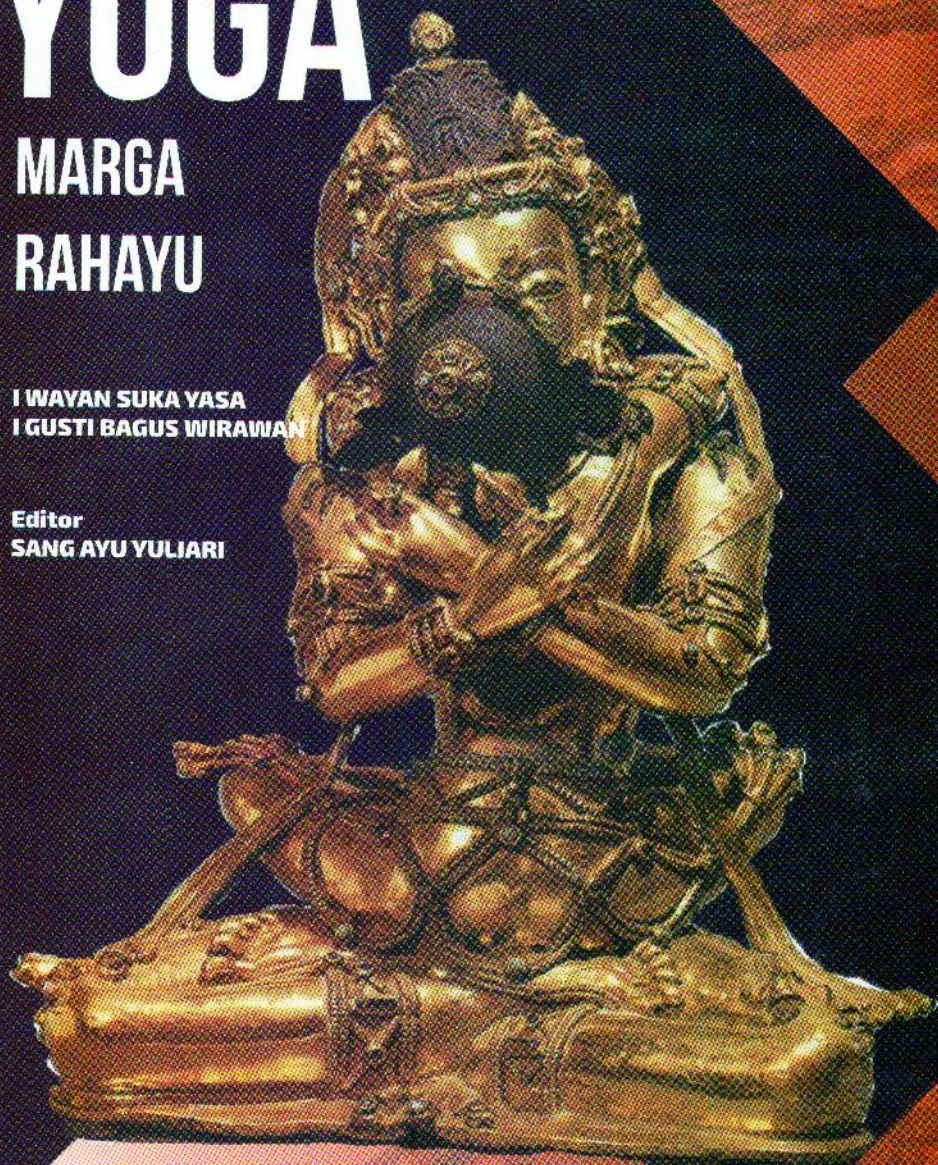


YOGA

MARGA RAHAYU

I WAYAN SUKA YASA
I GUSTI BAGUS WIRAWAN

Editor
SANG AYU YULIARI



PASCASARJANA
UNIVERSITAS HINDU INDONESIA
DENPASAR, 2018

YOGA MARGA RAHAYU



oleh:
I WAYAN SUKA YASA
I GUSTI BAGUS WIRAWAN

editor :
Sang Ayu Yuliari

PASCASARJANA
UNIVERSITAS HINDU INDONESIA
DENPASAR, 2018

YOGA
Marga Rahayu

ISBN : 979-9490-22-7

Penulis : I Wayan Suka Yasa
I Gusti Bagus Wirawan

Editor : Sang Ayu Yuliari

Desain Sampul : I Wayan Budi Utama

Pascasarjana
Universitas Hindu Indonesia
Denpasar, 2018



DAFTAR ISI



Sambutan	iii
Purwaka	vi
Daftar Isi	ix
I Pendahuluan	1
II Yoga	6
2.1 Pengertian dan Tujuan Yoga.....	6
2.2 Pikiran	10
2.2.1 Pengaruh Pikiran	11
2.2.2 Fluktuasi dan Fungsi Pikiran.....	13
2.2.3 Pañca Kleṣa: Lima Sumber Penderitaan	16
2.3 Pañcamāya Kośa dan Tri Śarīra.....	19
2.4 Etika Yoga: Yama dan Niyama Brata.....	25
2.5 Aṣṭaṅga Yoga.....	26
III Cakra, Nadi dan Kuṇḍalini	32
3.1 Sapta Cakra.....	33
3.1.1 Sapta Cakra Versi India.....	33
3.1.2 Cakra: Sang Hyang Saptongkara	38
3.2 Nādi dan Kuṇḍalini	39

IV Mantra dan Kidung Yoga	45
4.1 Mantra Yoga: Iṣṭadewata sebagai Pusat Wibawa	45
4.2 Kidung Yoga.....	64
V Yoga Asana	89
5.1 Doa	89
5.2 Peregangan	92
5.2.1 Posisi Duduk	92
5.2.2 Posisi Berdiri.....	96
5.3 Sūrya Namaskāra.....	107
5.3.1 Seri A	107
5.3.2 Seri B.....	120
5.3.3 Seri C.....	132
5.4 Beberapa Asana Tambahan	155
5.4.1 Āsana Berdiri	155
5.4.2 Āsana Duduk.....	165
5.4.3 Āsana Berbaring.....	175
