

# FUNGSI ASTANGGA YOGA PATANJALI (Perspektif Pendidikan Agama Hindu)

Oleh I Ketut Madja

## ABSTRAK

Demikian disebutkan dalam Sarasamuscaya 2-4 bahwabetapa sangat utamanya dilahirkan sebagai manusia di dunia ini, karena sangat sulit untuk diraih. Maka itu, hendaklah seseorang berbesar hati diberikan kesempatan untuk lahir sebagai manusia. Di antara makhluk ciptaan Tuhan, hanya yang dilahirkan sebagai manusia yang diberikan kemampuan dan hak istimewa untuk bertemu dengan Tuhan Yang Maha Esa (Gunaji, 2001:63). Keuntungan manusia sebagai makhluk tertinggi adalah menyadari sepenuhnya keberadaan jiwa yang universal dan juga dapat mengembangkan penyebab evolusi di dunia ini (Rama, 2002:231).

**Kata Kunci:** Fungsi, Astangga Yoga, Perspektif, Pendidikan Agama Hindu.

## ABSTRACT

*Sarasamuscaya 2-4 mention that born as human beings in this world is an incredibly ultimate grace, because it is very difficult to be achieved. Therefore, people should be grateful for they are given the opportunity to be born as a human being. The creature who was born as a human being is the only one who is given the ability and privilege to meet with Almighty God, among God's creatures (Gunaji, 2001: 63). Human has a virtue as the highest creature which is fully aware of the existence of the soul that is universal and can also develop the cause of evolution in the world (Rama, 2002: 231).*

**Keywords:** Function, Astangga Yoga, Perspective, Hindu Religious Education

## PENDAHULUAN

Kesempatan lahir sebagai manusia lebih dipertegas oleh Charan Singh Ji(1993:23), yang menyatakan bahwa Tuhan telah memberikan karunia kepada kehidupan manusia yang langka ini, hanya untuk memberikan kesempatan agar manusia dapat kembali ke rumah asalnya (Tuhan), dari tempat ia telah turun sejak jutaan abad yang lalu. Sesungguhnya kesempatan lahir sebagai manusia adalah untuk meraih tujuan itu, yaitu membebaskan diri dari lingkaran *samsara*. Dengan demikian pada kehidupan manusia itu memiliki nilai yang tinggi. Bertitik tolak dari uraian di atas, *Yoga Pātanjali* yang konsep *yoga*-nya digagas dalam Astangga

Yoga adalah sebagai salah satu bagian dari sistem filsafat Hindu yang berkembang di India, memberikan jalan untuk memahami eksistensi jiwa yang universal tersebut, yang sebelum hal itu dicapai, memahami diri sejati merupakan langkah awal untuk menuju tujuan tersebut. Jalan yang dianjurkan dalam konsep *yoga*-nya adalah dengan melakukan secara bertahap tahapan *Astangga Yoga*.

Dengan menyadari betapa pentingnya kehidupan ini, maka sudah seyogyanya manusia berusaha untuk mengisi kesempatan yang istimewa ini untuk meningkatkan kualitas hidup dan kehidupan di dunia ini. Namun dalam kenyataannya, setelah mencapai

kelahiran sebagai manusia, ada kecenderungan tidak menyadari kebenaran ini dan bahkan tidak berusaha untuk memahaminya. Hal ini salah satunya disebabkan oleh adanya kecenderungan manusia terhadap kehidupan yang dilatarbelakangi oleh filsafat *hedonisme* yang konotasinya hanya mencari kekayaan material dan kesenangan belaka. Ajaran agama dipandang sebagai wacana kosong belaka, disadari atau tidak, manusia cenderung melakukan tindakan pelanggaran di dalam berbagai aspek kehidupan. Segala perbuatan apa pun dilakukan manusia akan membawa *pahala* di kehidupan yang akan datang atau sekarang ini. Dalam menjalani hidup, terlebih-lebih hidup di dunia yang modern sekarang ini, manusia dituntut untuk berperilaku yang arif dan bijaksana dalam memilih dan memilih sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya. Segala hal yang baik dan tidak menyimpang dari kebenaran yang dari manapun datangnya, sangat diharapkan untuk diterima, karena hanya melalui kebaikanlah kualitas hidup dapat ditingkatkan.

Vivekananda (2000:12) mengatakan bahwa satu-satunya jalan untuk mewujudkan cahaya Tuhan adalah menyalakan cahaya spiritual dalam diri dari kegelapan dan ketidakmurnian. Pikirkanlah tentang diri sejati yang lebih tinggi, bukan yang lebih rendah. Hanya dalam pikiran yang telah disucikan akan memunculkan *wiweka* dan *vairagya* serta membawa pada realisasi diri. Bila sifat *ahamkara* atau egoistis ditiadakan, kelobaan dibuang, dan pikiran dibuat tanpa memiliki keinginan, pastilah realisasi diri tercapai (Gunaji, 2001:121). Jadi pemurnian pikiran mutlak diperlukan dalam usaha mencapai kesadaran spiritual. Bila pikiran sepanjang waktu berlari-lari, berpindah-pindah dari satu obyek ke obyek yang lain, maka *dhyana* atau meditasi merupakan suatu proses untuk melatihnya agar pikiran itu dimurnikan (Baba, 1994:7).

