

ROGA versus YOGA

PERSPEKTIF AYURWEDA

I Wayan Suka Yasa
I Gusti Bagus Wirawan
I Nyoman Prastika

**UNIT KEGIATAN YOGA MAHASISWA
UNIVERSITAS HINDU INDONESIA**

ROGA VERSUS YOGA

PERSPEKTIF AYUR WEDA

**I Wayan Suka Yasa
I Gusti Bagus Wirawan
I Nyoman Prastika**

**UNIT KEGIATAN YOGA MAHASISWA
UNIVERSITAS HINDU INDONESIA
2016**

Judul Buku :
ROGA Versus YOGA

Penulis :
**I Wayan Suka Yasa
I Gusti Bagus Wirawan
I Nyoman Prastika**

Editor :
Ni Nyoman Sri Winarti

Cover :
I Nyoman Sariana

ISBN :
978-602-9138-31-3

UCAPAN TERIMA KASIH

Om Swastyastu

Gagasan ini bermula dari didirikannya Fakultas Kesehatan Program Studi Ayurweda di Universitas Hindu Indonesia tahun 2008. Prof dr. I Gusti Ngurah Nala, M.Ph. (almarhum) memanggil kami untuk diajak berbincang-bincang tentang berbagai hal yang terkait dengan *ayurweda* 'kesehatan Hindu', terutama tentang kurikulum dan buku teks ke-*usada*-an, mengingat buku yang berbicara tentang ke-*usada*-an cukup langka adanya. Ketika itu kami mengajukan keinginan untuk mengkaji teks-teks *usada* terpilih, terutama teks "induk" ke-*usada*-an. Beliau pun spontan setuju dan memberi sejumlah saran dan literatur penting kepada kami. Akan tetapi, karena berbagai kesibukan, niat itu tertunda. Seiring dengan meningkatnya minat para pelajar untuk mendalami *ayurweda* (*usada*), kini kami kembali bergairah untuk melakukan penelitian. Maka, inilah hasilnya. Penelitian ini sekaligus sebagai tanda suka-duka kami bersama Beliau di UNII. Keberadaannya tentu bagaikan gading, tak ada yang tak retak. Oleh karena itu, sumbang pikir yang berwawasan luas kami tunggu.

Keberhasilan penelitian ini sangat didukung oleh, utamanya Rektor Universitas Hindu Indonesia, baik selaku pribadi maupun sebagai Dirjen Hindu Prof. Dr. Ida Bagus Gede Yudha Triguna. M.S. Dukungan Beliau itu tentu diperkokoh oleh Bapak Direktur Pendidikan Agama Hindu, Drs. I Made Sujana. M.Pd. Saat ini hasil penelitian ini bisa diterbitkan untuk berbagai kepentingan yang relevan, terutama untuk kepentingan pengajaran yoga dan ke-*usada*-an. Terima Kasih.

Om Santih Santih Santih Om

Nopember 2016

ABSTRAK

Roga 'sakit' adalah masalah purba yang tetap hangat dan sampai sejauh ini tetap tidak tuntas ditanggulangi. Sistem pengobatan modern dengan berbagai kecanggihan pirantinya juga kewalahan mengatasinya. Efek obat-obat sintetik modern menyisakan permasalahan dampak kimiawi. Mengingat itu, masyarakat menjadi cukup khawatir akan dampak negatif itu. Di sisi lain, biaya pengobatan modern cukup mahal. Atas pertimbangan itu, mereka melirik sistem pengobatan tradisional sebagai jalan alternatif.

Schubungan dengan itu, penelitian ini mebicarakan dua topik penting, yaitu (1) topik ontologis ke-*usada*-an dan (2) topik sakit-schat fisik dan mental menurut pemahaman tradisi Bali sebagai yang tercatat dalam lontar *usada*, adakah itu dapat diperkaya melalui pelatihan *yoga asana*? Kedua topik ini dibahas dengan bertumpu pada teori *samkhya*, *yoga*, dan *rasa*. Data dikumpulkan dengan metode kepustakaan, observasi, dan wawancara. Sementara itu, data dianalisis dengan metode *sahredaya* dan *sahredaya samwada*. Hasil penelitian ini dapat diringkas sebagai berikut.