5.4.4 Āsana Purna	184
5.5 Āsana Kolaborasi	200
5.6 Relaksasi.....	207
VI Penutup.....	211
Daftar Pustaka	214
Profil Penulis	219



BAB I

PENDAHULUAN



Penderitaan, apapun bentuknya merupakan masalah purba yang tetap hangat dan sampai sejauh ini tetap tak tuntas ditanggulangi. Penderitaan itu bagaikan Raksasa Rahu yang menggelinding menyerbu Sang Dewi Bulan, harapan bahagia manusia. Walau Dewi Bulan berulang ditelan, toh tetap muncul Sang Bulan. Sebabnya sederhana, Sang Rahu memang raksasa tak berperut, maka Dewi Bulan harapan bahagia selalu saja kembali muncul. Kita juga tidak mau patah harap. Cuma masalahnya, ia itu dia ambisi Si Rahu menelan bulan. Maka itu, kini pun kita nanggap kerja memecah masalah penderitaan, biar Dewi Bulan semakin purna di langit harap.

Saking klasiknya masalah penderitaan ini, Wṛhaspati, bhagawannya para dewa dari dunia misteri kuno pun tak ketinggalan berkisah. Dituturkan dalam lontar *Wṛhaspati Tattwa* bahwa Bhagawan Wṛhaspati terhenyak, lalu menjadi sangat masygul tercenung merenung. Hatinya diselimuti rasa belas-kasih mendalam setelah menyaksikan berbagai jenis penderitaan yang dialami oleh makhluk bumi. Ia sungguh ingin menolong, tetapi sayang, sang bhagawan sendiri tidak tahu bagaimana caranya menolong. Oleh karena itu ia menjadi *jengah* 'penasaran',

maka menghadap Bhaṭāra Iśwara di puncak gunung Kailasa. Kepada-Nya ia bertanya agar menjadi tahu: mengapa makhluk bumi, terutama manusia hidupnya terjebak dalam penderitaan?