Kebajikan dapat dikembangkan melalui *sadhana* (latihan spiritual), yakni dengan

melakukan *dhyana* atau meditasi. Untuk melepaskan diri dari semua kesengsaraan, manusia hendaknya berlindung pada Tuhan, dan melakukan meditasi serta bebas dari cengkraman dan perbudakan indria (Charan, 1993:77). Artinya gerak pikiran hendaklah diarahkan ke dalam hati.

Tubuh manusia sesungguhnya merupakan pusat kerohanian yang terbaik, dan seseorang hendaklah melakukan penyelidikan dengan jalan masuk ke dalam meditasi (Charan, 1993:192). Dengan kemajuan spiritual, pikiran berkembang kapasitasnya, dan akan memperluas garis batasnya, sehingga ia dapat menyatu dengan *atman* sebagai identitas tertinggi. Selama kemajuan ini, seseorang dapat mengembangkannya banyak kemampuan yang bersifat *sattwam* (Sarkar, 1992:174).

*Dhyana Yoga* adalah merupakan salah satu dari sekian banyak bentuk *yoga* yang dapat dipilih oleh seseorang untuk memulai gerak menuju Tuhan Yang Maha Esa. Konsep *yoga* ini merupakan jalan yang menjembatani *atman* dengan *Brahman* (Saraswati, 1996:2). Manusia hendaklah melakukan meditasi atau *dhyana*, dan bebas dari cengkraman berbagai keinginan serta perbudakan indria. Melalui meditasi seseorang dapat mengembangkan kehendak, daya ingatan, dan imajinasi dengan baik.

Dalam Bhagawad Gita VI.32 disebutkan sebagai berikut:

*Cancelan hi manah krsna pramathi  
balawad drdham, tansyaham nigratham manye  
wayar iwa twa su-duskaram.*

Sebab, pikiran itu sungguh-sungguh gampang berubah, wahai Krisna, ia sangat liar, kuat dan keras kepala. Aku pikir pengendaliannya sama sulitnya dengan mengendalikan angin. Pikiran memang sulit untuk dikendalikan, karena ia selalu bergoncang, dengan konstan dan ketidakterikatan. Diperlukan disiplin yang tiada putusnya, dan latihan meditasi, maka pikiran dapat dikendalikan. Orang yang

berada dalam cengkraman indria, tidak dapat melakukan meditasi dengan baik. Maka itu latihlah meditasi secara bertahap setiap hari agar indria dan pikiran dapat dikendalikan.

Meditasi adalah bagian dari *yoga*. *Yoga* itu sendiri adalah merupakan usaha manusia untuk menyelaraskan sang diri dengan Tuhan Yang Maha Esa. Rsi Patanjali sebagaimana dikutip oleh Mayor Polak (1996:279) mengartikan *yoga* sebagai *yoga citta vrti nirodhah*. Maksudnya adalah pengembangan benih-benih pikiran (*citta*) dari pengambilan berbagai wujud perubahan, (*wrtti*). Pengertian ini merupakan awal dari *Samadhi* yakni hakikat penyatuan, yang berbunyi *atha yoganusasanam*, maksudnya “sekarang, suatu penjelasan tentang *yoga*”, menjelaskan tentang sifat dasar dan tujuan *Samadhi* yang ditempuh salah satunya melalui pengetahuan *yoga*.

*The term of yoga comes from the root yuj “to yoke or joint”. Here it is used to mean the union of the individual spirit (jivatman), with the Universal Spirit (Paramatman) (Theos Bernad, 1999:86). Maksudnya kata yoga berasal dari akar kata yuj yang artinya adalah “penyatuan” atau “menghubungkan”. Jadi Yoga diartikan sebagai penyatuan roh individu (jivātman) dengan Roh Universal (Paramātman). Sivananda (1993:204) mengatakan bahwa kata yoga berasal dari akar kata yuj yang artinya “menghubungkan”. Yoga merupakan pengendalian aktivitas pikiran, dan penyatuan roh pribadi dengan Roh Tertinggi. Theos Bernad (1999:87) mengatakan: ... by attaining positive and absolute union of individual soul and Universal Soul, this condition known as Samadhi, and it is a true purpose of yoga”. Maksudnya ... dengan memperoleh penyatuan yang positif dan absolut tentang roh individu dengan Roh yang Universal, kondisi seperti ini disebut dengan samadhi, inilah tujuan sejatinya yoga”.*

Dari beberapa uraian ini menunjukkan kalau *yoga* merupakan aspek yang sangat penting dalam pengendalian pikiran, dan

mencapai tujuan akhir kehidupan. Melalui *yoga* seseorang menjadi sempurna dan dapat merealisasikan sang diri sejati. *Yoga*, dalam kehidupan manusia memegang peranan yang sangat penting, karena tujuan *yoga* adalah untuk mencapai atau mendapatkan pengetahuan yang bersifat positif dan absolut tentang roh individu dengan Roh Universal.

