

WIDYA AKSARA

Jurnal Agama Hindu

Volume 27 Nomor 2 September 2022

PRAKTIK MEDITASI YOGA UNTUK MENINGKATKAN PENGENDALIAN DIRI DAN PENGUATAN DAYA INTUISI

YOGA MEDITATION PRACTICES TO IMPROVE SELF-CONTROL AND STRENGTHENING INTUITION

Titin Sutarti

Sekolah Tinggi Hindu Dharma Klaten Jawa Tengah
sutarti1986@gmail.com

ABSTRAK

Manusia adalah makhluk yang utama, karena hanya menjadi manusialah bisa membedakan antara perbuatan baik dan buruk, sehingga dapat menolong kehidupannya dari putaran reinkarnasi atau kelahiran berulang. Menolong diri sendiri dilakukan dengan cara berperilaku baik dan memberikan kebahagiaan bagi semesta, sehingga harus dapat menggunakan waktu dan kemampuan dengan semaksimal mungkin agar tujuan hidup manusia kembali menyatu kepada Brahman dapat tercapai. Pengendalian diri sangat dibutuhkan agar perilaku manusia tidak membahayakan dan merugikan diri sendiri, orang lain atau bahkan alam semesta ini. Karena sangat pentingnya pengendalian diri baik yang berdampak kepada diri sendiri maupun lingkungan sosial maka perlu upaya pengendalian diri ini dengan penerapan ajaran agama. Tujuan pengendalian diri ialah menahan diri dalam arti yang luas, menahan diri dari seluruh belenggu nafsu terutama pada kesenangan duniawi yang berlebihan dan tidak terkendali, atau nafsu yang tidak seimbang. Dengan cara Meditasi merupakan suatu usaha pengalihan pikiran kepada kesadaran yang lebih tinggi dengan tujuan untuk memperluhur jiwa.

Meditasi merupakan sebuah perjalanan untuk lebih jauh masuk dalam pikiran dan diri (the self) dan mulai meniadakan eksistensi tubuh. Meditasi merupakan pendekatan psikologis untuk pengembangan, pelatihan dan pemurnian pikiran. Dalam mempraktekkan meditasi untuk pelatihan batin dan pengembangan spiritual. Secara alamiah, batin yang tak terlatih sangat sukar untuk dikendalikan, khayalan dan emosi selalu menyesatkan manusia jika batin tidak dilatih dengan benar. Seseorang yang tahu bagaimana cara bermeditasi akan dapat mengendalikan batinnya. Setiap orang memiliki watak (karakter), tingkat rohani dan bakat yang berbeda. Dengan demikian untuk meningkatkan perkembangan rohaninya masing-masing orang dapat memilih jalan rohani yang berbeda-beda. Tuhan Yang Maha Esa sebagai penyelamat dan Maha Kuasa selalu menuntun umatnya untuk berusaha mewujudkan keinginannya yang terbaik. Atas kuasa Tuhan Yang Maha Esa manusia dapat menolong dirinya untuk melepaskan semua rintangan yang sedang dan yang mungkin dihadapinya.

Kata Kunci : Meditasi Penguatan Daya Intuisi.

ABSTRACT

Humans are the ultimate creatures, because only by being human we can distinguish between good and bad deeds so that we can help our lives from the cycle of reincarnation or repeated births. Helping ourselves is done by behaving well and giving happiness to the universe, so we must be able to use our time and abilities as much as possible so that the goal of human life namely is being united to Brahman, can be achieved. Self-control is needed so

that human behavior does not harm and endanger oneself, others or even the universe. Because of the very importance of self-control, which has an impact both on oneself as well as the social environment, it is necessary to carry out this self-control with the application of religious teachings. The purpose of self-control is to refrain in a broad sense, to refrain from all the shackles of lust, especially to excessive and uncontrollable worldly pleasures, or unbalanced passions. Meditation is an attempt to divert the mind to a higher consciousness with the aim of exalting the soul.

Meditation is a journey deeper into the mind and the self, and begins to negate the existence of the body. Meditation is a psychological approach to the development, training and purification of the mind. Practicing meditation is for inner training and spiritual development. Naturally, the untrained mind is very difficult to control; imagination and emotions always lead people astray if the mind is not trained properly. A person who knows how to meditate will be able to control his mind. Everyone has a different character, spiritual level and talent. Thus, to increase their spiritual development, each person can choose a different spiritual path. God Almighty as the savior and the Almighty always guide his people to try to fulfill their best wishes. By the power of God Almighty, a person can help him/herself to let go of all the obstacles that are currently and that he/she may face in the future..

Keywords; Meditation, Strengthening, Intuition

I. PENDAHULUAN

Manusia yang saat ini mengklaim diri sebagai makhluk yang memiliki derajat tertinggi dalam kehidupan di bumi ini memiliki peranan yang sangat dominan dan kesempatan berperilaku yang sangat berpengaruh terhadap keberlangsungan hidup dunia ini kedepannya. Dengan peran yang tinggi dalam kehidupan ini maka sangat perlu manusia mengetahui dan menyadari hakikat diri sejatinya sehingga kedepannya mampu menjadi dan membawa dunia ini ke dalam keadaan yang lebih baik sesuai dengan zamannya. Berbagai permasalahan dalam kehidupan keagamaan dikalangan umat Hindu perlu di atasi secara arif sesuai dengan dharma, agar umat Hindu dapat mengembangkan nilai-nilai moral dan kedamaian internal dalam rangka meningkatkan sradha dan bhakti kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa (Ni Made Erlina Sari, 2021).

Kehidupan merupakan suatu proses perjalanan hidup dari tiap individu dan individu lain yang saling mempengaruhi dan melengkapi, yang dimulai dari proses lahir hingga nanti mati. Perjalanan dari mulai hidup hingga mati ini menyebabkan banyak sekali varitas kepentingan dan tujuan hidup yang berbeda beda setiap individu. Dalam masyarakat modern seperti sekarang ini, individu yang telah mengetahui tujuan hidupnya secara jelas dianggap telah memenuhi kriteria utama dalam menuju kebahagiaan hidup. Banyak orang yang berbondong-bondong untuk membaca tujuan hidup quotes atau buku-buku yang dapat mengarahkan mereka pada tujuan hidup masing-masing yang mungkin selama ini mereka inginkan.

Disisi lain dalam kitab Sarasamuscaya (2-5) menjelaskan bahwa kehidupan manusia di dunia ini waktunya hanya sedikit waktunya dibandingkan dengan siklus perjalanan alam semesta ini dan untuk mendapatkan lahir menjadi manusia juga sangat sulit dan peluangnya sangat kecil dari seluruh proses penciptaan dialam semesta ini. Bahkan keutamaan menjadi manusia sangatlah utama karena hanya menjadi manusialah bisa memilih perbuatan baik dan buruk, sehingga dia bisa menolong kehidupannya dari putaran roda reinkarnasi atau kelahiran berulang. Menolong diri sendiri manusia dilakukan dengan cara berperilaku baik dan memberikan kebahagiaan bagi semesta ini, sehingga semua manusia wajib mempergunakan

waktu dan kemampuan dengan semaksimal mungkin agar tujuan akhir manusia untuk kembali menyatu kepada Brahman bisa tercapai.

Dengan tingginya kemampuan dan daya kreatif manusia yang sangat bisa cenderung kepada hal yang bersifat positif maupun negative serta perilaku yang bisa membawa bahagia maupun menderita bagi diri sendiri maupun orang lain maka sangat dibutuhkan kaidah ataupun aturan yang membentengi dirinya agar tidak keluar dari rel dan selalu terkendali perilakunya. Pengendalian diri sangat dibutuhkan agar perilaku manusia tidak membahayakan dan merugikan diri sendiri, orang lain bahkan alam semesta ini. Karena sangat pentingnya pengendalian diri baik yang berdampak kepada diri sendiri maupun lingkungan sosial maka hampir semua agama mengatur mengenai upaya pengendalian diri ini dengan berbagai macam aturan maupun ajaran yang diajarkannya.

