakukan karma untuk mencapai kebebasan adalah ketekunan melakukan kerja, keiklasan dan tidak terikat dengan hasil pekerjaan. Setiap perbuatan akan mendatangkan hasil sebagai hukum dari kerja, maka dengan perbuatan baik dan melakukan kerja sesuai dengan swadarma maka seseorang akan memperoleh kebebasan.

Hal yang penting untuk memahami karma marga yoga adalah pengertian kita terhadap hakekat kerja. Seseorang dapat melepaskan diri dari keterikatan kerja hanyalah melalui keyakinan bahwa kerja yang dilakukan itu semata-mata adalah perwujudan bhakti kepada

Tuhan maupun pengabdian kepada kemanusiaan, tanpa kesadaran itu seseorang tidak dapat melepaskan diri.

c. Jnana Marga Yoga

Jnana artinya pengetahuan, Jnana Marga yakni jalan pengetahuan, demikian Jnana Yoga artinya usaha untuk menghubungkan diri dengan Tuhan melalui pengetahuan. Jnana Marga Yoga adalah jalan dan usaha untuk menghubungkan diri dengan Tuhan untuk mencapai kebahagiaan sejati melalui pengetahuan. Pengetahuan disini ditekankan pada pengetahuan spiritual, yakni pengetahuan yang dapat membebaskan umat manusia dari belenggu penderitaan, lahir dan kematian.

Jnana atau ilmu pengetahuan suci menuntun manusia untuk bekerja tidak terikat oleh hawa nafsu, tanpa motif kepentingan pribadi, rela melepaskan hak milik, sadar bahwa badan bukan atma yang bersifat abadi. Banyak cara untuk mendekatkan diri dengan Tuhan, melalui persembahan harta benda, melalui tapa brata, melalui yoga, dsb. Tetapi dengan jalan ilmu pengetahuan (kerohanian) lautan dosa dapat diseberangi. Dengan pikiran terpusat pada ilmu pengetahuan, dan melaksanakan kerja dengan penuh keyakinan (sradha) seseorang mencapai kesempurnaan

d. Raja Marga Yoga

Raja Marga Yoga : jalan atau usaha tertinggi untuk menghubungkan diri dengan Tuhan melalui jalan Yoga. Raja Marga Yoga memerlukan pengendalian diri, disiplin diri, pengekangan dan penyangkalan terhadap hal-hal yang bersifat keduniawian. Raja yoga adalah suatu jalan mistik (rohani) untuk mencapai kelepasan atau moksa. Melalui raja marga yoga seseorang akan lebih cepat mencapai moksa, tetapi tantangan yang dihadapinya pun lebih berat, orang yang mencapai moksa dengan jalan ini diwajibkan mempunyai seorang guru kerohanian yang sempurna untuk dapat menuntun dirinya ke arah tersebut.

3. Tuhan Dalam Diri Manusia

Dalam ajaran Agama Hindu mengenal adanya konsep Atman atau Atma. Ātmā, berasal dari bahasa Sansekerta dalam Hindu merupakan percikan kecil dari Brahman/Hyang Widhi yang berada di dalam setiap makhluk hidup. Atman di dalam badan manusia disebut: Jiwatman atau Jiwa atau Roh yaitu yang menghidupkan manusia. Demikianlah atman itu menghidupkan semua makhluk. Indria tidak dapat bekerja bila tidak ada atman. Atman berasal dari Brahman. Atma Sradha adalah keyakinan tentang kebenaran adanya Atman. Dalam kitab Upanisad disebutkan bahwa “Brahman Atman Aikyam” yang artinya Brahman dan Atman itu adalah tunggal. Oleh karena itu, jelaslah Atma dapat diartikan percikan kecil dari Hyang Widhi yang ada di dalam setiap tubuh makhluk hidup. Hyang Widhi sebagai sumber dari atma itu maka Beliau disebut Parama Atma, dan sebagai intisari dari alam semesta ini disebut Adyatman.

