

# Veritas Lux Mea

(Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen)

Vol. 1, No. 2 (2019): 119–127

[jurnal.sttkn.ac.id/index.php/Veritas](http://jurnal.sttkn.ac.id/index.php/Veritas)

ISSN: 2685-9726 (online), 2685-9718 (print)

Diterbitkan oleh: Sekolah Tinggi Teologi Kanaan Nusantara

---

## Yoga dan Meditasi Transcendental Ditinjau Dari Teologi Kristen

**Roby Setiawan<sup>1</sup> & Enggar Objantoro<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Theologia Baptis Indonesia, <sup>2</sup>Sekolah Tinggi Teologi Simpson

Email: <sup>1</sup>[drrobys@gmail.com](mailto:drrobys@gmail.com), <sup>2</sup>[objantoro@gmail.com](mailto:objantoro@gmail.com)

### **Abstract:**

Today, the world is in Postmodernism and Globalization Era, in which they have big impact, both positively and negatively for the human civilization. Now, people can communicate each other easily and quickly, even though they are in different places. There are many religion and beliefs in the world, that they influence each other. One of the teaching that it is very influence for other people is about Yoga and Transcendental Meditation (TM), some Christians is influenced by it. It is very important to criticize the teaching in the Christian theology perspectives. Because of that, this article analyze the teaching based on Biblical Christian Theology. This article use qualitative methodology, and using the literature research. The bible is the guidance for analyzing the teaching. Based on the Christian theology, yoga and transcendental meditation is irrelevant with the biblical truths, because the teaching is more focus on the human effort to reach the happiness spiritually, whereas Christian theology believe that God is only source of the happiness bodily and spiritually for human being in the world.

Keywords: Yoga, TranscendentalMeditation

### **Abstrak:**

Kemajuan teknologi dan informasi pada Era Postmodernisasi dan Globalisasi berdampak sangat besar dalam peradaban dunia dewasa ini. Banyak dampak positif dan negatif yang ditimbulkannya. Manusia dapat dengan mudah berkomunikasi dengan manusia lainnya sekalipun mereka dipisahkan oleh jarak yang jauh, sehingga manusia saling mempengaruhi dengan mudah, murah dan cepat. Banyak agama di dunia ini, yang saling mempengaruhi satu dengan yang lain. Salah satu pengaruh ajaran yang mempengaruhi banyak orang dewasa ini, termasuk orang-orang Kristen di banyak negara - adalah yoga dan meditasi transcendental. Sebab itu, ajaran ini perlu dikritisi oleh berdasarkan iman Kristen yang Alkitabiah. Untuk membahas topik tersebut, metode yang dipakai dalam artikel ini adalah dengan menganalisis ajaran tersebut berdasarkan teologi Kristen yang didasarkan pada kebenaran Alkitab. Berdasarkan teologi Kristen, ajaran/praktik yoga dan meditasi transcendental tidak sesuai dengan kebenaran Alkitab, sebab ajaran tersebut lebih menekankan kepada usaha manusia dari dalam dirinya untuk mendapat kebahagiaan secara batiniah, tidak didasarkan iman kepada Allah sebagai satu-satunya sumber kebahagiaan manusia secara lahiriah dan batiniah.

Kata kunci: Yoga, Meditasi Transcendental.

## **A. PENDAHULUAN**

Saat ini merupakan Era Postmodernisasi dan Globalisasi yang ditandai adanya kemajuan teknologi yang begitu pesat di segala bidang di seluruh pelosok dunia. Teknologi informasi mengalami kemajuan yang sangat pesat yang belum pernah terjadi dalam kehidupan manusia sebelumnya. Kejadian-kejadian yang menimpa manusia di suatu belahan bumi, dapat diikuti dan diketahui oleh manusia lain yang tinggal di belahan bumi yang lain, yang secara geografis mempunyai jarak yang sangat jauh. Jarak dan waktu sudah tidak menjadi halangan bagi manusia yang tinggal berjauhan untuk saling berkomunikasi.