Secara garis besar *yoga* dalam Hinduisme meliputi *Karmayoga*, *Bhakti Yoga*, *Jnana Yoga*, dan *Raja Yoga*, namun dalam perkembangannya sampai masa kini, ada banyak jenis *yoga*. Setiap jenis *yoga* itu memiliki induk yang sama yaitu *Yoga Sutra* yang ditulis oleh Rsi Patanjali (Soegoro, 2002:38). Para sarjana Barat menyatakan bahwa *Pātañjali* diperkirakan hidup pada abad kedua sebelum Masehi (Zimmer, 2003:276), atau antara tahun 240 sampai dengan 180 sebelum Masehi (Visvanata, 2000:996). Dengan demikian konsep *yoga* yang disusun oleh *Pātañjali* dinyatakan telah tua sekali umurnya.

## PEMBAHASAN

Sebelum masuk ke ranah pembahasan, diangkat lebih dahulu tentang makna “konsep”, hendaknya dipahami terlebih dahulu karena bahasan berikut bertitik tolak dari beberapa variabel yang ada dalam tema tulisan ini. Dengan demikian, konsep akan kelihatan berfungsi untuk menyederhanakan arti kata atau pemikiran tentang ide-ide maupun gejala yang mungkin akan terjadi, sehingga orang yang membaca kata tersebut dapat memahami maksud yang terkandung di dalamnya. Konsep adalah rancangan atau buram (surat dsb) (Poerwadarminta, 1976:520). Konsep merupakan suatu hal yang menggambarkan sejumlah permasalahan topik yang akan diteliti. Ia merupakan suatu pengertian yang harus terlebih dahulu dipahami dalam suatu penelitian ilmiah. Konsep diartikan sebagai istilah yang terdiri dari satu kata atau lebih yang menggambarkan suatu gejala, atau menyatakan ide (gagasan) tertentu (Iqbal

Hasan, 2002: 17). Konsep dapat digunakan sebagai teori dasar dalam menjawab dan menjelaskan permasalahan. Konsep berfungsi untuk menyederhanakan arti kata atau pemikiran maupun gejala sosial yang digunakan agar orang lain yang membaca dapat dengan segera memahami maksud penulis. Konsep adalah definisi dari apa yang perlu diamati atau diteliti, konsep menentukan ide umum rencana, dan rencana yang ada hubungan empiriknya (Djaali dan Farouk (2003:9), (Mardalis, 2004:45) mengatakan konsep dimaksudkan untuk menjelaskan makna, dan maksud dari suatu teori. Dapat dikatakan bahwa konsep memuat uraian secara sistematis tentang pemikiran yang ada hubungannya dan atau yang mengacu pada variabel-variabel yang ada. Dalam hal ini adalah: 1) Fungsi, 2) *Astangga Yoga Pātañjali*, 3) Perspektif, dan 4) Pendidikan agama Hindu.

### 1) Konsep Fungsi

Fungsi pada hakikatnya tidak bisa lepas dari keadaan suatu objek yang dibicarakan. Artinya bahwa dalam konteks apa sesungguhnya objek memiliki fungsi bagi seseorang dalam kehidupannya. Dari perspektif yang ada, maka definisi tentang fungsi beragam adanya. Tidak mungkin diperoleh keragaman yang definitif tentang konsep yang dimunculkan untuk mendefinisikan kata 'fungsi' tersebut. Meskipun demikian dalam hal ini diangkat beberapa gagasan yang memberikan definisi tentang 'fungsi' di antaranya Kontjaraningrat (dalam Suardika, 2009:16) mengatakan kalau fungsi dapat diistilahkan sebagai berikut: (1) Hubungan antara suatu hal dengan suatu tujuan tertentu, (2) Menjelaskan kalimat suatu hal (x) dengan hal lain (y), sehingga apabila nilai (s) berubah maka (y) ditentukan oleh (x) juga berubah. (3) Menjelaskan hubungan yang terjadi antara suatu hal dengan hal lain dalam suatu integrasi, sehingga bila suatu organism yang berubah menyebabkan perubahan dari suatu organism. Yang terpenting dalam

hubungan dengan fungsi di sini adalah keterjalinan antara suatu unsur dengan unsur yang lainnya dalam pembentukan keseluruhan makna sesuatu fenomena atau gejala dari sesuatu hal.

Dari beberapa artifungsitersebut dapat dikatakan kalau fungsi sebagai suatu yang berharga, sebab pengertian yang ditujukan pada kata itu bermakna sebagai suatu yang memiliki guna terhadap sesuatu yang lain. Misalnya "objek" (benda) itu ada "fungsinya". Dari ungkapan ini bisa jadi banyak orang menafsirkan tentang fungsi dari sesuatu. Hal ini tergantung pada perspektif masing-masing. Oleh karena sudut pandang yang berbeda, maka pengertian fungsi dapat menimbulkan kerancuan dan kekaburan arti. Namun pada hakikatnya, fungsi memiliki pengertian yang luas. Dalam tulisan ini, fungsi adalah sebuah ide yang digagas untuk mengungkap berguna atau tidaknya, bermanfaat atau tidaknya-tahapan-tahapan *Astangga Yoga Pātañjali* bagi penekunnya, dan masyarakat pada umumnya.