Di lihat dari sudut agama tujuan pengendalian diri adalah menahan diri dalam arti yang luas. Menahan diri dari seluruh belenggu nafsu terutama pada kesenangan duniawi yang berlebihan dan tidak terkendali, atau nafsu yang tidak seimbang. Nafsu yang berlebih akan membawa ketidak seimbangan dan kerusakan bagi diri sendiri maupun orang lain sehingga agama yang merupakan sekumpulan aturan yang berfungsi untuk mengatur dan mengikat serta mengendalikan diri manusia mengajarkan kepada manusia untuk selalu mengendalikan diri agar bisa terhindar dari berbagai macam ketidakbaikan.

Dengan memahami ajaran agama diharapkan manusia mampu menyadari dan memiliki kesadaran bahwasanya setiap manusia harus berusaha untuk mampu mengurangi bahkan menghilangkan segala perilaku yang merugikan. Bilamana upaya pengendalian diri ini dilaksanakan secara rutin dan disadari maka seseorang akan bisa secara reflek tertanam dalam alam bawah sadarnya untuk selalu melakukan perilaku yang baik dan menghindari perilaku yang tidak baik. Bilamana suatu perilaku sudah terbiasa dan tertanam erat dalam perilaku keseharian maka hal tersebut juga akan terekam serta tertanam dalam alam bawah sadar manusia.

Perlu kita ketahui bahwa otak manusia terdiri dari dua bagian, yaitu otak kiri dan otak kanan, yang masing-masing berbeda fungsinya. Otak kiri mempunyai fungsi logika, tulisan, angka, hitungan, urutan, evaluasi, analisis, dan daya ingatnya bersifat jangka pendek. Sedangkan otak kanan mempunyai fungsi imajinasi, musik, warna, emosi, bentuk, kreativitas, dan daya ingatnya bersifat jangka panjang. Kelebihan otak kanan inilah yang harusnya kita manfaatkan untuk belajar. Kita mempunyai dua pikiran yang bekerja secara bersamaan dan saling mempengaruhi, yaitu pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Pikiran sadar berada di otak kiri. Apa yang didengar telinga atau dilihat mata diolah oleh pikiran sadar. Pikiran bawah sadar berada pada otak kanan yang mempunyai kemampuan menyimpan ingatan jangka panjang. Pikiran bawah sadar ini sangat berpengaruh dalam menentukan perilaku, pola pikir, sikap, kebiasaan, dan kesuksesan dalam belajar. Dan diantara pikiran sadar dan bawah sadar terdapat sebuah filter yang berguna untuk menyaring informasi yang akan masuk dari pikiran sadar ke pikiran bawah sadar.

Pikiran bawah sadar adalah tempat tersimpannya semua ingatan, kebiasaan, kepribadian, kepercayaan, dan citra diri kita selama ini. Pikiran bawah sadar juga mengendalikan aktivitas tubuh kita yang tidak secara sadar kita perintahkan, seperti berkedip, bermimpi, bernapas, dan menggerakkan fungsi organ tubuh lainnya. Pikiran bawah sadar tidak dapat dikendalikan secara langsung oleh manusia seperti yang dapat kita lakukan pada pikiran sadar. Jika kita haus, pikiran sadar akan “memerintah” kita untuk mengambil minuman dan meminumnya. Tetapi di balik itu, pikiran bawah sadar kita sudah menanamkan kebiasaan ataupun ingatan pada kita sebelumnya, bahwa jika haus kita harus mengambil minuman, bukannya makanan.

Secara umum, terdapat lima jenis gelombang otak manusia berdasarkan kecepatan atau tingkat frekuensinya, yang diukur dalam Hertz (Hz). Perbedaan tingkat frekuensi ini membuat setiap jenis gelombang dominan pada satu aktivitas tertentu. *Gelombang Delta* adalah jenis gelombang yang paling lambat dengan tingkat kecepatan 1-4 Hz, Jenis gelombang ini muncul pada tahap ketiga dan keempat dalam tahapan tidur (tidur nyenyak tanpa mimpi) atau ketika melakukan meditasi. *Gelombang theta* dengan kecepatan 4-8 Hz juga terlibat dalam tidur, tetapi hanya selama tidur ringan, mengantuk, serta ketika relaksasi. Jenis gelombang otak ini juga dianggap berguna untuk hipnoterapi karena otak mungkin sangat reseptif selama theta mendominasi. *Gelombang alfa* (8-12 Hz) mendominasi saat Anda terjaga, tetapi tidak melakukan aktivitas apapun, seperti ketika bersantai, bangun tidur pada pagi hari, sesaat sebelum Anda tidur, atau saat Anda melamun. *Gelombang beta* dengan kecepatan 12-38 Hz. Gelombang ini mendominasi saat Anda dalam kesadaran penuh dan fokus, seperti ketika sedang memecahkan masalah atau mengambil keputusan. *Gelombang gamma* adalah gelombang otak yang tercepat dengan tingkat frekuensi mencapai 30-100 Hz. Sebagai yang tercepat, jenis gelombang gamma mendominasi saat Anda berada pada konsentrasi penuh dan fungsi kognitif tingkat tinggi.

Selain kelima jenis gelombang otak di atas, manusia juga dapat mengalami gelombang otak jenis lanjutan seperti Hyper-Gamma dengan frekuensi tepat 100 Hz, dan gelombang Lambda dengan frekuensi tepat 200 Hz. Berdasarkan penelitian lembaga Center for Accoustic Research, kedua gelombang ini berkaitan dengan kemampuan supranatural dan metafisika. Saat gelombang otak bekerja, sistem hormon dapat menghasilkan beragam hormon dengan aneka reaksi berdasarkan kondisi yang Anda alami. Andapun dapat mengalami kesenangan, kesedihan, kecemasan, maupun ketenangan sebagai dampak dari bekerjanya gelombang otak. Gelombang otak inilah yang kemudian berperan besar menentukan perasaan Anda ketika mendengarkan musik untuk meditasi maupun musik dalam genre apapun.

Meditasi adalah pendekatan psikologis untuk pengembangan, pelatihan dan pemurnian pikiran. Dalam hal mempraktekkan meditasi untuk pelatihan batin dan pengembangan spiritual. Secara alamiah, batin yang tak terlatih sangat sukar untuk dikendalikan. Khayalan dan emosi selalu menyesatkan manusia jika batin tidak dilatih dengan benar. Seseorang yang tahu bagaimana cara bermeditasi akan dapat mengendalikan batinnya. Era global sekarang ini menuntut kita untuk dapat beraktifitas sekuat fisik dan pikiran, yang terkadang melebihi kemampuannya. Hal ini terjadi tidak saja di kalangan masyarakat perkotaan, tetapi juga sampai ke pelosok desa. Beban fisik dan rohani yang berlebihan menyebabkan kita sakit. Sedapat mungkin hindarkanlah diri dari beban yang berlebihan.

Dalam patanjali Yogasutra, menguraikan bahwa; “*yogas citta vrtti nirodhah*”, Artinya, mengendalikan gerak-gerik pikiran, atau cara untuk mengendalikan tingkah polah pikiran yang cenderung, liar, bias, dan lekat terpesona oleh aneka ragam obyek (yang dihayalkan) memberi nikmat. Obyek keinginan yang dipikirkan memberi rasa nikmat itu lebih sering kita pandang ada diluar diri. Maka kita selalu mencari. Bagi sang yogi inilah pangkal kemalangan manusia. Untuk pelaksanaan yoga, agama banyak memberikan pilihan dan petunjuk-petunjuk melaksanakan yoga yang baik dan benar. Melalui yoga agama menuntun umatnya agar selalu dalam keadaan sehat jasmani dan rohani.