Tentu saja, kemajuan teknologi tersebut berkontribusi sangat besar dalam kehidupan manusia, sebab manusia mendapat banyak kemudahan untuk memenuhi kebutuhannya. Jika sebelumnya, interaksi manusia melalui bertemu dan bertatap muka secara langsung, maka sekarang manusia bisa berinteraksi melalui dunia maya, yang tidak membutuhkan biaya yang besar dan waktu yang lama. Hal itu sangat mempengaruhi budaya manusia. Cara berpikir dan berperilaku manusia mengalami perubahan dan saling memengaruhi dalam waktu singkat, baik untuk hal-hal positif maupun negatif.

Kemajuan teknologi yang pesat tersebut, tidak secara otomatis membuat manusia bahagia dalam batin/jiwanya. Banyak orang yang tetap kosong/hampa jiwanya meskipun secara materi berkelimpahan. Tidak heran mereka mencari cara untuk memenuhi kebutuhan jiwanya dengan berbagai praktik hidup yang ada di dunia ini. Salah satunya adalah praktik yoga dan meditasi *transcendental*, yang telah dipraktikkan oleh banyak orang sebelumnya. Banyak orang yang berpandangan bahwa yoga dan meditasi *transcendental* dapat memberi ketenangan dalam hidupnya, bahkan memberi kesehatan bagi tubuh jasmanianya.

Yoga dan meditasi *transcendental* tidak saja mendapat tempat di hati orang-orang non Kristen. Banyak orang Kristen yang melakukannya, ada diantara mereka yang ikut-ikutan karena praktik tersebut sedang menjadi “tren” dalam masyarakat tertentu. Namun tidak sedikit orang Kristen, yang termakan oleh propaganda tentang yoga dan meditasi *transcendental*, dan memercayai bahwa praktik tersebut memberi kebahagiaan dalam jiwa mereka, dan itu tidak bertentangan dengan firman Tuhan.

Sebab itu, artikel ini membahas praktik yoga dan meditasi *transcendental* ditinjau dari teologi Kristen, yang didasarkan pada kebenaran Alkitab. Pertanyaan yang digumuli dalam artikel ini adalah: apakah praktik yoga dan meditasi *transcendental* tidak bertentangan dengan teologi Kristen, dan tidak mempunyai dampak dalam kehidupan rohani orang yang mempraktikkannya?

## **B. METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah metode kualitatif, dengan studi literatur. Dalam bidang teologi, sebuah penelitian pustaka salah satunya berfungsi untuk memberi tanggapan teologi terkait isu yang berkembang. Darmawan dan Asriningsari (2018) mengungkapkan jika fungsi penelitian teologi adalah memberi tanggapan teologis terhadap

sebuah isu. Objantoro (2017) mengungkapkan bahwa bagi kaum injili, sebuah isu yang berkembang perlu ditanggapi dari perspektif Kristen dan mengacu pada kebenaran alkitabiah. Dalam penelitian ini penulis melakukan kajian terhadap yoga dan meditasi transcendental kemudian ditanggapi dari sudut pandang teologi Kristen. Sumber-sumber informasi tentang topik ini dikumpulkan kemudian ditinjau dari perspektif iman Kristen alkitabiah. Proses analisis yang penulis gunakan adalah dengan melakukan studi pustaka terhadap berbagai sumber pustaka yang berkaitan dengan yoga dan meditasi transcendental. Kemudian penulis memberi tanggapan dari sudut pandang teologi Kristen. Beberapa sumber pustaka primer yang terbit dalam tahun yang lama penulis gunakan karena menurut penulis, sumber tersebut memberi penjelasan yang lebih baik dan relevan.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Ajaran tentang Yoga

Untuk menarik minat banyak orang untuk mengikutinya, salah satu iklan Yoga mengatakan Yoga dapat mendorong peningkatan kesehatan, harga diri dan produktifitas, serta intelegensi dan kreatifitas tanpa menimbulkan stres atau tekanan dalam hidup ini. Menurut Swami Sivananda, berbagai keuntungan dari pranayama (latihan pernafasan yoga) antara lain: tubuh jasmani menjadi kuat dan sehat, lemak dalam tubuh menjadi berkurang, raut muka menjadi cerah, mata menjadi bersinarsehingga para murid yoga akan menjadi tampan dan cantik, demikian juga dengan suara mereka menjadi manis dan merdu. (“Yoga, Benefits of yoga, Healing Effects of Yoga,” n.d.).