Alkisah, setelah menghaturkan sembah *bhakti*, Bhagawan Wṛhaspati lalu mendapat pelajaran penting dari Bhaṭāra Iśwara. Bahwa ada tiga jenis duka yang dialami oleh manusia akibat *tr̥ṣṇa* ‘terikat’ kepada buah *karma* ‘perbuatan’-nya. Tiga duka itu disebut *duhka tēlu*. Bhaṭāra Iśwara menjelaskan:

“*Duhka tēlu* ngaranya:

- (1) *adhyātmika duhka* ngaranya ikang lara sangkeng manah, lwirnya *rāga, dweṣa, moha... larahatin*;
- (2) *ādhidaiwika duhka* ngaranya *saparakāraning duhka sakeng dewa: ingalap ing gēlap... kāweṣa graha*;
- (3) *ādhibhautika duhka* ngaranya *saparakāraning lara duhka sangkeng bhuta, bhuta ngaranika māwak kabeh: pinērang, rinacun, kēneng upas, ... inabhicari, tinēluh (Wṛhaspati Tattwa, 33)*

Duhka telu adalah:

- (1) *adhyātmika duhka*, yakni duka yang diakibatkan oleh pikiran tidak terkendali. Semisal, karena ambisinya terlalu menggebu-gebu. Bertindak ceroboh karena keburu nafsu. Berperilaku kasar karena benci dan marah. Menjadi gelap mata karena bingung, dan sakit hati karena keinginan tidak terpenuhi.
- (2) *ādhidaiwika duhka*, yakni duka yang disebabkan oleh kutuk dewa (termasuk kutukan orang suci, orang tua, dan lelutur).

Sebabnya antara lain karena menentang *ṛta* ‘hukum semesta’; menistakan orang suci; menistakan atau *ngengsapin kawitan* ‘lupa leluhur’; atau karena menistakan orang tua atau yang dituakan, maka ia menjadi anak *tulah* ‘terkutuk’. Jenis derita yang dialami antara lain: disambar petir, dimasuki atau dikendalikan oleh roh jahat. Akibatnya ia bingung, uring-uringan, tidak tahu mana yang benar dan mana yang salah, atau menjadi orang yang bernasib sial;

- (3) *ādhibhautika duhka*, yakni segala jenis duka yang diakibatkan oleh *bhuta*. *Bhuta* adalah segala benda atau makhluk halus dan renik, seperti bakteri, virus, nyamuk, dan yang lainnya yang menyebabkan orang jatuh sakit. Semisal, sakit karena kena pisau, tertumbuk batu, tertusuk duri; terjangkit virus, bakteri, jamur; kena racun, kena ilmu hitam, kena teluh, dan yang sejenis itu].

Mendengar penjelasan seperti itu, hati Bhagawan Wṛhaspati menjadi semakin ngeres prihatin. Maka ia kembali mengajukan pertanyaan penting sebagai berikut.

“*Atyanta kāśyasih ning ātma, sañña Bhaṭāra, ndya teka luputa ring pāpa, matangnyan lēpasa sangkeng pāpa naraka?*”
(*Wṛhaspati Tattwa*, 34).

[Betapa menderitanya *ātma* (baca makhluk bumi, manusia), ya Tuhanku. Kapanakah mreka dapat lepas dari penderitaan? Bagaimanakah caranya agar mereka dapat lepas dari penderitaan, dari siksa neraka itu?]

Setelah memperhatikan kesungguhan hati Bhagawan Wṛhaspati yang penuh rasa belas kasih dan ingin tahu itu, Bhaṭāra Iswara merasa

puas dan berkenan memberinya anugerah berupa jawaban singkat penuh makna:

“Yan matutur ikang ātma ri jātinya, irika ta yan alilang”

[Jika *ātma* (manusia) telah sadar akan Jati Dirinya, ketika ia telah suci-bersih, bebaslah ia dari penderitaan].