### 2) *Astangga Yoga Pātañjali*

Kata *yoga* berasal dari kata *yuj*, artinya menghubungkan. *Yoga* adalah menghubungkan, pengaitan atau persatuan jiwa individual dengan Tuhan Yang Maha Esa dan tak terhingga (Sivananda, 1993:196). Dari pengertian ini *yoga* mengandung tiga makna saling berkaitan satu sama lain. Pertama *yoga* adalah jalan, yaitu jalan menuju Tuhan, Kedua, *yoga* berarti kesatuan yaitu kesatuan dengan Tuhan, Ke tiga, *yoga* adalah ilmu pengetahuan, *yoga* memberikan tuntunan atau petunjuk agar manusia dapat mengikuti jalan kesempurnaan (Soegoro, 2002:37). *Yoga* adalah jalan yang membawa penyatuan ātman dengan *Paramātmān* (Tuhan Yang Maha Esa) melalui pengekangan diri dan pengendalian pikiran. *Yoga* mengajarkan cara mengendalikan indria-indria dan gejala pikiran ke arah yang positif, cara mengembangkan konsentrasi dan meditasi ke arah Tuhan Yang Maha Esa (Sivananda, 1993:130).

Ajaran *yoga* adalah anugrah yang luar biasa besarnya dari Pātañjali kepada siapa saja yang melakukan hidup kerohanian. Ajaran ini merupakan bantuan kepada mereka yang ingin menginsafi kenyataan adanya ātman sebagai asas yang bebas, bebas dari tubuh, indria, dan pikiran yang terbatas. Karya pertama dari ajaran ini adalah *Yoga Sutra* hasil karya dari Pātañjali. Beliau-lah pendiri sistem ajaran *yoga* walaupun unsur-unsur ajarannya sudah ada sebelumnya. Kemudian munculah buku-buku komentar atas ajarannya seperti *Yoga Bhasya* yang ditulis oleh Vyasa dan *Bhojaraja* yang menulis *Yoga Maniprabha* (Sumawa dan Krisnu, 1995:165).

Maha Rsi Pātañjali adalah orang pertama yang memberikan penjelasan mengenai sistem *yoga* dalam pustaka *Yoga Sutra* sebagai naskah dasarnya (Sivananda, 1993: 196). Hal ini menunjukkan kalau Pātañjali sesungguhnya juga membicarakan tentang konsep *yoga*. Berbicara tentang Rsi Pātañjali secara umum orang diingatkan pada *Raja Yoga*-nya. *Raja Yoga* Pātañjali adalah *Astangga Yoga* (*yoga* delapan tahapan). Dengan kata lain konsep *Astangga Yoga Pātañjali* ini merupakan pengembangan dari konsep *Raja Yoga* sebagai salah satu dari empat jenis *yoga* dalam Hinduisme tersebut di depan. Selanjutnya konsep *yoga* telah dikembangkan dalam naskah Jawa Kuno seperti *Tattwa Jnana*, *Jnana Sidhanta*, *Bhuana Kosa*, dan *Wrhaspati Tattwa* berasal dari kitab *Upanisad* terutama dari kitab *Maitri Upanisad* (Suigiarto, tt:47). *Astangga Yoga* dalam konsep *yoga* Pātañjali adalah *yama*, *niyama*, *āsana*, *prānāyāma*, *prathyāhāra*, *dhāraṇa*, *dhyāna*, dan *samādhi*. Dalam prakteknya, *Astangga Yoga* merupakan tahapan atau tangga untuk mendaki menuju *samādhi* yang merupakan puncak dari *yoga* itu sendiri (Sivananda, 1993:197). Rsi Pātañjali mengartikan *yoga* sebagai *Citta Wrtti Nirodha*, yaitu penghematan gerakannya pikiran (Kamajaya, 2000:19). *Yoga Pātañjali* adalah *yoga* dengan delapan tahapan atau disebut juga *Astangga Yoga*, yang mengacu

pada naskah *Yoga Sutra*. Praktisnya *Astangga Yoga* ini melibatkan disiplin yang bersifat batiniah. Disiplin yang bersifat lahiriah yang juga disebut *Hatta Yoga* yang merupakan landasan atau tangga untuk mendaki puncak *yoga* yaitu *samādhi* (Sivananda, 1993:197).

### 3) Perspektif

Lorent Bagus (2000:834) mengatakan perspektif artinya melihat melalui sesuatu, melihat dengan jelas, menyelami. Dikatakan juga bahwa perspektif adalah sudut pandang dari mana sesuatu dilihat. Gambaran tentang apa yang mungkin atau apa yang bermakna dalam proses menyusun atau memecahkan suatu masalah dan presuposisi-presuposisi dasar secara sadar atau tidak sadar diandaikan, yang memungkinkan tercapainya suatu kesimpulan atau diadakan suatu analisis. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (Ali H, 1991: 760) perspektif diartikan sebagai sudut pandang atau pandangan. Sudut pandang atau pandangan berarti interpretasi terhadap sesuatu yang dilihat dari satu sudut yang dianggap relevan dengan substansi atau topik masalah yang diangkat. Dapat dikatakan bahwa perspektif adalah sudut pandang seseorang terhadap suatu objek atau keadaan yang dilihat dan dialami, apakah ia berfungsi ataukah tidak, bisa dipandang relevan atau tidak. Keberfungsian dan relevansi yang diperoleh dari pandangan itu hendaknya dapat dijadikan proses menyusun atau memecahkan masalah yang relevan. Dalam konteks tahapan *Astangga Yoga Patanjali*, perspektif diartikan sebagai sudut pandang terhadap eksistensi dan pelaksanaan tahapan-tahapan tersebut, dan bagaimana fungsinya. sekaligus sebagai upaya agar tahapan-tahapan tersebut dapat dilihat dari sudut pandang pendidikan agama Hindu.