Dalam Pelaksanaan Yoga yang perlu diperhatikan adalah gerak pikiran. Pikiran memiliki sifat gerak yang liar dan paling sulit untuk dikendalikan. Agar terfokus dalam melaksanakan yoga ada baiknya dipastikan bahwa pikiran dalam keadaan baik dan tenang. Secara umum yoga dikatakan sebagai disiplin ilmu yang digunakan oleh manusia untuk membantu dirinya mendekatkan diri kepada Sang Hyang Widhi Wasa. Dijelaskan bahwa dalam menjalankan yoga ada tahapan-tahapan yang harus ditempuh yang disebut dengan Ashtangga

Yoga. Yang dimaksud dengan Ashtanga Yoga adalah delapan tahapan-tahapan yang ditempuh dalam melaksanakan yoga. Adapun bagian-bagian dari Ashtanga Yoga yaitu Yama (pengendalian diri unsur jasmani), Nyama (pengendalian diri unsur-rohani), Asana (sikap tubuh), Pranayama (latihan pernafasan), Pratyahara (menarik semua indrinya kedalam), Dharana (telah memutuskan untuk memusatkan diri dengan Tuhan), Dhyana (mulai meditasi dan merenungkan Sang Hyang Widhi Wasa), dan Samadhi (telah mendekatkan diri, menyatu atau kesendirian yang sempurna atau merealisasikan diri).

Meditasi, adalah perjalanan untuk lebih jauh masuk dalam pikiran dan diri (the self) dan mulai meniadakan eksistensi tubuh. Dhyana adalah suatu keadaan dimana arus pikiran tertuju tanpa putus-putus pada objek yang disebutkan dalam Dharana itu, tanpa tergoyahkan oleh objek atau gangguan atau godaan lain baik yang nyata maupun yang tidak nyata. Gangguan atau godaan yang nyata dirasakan oleh Panca Indra baik melalui pendengaran, penglihatan, penciuman, rasa lidah maupun rasa kulit. Gangguan atau godaan yang tidak nyata adalah dari pikiran sendiri yang menyimpang dari sasaran objek.

Meditasi adalah usaha pengalihan pikiran kepada kesadaran yang lebih tinggi dengan tujuan untuk memperluhur jiwa. Saat melakukan meditasi dengan mata tertutup, kita mampu menyerap lebih dan lebih banyak intisari dari Tuhan yang kita cita-citakan dan menaikkan diri kita perlahan-lahan sampai saatnya tiba, dengan keagunganNya dan berkatNya kita hampir serupa dengan Dia (Tuhan). Cahaya di dalam hati adalah konsep yang paling abstrak yang dapat kamu terima. Tidak mempunyai bentuk, tidak mempunyai bahan-bahan, tidak mempunyai berat. Jadi itulah sebagai titik permulaan, setelah meditasi kita berlangsung khusyuk dan lebih khusyuk, akan mengungkapkan kepada kita dari dalam diri kita sendiri. Tuhan tidak dapat menjadi obyek dari pengetahuan, tidak dapat menjadi obyek dari penglihatan, tidak dapat diungkapkan dengan penglihatan. Tetapi ketika kita meditasi dan meditasi tersebut benar dan sukses seperti yang seharusnya, kita lambat laun mengambil apapun yang dapat kita ambil dari sumber keTuhanan, dengan lambat laun menyucikan diri kita sendiri.

II. PEMBAHASAN

1. Pengertian Meditasi Yoga Menurut Hindu

Yoga berasal dari bahasa sangsekerta, Yuj yang artinya menghubungkan, arti lebih luas sebagai pemersatu spirit individu (jiwatman) dengan spirit Universal (Paramātman). Penyatuan yang di Maksud adalah penyatuan Sang Diri, yaitu Roh/Atman yang ada pada diri seseorang dengan Sang Pencipta yaitu Tuhan Yang Maha Esa. Sehingga mampu tercipta kedamaian di Jagat Raya ini. Yoga adalah praktik kehidupan, yang merupakan penerapan dari ajaran-ajaran Weda, dalam kehidupan setiap makhluk hidup dilandasi oleh kesadaran keTuhanan dalam hidupnya yang mengandung ajaran penuntun kehidupan sampai evolusi sang Roh. Yoga merupakan suatu kontak pembebasan diri agar selalu dalam keadaan bebas dari penderitaan sebagai penyebab dari suatu kesedihan. Kamus Besar Bahasa Indonesia menjelaskan, Yoga adalah sistem filsafat Hindu yang bertujuan mengheningkan pikiran, bertafakur, dan menguasai diri. Senam gerak badan dengan latihan pernapasan, pikiran dan sebagainya untuk kesehatan rohani dan jasmani (Tim Balai Pustaka, 2001:1278).

Yoga adalah Suatu seni untuk meningkatkan kesadaran diri, baik pikiran, ucapan dan perbuatan. Dengan berlatih yoga secara rutin dan benar maka kesadaran, kebijaksanaan, ketenangan, ketentraman dan kedamaian setiap praktisinya dapat bangkit, tumbuh dan berkembang secara harmonis. Untuk melaksanakan yoga yang baik dijelaskan ada beberapa tahapan yang wajib diketahui, dipahami dan dilaksanakan oleh seseorang, yang disebut dengan Astangga Yoga. Astangga Yoga adalah delapan tahapan gerak dan langkah yang

patut diikuti dan dilalui oleh seseorang dalam melaksanakan yoga. Adapun pembangun ajaran Yoga adalah Maharsi Patanjali.

Ajaran Yoga adalah merupakan anugerah yang luar biasa dari Maharsi Patanjali kepada siapa saja yang ingin merasakan kehidupan rohani. Bila kitab Weda merupakan pengetahuan suci yang sifatnya teoritis, maka Yoga merupakan ilmu yang sifatnya praktis dari ajaran Weda. Ajaran Yoga merupakan bantuan bagi mereka yang ingin meningkatkan diri dalam bidang rohani.

Ashtanga yoga atau Delapan tangga yoga, yang di rumuskan oleh seorang yogi terkenal bernama Patanjali di dalam kitab yoga sutra, merupakan warisan berharga bagi para praktisi yoga masa kini. Pada awal masa pembentukannya, yoga masih merupakan suatu pengetahuan yang lebih sistematis. Dalam kitab yang di tulis dengan bahasa sanskerta pada kira-kira abad ke-2 SM ini, terdapat panduan mengenai tahap-tahap pemurnian tubuh dan pikiran agar dapat masuk lebih jauh ke dalam kesadaran yang lebih tinggi menuju realisasi diri atau Samadhi. Setiap tahapan merupakan bagian mandiri yang dapat dilakukan secara terpisah, atau dapat pula dilakukan simultan dan bertahap. Tahap-tahap awal bernama yama dan niyama. Yama merupakan kode etik moral dan Niyama merupakan panduan disiplin diri bagi setiap siswa yoga. Diibaratkan sebuah gedung yang membutuhkan fondasi yang kukuh, begitu pula di butuhkan moral dan disiplin yang kuat untuk mempelajari yoga.

*“śruti-vipratipannā te yadā sthāsyati niścalā,
samādhāv acalā buddhis tadā yogam avāpsyasi.*

Terjemahannya: Bila pikiranmu yang dibingungkan oleh apa yang didengar tak tergoyahkan lagi dan tetap dalam Samadhi, kemudian engkau akan mencapai yoga (realisasi diri) (BG.II.53).

Yoga merupakan jalan utama dari berbagai jalan untuk kesehatan badan dan pikiran agar selalu dalam keadaan seimbang. Keseimbangan kondisi rohani dan jasmani mengantarkan kita tidak mudah untuk diserang oleh penyakit. Yoga adalah suatu sistem yang sistematis mengolah rohani dan fisik guna mencapai ketenangan batin dan kesehatan fisik dengan melakukan latihan-latihan secara berkesinambungan. Fisik atau jasmani dan mental atau rohani yang kita miliki sangat penting dipelihara dan dibina. Yoga dapat diikuti oleh siapa saja untuk mewujudkan kesegaran rohani dan kebugaran jasmani. Untuk menyatukan badan dengan alam, dan menyatukan ‘pikiran’ yang disebut juga ‘jiwa’ dengan ‘Roh’ atau jiwana mukti disebut Tuhan Yang Maha Esa, dapat diwujudkan dengan yoga. Bersatunya Roh dengan sumbernya (Tuhan) disebut dengan “Moksha”.