Dalam sloka Kitab Bhagawadgita menguraikan mengenai sifat sifat atman sebagai berikut:

“na jayate mriyate va kadaci, nayam bhutva bhavita van a bhuyah, ajo nitya sasvato yam purano, na hayate hayamane sarire” (Bhagawad Gita II.20)

Artinya : Ia tidak pernah lahir dan juga tidak pernah mati atau setelah ada tak akan berhenti ada. Ia tak dilahirkan, kekal, abadi, sejak dahulu ada; dan Dia tidak mati pada saat badan jasmani ini mati.

“nai nam chindanti sastrani, nai namdahati pawakah, na cai nam kledayanty apo, na sosayati marutah” (Bhagawad Gita II.23)

Artinya : Senjata tak dapat melukai-Nya, dan api tak dapat membakar-Nya, angin tak dapat mengeringkan-Nya dan air tak dapat membasahi-Nya.

“acchedyo yam adahyo yam, akledyo sasya eva ca, nittyah sarwagatah sthanur, acalo yam sanatanah”(Bhagawad Gita II.24)

Artinya : Sesungguhnya dia tidak dapat dilukai, dibakar dan juga tak dapat dikeringkan dan dibasahi; Dia kekal, meliputi segalanya, tak berubah, tak bergerak, dan abadi selamanya.

“Avyakto yam acityo yam, avikaryo yam ucyate, tasmad evam veditvainam, nanusocitum arhasi”(Bhagawad Gita II.25)

Artinya : Dia tidak dapat diwujudkan dengan kata – kata, tak dapat dipikirkan dan dinyatakan, tak berubah – ubah; karena itu dengan mengetahui sebagaimana halnya, engkau tak perlu berduka.

Dari uraian sloka Bhagawadgita diatas bisa ditarik bahwa keberadaan Atman sangat penting bagi kehidupan keseluruhan makhluk di alam semesta ini dan sifat dan kondisi Atman sama dengan Brahman. Dari sloka tersebut bisa kita simpulkan bahwa sifat dari atman sebagai berikut:

- a. acchedya berarti tak terlukai senjata,
- b. adahya berarti tak terbakar oleh api,
- c. akledya berarti tak terkeringkan oleh angin,
- d. acesya berarti tak terbasahkan oleh air,
- e. nitya berarti abadi,
- f. sarwagatah berarti ada di mana-mana
- g. sathanu berarti tidak berpindah – pindah,
- h. acala berarti tidak bergerak, sanatana berarti selalu sama dan kekal,
- i. awyakta berarti tidak dilahirkan,
- j. achintya berarti tak terpikirkan,
- k. awikara berarti tidak berubah,
- l. sanatana berarti selalu sama.

Atman / Roh diartikan sebagai suksma sarira atau badan halus yang membungkus jiwatman orang yang telah meninggal. Roh inilah yang nantinya akan mengalami Punarbhawa atau kelahiran yang berulang-ulang. Atman juga disebut antahkarana sarira, atau badan bahagia. Dimana kesadaran itu adalah sebuah jalan untuk menyadari akan sebuah kekekalan ilahi atau Brahman itu sendiri. Seperti sebuah percakapan antara Sang Khrisna dan Partha Arjuna, bahwa risau gundah gulana akan kehidupan yang tidak kekal ini adalah sebuah kesalahan. Dunia semesta Brahman, telah memberikan segalaNya di sebuah kesadaran tentaag Atman itu sendiri. Atman kekal abadi yang tidak akan terkeringkan terbakar terbasahkan ternodai oleh apa pun itu, yang suci sidhi waskita, yg menunggu diketahui pada wahana tubuh manusia ini.

Tahapan kesadaran Atman menyesuaikan dengan yang melingkupi atman itu sendiri sebagai jihwatman.

Jihwatman adalah dimana atman diselubungi citta (memori dan tumpukan karma), buddhi (intelektual idep wiweka yang berkembang untuk menerima kesadaran atman) manas sebagai raja indera2 manusia, serta ego ahamkara yang merupakan suatu yang sangat rapuh dan rentan pada pengaruh maya guna di dunia.

Dari sloka Bhagawadgita inilah kita bisa menyimpulkan bahwa Tuhan / Hyang Widhi / Brahman merupakan esensi dari semua ciptaan dan berada dan meresap di setiap esensi kehidupan, sehingga Brahman tidak jauh keberadaanya dari kita dan juga tidak terpisah dari kita namun tidak mudah pula untuk memahami dan menyatu denganNya. Hal tersebut seperti yang sering diungkapkan oleh leluhur orang Jawa yang berbunyi *“Adoh Tanpa Wangenan, Cedak Datan Senggolan”*.