Orang tertarik dengan iklan-iklan tentang Yoga, sehingga mereka mengikuti latihan Yoga, tetapi sebenarnya mereka tidak tahu sesungguhnya apakah Yoga itu? Bagi sebagian masyarakat Barat, Yoga dianggap sekedar suatu sistem latihan fisik, suatu cara untuk menguatkan tubuh, meningkatkan fleksibilitas, bahkan menyembuhkan dan menghindarkan diri dari berbagai penyakit fisik yg ringan. Namun, jika menyelidiki sejarah dan filsafat Yoga, maka akan diketahui bahwa yoga bukanlah sekedar suatu sistem latihan fisik untuk kesehatan, tetapi merupakan suatu cara kuno untuk mencapai pertumbuhan rohani. Yoga adalah cara yang dilakukan di tempat-tempat suci dan diabadikan dalam literatur suci masyarakat India (Raphael, 1996). Scott (2001) menjelaskan bahwa menurut tradisi, kata ‘yoga’ berarti: penyatuan, perpaduan dari jiwa yang terbatas (diri yang terbatas) dengan Brahman yang tidak terbatas (diri yang kekal). ‘Brahman’ digunakan dalam konsep Hindu untuk ‘Allah’ atau ‘Realita yg terakhir’. Brahman bukanlah suatu pribadi, substansi ilahi yang melampaui, menyelubungi, dan mendasari segala sesuatu (B. Scott, 2001). Lebih lanjut Scott (2001) menjelaskan bahwa latihan dan tujuan yoga dapat ditelusuri di buku *Upanishads* (mungkin ditulis antara tahun 1.000 – 500 SM). Di dalam *Upanishad* tertulis, “Satukan cahaya di dalam dirimu dengan cahaya Brahman.” (Prabhavananda & Manchester, 1957; B. Scott, 2001). Kata ‘yoga’ sering muncul di dalam Bhagavad Gita, buku klasik Hindu yang mungkin ditulis pada

abad 5 SM. Pada bab keenam, Krishna berkata, “Kesukaan yang tertinggi datang kepada seorang yogi ... yang menjadi satu dengan Brahman, dengan Allah.”(Mascaro (trans.), 1962)

Pada tahun 150 M, seorang yogi yang bernama *Patanjali* mensistematisasikan yoga ke dalam delapan cabang/tungkai (limbs) di dalam Yoga Sutranya. Kedelapan cabang ini seperti tangga rumah, yang memimpin seorang yogi dari ketidak-tahuan kepada penerangan (*enlightenment*). Kedelapan cabang tersebut adalah: *yama* (kontrol diri), *niyama* (ketaatan beragama), *asana* (sikap-sikap badan), *pranayama* (latihan nafas), *pratyahara* (perasaan/*sense* kontrol), *dharana* (konsentrasi), *dhyana* (kotemplasi yang dalam), dan *samadhi* (Mascaro (trans.), 1962).

Salah satu bagian dari Yoga adalah Hatha Yoga, yang dikenal sebagai suatu bentuk latihan yoga yang dianggap murni latihan fisik. Namun, apakah hatha yoga hanya berkaitan dengan kesehatan fisik? Hatha yoga terutama berkaitan dengan 2 hal: *asana* (sikap tubuh) dan *pranayama* (latihan pernafasan). Namun, penting untuk disadari bahwa baik asana dan pranayama juga memainkan peranan penting di dalam raja yoga Patanjali. Di dalam sistem 8 dahan Patanjali, asana dan pranayama adalah dahan ketiga dan keempat. Apakah hubungan hatha yoga ke raja yoga?