Kitab yang menuliskan tentang ajaran yoga untuk pertama kalinya adalah kitab yogasūtra karya Maharsi Patañjali. Namun demikian dinyatakan bahwa unsur-unsur ajarannya sudah ada jauh sebelum itu. Ajaran yoga sesungguhnya sudah terdapat di dalam kitab śruti, smṛti, itihāsa, maupun purāna. Setelah buku yogasūtra berikutnya muncullah kitab-kitab Bhāṣya yang merupakan buku komentar terhadap karya Maharsi Patañjali, diantaranya adalah Bhāṣya Niti oleh Bhojaraja dan yang lainnya. Komentar-komentar itu menguraikan tentang ajaran Yoga karya Maharsi Patañjali yang berbentuk sūtra atau kalimat pendek dan padat.

Ashtanga yoga atau delapan tangga yoga yang di rumuskan oleh seorang yogi mumpuni bernama Patanjali di dalam kitabnya yoga sutra, merupakan warisan yang sangat berharga bagi para praktisi yoga masa kini. Dijelaskan bahwa dalam menjalankan yoga ada tahapan-tahapan yang harus ditempuh yang disebut dengan Ashtanga Yoga. Yang dimaksud dengan Ashtanga Yoga adalah delapan tahapan-tahapan yang ditempuh dalam

melaksanakan yoga. Adapun bagian-bagian dari Ashtanga Yoga yaitu Yama (pengendalian diri unsur jasmani), Nyama (pengendalian diri unsur-unsur rohani), Asana (sikap tubuh), Pranayama (latihan pernafasan), Pratyahara (menarik semua indrinya kedalam), Dharana (telah memutuskan untuk memusatkan diri dengan Tuhan), Dhyana (mulai meditasi dan merenungkan Sang Hyang Widhi Wasa), dan Samadhi (telah mendekatkan diri, menyatu atau kesendirian yang sempurna atau merealisasikan diri). Berikut dapat dijelaskan bagian-bagian dari Ashtanga Yoga yang dimaksud antara lain:

1. Yama bratha adalah pengendalian diri yang terdiri dari 5 (Lima) aspek, disebut dengan istilah Panca Yama Bratha. Panca Yama Bratha adalah lima pengendalian diri tingkat jasmani yang harus dilakukan tanpa kecuali. Gagal melakukan pantangan dasar ini maka seseorang tidak akan pernah bisa mencapai tingkatan berikutnya. Penjabaran kelima Yama Bratha ini diuraikan dengan jelas dalam Patanjali Yoga Sūtra II.35-39. Adapun bagian dari ajaran yama bratha yaitu : *Ahimsa* atau tanpa kekerasan. (2) *Satya* adalah kebenaran yang sejati, mengikuti nurani dan menguatkan mental untuk selalu berkata, berpikir, dan berlaku secara benar. (3) *Astya* adalah tidak mencuri, tidak menginginkan sesuatu yang dimiliki orang lain. (4) *Brahmacarya* adalah menjaga kesucian, hidup secara seimbang dalam segala hal dan menjaga kemurnian tubuh, pikiran dan emosi. (5) *Aparigraha* adalah nonposesif, menjauhkan diri dari embanggabanggakan diri dan harta, tetap hidup dengan sederhana dan tidak berlebihan.
2. Nyama bratha adalah disiplin diri, terdiri dari 5 aspek yang dinamakan Panca Nyama Bratha. Panca Niyama Bratha adalah lima pengendalian diri tingkat rohani dan sebagai penyokong dari pantangan dasar sebelumnya, sebagaimana diuraikan dalam Patanjali Yoga Sūtra II.40-45. a. Saucha adalah kemurnian. Saucha berarti meningkatkan kesucian tubuh dan pikiran atau kebersihan lahir batin. Lambat laun seseorang yang menekuni prinsip ini akan mulai mengesampingkan kontak fisik dengan badan orang lain dan membunuh nafsu yang mengakibatkan kekotoran dari kontak fisik tersebut (Patanjali Yoga Sūtra II.40).
3. Asana adalah sikap duduk pada waktu melaksanakan yoga. Buku Yogasutra tidak mengharuskan sikap duduk tertentu, tetapi menyerahkan sepenuhnya kepada siswa sikap duduk yang paling disenangi dan relax, asalkan dapat menguatkan konsentrasi dan pikiran dan tidak terganggu karena badan merasakan sakit akibat sikap duduk yang dipaksakan. Selain itu sikap duduk yang dipilih agar dapat berlangsung lama, serta mampu mengendalikan sistem saraf sehingga terhindar dari goncangan-goncangan pikiran. Sikap duduk yang relaks antara lain : silasana (bersila) bagi laki-laki dan bajrasana (bersimpuh, menduduki tumit) bagi wanita, dengan punggung yang lurus dan tangan berada diatas kedua paha, telapak tangan menghadap keatas.
4. Pranayama adalah pengaturan nafas keluar masuk paru-paru melalui lubang hidung dengan tujuan menyebarkan prana (energi) ke seluruh tubuh. Pada saat manusia menarik nafas mengeluarkan suara So, dan saat mengeluarkan nafas berbunyi Ham. Dalam bahasa Sanskerta So berarti energi kosmik, dan Ham berarti diri sendiri (saya). Ini berarti setiap detik manusia mengingat diri dan energi kosmik. Pranayama terdiri dari : Puraka yaitu memasukkan nafas, Kumbhaka yaitu menahan nafas, dan Recaka yaitu mengeluarkan nafas. Puraka, kumbhaka dan recaka dilaksanakan pelan-pelan bertahap masing-masing dalam tujuh detik. Pranayama adalah teknik pernapasan, meningkatkan asupan oksigen serta prana ke dalam tubuh, menggiatkan fungsi kerja sel tubuh, serta meningkatkan konsentrasi dan ketenangan pikiran.
5. Pratyahara adalah penguasaan panca indra oleh pikiran sehingga apapun yang diterima panca indra melalui syaraf ke otak tidak mempengaruhi pikiran. Panca indra adalah : pendengaran, penglihatan, penciuman, rasa lidah dan rasa kulit. Pada

umumnya indra menimbulkan nafsu kenikmatan setelah mempengaruhi pikiran. Yoga bertujuan memutuskan mata rantai olah pikiran dari rangsangan syaraf ke keinginan (nafsu), sehingga citta menjadi murni dan bebas dari goncangan-goncangan. Pratyahara adalah menguasai rasa, yaitu menarik perhatian dari semua rangsangan yang terdapat di luar dan dapat mengganggu konsentrasi, dan mengarahkannya ke dalam diri.