Semua gerakan semesta ini berawal dari Brahman/ Hyang Widhi dan berakhir pada Brahman/ Hyang Widhi. Keseluruhan dari alam semesta terlibat dalam pusaran aliran dari perubahan dan aktivitas ini adalah tarian Brahman Atman. Kita semua menari bersama Brahman/ Hyang Widhi, dan Dia bersama kita. Akhirnya, kita adalah tarian Brahman/ Hyang Widhi.

4. Lapisan Badan Manusia

Manusia yang bisa dikenal dan dipahami semua orang ini, badan manusia terbagi menjadi badan kasar dan badan halus. Badan kasar atau tubuh yang nampak nyata ini tidak bisa berfungsi bila tidak ada pendukung dari lapis badan halus. Lapis badan manusia yang paling luar merupakan yang paling kasar dan semakin dalam semakin halus hingga lapis supra halus yang merupakan esensi dari Atman itu sendiri.

Dalam ajaran Agama Hindu ada konsep ajaran mengenai *Tri Sarira*. Tri Sarira terdiri dari dua kata, yaitu Tri yang artinya tiga dan Sarira/sharira yang artinya badan. Tri Sarira diartikan sebagai tiga lapisan badan/tubuh manusia. Adapun fungsi dari Tri Sarira adalah untuk menentukan kehidupan manusia di dunia ini. Tubuh manusia (*Stula Sarira*) adalah alat dari pikiran (*Suksma Sarira*). Sedangkan atman yang menentukan gerak pikiran manusia. Lapisan badan manusia dalam ajaran Tri sarira sebagai berikut:

a. *Stula Sarira*

Merupakan lapisan badan yang paling luar yang disebut juga badan kasar badan fisik atau badan wadah. *Stula Sarira* dapat dilihat dan merupakan organ-organ tubuh yang dapat dilihat dan diraba. *Stula Sarira* ini terbentuk dari unsur Panca Maha Bhuta, yaitu:

- Pertiwi adalah zat yang padat. Wujud dari pertiwi cenderung tetap (padat), zat ini juga menentukan bentuk-bentuk benda di alam semesta. Contohnya : tulang, daging dan otot.
- Apah adalah zat yang cair. Zat ini lebih halus daripada Pertiwi dan dapat berubah-ubah bentuknya. Contohnya: darah, dan lender.
- Teja adalah zat segala zat panas. Zat ini lebih halus daripada Apah karena hanya dapat dilihat dan dirasakan. Contohnya: suhu badan.
- Bayu adalah zat udara. Contohnya: nafas.
- Akasa adalah zat eter atau hampa. Contohnya: rongga tubuh.

b. *Suksma Sarira*

Suksma Sarira atau badan halus adalah lapisan badan yang tidak dapat dilihat dan diraba, yaitu alam pikiran manusia. Alam pikiran letaknya jauh di dalam badan sehingga disebut dengan badan halus. Badan Halus dalam Agama Hindu disebut *Suksma Sarira*. *Suksma Sarira* dalam Bahasa Sansekerta disebut *citta*. Ingatan atau *citta* adalah pengalaman yang dibuat tubuh di pikirkan, dilihat dan dirasakan selama manusia hidup di dunia ini. *Citta* merupakan salah satu unsur yang membentuk watak atau budi seseorang. Dalam lapis *suksma sarira* ini terdapat unsur *Dasaindria*, yaitu lima indriya pengenal yang disebut *Panca Budhindriya* dan lima indriya pekerja atau penggerak yang disebut *Panca Karmendriya*, yang semua itu terdiri dari:

- *Cakswindriya* adalah indria pengelihatan yaitu terletak pada mata
- *Srotendriya* adalah indria pendengar yaitu terletak pada telinga
- *Ghranendriya* adalah indria penciuman yaitu terletak pada hidung
- *Twakindriya* adalah indria pengenal rasa sentuhan yaitu terletak pada kulit
- *Jihwendriya* adalah indria pengecap yaitu terletak pada lidah
- *Panindriya* adalah indria penggerak pada tangan
- *Padendriya* adalah indria penggerak pada kaki
- *Garbhendriya* adalah indria penggerak pada perut