Fetcho (1978), seorang yang pernah berlatih Yoga pada waktu lalu, mengatakan tentang sikap tubuh yoga dikembangkan sebagai bagian integral dari raja yoga. Fetcho (1978) menunjuk kepada pernyataan *Pradipika*, penulis buku ‘Hatha Yoga’, bahwa hatha yoga secara eksklusif dan semata-mata untuk mencapai raja yoga. Fetcho (1978) juga mengutip perkataan dari ahli yoga Perancis, “Satu-satunya tujuan dari hatha yoga adalah untuk menekan rintangan-rintangan fisik pada raja yoga; oleh karenanya hatha yoga disebut sebagai tangga menuju raja yoga.” Fetcho setuju, bahwa sikap badan secara spesifik didesain untuk memanipulir *consciousness* (kesadaran) ke dalam raja yoga, yakni menjalani samadhi: penyatuan yang tidak dapat lagi dibedakan dengan esensi terpenting dari kesadaran (*consciousness*). Bagian dari ajaran tentang Yoga adalah proses kundalini. Dalam sebuah penyelidikan, dari 76 orang yang diobservasi, 42 orang belum pernah mendapatkan informasi tentang Kundalini. Hal tersebut menunjukkan bahwa guru-guru mereka tidak dapat memberikan pertolongan dalam hal apapun. Perkembangan kundalini tidak pernah sama pada setiap individu, yang dapat terlihat dari perbedaan diagnosa yang mereka miliki. Delapan orang mendapatkan diagnosa *psychotic* (sakit jiwa), 8 orang memperoleh diagnosa *schizophrenia* (penyakit jiwa; suka mengasingkan diri). Semuanya menurut dokter, sakit mental, seperti *psychosis* (penyakit kejiwaan), *neurosis* (sakit syaraf), *inflammation of the brain* (radang otak), atau depresi. Tiga puluh dua orang dari yang diobservasi telah tinggal di klinik psikiatrik, 3 orang di neurological. Dua puluh empat orang dipensiunkan karena tidak bisa bekerja, banyak dari mereka secara periodik sakit. Tujuh belas pasien yang disurvei membuat pengakuan bahwa mereka telah merencanakan untuk bunuh diri, sejak menyadari bahwa tidak dapat hidup bersama dengan Kundalini. Seorang telah melakukan bunuh diri. Dalam wawancara dengannya sebelum ia meninggal, ia mengatakan : "Ketika saya berada di

rumah sakit, saya merasakan sebatang besi panas di dalam tulang belakang saya, dan otak saya terasa terbakar". Dalam kasus ini kundalini berakhir dengan tragis.(Fetcho, 1978).

Ada guru-guru meditasi yang menyarankan kepada orang yang telah dibangunkan kundalininya untuk lebih banyak bermeditasi. Ini akan seperti mencoba memadamkan api dengan menyiram bensin. Adalah amat sulit untuk menghentikan kebuasan kundalini. Beberapa orang tertolong dengan penyembuhan, sedangkan yang lainnya malah semakin parah. Kundalini dapat dibangkitkan karena teknik-teknik pembangkitan, atau dapat terjadi karena: faktor bakat bawaan sejak lahir, membaca mantera, selibat, meditasi, yoga, pentenangan, teknik pernapasan, cinta yang tak tersalurkan, akibat kesedihan yang mendalam, sakit panas yang tinggi, obat terlarang (narkoba), kecelakaan. Sedangkan ciri-ciri / tanda khas kebangkitan kundalini: lihat di leher pada bagian tengkuk. Bila terlihat ada tanda guratan silang (seperti huruf X ) di kulit tengkuk, maka bisa dipastikan orang itu terkena kundalini syndrome. Kebangkitan Kundalini lebih banyak berakibat negatif (merugikan) daripada manfaatnya yang hanya sedikit atau kecil.