6. Dharana adalah konsentrasi, yakni tahap awal menuju Dhayana atau meditasi. Dharana merupakan kelanjutan Pratyahara karena pikiran menjadi lebih tajam. Dharana artinya mengendalikan pikiran agar terpusat pada suatu objek konsentrasi. Objek itu dapat berada dalam tubuh kita sendiri, misalnya “selaning lelata” (sela-sela alis) yang dalam keyakinan Sivaism disebut sebagai “Trinetra” atau mata ketiga Siwa. Kemampuan pengikut yoga melaksanakan Dharana dengan baik akan dapat memudahkan yang bersangkutan mencapai Dhyana dan Samadhi.
7. Dhyana berarti meditasi, adalah perjalanan untuk lebih jauh masuk dalam pikiran dan diri (the self) dan mulai meniadakan eksistensi tubuh. Dhyana adalah suatu keadaan dimana arus pikiran tertuju tanpa putus-putus pada objek yang disebutkan dalam Dharana itu, tanpa tergoyahkan oleh objek atau gangguan atau godaan lain baik yang nyata maupun yang tidak nyata. Gangguan atau godaan yang nyata dirasakan oleh Panca Indra baik melalui pendengaran, penglihatan, penciuman, rasa lidah maupun rasa kulit. Saat melakukan meditasi dengan mata tertutup, kita mampu menyerap lebih dan lebih banyak intisari dari Tuhan yang kita cita-citakan dan menaikkan diri kita perlahan-lahan sampai saatnya tiba, dengan keagunganNya dan berkatNya kita hampir serupa dengan Dia (Tuhan). Cahaya di dalam hati adalah konsep yang paling abstrak yang dapat kamu terima.
8. Samadhi berarti tercapainya kesadaran tertinggi atau pencerahan. Dalam tahap, karena bathinnya penuh diresapi oleh kebahagiaan tiada tara, diresapi oleh cinta kasih Sang dhyana (meditasi) terkadang masih terasa dualisme antara kesadaran tubuh. Samadhi merupakan titik kulminasi union atau peleburan antara atma (diri) dan Sang Brahman (Sang Pencipta). Samadhi adalah tingkatan tertinggi dari Ashtanga Yoga, yang dibagi dalam dua keadaan yaitu: (1) Samprajnata Samadhi atau Sabija Samadhi, adalah keadaan dimana yogi masih mempunyai kesadaran. (2) Asamprajnata-samadhi atau Nirbija-samadhi, adalah keadaan dimana yogi sudah tidak sadar akan diri dan lingkungannya Hyang Widhi. Baik dalam keadaan Sabija-samadhi maupun Nirbija-samadhi, seorang yogi merasa sangat berbahagia, sangat puas, tidak cemas, tidak merasa memiliki apapun, tidak mempunyai keinginan, pikiran yang tidak tercela, bebas dari “Catur Kalpana” (yaitu : tahu, diketahui, mengetahui, pengetahuan), tidak lalai, tidak ada ke-”aku”-an, tenang, tentram dan damai. Samadhi adalah pintu gerbang menuju Moksa, karena unsur-unsur Moksa sudah dirasakan oleh seorang yogi. Samadhi yang dapat dipertahankan terus-menerus keberadaannya, akan sangat memudahkan pencapaian Moksa.

Demikianlah ajaran kitab Astangga Yoga yang ditulis oleh Maharsi Patañjali, mengajarkan umat manusia agar mengupayakan dirinya masing-masing untuk mewujudkan kesejahteraan dan kebahagiaan hidup ini. Siapapun juga akan dapat mencapai kesadaran tertinggi ini, apabila yang bersangkutan mau dan mampu melaksanakannya secara sungguh-sungguh.

2. Jenis Jenis Meditasi Menurut Hindu

Dalam ajaran Agama Hindu ada berbagai macam jenis yoga meditasi yang tercantum dalam berbagai kitab suci atau sastra. Berbagai sastra Hindu yang memuat ajaran yoga diantaranya adalah kitab Upanisad, kitab Bhagavad Gita, kitab Yogasutra, dan Hatta Yoga. Kitab weda adalah merupakan sumber ilmu yoga, yang atas karunia Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa yang menyediakan berbagai metode untuk mencapai penerangan rohani. Metode-metode yang diajarkan itu disesuaikan dengan tingkat perkembangan rohani seseorang dan metode yang dimaksud dikenal dengan sebutan yoga.

Yoga-sthaá kuru karmāṇi saḡgam tyakvā dhanañjaya siddhy-asiddhyoh samo bhūtvā samatvam yoga ucyate,

Terjemahannya: Pusatkanlah pikiranmu pada kerja tanpa menghiraukan hasilnya, wahai Danañjaya (Arjuna), tetaplah teguh baik dalam keberhasilan maupun kegagalan, sebab keseimbangan jiwa itulah yang di sebut yoga (BG.II.48).

Setiap orang memiliki watak (karakter), tingkat rohani dan bakat yang berbeda. Dengan demikian untuk meningkatkan perkembangan rohaninya masing-masing orang dapat memilih jalan rohani yang berbeda-beda. Tuhan Yang Maha Esa sebagai penyelamat dan Maha Kuasa selalu menuntun umatnya untuk berusaha mewujudkan keinginannya yang terbaik. Atas kuasa Tuhan Yang Maha Esa manusia dapat menolong dirinya untuk melepaskan semua rintangan yang sedang dan yang mungkin dihadapinya. Dengan demikian maka terwujudlah tujuan utamanya yakni sejahtera dan bahagia.

1. Hatha Yoga; Gerakan Yoga yang dilakukan dengan posisi fisik (Asana), teknik pernafasan (Pranayana) disertai dengan meditasi. Posisi tubuh tersebut dapat mengantarkan pikiran menjadi tenang, sehat dan penuh vitalitas. Ajaran Hatha Yoga berpengaruh atas badan atau jasmani seseorang. Ajaran Hatha Yoga menggunakan disiplin jasmani sebagai alat untuk membangunkan kemampuan rohani seseorang. Sirkulasi pernafasan dikendalikan dengan sikap-sikap badan yang sukar-sukar. Sikap-sikap badan yang sukar-sukar dilatih supaya bagaikan seekor kuda yang diajari dapat menurut perintah penunggangnya yang dalam hal ini penunggangnya adalah atman (roh).
2. Mantra Yoga; Gerakan Yoga yang dilaksanakan dengan mengucapkan kalimat-kalimat suci melalui rasa kebaktian dan perhatian yang terkonsentrasi. Perhatian dikonsentrasikan agar tercapai kesucian hati untuk 'mendengar' suara kesunyian, sabda, ucapan Tuhan mengenai identitasnya. Pengucapan berbagai mantra dengan tepat membutuhkan suatu kajian ilmu pengetahuan yang mendalam. Namun biasanya banyak kebaktian hanya memakai satu jenis mantra saja.
3. Laya Yoga atau Kundalini Yoga; Gerakan Yoga yang dilakukan dengan tujuan menundukkan pembangkitandaya kekuatan kreatif kundalini yang mengandung kerahasiaan dan latihan-latihan mental dan jasmani. Ajaran Laya yoga menekankan pada kebangkitan masing-masing cakra yang dilalui oleh kundalini yang bergerak dari cakradasar ke cakra mahkota serta bagaimana memanfaatkan karakteristik itu untuk tujuan-tujuan kemuliaan manusia.
4. Bakti Yoga; Gerakan Yoga yang memfokuskan diri untuk menuju hati. Diyakini bahwa jika seorang yogi berhasil menerapkan ajaran ini maka dia dapat melihakelebihan orang-lain dan tata-cara untuk menghadapi sesuatu. Praktik ajaran bakti yoga ini juga membuat seorang yogi menjadi lebih welas asih dan menerima segala yang ada di sekitarnya. Karena dalam yoga ini diajarkan untuk mencintai alam dan beriman kepada Tuhan Yang Maha Esa. Jalan Bhakti Yoga menekankan para pengikut ajaran bhakti memuja Ida Sang Hyang Widhi dengan

tulus ikhlas dan bersahabat dengan sesama ciptaan-Nya dengan rasa cinta kasih yang mendalam.