Balian usada memperoleh keahlian dengan mempelajari lontar-lontar, khususnya lontar *usada*. Ada banyak lontar *usada*. Yang terpenting di antaranya adalah lontar *Budha Kacapi* dan *Taru Premana*. Praktek penyembuhan yang dilaksanakan oleh *balian usada* didasarkan atas petunjuk yang didapat dari lontar tersebut.

Secara ontologis, laku hidup *balian usada* berpusat pada paham *Śiwa-tantris*. Dewa Śiwa dan sakti-Nya, Dewi Uma (Durgha) adalah pusat orientasinya. Kepada *Istadewata* 'personifikasi Ilahi' inilah *balian usada* mohon *siddhi* 'kemampuan supra' sehingga berhasil menjadi *balian jati* 'battra sejati'. Untuk mendapatkan rahmat-Nya, mereka *madewasraya* 'pergi ke tempat sakral untuk mohon anugerah Dewa'. Praktek yoganya disebut

yogaśāstra yang puncak ritual mistik-magisnya dilaksanakan di *setra pagesengan* 'kuburan'. Kehadiran dan perkenan *Sang Istadewata* memberi anugerah *kasiddhian* 'kekuatan supra' adalah puncak perjuangan mistik dan tanda wisuda seorang *sisya* 'murid' *balian usada*. Dengan bekal utama berupa anugerah *Istadewata* dan lontar *usada* itulah *balian usada* menjalankan profesinya. Kemudian, untuk menjaga dan mengembangkan diri, *balian usada* diwajibkan untuk selalu memenuhi janji moral *balian* dengan berperilaku suci.

Roga versus *swasti* 'sakit versus sehat adalah dua keadaan *rwabhineda* 'paradoks' semua makhluk, utamanya manusia. Bagi masyarakat Hindu Bali, *roga* adalah salah satu wujud *duhka* 'sedih' yang paling mengkhawatirkan. Tradisi Hindu mengajar umatnya bahwa ada dua jenis penderitaan, yaitu penderitaan yang disebabkan oleh kausa *sekala* 'medis' dan ada pula penyakit yang disebabkan oleh kausa *niskala* 'kekuatan gaib'. Kedua kausa itu sangat ditentukan oleh faktor mental. Pikiran dan prasaan negatif adalah pemicu utama orang sakit. Oleh karena itu, faktor mental yang negatif inilah yang pertama-tama menjadi fokus praktek penyembuhan melalui praktek *mulat sarira* dengan mendalami *śāstra* 'ajaran kearifan'.

Daya sugesti *balian* sangat berpengaruh dalam proses penyembuhan itu. Efek lanjutannya, terjadilah hubungan emosional antara pasien dengan *balian* yang menyembuhkannya dalam wujud *aguron-guron*, yaitu *balian* diangkat menjadi guru spiritual oleh mantan pasiennya. Sistem belajarnya disebut *aguru-waktra*, yaitu berguru langsung dengan cara nyantrik kepada *balian* yang sudah terbukti menyembuhkannya. Dalam model belajar itulah kemudian diajarkan *yogaśāstra*.

Belakangan, seiring dengan perkembangan wawasan masyarakat, khususnya tentang fungsi yoga, maka bermunculanlah kelompok-kelompok yoga yang sistem pelatihannya diformat menurut sistem pendidikan modern. *Yoga asana* dengan berbagai