### 4) Pendidikan Agama Hindu

Pada hakikatnya, kemajuan zaman ditentukan oleh maju atau tidaknya aspek pendidikan. Artinya pendidikan itu sendiri

dipakai sebagai tolok ukur perkembangan zaman, terutama pengetahuan dan penguasaan ilmu dan teknologi. Pendidikan sebagai salah satu aspek pengetahuan tidak akan pernah berhenti untuk dibicarakan, bahkan tidak henti-hentinya diteliti, mengingat ia itu terus berkembang seiring kemajuan zaman. Oleh karena itu, faktor maju dan keterbelakangan sebuah kehidupan pada orde tertentu ditentukan oleh pendidikan itu sendiri.

Natawijaya (dalam Erayanti, 2010:25) mengatakan bahwa pendidikan berasal dari kata Yunani yaitu 'pedagogis' yang terdiri dari dua kata yakni *paes* yang artinya anak, dan *again* artinya membimbing. Dikatakan pendidikan sebagai usaha sadar untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan manusia di dalam maupun di luar sekolah. Ki Hadjar Dewantoro (dalam Sarwono, 1992:2-3), mengatakan pendidikan dalam pengertian umum adalah dapat disaksikan dalam semua macam pendidikan, maka jelaslah bahwa yang dimaksud dengan pendidikan adalah tuntunan di dalam hidup tumbuhnya anak-anak. Artinya bahwa pendidikan itu sendiri menuntun segala kekuatan kodrati yang ada pada anak-anak, agar mereka sebagai manusia, dan anggota masyarakat nantinya dapat mencapai keselamatan dan kebahagiaan setinggi-tingginya. Dikatakan pendidikan adalah suatu daya upaya untuk memajukan perkembangan budi pekerti (kekuatan bathin), pikiran (intelekt), dan jasmani anak-anak.

Menermati penjelasan tersebut, pendidikan itu sesungguhnya adalah sebuah sistem yang digunakan untuk memajukan kesempurnaan hidup bagi mereka yang belum dewasa, sehingga dapat selaras dengan alam dan masyarakatnya. Artinya bahwa pendidikan adalah suatu sistem pendewasaan, baik dalam pola pikiran, kekuatan batin, maupun jasmani peserta didik dilakukan melalui bimbingan untuk tumbuh-kembangnya jasmani dan rohani, dilakukan secara sadar oleh orang dewasa yang memahami tentang pendidikan kepada orang yang belum dewasa secara fisik

maupun rohani, secara luas, terencana, terarah, dan kontinyu untuk mencapai kepribadian, sikap mental, budi pekerti yang luhur.

Dalam kaitannya dengan pendidikan agama Hindu, dapat dilihat penjelasannya dalam buku Himpunan Keputusan Seminar Kesatuan Tafsir terhadap Aspek-aspek agama Hindu I-XV (PHDI, 2000: 23-24). Disebutkan bahwa pendidikan agama Hindu itu ada yang dilakukan di luar sekolah, dan di sekolah. Pendidikan di luar sekolah adalah suatu upaya untuk membina pertumbuhan jiwa masyarakat dengan memberi ajaran agama Hindu sebagai pokok materi. Pendidikan agama Hindu yang dilakukan di sekolah dimaksudkan sebagai upaya untuk membina pertumbuhan jiwa raga anak didik sesuai dengan ajaran agama Hindu. Menurut kurikulum tahun 2004 (dalam Erayanti 2010:26) disebutkan bahwa pendidikan agama Hindu adalah usaha sadar dan terencana menyiapkan peserta didik dalam mengenal, memahami, menghayati, hingga mengimani, bertakwa dan berakhlak mulia dalam mengamalkan ajaran-ajaran agama Hindu dari sumber ajarannya yaitu *Sruti, Smerti, Sila, Acara, dan Atmanastuti*. Dapat dikatakan bahwa pendidikan agama Hindu bukan hanya semata-mata mengisi atau memindahkan pengetahuan agama kepada peserta didik, namun lebih jauh dari itu yakni untuk meningkatkan *sradha* dan *bhakti* kepada *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*, Tuhan Yang Maha Esa, dan membentuk anak didik untuk menjadi manusia yang berbudi luhur, bersusila, berakhlak mulia, serta mampu mengamalkan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam ajaran agama Hindu dalam kehidupan bermasyarakat.