Akan tetapi bagaimana caranya agar orang sadar akan jati dirinya? Inilah yang dipersoalkan lebih lanjut oleh Bhagawan Wṛhaspati. Bhaṭāra Iswara menjadi semakin puas dengan pertanyaan cerdas murid-Nya. Jawab-Nya mendasar dan tegas:

“Tēlu prakāraning sādhana, anung gawayakēna de sang mahyun ing kalēpan,

- (1) *jñānabhyudireka, ngaranya ikang wruh ring tattwa kabeh;*
- (2) *indriya yoga mārṅa, ngaranya ikang tan jēnēk ring wiṣaya;*
- (3) *tr̥ṣṇa doṣakṣaya, ngaranya ikang humilangakēn phalaning śubhāshbhakarma (Wṛhaspati Tattwa, 52).*

[Ada tiga laku spiritual yang harus diusahakan oleh orang yang berkeinginan hidup bahagia, lepas dari penderitaan:

- (1) *jñānabhyudireka*: berusaha memiliki kebijaksanaan atau pengetahuan hakikat secara sempurna;
- (2) *indriya yoga mārṅa*: berusaha untul tidak terpesona nikmat duniawi dengan cara mengendalikan indera dengan jalan yoga;
- (3) *tr̥ṣṇa doṣakṣaya*: dapat melenyapkan noda perbuatan baik atau buruk. Noda adalah *tr̥ṣṇa* ‘cinta duniawi, keterikatan’.

Cara melenyapkannya adalah dengan sikap-laku *abhyasa* ‘disiplin’ dan *wairagya* ‘berbuat baik, namun tidak mau diikat oleh nafsu dan pahala perbuatan”].

Setujuan dengan apa yang dipersoalkan oleh Bhagawan Wṛhaspati seperti dikisahkan di atas, maka kali ini, yang ingin kita ketahui secara lebih mendalam adalah apa itu yoga, bagaimana mempraktekannya, dan manfaat apa yang diperoleh setelah mengamalkan yoga? Tiga persolanan ini diajukan dengan anggapan bahwa “hanya dari tahulah kita dapat berbuat benar dan baik”. Melalui pengetahuan dan pemahaman yang memadai kita berharap dapat memperaktekannya. Jika kita telah mempraktekkannya secara benar dan baik, selaras dengan hukum *karma*, pastilah memperoleh pengalaman dan manfaat positif. Sebaliknya, Vivekananda mengatakan (1991) jika hasil yang diperoleh justru hal yang negatif dan tidak bermanfaat, tentulah ada kekeliruan dalam mempraktekkannya, dalam cara kita mengerjakannya. Senada dengan itu Mpu Kanwa menyurat:

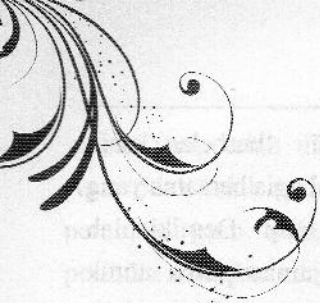
*Siapa kari tan tēmung hayu masādhana sarwa hayu,
Nyata katēmwaning hala masādhana sarwa hala,
Twas alisuh manangśaya purākrēta tāpa tinūt,
Sakaharēpan kasiddha maka dharsana Paṇḍusuta
(Arjuna Wiwāha, XII:7).*

[Siapakah yang tidak mendapat kerahayuan, jika mengamalkan yang serba bajik.

Pastilah ia menemukan derita, jika semata melaksanakan yang serba jahat dan keliru.

Hanya kesusahan hati yang diperoleh orang yang menyangsikan *karmayoga*, lalu apa lagi yang patut dipedomani.

Segala yang dicitakan pastilah terakbul, bila mencontoh laku yoga Sang Arjuna].