5. Raja Yoga; Gerakan Yoga yang menitikberatkan pada teknik meditasi dan kontemplasi. Ajaran yoga ini nantinya mengarah pada tata cara penguasaan diri sekaligus menghargai diri sendiri dan sekitarnya. Ajaran raja yoga merupakan dasar dari yoga sutra. Untuk mendapatkan hasil yang optimal pada kerja logika, rasa dan aktivitas atau karma, diperlukan pengendalian diri dan konsentrasi yang tinggi. Manusia juga terlahir membawa sifat-sifat marah, keinginan, iri hati, mabuk, bingung dan loba. Ke-enam unsur ini (sad ripu) dapat mengacaukan sistem kerja manusia. Panca Indria, sex, dan pikiran manusia yang tak terkendali seringkali bisa menjadi tembok penghalang kesuksesannya.
6. Karma Yoga; Gerakan Yoga yang mempercayai adanya reinkarnasi. Melalui karma yoga umat dibuat untuk menjadi tidak egois, karena yakin bahwa perilaku umat saat ini memungkinkan berpengaruh pada kehidupan yang mendatang. Ajaran karma yoga meliputi yoga perbuatan atau berkarya, kewajiban demi tugas itu sendiri tanpa menginginkan buah hasilnya, seperti misalnya penghargaan karena mendapat sukses atau terkabulkannya suatu tujuan dan tanpa merasa menyesal kiranya bila tidak berhasil atau mengalami kegagalan. Dalam ajaran agama Hindu selain diperkenalkan berbagai jenis gerakan.
7. Tantra Yoga; Ajaran Tantra yoga ini sedikit berbeda dengan yoga pada umumnya, bahkan ada yang menganggapnya mirip dengan ilmu sihir. Ajaran tantra yoga ini terdiri atas kebenaran (kebenaran) dan hal-hal yang mistik (mantra). Ajaran tantra yoga bertujuan untuk dapat menghargai pelajaran dan pengalaman hidup umatnya.

3. Meditasi Yoga dan Pengendalian Diri

Kamus Besar Bahasa Indonesia menjelaskan yoga: sebagai meditasi atau mengheningkan cipta/pikiran, sehingga dapat dimaknai bahwa yoga itu adalah menghubungkan atau penyatuan spirit individu (jivatman) dengan spirit universal (paramatman) melalui keheningan pikiran. Beryoga berarti mengendalikan pangkal penyebab kemalangan manusia yang dapat mempengaruhi pikiran dan badan atau rohani dan jasmani. Yoga adalah ilmu tentang kemanusiaan, berurusan dengan semua aspek manusia secara lengkap dari fisik, psikologis, intelektual dan emosional.

Pengendalian diri atau self-control sebagai sebuah pengaturan dari proses fisik, psikologis, maupun perilaku seseorang. Pengendalian diri dapat disimpulkan sebagai sebuah serangkaian proses yang terjadi untuk membentuk dirinya sendiri. Sedangkan menurut Goldfried dan Merbaum, pengendalian diri didefinisikan sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, mengatur, membimbing, serta mengarahkan sebuah bentuk perilaku yang dapat menjadikan individu berjalan ke arah yang lebih positif. dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki setiap individu untuk memiliki kehendak atau keinginan dalam mengatur tingkah laku dirinya sendiri serta menekan atau melawan tingkah laku impulsif yang dapat memberikan dampak negatif, dan mengarahkannya pada konsekuensi yang lebih baik atau positif.

Dalam ajaran astangga yoga yang mengutamakan praktek meditasi pengendalian diri menjadi aspek dasar utama sehingga dalam ajaran tersebut menempatkan dua tahapan pertama yang mengutamakan proses pengendalian diri baik secara jasmani maupun rohani atau jiwa. Setelah itu pengendalian diri juga dilanjutkan dalam ranah pikiran untuk menuju penyatuan jiwa pribadi dengan jiwa semesta yaitu Tuhan Yang Maha Esa. Adapun dua landasan pengendalian diri dalam astangga yoga tersebut yaitu panca yama bratha dan panca nyama bratha. Adapun penjelasan lebih lanjut sebahai berikut:

- a) Panca Yama Bratha adalah pengendalian diri yang terdiri dari 5 (Lima) aspek, disebut dengan istilah Panca Yama Bratha. Panca Yama Bratha adalah lima pengendalian diri tingkat jasmani yang harus dilakukan tanpa kecuali. Gagal melakukan pantangan dasar ini maka seseorang tidak akan pernah bisa mencapai tingkatan berikutnya. Penjabaran kelima Yama Bratha ini diuraikan dengan jelas dalam Patanjali Yoga Sūtra II.35 – 39.
1. Ahimsa atau tanpa kekerasan. Ahimsa mengajarkan anti kekerasan, seseorang hendaknya menghindari setiap bentuk tindak kekerasan, baik terhadap sesama manusia, binatang maupun lingkungan sekitar. Jangan melukai makhluk lain manapun dalam pikiran, perbuatan atau perkataan. (Patanjali Yoga Sūtra II.35)
 2. Satya adalah kebenaran yang sejati, mengikuti nurani dan menguatkan mental untuk selalu berkata, berpikir, dan berlaku secara benar. Satya adalah kejujuran/kebenaran dalam pikiran, perkataan dan perbuatan, atau pantangan akan kecurangan, penipuan dan kepalsuan. (Patanjali Yoga Sūtra II.36)
 3. Astya adalah tidak mencuri, tidak menginginkan sesuatu yang dimiliki orang lain. Astya adalah pantang menginginkan segala sesuatu yang bukan miliknya sendiri. Astya adalah pantang melakukan pencurian baik hanya dalam pikiran, perkataan apalagi dalam perbuatan. (Patanjali Yoga Sūtra II.37)
 4. Brahmacharya adalah menjaga kesucian, hidup secara seimbang dalam segala hal dan menjaga kemurnian tubuh, pikiran dan emosi. Brahmacharya adalah berpantang dengan kenikmatan seksual. (Patanjali Yoga Sūtra II.38)
 5. Aparigraha adalah nonposesif, menjauhkan diri dari membangga-banggakan diri dan harta, tetap hidup dengan sederhana dan tidak berlebihan. Aparigraha adalah pantang akan kemewahan; seorang praktisi Yoga (Yogi) harus hidup sederhana. (Patanjali Yoga Sūtra II.38).
- b) Panca Nyama bratha Nyama bratha adalah disiplin diri, terdiri dari 5 aspek yang dinamakan Panca Nyama Bratha. Panca Niyama Bratha adalah lima pengendalian diri tingkat rohani dan sebagai penyokong dari pantangan dasar sebelumnya, sebagaimana diuraikan dalam Patanjali Yoga Sūtra II.40-45.
1. Saucha adalah kemurnian. Saucha berarti meningkatkan kesucian tubuh dan pikiran atau kebersihan lahir batin. Lambat laun seseorang yang menekuni prinsip ini akan mulai mengesampingkan kontak fisik dengan badan orang lain dan membunuh nafsu yang mengakibatkan kekotoran dari kontak fisik tersebut (Patanjali Yoga Sūtra II.40). Saucha juga menganjurkan kebajikan Sattvasuddi atau pembersihan kecerdasan untuk dapat membedakan: 1). Saumanasya atau keriangian hati, 2). Ekagrata atau pemusatan pikiran, 3). Indriajaya atau pengawasan nafsu-nafsu, 4). Atmadarsana atau realisasi diri (Patanjali Yoga Sūtra II.41).
 2. Santosha atau kepuasan. Santosha adalah penuh kedamaian. Menjaga rasa damai dan rasa puas dalam diri. Hal ini dapat membawa praktisi Yoga kedalam kesenangan yang tidak terkatakan. Dikatakan dalam kepuasan terdapat tingkat kesenangan transendental (Patanjali Yoga Sūtra II.42).
 3. Tapa atau mengekang. Tapa adalah ketekunan dan usaha keras. Melalui pantangan tubuh dan pikiran akan menjadi kuat dan terbebas dari noda dalam aspek spiritual (Patanjali Yoga Sūtra II.43).
 4. Svadhyaya adalah menuntut ilmu. Selalu haus akan ilmu dan memiliki hasrat untuk terus memperdalam ilmu. Svadhyaya adalah tekun mempelajari kitab-kitab suci, melakukan japa (pengulangan pengucapan nama-nama suci Tuhan) dan penilaian diri sehingga memudahkan tercapainya “istadevata-samprayogah, persatuan dengan apa yang dicita-citakannya (Patanjali Yoga Sūtra II.44).