paket dan varian geraknya semakin mendapat sambutan masyarakat. Bagian yoga yang disebut *yoga asana* ini boleh dikatakan tidak mendapat perhatian yang serius dalam sistem *yogaśāstra*, karena *yogaśāstra* merupakan jenis *raja yoga* 'olah batin' yang secara mentradisi hanya dipraktikkan oleh kalangan tertentu saja. Oleh karena itu, berbagai model pelatihan *hatha yoga* 'olah fisik' atau *yoga asanas* yang muncul belakangan ini dapat dipandang sebagai hal yang memperkaya khasanah spiritual Hindu Bali. Jika *raja yoga* lebih cocok untuk kalangan tua, maka *hatha yoga* sangat pas untuk kalangan muda. Hubungan kedua aspek yoga itu dapat dipandang sebagai tangga logika perjuangan spiritual. Yang karena itu, para penekun yoga sebaiknya menapak anak-anak tangga yoga secara sistemik dari bawah menuju atas seturut dengan perkembangan rohani masing-masing. Para maharsi dengan penuh keyakinan berkata: "Dengan modal usaha keras yang penuh bakti dan rahmat Tuhan, kesempurnaan hidup tidak dapat tidak, pasti dicapai". Maharsi Patanjali, sang penggagas ajaran yoga yang purba itu, memang mengajarkan tangga yang utuh. *Yama-niyama* adalah dasar moral yoga; *hatha yoga* (*āsana*, *prāṇayama*, dan *prathyāhāra*) adalah untuk kesempurnaan fisik; dan *raja yoga* (*dhāraṇa*, *dhyāna*, dan *samādhi*) adalah untuk kesempurnaan batin.

DAFTAR ISI

Ucapan Terima Kasih	iii
AbstaK	v
Daftar Isi	ix

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latra Blakang Masalah	1
1.2 Topik	3
1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian	3
1.4 Luaran Penelitian	4

BAB II TEORI DAN METODE

2.1 Teori	5
2.1.1 Teori Samkhya	5
2.1.2 Teori Yoga	8
2.1.3 Teori Rasa	9
2.2 Metode	16
2.2.1 Prosedur Pengumpulan Data	16
2.2.2 Prosedur Analisis Data	17

BAB III MASYARAKAT BALIAN DAN KEPUSTAKAAN BALI

3.1 Pandangan Dunia Masyarakat Hindu Bali	19
3.2 Balian	23
3.3 Kepustakaan Bali	25
3.4 Kepustakaan Usada	26

BAB IV LAKU YOGA SEORANG BALIAN: KAJIAN USADA BUDHA KECAPI DAN TARU PREMANA

4.1 Usada Budha Kecapi	30
------------------------------	----

4.2	Usada Taru Premana	32
4.3	Laku Yoga Seorang Balian	33
4.3.1	Budha Kecapi	35
4.3.2	Setra Pagesengan	37
4.3.3	Siwa Santrisme	40
4.3.4	Siddhi	43

KESEHATAN DAN KEARIFAN DIRI

5.1	Sang Budha Kecapi dan Muridnya	55
5.2	Metode Aguru Wakra	60
5.3	Lara-Roga	62
5.4	Cara Mengatasi Lara-Roga	67
5.4.1	Penyembuhan Menurut Taru Premana	67
5.4.2	Mencegah Lara-Roga dengan Membiasakan Yoga Asana	69
5.5	Yoga Marga Rahayu	73
5.5.1	Yoga Asana	73
5.5.1.1	Asana Posisi Berdiri	73
5.5.1.2	Asana Posisi Duduk	81
5.5.1.3	Asana Posisi Tidur	93
5.5.1.4	Asana Posisi Tertelungkup	100
5.5.2	Gerakan Surya Namaskara	105
5.5.2.1	Surya Namaskara Seri A	105
5.5.2.2	Surya Namaskara Seri B	118
5.5.2.3	Surya Namaskara Seri C	130
5.5.3	Relaksasi	153
5.5.4	Dhyana (Meditasi)	154

BAB VI	RENUNGAN	157
--------	----------------	-----

DAFTAR	PUSTAKA	160
--------	---------------	-----

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Lara-roga 'penderitaan dan penyakit', apapun bentuknya merupakan masalah purba yang tetap hangat dan sampai sejauh ini tetap tidak tuntas ditanggulangi. Sistem pengobatan modern dengan berbagai kecanggihan pirantinya juga kewalahan mengatasinya. Efek obat-obat sintetik modern menyisakan permasalahan dampak kimiawi. Mengingat itu, banyak orang menjadi cukup khawatir akan dampak negatif yang ditimbulkan. Di sisi lain, biaya pengobatan modern cukup mahal, walaupun Pemerintah Republik Indonesia telah memberi subsidi di bidang kesehatan. Atas pertimbangan itu, mereka kembali melirik sistem pengobatan tradisional yang mengandalkan *taru pramana* 'tanaman berkasiat obat' sebagai jalan alternatif (Yasa, 2007:1).