DAFTAR PUSTAKA



- Avalon's, Athur. 1989. *Mahānirvāna Tantra*. Terjemahan K. Nila. Stensilan.
- 1997. *Mahānirvana Tantra*. terjemahan K. Nila. Denpasar: Upada Sastra.
- Baba, Bangali. *The Yogasūtra of Patañjali*. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers Private Limited.
- Baba, Sri Sathya Sai. 1991. *Meditasi*. Terjemahan Retno S. Buntoro. Jakarta: Yayasan Sri Sathya Sai Indonesia.
- Bose, A.C. 2005. *The Call Of The Veda (Panggilan Veda)*. Terjemahan Maswinara. Surabaya: Paramita.
- Chawdhri, L.R. 2003. *Rahasia Yantra, Mantra & Tantra*. Surabaya: Paramita.
- Darmayasa. 2016. *Bhagavad Gita*. Denpasar: Yayasan Sthapanam.
- Digambarji, Swami. 1997. *Gherananda Samhitā*. Lonavla (India) Kaivaltyadhama S.M.Y.M Samiti.
- Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Hindu, 2013. *Pedoman Temu Karya Ilmiah*. Jakarta: Dirjen Bimas Hindu.

- Dhyana Shakti, Ananda T. 2002. *Teori dan Tuntunan Praktek Kriya Yoga*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Frawley, David. 2000. *Yoga & Ayurveda*. Delhi: Motilall Banarsidass Publisherd.
- Hooykaas, C. 1966. *Surya Sewana The Way To God Of A Balinese Siva Priest*. Amsterdam: Noord-Holandsche Uitgeverrs Maatschappij.
- 1971. *Stuti and Stava (Bauddha Saiva and Vaisnava) of Balinesa Brahman Priests*. London: North-Holand Publihing Company.
- Japa, I Wayan. 2013. *Kakawi Arjuna Wiwaha*. Denpasar Prodi Pascasarjana Huniversitas Hindu Indonesia.
- Jendra, I Wayan. 1991. *Kidug Suci (Bajan) Ungkapan Bahasa Bakti yang Efektif dan Komunikatif pada zaman Kali*. Denpasar: Mahkota.
- 1994. *Samādi Hening Tanpa Kata*. Denpasar: Manik Geni.
- Jelantik, Ida Kctut. 1947. *Aji Sangkya*. Tabanan: Disebarkan oleh I Ketut Repet.
- 1979. *Geguritan Sucita (jilid IV)*. Stensilan. Tabanan: Disebarkan oleh Ketut Repet.
- 1982. *Geguritan Sucita Subudi*. Disebarkan oleh Ketut Repet. Denpasar: Kayumas.
- Kajeng dkk., I Nyoman. 1997. *Sarasamauscaya*. Jakarta: Hanuman Sakti.
- Kamajaya, Gede. *Yoga Kundalini (Cara Untuk Mencapai Siddhi dan Moksa)* Surabaya: Paramita
- Kaminoff, Leslie. 2010. *The Wonder of Yoga*. -: Human Kinetics.
- Krishna, Anand. 2015. *Yoga Sutra Patanjali Bagi Orang Modern*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