5. Isvarapranidhana adalah menghormati Tuhan dan ajaran agama yang ada. Isvarapranidhana berarti penyerahan dan pengabdian kepada Sang Hyang Widhi yang akan mengantarkan seseorang kepada tingkatan samadhi (Patanjali Yoga Sūtra II.45).

Dengan menempuh jalan kebaikan bukan berarti seseorang dengan sendirinya dilindungi terhadap kesalahan yang bertentangan. Jangan menyakiti orang lain belum tentu berarti perlakukan orang lain dengan baik. Kita harus melakukan keduanya, tidak menyakiti orang lain dan sekaligus melakukan keramah-tamahan.

- c) Dasa Yama Bratha. Kata Dasa Yama bratha sejatinya adalah berasal dari bahasa sanskerta yakni dari kata Dasa berarti sepuluh dan Yama bratha berarti pengendalian diri untuk menjadi sejahtera dan bahagia berdasarkan Dharma. Dasa Yamabrata adalah sepuluh macam brata pengendalian diri secara (lahir dan batin) untuk mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan hidup di dunia berlandaskan Dharma (Wigama, dkk, 95:131). Kitab suci weda menjelaskan sebagai berikut; Ajaran dasa yama bratha adalah ajaran tentang sepuluh macam pengendalian diri yang berhubungan dengan perbuatan manusia yang berbudipekerti luhur, sebagaimana yang termaktub dalam kitab saracumchaya sloka 259. Ajaran dasa yama bratha ini merupakan pegangan hidup bagi manusia yang hendak mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan hidup di dunia. Hal ini dapat dibaca dan dipedomani dalam ajaran anrsangsyanya, yang mengajarkan tata-cara manusia hidup saling bantu-membantu, hargamenghargai dalam hidup bersama, karena dapat didasari bahwa setiap orang itu memiliki kelemahan, kekurangan, dan kelebihan. Pada kondisi seperti inilah diharapkan saling melengkapi satu dengan yang lainnya. Di samping itu ajaran kesabaran menjadi bagian dasa yama bratha, yang mengajarkan manusia agar memiliki ketenangan hati dalam menghadapi persoalan hidup sehingga dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.

Menurut kitab Sarasamuçaya yang disebut-sebut sebagai saripati dari kitab astadasaparwa buah karya sastra dari Bhagawan Wararuci, menyebutkan bahwa ajaran Dasa Yamabrata, terdiri atas;

1. Ānāṅsya yaitu harimbawa berarti tidak mementingkan diri sendiri saja;
2. Kūmā berarti tahan akan panas dan dingin;
3. Satya berarti tidak berkata bohong;
4. Ahimsā berarti berbuat bahagianya makhluk;
5. Dama berarti sabar serta dapat menasihati diri sendiri;
6. Ārjawa berarti tulus hati, berterus terang;
7. Prtti berarti sangat welas asih;
8. Prasāda berarti kejernihan hati;
9. Mādhurya berarti manis pandangan (muka manis) dan manis perkataan;
10. Mārdawa berarti kelembutan hati.

Kesepuluh macam bagian ajaran Dasa Yama bratha inilah yang wajib dipedomani dan dilaksanakan oleh umat sedharma dalam hidup bermasyarakat.

- d) Dasa Nyama Bratha. Kata Dasa Nyama bratha berasal dari bahasa sanskerta, dari kata dasa berarti sepuluh dan nyama bratha berarti pengendalian rohani. Dasa nyama bratha berarti Sepuluh pengendalian diri dalam tingkat mental atau rohani. Dasa Nyama bratha adalah sepuluh macam atau jenis pegangan bagi manusia yang hendak mencapai kesempurnaan batin melalui pengamatan hidup di dunia ini (Wigama, dkk, 1995:75). Bila kita cermati secara arif sesungguhnya ke sepuluh pegangan batin itu merupakan sadana melaksanakan dharma untuk mencapai tingkatan kebahagiaan yang kekal abadi yang disebut moksa. Pengamalan dari ajaran dasa nyama bratha tersebut di dunia inilah

tempatya. Selama manusia hidup dan berkehidupan memiliki kewajiban moral mempertahankan dan menumbuh-kembangkan sifat dan sikap berbudi luhur. Sebab dari perilaku manusia dalam kehidupannya sehari-hari inilah dapat diketahui tingkatan keluhuran mental manusia itu sendiri. Oleh karena itu orang dinilai memiliki mental baik, bermental sehat dan utama hanya dapat diperhatikan dari cara seseorang berperilaku. Untuk mendapatkan mental yang baik, sehat dan utama sebagai langkah awalnya adalah seseorang wajib dapat menghayati dan mengamalkan ajaran yang menjadi anjuran dalam dasa nyama brata, seperti misalnya; pengekangan terhadap nafsu seks, pengekangan terhadap jasmaniah, pengekangan terhadap kata-kata atau suara, pengekangan terhadap makan dan minum, disertai dengan tekun mempelajari kitab suci Weda dan ilmu lainnya yang bersifat umum, tekun bersembahyang atau meelakukan pemujaan kepada Sang Hyang Widhi Wasa, kepada para Deva atau leluhur dibarengi pula dengan pembersihan diri berupa mandi setiap pagi, siang dan petang hari serta beramal atau melakukan dana punia yaitu suka berdharma atau amal sedekah kepada orang lain dan sesama hidup.

Berdasarkan penjelasan kitab suci Sarasamuçcaya, menyebutkan ada sepuluh bagian ajaran Nyama bratha yang patut dijadikan pedoman oleh umat sedharma untuk mewujudkan kesempurnaan bathin dalam hidup dan kehidupan ini yang terdiri dari;

1. Dana berarti pemberian-pemberian makanan dan minuman, dan lainlainnya.
2. Ijya berarti pujaan kepada Deva, kepada leluhur, dan lain-lainnya.
3. Tapa berarti pengekangan hawa nafsu jasmani.
4. Dhyana berarti merenung memuja Tuhan.
5. Swadhyaya berarti mempelajari Weda.
6. Upasthanigraha berarti pengekangan nafsu kelamin.
7. Bratha berarti pengekangan nafsu terhadap makanan.
8. Upawasa berarti pengekangan diri.
9. Mona berarti pengendalian kata-kata.
10. Snana berarti melakukan pemujaan dengan Tri Sandhya.

Demikian perincian ajaran Dasa Nyama bratha sebagaimana tersurat dan tersirat dalam kitab Sarasamuçcaya. Ajaran “Dasa Nyama bratha” sesuai uraian di atas dapat dipergunakan sebagai dasar melaksanakan dan mewujudkan kesempurnaan batin

4. Penguatan Daya Intuisi

Intuisi adalah firasat yang terbentuk dari pikiran bawah sadar. Pada saat itu, pikiran bawah sadar akan dengan cepat menyaring pengetahuan serta pengalaman masa lalu menjadi sebuah gagasan atau ide. Lalu, gagasan atau ide tersebut menjadi sebuah pertimbangan singkat dalam mengambil keputusan tanpa melakukan analisis atau proses berpikir panjang terlebih dahulu. Tidak semua orang percaya dengan kemunculannya, bahkan tak jarang yang mengabaikannya. Padahal, sering kali, ide atau gagasan yang muncul secara tiba-tiba ini membantu Anda memilih keputusan yang tepat. Isu yang berkaitan dengan hal ini sudah cukup sering menjadi perdebatan sejak zaman dahulu, tetapi baru akhir-akhir ini para peneliti mengetahui dari mana asal-muasal intuisi dan bagaimana hal ini terbentuk.