Penghargaan masyarakat Bali kepada *balian* 'pengobat tradisional Bali' cukup tinggi dan bahkan belakangan ini kembali mendapat tempat di hati masyarakat. Hal tersebut didukung oleh pola budaya masyarakat Bali dalam menangani hidup atau kesehatan dirinya. Mereka yakin bahwa, di samping faktor *sekala* 'lahir' faktor *niskala* 'mistik-magis' juga dipandang sangat menentukan sehat tidaknya seseorang. Oleh karena itu, cara penanganan kesehatan yang mereka lakukan juga dengan cara *sekala-niskala*. Di samping berobat ke dokter mereka juga berobat ke *balian*, terutama jika penyakit yang mereka derita ditengarai karena faktor *niskala*, maka penanganannya dipercayakan kepada *balian*. Ada berbagai jenis *balian*. *Balian* yang menangani penyakit dengan cara memberi ramuan obat herbal disebut *balian usada*. Dalam tradisi Hindu di India ada sistem pengobatan yang sejalan dengan apa yang dilakukan oleh *balian usada* di Bali. Sistem dimaksud disebut pengobatan *ayurveda* ((Nala, 1996:113-14).

Sistem pengobatan *ayurveda* erat kaitannya dengan yoga. Artinya, para pengobat *ayurveda* di samping melakukan terapi herbal, pasiennya juga dianjurkan membina kesehatannya melalui pelatihan yoga. Terkait dengan itu, para *balian* dalam membina kharisma dirinya sebagai pengobat *sekala-niskala*, dalam sehari-harinya mereka secara intensif melaksanakan laku spiritual, yaitu melakukan yoga dan atau *nangkil* 'datang untuk sembahyang' ke tempat-tempat yang dipandang sakral. Di situ mereka *madewa sraya* 'mohon berkah dewa' dengan melakukan *tapa-brata* 'yoga'.

Akhir-akhir ini di Bali, yoga ternyata semakin populer di masyarakat. Di wilayah Kota Denpasar banyak bermunculan group-group spiritual yang mendalami atau melakukan paket-paket pelatihan yoga secara profesional, antara lain, Ananda Marga, Yoga Seger Oger, Hatha Yoga, Sai Baba, Krsna Balaram, Brahma Kumaris, Yoga Marga Rahayu, Falun Gong. Akan tetapi, ketika kitab atau buku rujukan yang dijadikan penuntun latihan yoga dicermati ternyata sebagian besar berasal dari buku-buku India, Cina, bahkan sebagian berasal dari penulis-penulis Barat. Hal ini cukup membuat rasa iri, karena, jika kita menyimak teks-teks lontar Hindu Kuno di Indonesia banyak yang memuat petunjuk tentang yoga, terlebih-lebih tentang pengobatan tradisional, kita mengenal lontar yang disebut *usada*. Artinya, keberadaan teks yoga dan *usada* yang terdapat dalam lontar "belum" ditransformasikan kepada "pewarisnya" secara memadai sehingga teks dimasuk menjadi semakin terpinggirkan, karena tidak lagi bermakna bagi generasi masa kini.

Kini kita kebanjiran buku-buku yoga versi India dan Barat yang telah dibahasakan dan dikemas secara apik sehingga menarik dan mudah dipelajari oleh mereka yang menaruh minat di bidang itu. Pembelajaran dan pembinaan kesehatan spiritual melalui buku-buku dimaksud tentu tidak ada salahnya dan justru baik, karena memperkaya khasanah spiritual Bali. Akan tetapi, tentu tidak arif jika masyarakat Hindu di Indonesia mengabaikan warisan

leluhurnya sehingga tidak terjadi seperti yang dimaksud oleh ungkapan tradisional: *ngutang caluk nuduk arit* 'membuang Sabit memungut sabit', atau *bukit johin katon rawit* 'bukit dari jauh tampak indah'. Jadi, jangan sampai kehilangan kepribadian. Untuk itu, agar generasi masa kini dan tentu juga generasi masa depan tidak kehilangan warisan kearifan masa lalunya, khususnya di bidang yoga dan *usada*, maka perlu ada usaha ilmiah untuk menjembatani teks lontar agar menjadi lebih komunikatif dengan pewarisnya. Caranya, antara lain adalah dengan "mewacanakan" kembali teks dimaksud menurut bahasa dan pola pikir generasi masa kini.