Dikaitkan dengan tulisan ini, maka yang dimaksudkan pendidikan adalah upaya untuk lebih meningkatkan tumbuh-kembangnya budi pekerti (kekuatan batin), pikiran (intelekt), dan jasmani peserta dan penekun *Astangga Yoga Pātanjali*, karena mereka disamping berperan sebagai penekun *yoga* juga sebagai peserta didik dari guru *yoga*-nya. Bimbingan,

tuntunan, pelatihan, dan pendidikan yang diberikan tentu sifatnya bisa formal atau informal, Yang sifatnya formal (dilakukan di sekolah misalnya), tentu terbatas waktu pelaksanaannya jika dibandingkan dengan yang sifatnya informal dilakukan di luar jam sekolah. Pendidikan tidak bisa lepas dari sentuhan agama sebagai landasan utamanya untuk membentuk kepribadian penekun *yoga* itu sendiri. *Astangga Yoga Pātañjali*, demikianlah eksistensinya, tidak sembarangan membicarakan dan menampilkan ajarannya, karena aspek-aspek yang didoktrinkan senantiasa dihubungkan dengan ajaran agama Hindu, tujuan tertinggi yang ingin dicapai pun adalah sama yakni kesempurnaan dan kebahagiaan jasmani dan rohani, diistilahkan dengan *moksārtham jagat hita ya ca iti dharma*.

### Fungsi Astangga Yoga Patanjali

Suatu usaha yang sistematis untuk mengendalikan pikiran dan mencapai kesempurnaan salah satunya dapat dilakukan dengan cara *yoga*. Dalam filsafat India *yoga* dipandang sebagai sistem yang paling praktis, yang dalam perkembangannya hampir seluruh sekta atau *sampradaya* menerima sistem ini dalam prakteknya dengan penekanan yang saling berbeda. *Yoga* adalah latihan disiplin mental cara Hindu (Achols M dan Shadily, 2003:659). Disamping untuk mengendalikan pikiran dalam mencapai kesempurnaan, *yoga* juga dapat dipergunakan untuk meningkatkan daya konsentrasi, mengendalikan perilaku, pikiran dan membantu untuk mencapai keadaan supra sadar atau *nirvikalpa samādhi*. Tujuan *yoga* adalah untuk menyatukan roh pribadi atau *individual soul* dengan *Brahman* atau Tuhan Yang Maha Esa. Usaha seseorang dalam penyatuan tersebut dengan *Purusa* tertinggi atau *Brahman*, sangat dipengaruhi oleh *vr̥tti* atau kisaran pikiran. Keberadaan pikiran yang telah menyatu dengan *Brahman* sangatlah jernih sejernih batu kristal.

*Yogasutra Patañjali* merupakan naskah

dasar yang menjadi acuan tertua sistem filsafat *yoga*. Maha *Rsi Pātañjali* memberikan penjelasan tentang konsep *yoga*, dari tiap-tiap tahapan konsep *yoga* itu yang disebut dengan *Astangga Yoga*, yakni *yoga* dengan delapan tahapan. Kedelapan tahapan tersebut dalam *yogasutra* II.29 disebutkan *yama, niyamāsana, prānāyāmapratyāhāra dhāranadhyāna samādhi yo stavanggani*. Pengekangan diri (*yama*), kepatuhan yang mantap (*niyama*) sikap badan (*āsana*), pengaturan nafas (*prānāyāma*) penyaluran (*pratyahara*), pemusatan atau konsentrasi (*dhāraṇa*), perenungan (*dhyāna*), dan penyerapan (*Samādhi*), semua ini merupakan bagian dari disiplin *yoga*. Mengenai fungsi tahapan-tahapan *yoga* tersebut diuraikan berikut ini.

#### 3. 1. *Yama*

Semua bagian *Astangga Yoga*, *yama* dan *niyama* merupakan etika dari *Yoga Pātañjali*. *Yama* terdiri dari lima perintah sekaligus pantangan, dan pengendalian diri (*ahimsa, satya, asteya brahmaari, dan aparigraha* yang wajib dilakukan dalam setiap keadaan (Sumawa dan Krisnu, 1995:183). *Yoga Sutra* II.30 disebutkan *ahimsa, satyasteyabrahmacaryaparigraha*. Ketaatan pada ke lima *yama* itu diwajibkan serta dipertahankan dalam setiap keadaan, dan merupakan kode etik universal (*sarvabhauṇa mahāvratā*) yang harus diterima melalui *mahāvratā* (sumpah yang luar biasa) yang harus dijalankan dan dipenuhi oleh seorang calon *yogin* dan tanpa memerlukan penafsiran apapun (Maswinara, 1999:166). Bahkan tanpa alasan pengelakan berdasarkan kedudukan pribadi (*jati*), tempat kediaman (*desa*), usia dan waktu (*kala*), serta keadaan (*samaya*) (Maswinara, 1999:165). Lima unsur pantangan yang terlingkup dalam *yama* berfungsi sebagai kode etik yang sifatnya universal, berlaku untuk sesame, agar seorang calon *yogi* yang dalam proses pelatihan dapat mencapai tujuannya yakni melangkahi

ke tahapan berikutnya yang disebut *niyama*. Adanya unsur-unsur dari *yama* adalah *ahimsa*, *satya*, *asteya brahmacarya*, dan *aparigraha*. Ke lima aspek ini bagi mereka yang berada di jalan *yoga*, dipakai sebagai titik awal yang wajib untuk melakukan pantangan dan pengendalian diri dalam setiap keadaan, karena merupakan kode etik yang universal.