Pada otak terdapat dua tipe sistem berpikir, yaitu sistem sadar dan sistem tidak sadar (bawah sadar). Bagian otak yang mengatur sistem sadar manusia adalah otak kiri dan bekerja secara lebih lambat. Nah, sistem ini menjadi pusat analisis Anda, membantu berpikir secara rasional, bekerja berdasarkan fakta dan pengalaman yang pernah terjadi. Anda secara sadar mengetahui semua yang dikerjakan oleh sistem ini. Sementara itu, otak

kanan yang mengatur sistem bawah sadar atau tidak sadar. Sesuai dengan namanya, sistem ini bekerja tanpa sepengetahuan Anda dan bisa menghasilkan respons yang cepat. Lalu bagaimana dengan ide atau gagasan ini? Sistem bawah sadar adalah sistem yang mengatur intuisi. Sebenarnya, gagasan ini juga berasal dari informasi atau pengalaman yang pernah Anda alami atau ketahui sebelumnya. Akan tetapi, informasi tersebut berada pada alam bawah sadar Anda. Jadi, ketika intuisi muncul, keputusan itu adalah keputusan yang terbentuk dari alam bawah sadar Anda.

Perlunya mempertimbangkan penggunaan intuisi yang Anda miliki dikarenakan hal ini sering kali ‘tahu’ apa yang terbaik. Bahkan, meski Anda tidak bisa memahami dan menganalisisnya dalam kondisi sadar. Para ahli bahkan menyatakan bahwa sistem alam bawah sadar Anda sudah mengetahui jawaban yang benar sebelum sistem sadar mengetahuinya. Oleh sebab itu, jangan pernah meremehkan ide atau gagasan yang muncul ketika Anda berada di antara pilihan-pilihan yang sulit. Terkadang, intuisi mengetahui apa yang harus Anda pilih daripada dengan analisis yang membutuhkan waktu lama.

5. Hubungan Meditasi dengan Kekuatan Intuisi

Seseorang tidak perlu ikut dalam kelompok penganut agama atau kepercayaan tertentu untuk melakukan meditasi. Dalam meditasi, itu tidak membutuhkan seorang tokoh yang harus dipanuti secara pribadi. Tujuan meditasi yang sebenarnya adalah untuk memperlambat dan menenangkan pikiran, serta, pada saatnya, menyehatkan tubuh. Jika seseorang dapat menenangkan pikiran, maka akan dapat mencapai perasaan damai dan tenang. Tujuan meditasi juga di jelaskan oleh J.Sudrijanta, S.J. Yaitu tujuan untuk mendapatkan pemurnian atau pencerahan jiwa. Maka wajar jika praktisi meditasi yang telah mencapai “pencerahan” akan selalu dipenuhi dengan keberlimpahan dunia dan spiritual. Hidup pun akan terasa sangat indah dan menyenangkan. Dengan demikian, ia akan selalu berada dalam perasaan yang positif, sehingga sesuai dengan hukum.

Meditasi atau yoga merupakan suatu pola dan cara yang dilakukan manusia untuk bisa menenangkan diri dan memurnikan serta menjernihkan pikiran. Kondisi pikiran yang jernih dan tenang maka intuisi atau bisikan hati yang murni akan mudah untuk muncul atau berkembang dalam diri seseorang. Dengan perkembangan intuisi ini akan menjadikan seseorang lebih bisa memahami akan hakikat dirinya dan lebih bisa mendekati diri dengan spirit rohani yang menjadi jalan mendekati diri kepada Hyang Maha sempurna. Latihan dan pelaksanaan meditasi dan yoga yang dilakukan secara terus menerus dan konsisten akan mempermudah dan memperkuat daya serap dan tangkap intuisi. Latihan yang berkesinambungan ini akan membawa ketenangan dan kedamaian serta kesetabilan emosi yang mendasar sehingga kesadaran dan intuisi bisa menyeliputi dalam kehidupan manusia.

III. PENUTUP

Yoga adalah suatu seni untuk meningkatkan kesadaran diri, baik pikiran, ucapan dan perbuatan. Dengan berlatih yoga secara rutin dan benar maka kesadaran, kebijaksanaan, ketenangan, ketentraman dan kedamaian setiap praktisinya dapat bangkit, tumbuh dan berkembang secara harmonis. Dalam menjalankan yoga ada tahapan-tahapan yang harus ditempuh yang disebut dengan Ashtanga Yoga. Yaitu delapan tahapan-tahapan yang ditempuh dalam melaksanakan yoga, yaitu Yama (pengendalian diri unsur jasmani), Nyama (pengendalian diri unsur-rohani), Asana (sikap tubuh), Pranayama (latihan pernafasan), Pratyahara (menarik semua indrinya kedalam), Dharana (telah memutuskan untuk memusatkan diri dengan Tuhan), Dhyana (mulai meditasi dan merenungkan Sang Hyang Widhi Wasa), dan Samadhi (telah mendekati diri, menyatu atau kesendirian yang sempurna atau merealisasikan

diri). Atas kuasa Tuhan Yang Maha Esa manusia dapat menolong dirinya untuk melepaskan semua rintangan yang sedang dan yang mungkin dihadapinya.

Setiap orang memiliki watak (karakter), tingkat rohani dan bakat yang berbeda. Dengan demikian untuk meningkatkan perkembangan rohaninya masing-masing orang dapat memilih jalan rohani yang berbeda-beda. Tuhan Yang Maha Esa sebagai penyelamat dan Maha Kuasa selalu menuntun umatnya untuk berusaha mewujudkan keinginannya yang terbaik dengan melaksanakan Hatha Yoga, Mantra Yoga, Laya Yoga atau Kundalini Yoga, Bakti Yoga, Raja Yoga, Karma Yoga, Tantra Yoga. Dalam ajaran astangga yoga mengutamakan prakek meditasi pengendalian diri menjadi aspek dasar utama sehingga dalam ajaran tersebut menempatkan dua tahapan pertama yang mengutamakan proses pengendalian diri baik secara jasmani maupun rohani atau jiwa. Setelah itu pengendalian diri juga dilanjutkan dalam ranah pikiran untuk menuju penyatuan jiwa pribadi dengan jiwa semesta yaitu Tuhan Yang Maha Esa. Adapun dua landasan pengendalian diri dalam astangga yoga tersebut yaitu panca yama bratha dan panca nyama bratha. Latihan dan pelaksanaan meditasi dan yoga yang dilakukan secara terus menerus dan konsisten akan mempermudah dan memperkuat daya serap dan tangkap intuisi. Latihan yang berkesinambungan ini akan membawa ketenangan dan kedamaian serta kesetabilan emosi yang mendasar sehingga kesadaran dan intuisi bisa menyelimuti dalam kehidupan manusia.

Daftar Pustaka

- Donor Ketut: *Unsur-Unsur Sains dan teknologi Dalam Ritual Hindu*, Penerbit Paramita Surabaya, 2017.
- Agus S. Mantik. 2007. *Bhagavad Gītā*. Surabaya : Pāramita.
- Kajeng, I Nyoman Dkk. 2009. *Sarasamuccaya*, Surabaya: Pāramita
- Ni Made Erlina Sari, I. N. S. (2021). IMPLEMENTASI AJARAN TRI HITA KARANA DI MASA PANDEMI COVID-19 DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA. *Jawa Dwipa*, 2(2), 97–108. <https://doi.org/https://doi.org/10.54714/jd.v2i2.40>
- Pendit, Nyoman S, 2002, *Bhagavadgita*, Jakarta, CV Felita Nursatama Lestari
- Poedjawitna, 1982. *Etika Filsafat Tingkah Laku*. Jakarta : PT. Bina Aksara
- Pudja, Gde dan Sudharta.Tjok Rai. 2004. *Manawa Dharmasastra*. Surabaya: Paramita
- Sura, I Gede. 1985. *Pengendalian Diri dan Ethika*; Departemen Agama RI
- Sura, I Gede. *Sekitar Tata Susila Seri I*; Yayasan Guna Werddhi, Denpasar
- Shastri, N.D. Pandit, 2003. *Intisari Ajaran Hindu*. Surabaya : Paramita
- Tim Penyusun. 1978. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Tim Penyusun. 2006. *Buku Pendidikan Agama Hindu Untuk Pergurua Tinggi*. Surabaya : Paramita