1.2 Topik

Schubungan dengan hal tersebut di atas, maka dari perspektif *ayur weda*, ada dua topik penting yang hendak dibicarakan dalam penelitian ini, sebagai berikut.

- (1) Topik ontologis ke-*usada*-an yang menjadi sumber *taksu* para *balian* sehingga eksistensinya sebagai pengobat tradisional Bali tetap terbina.
- (2) Topik sakit-sehat fisik dan mental menurut pemahaman tradisi Bali sebagai yang tercatat dalam lontar *usada*, adakah itu dapat diperkaya melalui pelatihan *yoga: Surya namaskara*?

1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian

Sebagai telah disinggung di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk membahasakan kembali teks *usada* dan *tutur*. Dalam konteks ini adalah mewacanakan kembali kearifan tradisional Jawa Kuno dan Bali di bidang kesehatan menurut logika berpikir generasi sekarang sehingga teks warisan tradisi Bali tidak terlalu berjarak dengan pewarisnya. Artinya, aspek-aspek teks lontar yang berbicara tentang kesehatan dan yoga yang dipandang penting digali maknanya. Hal itu kemudian dibahasakan kembali sehingga memiliki fungsi teoretis dan pragmatis.

Secara teoritis bermanfaat untuk mengembangkan bidang ilmu kesehatan versi *ayurveda* dan menambah khasanah perpustakaan *ayurveda* khas Bali. Sedangkan secara praktis, penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai panduan bagi para pengobat tradisional Bali dalam menjalankan kewajibannya dan bagi masyarakat luas tentu juga diharapkan bermanfaat sebagai penambah wawasan di bidang kesehatan dan spiritual.

1.4 Luaran Penelitian

Luaran yang diharapkan berupa laporan hasil penelitian. Tindak lanjut dari itu, diharapkan ada luaran berupa buku teks yang dapat dijadikan acuan, khususnya bagi mahasiswa Fakultas Kesehatan Prodi Ayurveda (*Usada*) Universitas Hindu Indonesia atau yang lainnya. Sementara itu, bagian-bagian tertentu dibahasakan kembali untuk tulisan jurnal dan majalah ilmiah sehingga keberadaan *usada* dan yoga khas Bali kembali mendapat posisi semestinya dalam khasanah pengobatan tradisional dan spiritual Dunia.

Daftar Pustaka

- Anonim. tt. "Buda Kacapi Putih". Singaraja: Gedong Kirtya.
- Anonim. tt. "Buda Kacapi Cemeng". Singaraja: Gedong Kirtya.
- Anonim. tt. "Keputusan Pu Siwa Gandu". Singaraja: Gedong Kirtya.
- Anonim. tt. "Tutur Wisik Jati". Singaraja: Gedong Kirtya.
- Anonim. tt. "Kaputusan Kadhyatmikan". Koleksi I Gede Sura.
- Anonim. tt. "Panugrahan Ida Bhatara ring Dalem". Koleksi I Gede Sura.
- Anonim. tt. "Mahapadma" Koleksi Ida Bagus Gde Agastia.
- Astra, I Gede Semadi (ed). 2008. *Forum Arkeologi*. Jurnal Arkeologi Nomor III tahun 2008. Denpasar: Balai Arkeologi denpasar.
- Baba, Bangali. 1990. *The Yogasutra of Patanjali*. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers Private Limited.
- Capra, Fritjof. 2001. *Tao Of Physics*. Yogyakarta: Jalsutra.
- Griya, 2000. *Trnasformasi Kebudayaan Bali Memasuki Abad XXI*. Denpasar: Dinas Kebudayaan Propinsi Bali.