### 3.2 *Niyāma*

*Niyama* adalah perintah untuk berdisiplin, beradab, dengan memupuk kebiasaan baik (Oka, 1968:32). *Niyama* juga merupakan pengendalian diri tahap kedua setelah *yama*. Lima perintah yang di dalamnya harus dijalankan, seperti disebutkan dalam *Yogasutra* II.32: *Sauca santosa tapah svadhyayesarpranidhanani niyamah*. Artinya adalah pemurnian lahir dan bathin (*sauca*), kepuasan (*santosa*), tahan uji terhadap gangguan-gangguan (*tapah*), mempelajari buku-buku agama dengan teratur (*Svadhyaya*), dan penyerahan diri kepada Tuhan (*Iswarapranidhana*). Semua ini termasuk kepatuhan yang mantap. Melihat hal ini, seorang calon yogi harus berpijak dan bejalan berdasarkan prinsip-prinsip moral untuk membentuk disiplin rohani. Hal ini penting dibangun sebagai dasar moralitas, disamping adanya penekanan diri pada pengemblengan disiplin jasmani., sehingga timbul senegitas disiplin jasmai dengan rohani. Esensinya *niyama* berfungsi sebagai dasar oralitas dalam aktivitas spiritualnya harus bersinergi dengan *yama* (Madja, 2008:73-74). *Yama dan niyama* merupakan sepuluh kode moral atau kebajikan etika yang harus diwujudkan dalam kehidupan seorang yogi.

### 3.3 *Āsana*

*Āsana* artinya sikap duduk yang kuat dan menyenangkan. Maha Rsi Pātañjali tidak mengutamakan sikap-sikap tertentu. Beliau berpendapat bahwa sikap mana pun bisa untuk menguasai *buddhi*, yang tidak terlalu lama memaksa anggota badan, dan yang

dapat dipertahankan cukup lama oleh seorang yogi adalah baik baginya. Pelaksanaan *asana* seperti ini disebut *suka asana*. Sehubungan dengan kondisi ini, seorang yogi harus menentukan sendiri yang mana cocok untuk tujuannya. Jadi tiadalah sikap yang diwajibkan dan yang dapat diharuskan bagi semua orang sebagai aturan umum. Sikap-sikap ini dipilih sesukanya sendiri (Tim Penyusun, 1999:72). Rsi Patanjali menganggap tiap *asana* sebagai *suka asana*, yaitu *asana* yang menyenangkan, yang tidak memaksa dan bahkan membantu untuk menstabilkan badan dan pikiran. *Yoga* mengajarkan bermacam-macam *āsana* untuk memelihara kesehatan badan dan penyucian pikiran. Dengan *āsana* seseorang akan mampu mengendalikan kerja system saraf agar terhindar dari guncangan-guncangan pikiran. Dalam *Yogasutra* II.46-48 disebutkan *sthira sukham āsanam prayatnasaitihya ananta samapattibhyam, tato dvandva anatabhithatah*. Maksudnya adalah sikap badan hendaknya mantap dan nyaman, dengan berkurangnya kecenderungan alami dan dengan bermeditasi pada yang tak terbatas, sikap badan menjadi nyaman.

### 3.4 *Prānāyāma*

*Prānāyāma* artinya pengaturan pernafasan, terdiri atas *puraka* yaitu penarikan nafas, *kumbhaka* artinya menahan nafas, dan *racaka* yaitu mengeluarkan nafas secara perlahan dan teratur. Pengaturan nafas berguna untuk pengawasan pemusatan pikiran dan penguatan badan. Jenis *kumbhaka* menurut Svami Satya Prakas Saraswati (1996:159) disebutkan kalau terdapat jenis *kumbhaka* yang lain yaitu pada saat terakhir orang harus menarik nafas dengan kuat (nafas dalam), kemudian menghentikannya, dan memberi istirahat, demikian juga sebaliknya, yakni mengeluarkan nafas dengan kuat (nafas keluar yang panjang) lalu beristirahat. Jadi dengan demikian ada keadaan tanpa bernafas pada waktu menarik dan mengeluarkan nafas yang panjang.

Dalam *Yogasutra* II.49 disebutkan “*Tasmin satin svana prasvasayor gati vicchodah pranayanah*”. “Dalam keadaan itu yaitu sesudah mengambil sikap yang sesuai, pengendalian nafas masuk dan keluar, itulah *prānāyāma*. “Sedangkan dalam *Yogasutra* II.52 disebutkan “*Tatan ksiyateprakarsavaranan*”, maksudnya adalah dengan bantuan *prānāyāma* akan membantu menanggalkan tabir yang menutup cahaya. Dalam *Yogasutra* ini disebutkan ada dua bidang pernafasan, yaitu bidang pernafasan atas, dan bidang pernafasan bawah, serta garis pemisah di antara keduanya yaitu batas bawah dari ujung tenggorokan. Kedua bidang pernafasan ini sangat mempengaruhi paru-paru (Saraswati, 1996:150). Sebagai salah satu dari *Astangga Yoga*, pranayama artinya pengaturan nafas. Dalam pelatihan yoga, pernafasan perlu diatur untuk mengawasi pemusatan pikiran. Dari uraian ini, pranayama dalam yoga berfungsi untuk menguatkan jasmani dan mengawasi pemusatan pikiran.