- Mantra, I.B. 1995. *Bhagawadgita. Alih Bahasa & terjemahan*. Denpasar: Proyek Peningkatan dan Prasarana Kehidupan Beragama Propinsi Bali.
- Mehta, Rohit. 2005. *Bertemu Tuhan Dalam Diri*. Terjemahan Tjokorda Rai Sudharta. Denpasar: Sarad.
- Nala, Ngurah. 2001. *Ayurveda Ilmu Kedokteran Hindu*. Denpasar: Upada Sastra.
- 2006. *Aksara Bali dalam Usada*. Surabaya: Paramita
- Narayana, Sri Bhagawan. tt. *Mantra Gayatri*. Terjemahan Aum Japa. Surakarta: Sri Sathya Sai Centre.
- Pott. P.H. 1966. *Yoga and Yantra*. Leiden: E.J. Brill.
- Pudja, G. 1980. *Sama Weda*. Jakarta: Proyek Pangadaan Kitab Suci Hindu.
- 1981. *Bhagawadgita*. Jakarta: Depertemen Agama.
- Sanjaya, Gede Oka. 2010. *Śiwa Purāṇa I* (terjemahan). Surabaya: Paramita.
- Saraswati, Swami Satya Prakas. 1996. *Pātañjali Rāja Yoga*. Terjemahan Mayor Polak. Surabaya: Paramita.
- 2002. *āsana Prāṇāyāma Mudrā Bandha*. Terjemahan Ni Putu Sri Hartini. Surabaya: paramita.
- Saraswati, Swami Satyānanda. 2002. *Sūrya Namaskāra*. Surabaya: Paramita.
- Sharma Acharya, Pandit Shriram. 2009. *Super Science of Gayatri*. Mathura: Yug Nirman Yojana Vistar Trust.
- Siwananda, Swami. 1957. *Kuṇḍalini Yoga*. Malang: Tata Usaha Penjedar.
- Soebadio. Haryati. 1985. *Jñānasiddhānta*. Jakarta: Djambatan.

Daftar Pustaka

- Somvir. 2001. 108 *Mutiara Veda Untuk Kehidupan Sehari-hari*. Surabaya: Paramita
- Suamba, IBP. 2004. *Om Praṇava Mantra*. Denpasar: Dharmopadesa Pusat.
- Suata, I Putu Gede. 2001. *Kumpulan Weda Puja Pitra Siwa*. Denpasar: Dinas kebudayaan Propinsi Bali.
- Sumawa, I Wayan. tt. *Yoga Dasrana*. Denpasar: Seleg.
- Sudharta dkk., 1991. *Pedoman Sembahyang*. Denpasar: Pemerintah Propinsi Bali.
- Sura dkk., I Gede. 1984. *Wṛhaspati Tattwa, Gaṇapati Tattwa, Tattwa Jñāna. Kajian Teks dan Terjemahan*. Denpasar: Kantor Dokumentasi Budaya Bali Propinsi Daerah Tingkat I Bali.
- . tt. "Terjemahan Beberapa Stava". Denpasar: -
- . 2011. *Samkhya dan Yoga*. Denpasar: Lembaga Penelitian Universitas Hindu Indonesia.
- Svoboda, Robert E. 2010. *Kundalini Aghora II*. New Delhi: Rupa.Co.
- Tola, Fernando & Carmen Dragonetti. *The Yogasūtra of Patañjali*. Dellhi: Motilal Banarsidass Publishers.
- Vivekananda, Svami. 1991. *Karma Marga*. Terjemahan Yogamurti. Jakarta: Hanuman Sakti.
- Warna dkk, I Wayan. 1994. *Śīwarātri Kalpa*. Denpasar: Dinas Pendidikan Dasar Propinsi Bali.
- Wiryamartana, I Kuntara. 1990. *Arjunawiwāha Transformasi Teks Jawa Kuna Lewat Tanggapan dan Penciptaan di Lingkungan sastra Jawa*. Yogyakarta: Duta Wacana University Press.
- Yasa, I Wayan Suka 2001. "Bhuwana Kośa Sebuah Ringkasan" Paper. Denpasar. Universitas Hindu Indonesia.

- 2004. "Brahma Widya dan Kearifan Lokal dalam Tattwa Jñāna". Tesis. Denpasar: Program Pascasarjana Universitas Hindu Indonesia.
- 2006. "Teori Rasa (memahami Taksu, Ekspresi, dan Metodenya)". Karya Siswa Program S3 Linguistik Konsentrasi Sastra Naratif Universitas Udayana Denpasar.
- Zimmer, heindrich. 2003. *Sejarah Filsafat India*. Terjemahan Agung Prihantoro. Yogyakarta: Pustaka pelajar Offset.
- Zoetmulder, PJ. So. Robson. 1995. *Kamus Jawa Kuna-Indonesia (1&2)* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.