- Upastendriya adalah indria penggerak pada kemaluan laki-laki. Bhagendriya adalah indria penggerak pada kemaluan perempuan.
 - Pajwindriya adalah indria penggerak pada pantat atau dubur.
- Dari uraian dasa indria tersebut bisa disimpulkan bahwa indria bukanlah alat atau organnya namun lebih cenderung pada sistemik energy yang bisa membuat organ dalam diri makhluk berfungsi dengan normal.

c. Antakarana Sarira

Antakarana Sarira adalah lapisan badan yang paling halus yaitu Atman. Antakarana Sarira disebut juga badan penyebab. Atman inilah yang menjiwai manusia sehingga bisa hidup dan beraktivitas. Atman yaitu percikan terkecil dari Tuhan dimana atman itu tidak terpengaruh dengan sifat keduniawian. Sehingga atman tidak terikat dengan adanya Panca Mahabhuta. Atman berbeda dengan roh dalam pandangan agama Hindu. Roh yakni atman yang sudah terikat dengan Panca Mahabhuta (keduniawian) Contohnya misalnya orang yang meninggal kemudian kita melihat arwahnya. Maka itu sebenarnya yang kita lihat adalah Roh yang masih terikat dengan sifat keduniawian sehingga si-Roh tersebut masih merasakan adanya ketergantungan terhadap duniawi.

5. Upaya Menghayati Ketuhanan Dalam Diri

Dalam kehidupan pelaksanaan Catur Marga yang paling sulit adalah Raja Marga. Karma Raja Marga menyatakan bahwa menggunakan pikiran sebagai alat . Sehingga memunculkan pertanyaan bagaimana sesungguhnya pelaksanaan ajaran Raja Marga dalam hal mengantarkan kita menuju tujuan akhir dari kehidupan.

Rajayoga adalah jalan yang membawa penyatuan dengan Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengekangan diri dan pengendalian diri dan pengendalian pikiran. Raja Marga menggunakan pikiran sebagai alat oleh karna itu pengenalan terhadap pikiran itu sangat penting. Berhasil atau tidaknya tergantung dari berhasil atau tidaknya kita mengendalikan /mengalahkan pikiran. Rajayoga mengajarkan bagaimana mengendalikan indria-indria dan pikiran mental atau gejolak pikiran yang muncul dari pikiran melalui tapa, brata, yoga, samadhi, bhakti.

a. Tapa

Tapa memiliki arti diam tidak bergerak dalam konteks jasmani maupun rohani, tapa secara jasmani berarti seseorang harus membatasi gerak tubuh sedangkan secara rohani seseorang yang bertapa harus mampu mengendalikan emosi, nafsu dan pikirannya. Tapa identic dengan orang yang melakukan duduk bersila atau diam dan mengendalikan pikirannya.

b. Bratha

Brata adalah pengendalian dan pantangan indria yang bertujuan untuk dapat Melatih kesabaran menuju kehidupan yang lebih baik dan menemukan hakekat sebagai manusia sejati yang terlepas dari belenggu kegelapan bathin. Pantangan dan pengekangan ini ada beberapa hal atau aspek yang bisa dilakukan manusia antara lain:

- Berpantang gerak; hal ini merupakan upaya manusia untuk mengurangi gerak badan untuk beraktifitas sehingga dirinya bisa tenang secara fisik sehingga juga bisa memicu ketenangan mental.
- Berpantang makan / Upawasa; tidak makan atau menikmati makanan tertentu merupakan bratha yang paling trend dan banyak dilakukan oleh sebagian besar orang karena hampir di seluruh agama mengajarkan mengenai hal ini.
- Berpantang tidur; tidak tidur atau meleak dalam istilah Hindu disebut dengan *Jagra* yang juga merupakan upaya manusia untuk menjaga kesadaran diri dan pikiran dan

tidak terlena. Melek berarti bukan sekedar matanya yang terbuka tetapi lebih menyangkut pada kesadaran pikiran agar tidak terlena dalam tidur.