- Haryati Soebadio . 1971. *Jnanasiddhanta*. Jakarta: Djambatan.
- Hookykaas. tt. "Purva Bhumi Kamulan". Kutipan dari *Cosmogony and Creation in Balinese Tradition*.
- Jirnaya, I Ketut. 2010. "Usada Budha Kacapi Sebuah Kajian Semiotik". Laporan Penelitian. Denpasar: Program Pascasarjana Universitas Udayana.
- Kadjeng, I Nyoman. dkk. 2006. *Saracamuscaya*. Denpasar: Pemerintah Propinsi Bali.
- Koentjaraningrat. 1987. *Sejarah Teori Antropologi I&II*. Jakarta: UI-Press.
- Mantik, Agus. S. 1989. *Upanisad-upanisad Utama*. Jakarta: Yayasan Parijata.
- Mimbeng, I Gede. dkk. *Kakawin Niti Sastra dan Putra Sasana*. Mataram: Pesantian Sanatana Gita.
- Mukundananda, Swami. 2010. *Spiritualitas Hindu Untuk Kehidupan Modern*. Denpasar: Media Hindu.
- Nala, I Gusti Ngurah. 1996 *Usada Bali*. Denpasar: Upada Sastra.
- . 2006. *Aksara Bali dalam Usada*. Denpasar: Paramita.
- Palguna, IBM. Dharma. 1999. *Dharma Sunya: Memuja dan Meneliti Siwa*. Denpasar: yayasan Dharma Sastra.
- Pudja, G. 1980. *Rg Weda: Teks dan Terjemahan*. Mandala I. Jakarta: Copy Right Reserced.
- . 1981. *Bhagawadgita (Pancama Weda)*. Jakarta: Maya Sari.

- . 1992. *Theologi Hindu (Brahma Widya)*. Jakarta: Dharma Sarathi.
- . dkk. 1996. *Manawa Dharmasastra*. Jakarta: Hanuman Sakti.
- Rangacharya, Adya. 1999. *Natyasastra English Translation With Critical Notes*. New Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers Pvt Ltd.
- Soebadio, Haryati. 1985. *Jnanasiddhanta*. Jakarta: Jambatan.
- Sukersa, I Wayan. 1996. “Usada Taru Pramana Satu Kajian Filologis”. Tesis. Bandung: Program Pascasarjana Universitas Padjadjaran.
- Sura, I Gede, dkk. 1994. *Bhuwana Kosa*. Denpasar: Upada Sastra.
- . 2009. *Samkhya dan Yoga*. Denpasar: Lembaga Penelitian Universitas Hindu Indonesia.
- Triguna, I Gde Yudha. dkk. 2009. *Kerja dan Swadharma*. Denpasar: Widya Dharma.
- Vivekanada, Svami. 1976. *Raja Yoga or Conquering the Internal Nature*. Calutta: Advaita Asrama.
- Warna, I Wayan. dkk. 1988. *Kekawin Arjuna Wiwaha*. Denpasar: Dinas Pendidikan Dasar Propinsi Daerah Tingkat I Bali.
- Wiryamartana, I Kuntara. 1990. *Arjunawiwaha*. Yogyakarta: Duta wacana Universitas Press.
- Yasa, I Wayan Suka. dkk. 2006. *Yoga Marga Rahayu*. Denpasar: Widya Dharma.

———. 2007. *Teori Rasa*. Denpasar: Widya Dharma.

———. 2009. *Brahma Widya: Tcks Tattwa Jnana*. Denpasar: Widya dharma.

Zoetmulder, PJ. 1995. *Kamus Jawa Kuna-Indonesia I & II*. Jakarta: Gremedia Pustaka Utama.

Lara-roga 'penderitaan dan penyakit' merupakan masalah purba yang selalu hangat diperbincangkan, dan sejauh ini tetap belum tuntas ditanggulangi. Kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya sistem pengobatan modern dengan berbagai kecanggihan pirantinya juga kewalahan mengatasinya. Efek obat-obat sintetik modern menyisakan permasalahan dampak kimiawi. Mengingat hal tersebut, banyak orang menjadi cukup khawatir akan dampak negatif yang ditimbulkan. Disisi lain, biaya pengobatan modern cukup mahal, walaupun pemerintah Republik Indonesia telah memberikan subsidi di bidang kesehatan. Berkaitan dengan hal tersebut, kehadiran buku ini di tengah-tengah masyarakat pembaca diharapkan sedikit dapat memberikan jalan pemecahan dari permasalahan kesehatan yang sedang dihadapi. Astungkara.

ISBN : 978-602-9138-31-3