## **2. Ajaran Tentang Meditasi Transcendental**

Teknik meditasi transcendental berasal dari dan berdasarkan filsafat India dan pengajaran dari Krishna, sang Buddha, dan Shankara, demikian pula dari Yoga Sutras dari Patanjali (Bromley & Cowan, 2007), dan suatu versi teknik yang diajarkan oleh Brahmananda Saraswati, sang guru dari Maharishi. Maharishi juga mengembangkan ilmu pengetahuan tentang kreatif inteligensi (*SCI=Science of Creative Intelligence*), yakni suatu sistem prinsip-prinsip teoritis untuk mendasari teknik meditasi. Teknologi-teknologi tambahan ditambahkan kepada program meditasi transcendental, termasuk teknik lanjutan, seperti: program meditasi transcendental-Sidhi (yogi terbang).

Teknik meditasi transcendental adalah suatu bentuk meditasi mantra, tidak perlu usaha jika digunakan secara benar. Mantra adalah suatu suara yang dipikirkan (tidak dibunyikan) selama meditasi (Phelan, 1979). Mantra adalah sebagai suatu 'kendaraan' yang mengijinkan perhatian individu untuk melakukan perjalanan secara natural kepada kondisi kurang aktif, ke fungsi mental yang lebih tenang (Stephen, 2003). Teknik ini dipraktikkan pagi dan sore selama 15-20 menit (Cotton, 1990). Mantra berbentuk bunyi tanpa makna, walaupun sebagian orang meng-klaim bahwa mantra berkaitan dengan dewa/i tertentu (Shear, 2006). Mantra diseleksi oleh guru-guru yang sudah terlatih dan dicocokkan dengan individu tertentu. Para pelajar diberitahu agar tidak memberitahu mantranya kepada orang lain (Oates, 1976). Para ahli berkata bahwa mantra-mantra yang orisinil berasal dari tradisi *Vedic* atau *Tantric* (Williamson, 2010). Dikatakan, bahwa Maharishi telah mengurangi jumlah mantra yang sebelumnya ratusan menjadi jumlah yang minimum (Jefferson, 1976). Sebagian orang mengatakan, bahwa jumlah keseluruhan dari mantra yang digunakan adalah 16, dan telah menggunakan formula sederhana yang disesuaikan dengan jenis kelamin dan usia (R. D. Scott, 1978).

### 3. Pandangan Teologi Kristen Terhadap ajaran tentang Yoga

Dari penjelasan tentang Yoga diatas, menarik untuk diperhatikan, bahwa latihan sikap badan (asana) dan pernafasan (pranayama), yang sering dianggap sebagai keseluruhan yoga dalam masyarakat Barat, adalah step ketiga dan keempat dalam ajaran Patanjali untuk bersatu dengan Brahman. Jadi, yoga adalah disiplin rohani jaman kuno yang berakar dalam pada agama Hindu. Banyak orang, termasuk orang Kristen, berlatih yoga. Ada perbedaan doktrin yang kontras antara yoga dan kekristenan. Pertama, yoga dan kekristenan punya konsep yang berbeda tentang Allah. Tujuan dari yoga adalah pengalaman menyatu dengan 'Allah'. Kebanyakan para yogis menganggap 'Allah' sebagai tidak berpribadi, substansi spiritual, sama besarnya dengan semua realita. Ajaran tersebut disebut *pantheisme* (semua adalah 'Allah').

Hal ini tentunya sangat berbeda dengan theisme yang diajarkan di dalam kekristenan. Di dalam Alkitab, Allah menyatakan Diri-Nya sebagai Satu Pribadi Pencipta dari alam semesta. Allah adalah Pencipta, sedangkan alam semesta adalah ciptaan-Nya (bandingkan Pengkhotbah 5:1). Kemudian terkait juga dengan pandangan tentang manusia. Karena filsafat yoga mengajarkan, bahwa segala sesuatu adalah 'Allah', sehingga manusia juga adalah 'Allah'. Dalam kekristenan, ada perbedaan jelas antara Allah dan manusia. Allah adalah Pencipta, manusia adalah ciptaan-Nya, yang diciptakan seturut dengan peta dan gambar-Nya (Kej. 1:27). Berbeda pemahaman dalam melihat problem fundamental dari manusia dan solusinya. Menurut yoga, problem manusia terutama pada ketidak-tahuan—manusia tidak menyadari bahwa dirinya adalah 'Allah'. Solusinya adalah penerangan (*enlightenment*), memperoleh pengalaman bersatu dengan 'Allah'. Solusi ini (yang adalah tujuan dari yoga) hanya dapat dicapai melalui banyak usaha manusia. Dalam kajian yang dilakukan Krisnando, Objantoro, dan Darmawan(2019) manusia adalah ciptaan yang memiliki keterbatasan, kemudian ketika mati rohnya tidak bergentangan sehingga tidak mungkin manusia dapat menjadi Allah atau setara dengan Allah.