- Berpantang bicara; tidak bicara dalam istilah Agama Hindu sering disebut dengan Manobratha, dalam istilah orang Jawa disebut dengan Mbisu, yang intinya mengurangi berbicara dengan tujuan mengurangi kesalahan dalam berbicara.
- Berpantang berpikir; tidak berfikir merupakan pantang yang paling sulit bahkan teramat sulit dikendalikan karena pikiran adalah satu indria yang paling liar.

c. Yoga

Yoga adalah aktivitas gerakan olah tubuh dan juga pikiran yang sangat fokus pada kekuatan dan pernapasan untuk meningkatkan kualitas mental dan fisik. Postur, rangkaian gerakan dan pernapasan adalah komponen utama yoga. Pengertian yoga adalah suatu ilmu yang menjelaskan keterkaitan antara fisik, mental dan spiritual manusia untuk mencapai sistem kesehatan menyeluruh (Holistik) yang terbentuk dari kebudayaan India Kuno. Yoga pertama kali diperkenalkan oleh seorang tokoh legenda India yang hidup sekitar tahun 200-500 SM bernama Patanjali dalam buku Yoga Sutra.

Yoga merupakan penyatuan antara jiwa spiritual dengan jiwa universal atau pembatasan pikiran yang selalu bergerak atau suatu sistem yang sistematis dalam melakukan latihan rohani untuk mencapai ketenangan batin dan melakukan latihan fisik untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani sehingga disebut Jiwan Mukti

Tujuan Yoga adalah perluasan kesadaran manusia hingga sebegitu jauh sehingga bisa disamakan dengan kesadaran alam semesta. Hal tersebut harus dicapai dengan realisasi prinsip spiritual dalam tubuh kita, ada prinsip fisik dan mental dan sebenarnya merupakan kepribadian diri kita sendiri yang abadi dan benar.

Yoga dalam pandangan Agama Hindu sangat banyak jenisnya bahkan untuk saat ini banyak sekali pengembangan dan pengambilan teknik yoga dengan diberi nama sendiri. Adapun jenis yoga antara lain:

- Hatha Yoga; adalah jenis yoga dengan sistem pelatihan menggunakan berbagai teknik membentuk sikap tubuh (asana) disertai dengan teknik pernapasan (pranayama) guna mencapai keseimbangan antara dua kekuatan yang berbeda di dalam tubuh, seperti tubuh bagian atas dan tubuh bagian bawah, tubuh bagian kiri dan tubuh bagian kanan, tarikan napas dan hembusan napas, energi positif dan energi negatif dan sebagainya.
- Bhakti Yoga; adalah jenis yoga memfokuskan diri untuk menuju hati. Jika seorang yogi berhasil menerapkannya, maka ia akan bisa melihat kelebihan orang lain dan cara untuk menghadapi sesuatu. Keberhasilan yoga ini juga membuat yogis menjadi lebih welas asih dan menerima segala yang ada di sekitarnya, karena dalam yoga ini diajarkan untuk mencintai alam dan beriman kepada Tuhan.
- Raja Yoga; adalah jenis yoga yang menitikberatkan pada teknik meditasi dan kontemplasi. Yoga ini nantinya akan mengarah pada cara penguasaan diri sekaligus menghargai diri sendiri dan sekitarnya. Raja yoga merupakan dasar yoga sutra.
- Jnana Yoga; adalah jenis yoga yang menerapkan metode untuk meraih kebijaksanaan dan pengetahuan. Teknik yoga ini cenderung untuk menggabungkan antara kepandaian dan kebijaksanaan, sehingga nantinya mendapatkan hidup yang bisa menerima semua filosofi dan agama.
- Karma Yoga; adalah jenis yoga yang mempercayai adanya reinkarnasi. Yoga ini akan membuat agar menjadi tidak egois, karena yakin bahwa perilaku saat ini akan berpengaruh pada kehidupan yang akan datang.
- Tantra Yoga; adalah jenis yoga yang sedikit berbeda dengan yoga lain, bahkan ada yang menganggap yoga ini mirip dengan ilmu sihir. Teknik yoga ini terdiri atas kebenaran (kebenaran) dan hal yang mistik (mantra). Tujuan teknik yoga ini yaitu agar bisa menghargai pelajaran dan pengalaman hidup.