Di dalam kekristenan, problem utama manusia adalah dosa (kegagalan untuk mencapai standar moral dari Allah yg sempurna. Manusia terpisah dari Allah dan perlu rekonsiliasi. Solusinya adalah Yesus Kristus, sang Anak Domba Allah yang menghapus dosa umat-Nya (Yoh. 1:29). Melalui kematian Yesus di salib, Ia mendamaikan Allah dengan umat-Nya yang berdosa. Yesus memanggil umat-Nya untuk mendapatkan karunia keselamatan secara cuma-cuma, melalui iman kepada karya-Nya saja. Pertanyaan yang menarik sehubungan yoga ini, apakah ajaran tentang Yoga berbahaya bagi iman Kristen? Disamping faedah kesehatan yang digembar-gemborkan, ada banyak peringatan tertulis dalam literatur yoga yg memperingatkan bahwa yoga dapat secara fisik, mental, dan spiritual berbahaya jika tidak dilatih secara benar. Sebagai contoh, *Swami Prabhavananda* mengingatkan akan potensi bahaya terhadap tubuh yang disebabkan oleh latihan pernafasan yoga. "Jika tidak dilakukan secara benar, akan merusak otak. Bagi mereka yang berlatih nafas tanpa pengawasan yang diperlukan dapat menderita penyakit yang tidak dapat diobati oleh ilmu pengetahuan dan

dokter.”(Prabhavananda, 1972).Banyak yogi memperingatkan bahwa latihan yoga dapat membahayakan kesehatan jiwa seseorang. Dalam menggambarkan kebangunan kundalini (kekuatan ular yang bergulung), *Gopi Krishna* mencatat pengalamannya sendiri, sebagai berikut: “Selalu berubah-ubah selama bertahun-tahun, sakit, terasuki ... Saya telah melewati hampir semua langkah dari mediumistic (cenayang), gila, dan tipe-tipe pikiran lainnya; untuk sementara waktu saya berada dekat di antara kondisi sehat & tidak sehat secara kejiwaan.”(Krishna, 1975).

Bagi perspektif Kristen, yoga dapat berbahaya secara spiritual. Ahli yoga, Rieker(1971) menyatakan bahwa kundalini merupakan sebuah arus utama dari semua latihan yoga.Vivekananda(1970)meringkas pengalaman kundalini sebagaikerikut: “Ketika dibangkitkan melalui latihan disiplin spiritual, kundalini naik melalui tulang punggung, melewati berbagai senter, dan akhirnya mencapai otak, lalu sang yogi mengalami samadhi, atau penyerapan total di dalam kedewaan.”

Seorang peneliti yoga, White(1979), mengatakan, “Meskipun kata kundalini berasal dari tradisi yoga, namun hampir semua agama-agama besar dunia, ajaran-ajaran spiritual, dan tradisi-tradisi gaib yang murni melihat sama dengan pengalaman kundalini seperti mendapatkan signifikansi di dalam ‘pengilahan (*divinizing*)’ seseorang. Kata kundalini memang tidak muncul di dalam agama lain, tetapi konsepnya sama, yakni sebagai suatu kunci untuk mencapai tingkat pendewaan.” Fetcho(1978), yang sebelumnya berasal dari The Ananda Marga Yoga Society, menuliskan, “Yoga secara fisik, menurut definisi klasiknya, secara fungsi dan warisannya tidak dapat dipisahkan dari metafisik agama Timur.”