Ajaran Yoga sangat terkenal diawali dari ajaran *Rsi Patanjali* yang terkenal dengan ajaran *Astangga Yoga* yang tertuang dalam *Yoga Sutra Patanjali*, yang terdiri dari delapan tahapan dari yang paling kasar dan ragawi sampai pada level rohaniyah dan sangat halus. Adapun tahapan dari ajaran *astangga yoga* tersebut yaitu:

- Yama adalah pengendalian diri pada tingkat jasmani atau fisik. Ada pun contoh penerapan ajaran yama diantaranya yakni ahimsa (dilarang membunuh apapun), satya (dilarang berbohong), asteya (pantang mengingini sesuatu yang bukan miliknya), brahmachari (tidak melakukan hubungan seksual) dan aparigraha (tidak menerima pemberian dari orang lain). Kelima ajaran di atas disebut dengan Panca Yama dan tidak boleh dilakukan oleh para penekun ajaran *astangga Yoga*.
 - Nyama adalah pengendalian diri pada tingkatan Rohani. Ada pun contoh penerapan ajaran Nyama dibagi menjadi lima bagian yang disebut dengan panca nyama diantaranya yakni Akrodha (tidak dikuasai kemarahan), Guru Susrusa (taat pada guru), Sauca (suci lahir bathin), Aharalaghawa (mengatur macam dan waktu makan serta tidak berfoya-foya, dan Apramada yaitu taat tanpa ketakaburan mempelajari dan mengamalkan ajaran suci (Kondra, 2015: 67).
 - Asana adalah sikap dalam ajaran *astangga yoga* baik itu posisi duduk, dan gerakan gerakan lainnya. Contoh penerapan dalam kehidupan sehari-hari yakni dengan cara mengambil sikap Sila Sana, bajrasana, padmasana dan suhasana. Pada intinya yakni melaksanakan gerakan-gerakan yoga.
 - Pranayama adalah proses bernafas dalam ajaran *Astangga Yoga*. Tahap ini meliputi tiga langkah yakni menarik (puraka), menahan nafas (kumbhaka) dan mengeluarkan nafas (recaka). Pranayama dilakukan ketika asana sudah siap.
 - Pratyahara adalah teknik pengendalian diri dari objek duniawi. Contohnya misalnya mengontrol diri agar terhindar dari minuman keras. Tidak tertarik pada hal-hal yang negatif dan lain sebagainya.
 - Dharana adalah tingkatan keenam dalam ajaran *astangga yoga*. Pada tahap ini manusia harus berusaha menyatukan pikiran dengan sasaran yang diinginkan pada tingkatan rohani. Pada tahap ini manusia sudah hampir memasuki tahap meditasi.
 - Dhyana adalah tahap selanjutnya dalam *astangga yoga*. Pada tahap ini manusia harus memfokuskan pikiran pada satu objek. Salah satu contoh misalnya fokus terhadap dewa siwa. Jadi pada intinya tahap Dhyana pikiran manusia sudah tidak tergoyahkan oleh hal-hal yang bersifat objek atau duniawi
 - Samadhi adalah penyatuan atman dengan Brahman. Tahapan ini merupakan yang terakhir dari ajaran *astangga yoga* dan hanya bisa dicapai oleh orang-orang yang telah melakukan dan latihan yoga secara teratur dan penuh dengan kedisiplinan. Samadhi hanya bisa dicapai ketika manusia telah mempelajari ajaran yang ketujuh sebelumnya mulai dari yama nyama sampai dhyana.
- Puncak dari *Astangga Yoga* yaitu Samadhi, pada fase itu disebut dengan penyatuan atman dengan brahman atau manunggaling kawula gusti. Dalam fase ini dalam ajaran Hindu disebut dengan Moksa, tepatnya tingkatan *Samipya Moksa*.

d. Samadhi;

Adalah sebuah ritual konsentrasi tingkat tinggi, melampaui kesadaran alam jasmani yang terdapat dalam agama Hindu, Samadhi adalah fase terkuat dari yoga di mana seseorang memperoleh kekuatan untuk meneguhkan hubungan antara tubuh dan jiwa selama yang Ia suka. Samadhi juga dipahami sebagai sebuah bagian dari ritual keagamaan, berbeda dengan semadi ataupun meditasi, yang mana keduanya merupakan praktik latihan konsentrasi yang digunakan di luar ritual keagamaan.

e. Bhakti;

Menekankan pengabdian dan rasa hormat yang mendalam dalam kehidupan terhadap semesta terutama kepada Tuhan. Kegiatan pelayanan dan rasa mengabdikan sebagai kunci dalam melaksanakan kegiatan ini sehingga orang yang melaksanakan bhakti akan memiliki rasa welas asih yang tinggi terhadap sesama makhluk

Pelaksanaan Tapa, Bratha, Yoga, Samadhi merupakan praktek kegiatan keagamaan yang sederhana dan sangat minim biaya namun membutuhkan komitmen dan kesungguhan dan kesadaran hati yang tinggi karena tanpa komitmen maka tidak akan bisa terlaksana. Pelaksanaan kelima hal tersebut sangat berorientasi pada diri pribadi sebagai subyek maupun obyek kegiatan sehingga akan sering muncul rasa tertekan dan rasa penyesalan diri. Pelaksanaan tapa, bratha yoga, samadhi bila tidak didasari oleh rasa bhakti dan kesadaran diri akan cenderung membawa orang pada rasa tersiksa. Hal tersebut sangatlah wajar karena dengan melaksanakan tapa, bratha, yoga, samadhi seseorang dituntut untuk melakukan pengekangan diri dan pengendalian diri secara ekstra yang akan berdampak pada pengurangan aktifitas yang bersifat senang senang.

Pengekangan dan olah diri ini bila dilaksanakan dengan rasa bhakti dan kesadaran diri maka akan menimbulkan rasa bahagia yang lebih mendalam dan tidak tergantung pada aspek dari luar diri sebagai penyebabnya, melainkan kebahagiaan yang muncul dari esensi mendalam sehingga membuat bahagia semua lapis badan dari yang terdalam sampai dengan yang terluar, dari yang paling halus sampai paling kasar dan kebahagiaan itu bisa menyebar dan memberikan kebahagiaan yang lain kepada sesama hidup.

PENUTUP

Dari berbagai ulasan dan pemaparan data diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam melaksanakan praktik keagamaan Hindu kecuali dengan upacara dan ritual di dukung pula dengan kegiatan tapa, bratha, yoga, Samadhi, bhakti. Hal tersebut bila dilakukan secara menyeluruh dan dalam satu kesatuan akan membawa seseorang melaksanakan kegiatan selayaknya pertapa atau sanyasin. Kegiatan upacara dan ritual serta di dukung dengan Tapa, Brata, Yoga Samadhi akan membawa kekuatan yang luar biasa, baik untuk pribadi maupun untuk alam semesta. Kekuatan tersebut akan menggerakkan alam semesta dan dapat menentukan secara baik antara perbuatan dharma dan adharma.

Pelaksanaan tapa, brata, yoga dan samadhi bisa dilaksanakan secara parsial dan terpisah agar seseorang bisa tetap melaksanakan tugas dan kewajiban dalam lingkungan kerja dan menyesuaikan dengan pola kehidupan yang ada di masyarakat, ketika seseorang tersebut masih berkecimpung dalam kegiatan keduniawian. Kebahagiaan sejati yang timbul dari kesadaran mendalam dan terdalam menjadi prioritas pelaksanaan tapa, bratha, yoga, Samadhi sehingga manusia bisa menemukan jati diri dan kesadaran diri pribadinya.

DAFTAR PUSTAKA

Kajeng, I Nyoman, 2005, *Sarasamuccaya*, Surabaya, Paramitha

Pendit, Nyoman S, 2002, *Bhagavadgita*, Jakarta, CV Felita Nursatama Lestari

Purwadarmintha, WJS, 1984, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: PN Balai Pustaka

Sudirga, Ida Bagus, 2017, *Pendidikan Agama Hindu dan Budhi Pekerti X*, Jakarta, Balitbang Kemendikbud

Tim Penyusun, 2006, *Agama Hindu Untuk Perguruan Tinggi*, Surabaya, Paramita