Kedua orang yang ahli dalam yoga, Feuerstein dan Miller(1972), ketika mendiskusikan sikap tubuh (*asana*) dan latihan nafas (*pranayama*), menunjuk bahwa latihan-latihan tersebut bukan sekedar bentuk lain dari latihan fisik, sesungguhnya itu adalah latihan psycho-somatic.Yoga dengan segala ajaran dan prakteknya merupakan tipuan dunia ini, sama seperti siasat si ular tua yang menipu umat manusia (Why 12:9). Di taman Eden, si ular berkata kepada manusia pertama, “Kalian akan sama seperti Allah” (Kej. 3:5). Seorang penganut ajaran Yoga, Rama (1976)mengatakan jika ajaran utama dari Yoga adalah natur manusia sebenarnya adalah ilahi.Sebab itu, ajaran tentang yoga jelas tidak sesuai dengan teologi Kristen.

#### **4. Pandangan Teologi Kristen Terhadap Ajaran tentang Meditasi Transcendental**

Ajaran meditasi transcendental sangat bertolak belakang dengan teologi Kristen. Ada banyak hal yang sangat kontras diantara keduanya:Pertama, Allah’ bagi Maharishi bukanlah pribadi (lihat: Pantheisme).Mantra diberikan kepada para pengikut Maharishi untuk menjadi alat invokasi (doa) kepada sesembahan dalam dewa/i Hindu(Yogi, 1996). Dengan demikian, orang Kristen yang melakukannya akan terjerumus ke dalam *polytheisme* (kepercayaan kepada banyak dewa/i). Kedua, Manusia dianggap mampu untuk mencapai kesempurnaan yang tidak ada batasnya, untuk terlepas secara keseluruhan, dari semua penyakit dan

penderitaan melalui meditasi transcendentalyang dipraktekkan dengan cara seperti diajarkan oleh Maharishi. Demikian pula melalui meditasi transcendental (seperti klaim mereka), manusia dapat menemukan solusi untuk semua problem manusia yang berkisar dari kontrol terhadap elemen-elemen kepada pencapaian ketidak-fanaan dan tak dapat dihancurkan. Maharishi menolak ajaran tentang dosa warisan (Mz. 51:7; Rm. 3:11-18). Ketiga, Tentang penderitaan Kristus, Maharishi mengatakan, “*I don’t think Christ ever suffered or Christ could suffer*” (Yogi, 1996). Kalimat seperti ini diucapkan di banyak tempat oleh para pengikut Maharishi. Keempat, Eksistensi dosa berusaha diabaikan oleh Maharishi. Ia mengikuti doktrin *Vedic* yang menganggap dosa sebagai persoalan fisik dan tidak berpengaruh terhadap roh dan jiwa seseorang. Dosa hanya dianggap sebagai sesuatu yang eksternal dan legalistik. Efek dari dosa adalah sasaran dari berbagai ritual, mantra-mantra dan meditasi transcendental. Tidak ada pertobatan dari dalam hati, tetapi hanya penggunaan manipulatif dari meditasi transcendental untuk mencapai pembebasan. Dengan adanya perbedaan yang kontras itu, maka seseorang tidak bisa menjadi Kristen sekaligus sebagai pengikut Maharishi.

#### **D. KESIMPULAN**

Yoga dan Meditasi Transcendental tidak sesuai dengan kebenaran yang diajarkan dalam Alkitab, sebab praktik tersebut lebih menekankan kebahagiaan hanya untuk diri sendiri saja. Padahal firman Tuhan mengajarkan untuk “mengasihi orang lain seperti dirimu sendiri”. Kebahagiaan seorang yang percaya Kristus bukan diukur kepada mengasihi diri sendiri saja, tetapi harus mengasihi orang lain juga. Yoga dan Meditasi Transcendental membuat seseorang yang melakukannya hanya memikirkan kebahagiaan dirinya sendiri, tidak memikirkan kebahagiaan orang lain. Bila hal tersebut tidak dicegah dan dihindari, orang tersebut menjadi sombong, bahkan orang tersebut menjadi “Allah” bagi dirinya sendiri, dimana orang tersebut ingin dimuliakan oleh orang lain. Sikap tersebut sangat dibenci Tuhan sebab hanya Tuhan yang patut dimuliakan dan ditinggikan. Allah sangat membenci orang yang sombong, yang menganggap dirinya lebih baik dibanding orang lain. Sebaliknya, Allah sangat senang dengan orang yang rendah hati dan memuliakan Tuhan dalam hidupnya.

#### **Daftar Pustaka**

- Bromley, D. G., & Cowan, D. E. (2007). *Cults and New Religions: A Brief History (Blackwell Brief Histories of Religion)*. Wiley: Blackwell.
- Cotton, D. H. G. (1990). *Stress management: An integrated approach to therap*. New York: Brunner/Mazel.
- Darmawan, I. P. A., & Asriningsari, A. (2018). *Buku Ajar Penulisan Karya Ilmiah*. Ungaran: Sekolah Tinggi Teologi Simpson.
- Fetcho, D. (1978). *Yoga*. Berkeley, CA: Spiritual Counterfeits Project.

- Feuerstein, G., & Miller, J. (1972). *Yoga and Beyond: Essays in Indian Philosophy*. New York: Schocken.
- Jefferson, W. (1976). *The Story of The Maharishi*. New York: Pocket (Simon and Schuster).
- Krishna, G. (1975). *The Awakening of Kundalini*. New York: E.P. Dutton.
- Krisnando, D., Objantoro, E., & Darmawan, I. P. A. (2019). Konsep Teologi Injili Tentang Roh Orang Mati. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat*, 3(1), 90–99.
- Mascaro (trans.), J. (1962). *Bhagavad Gita*. New York: Penguin Books.
- Oates, R. M. (1976). *Celebrating the dawn: Maharishi Mahesh Yogi and the TM technique*. New York: G.P. Putnam's Sons.
- Objantoro, E. (2017). Sejarah Dan Pemikiran Kaum Injili Di Tengah-Tengah Perubahan Dan Tantangan Zaman. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat*, 1(2), 129–138.
- Phelan, M. (1979). Transcendental Meditation. A Revitalization of the American Civil Religion. *Archives Des Sciences Sociales Des Religions*, 48(1), 5–20.
- Prabhavananda, S. (1972). *Yoga and Mysticism*. Hollywood: Vedanta Press.
- Prabhavananda, S., & Manchester, F. (1957). *The Upanishads: Breath of the Eternal*. New York: New American Library.
- Rama, S. (1976). *Lectures on Yoga: Practical Lessons on Yoga*. Glenview, IL: Himalayan International Institute of Yoga, Science and Philosophy.
- Raphael. (1996). *Essence and Purpose of Yoga: The Initiatory Pathways to the Transcendent*. Massachusetts: Element books, Inc.
- Rieker, H. U. (1971). *The Yoga of Light: Hatha Yoga Pradipika*. New York: Seabury Press.
- Scott, B. (2001). Exercise or Religious Practice? Yoga: What the Teacher Never Taught You in That Hatha Yoga Class. *The Watchman Expositor*, 18(2).
- Scott, R. D. (1978). *Transcendental Misconceptions*. San Diego: Beta Books.
- Shear, J. (2006). *The experience of meditation: Experts introduce the major tradition*. St. Paul, MN: Paragon House.
- Stephen, H. (2003). *Alternative religions: A sociological introduction*. Aldershot, Hampshire, England; Burlington, VT: Ashgate.
- Vivekananda, S. (1970). *Raja Yoga*. New York: Ramakrishna-Vivekananda Center.
- White, ed., J. (1979). *Kundalini Evolution and Enlightenment*. Garden City, NY: Anchor.
- Williamson, L. (2010). *Transcendent in America*. New York: New York University Press.
- Yoga, Benefits of yoga, Healing Effects of Yoga. (n.d.). Retrieved July 3, 2019, from [http://www.holistic-online.com/Yoga/hol\\_yoga\\_benefits.htm](http://www.holistic-online.com/Yoga/hol_yoga_benefits.htm)
- Yogi, M. M. (1996). *Meditations of a Maharishi Mahesh Yogi*. Batam: Batam Book.