### 3.5 *Pratyāhāra*

*Pratyāhāra* artinya menarik indriya dari wilayah sasarannya dan menempatkannya di bawah pengawasan pikiran. Pikiran harus mampu mengawasi indriya agar ia tidak berkeliaran pada objek-objek yang disenggangnya. Pada umumnya indriya itu cenderung mengejar nafsunya. Masing-masing indriya memiliki tugasnya, tetapi semuanya menginginkan kenikmatan. Kesadaran mental merupakan kekuatan utama bagi setiap *bakta* yang mengatur aktivitas indriya (Jendra, 2006:31). Saat tumbuhnya kesadaran itu, maka pikiran mulai menerangi dan menjernihkan dirinya sendiri. Bila semua aktivitas kesadaran itu diarahkan ke dalam bathin, itulah disebut dengan *pratyāhāra*.

Seorang *yogi* yang hendak membebaskan dirinya dari pengaruh tarikan indriya misalnya bila ia melihat atau mendengar sesuatu, maka ia tidak terikat oleh apa yang didengar dan dilihatnya.

Yang harus ia hindari adalah nafsunya, bukan penglihatan, bukan pendengaran, bukan pula kemampuan penafsiran apa yang dilihat atau apa yang didengarnya. Dengan demikian syarat *pratyahara* yang pertama adalah untuk melepaskan alat-alat indriya dari nafsunya, bebas dari kegocekan pikiran (*vrtti*), sehingga ia kembali dalam bentuknya yang murni. Pada prinsipnya fungsi *pratyahara* dalam konsep Yoga Patanjali adalah untuk menguasai, melepaskan, dan menjaga semua alat-alat indriya dari nafsunya masing-masing, sehingga dalam hubungannya dengan nafsu, hasrat dan keinginan, diupayakan agar sejajar dengan aktivitas alam pikiran (*citta*) ke dalam bentuk aslinya (*swarupa*) bebas dari *vrtti* (kegoncangan pikiran).

### 3.6 *Dhāraṇa*

Memegang dan memusatkan pikiran pada sasaran yang diinginkan itulah dinamakan *dhāraṇa*. Sasaran yang diinginkan itu dapat diambil dari badan dan objek luar, seperti bulan, bintang, dan objek-objek yang lainnya (Tim Penyusun, 1999:74). Dalam *Yogasutra* II.1 *dhāraṇa* itu dirumuskan dengan sangat sederhana, yaitu *desabandhas cittasya dhāraṇa*, maksudnya menetapkan *citta* atau pikiran pada suatu tempat disebut *dhāraṇa* atau pemusatan. Artinya bahwa diperlukan kemampuan memegang pikiran untuk tetap terpusat pada objek sasaran. Metode yang dipakai menurut yoga Patanjali adalah 1) bermeditasi pada satu objek (*Yogasutra* II.32 *Tat paratishedhartam eka tattva abhyaseh*), 2) mengadakan hubungan baik dengan orang lain yang berbahagia disekitar kita, dengan mengungkapkan perasaan kasihan kepada orang yang menderita, dengan mengungkapkan kepuasan terhadap orang yang berkebakjian, dan dengan menunjukkan sikap acuh tak acuh terhadap orang jahat (*Maitri karuna mudita upeksasanam nsukhasukha punya-punya visayanam bhavanatas citta prasadanam*) (Saraswati, 1996:264). 3) kuasa *pranayama*. Hal ini disebutkan

dalam *Yogasutra* I.34 *Pracchardana vidhananabyām va pranyasya*.4) pemusatan pikiran pada perasaan, yang dalam *Yogasutra* I.35 disebutkan *visayavati vā pravrttir utpanna manasah sthitiṅbandini*.5) meditasi pada cahaya bathin, Hal ini disebutkan dalam *Yogasutra* I.36 yaitu *viseka va jyotimati*.6) pemusatan pikiran pada orang-orang suci, yang dalam *Yogasutra* I.37 disebut *vitaraṅga visayam va cittam*, dan 7) perenungan pengetahuan yang diperoleh melalui mimpi (*svapna nidra jnana*). Atau bermeditasi pada apa saja yang anda kehendaki, asalkan ada sesuatu yang menarik untuk dimeditasikan pada obyek itu, yang dalam *Yoga Sutra* *Yogasutra* I.39 disebut *yatha abhimata dhyān*. Esensinya adalah dharana berfungsi sebagai pemusatan pikiran pada objek sasaran yang diinginkan.

### 3.7 *Dhyāna*

*Dhyāna* berarti aliran pikiran yang tenang pada suatu obyek tanpa terganggu oleh gangguan sekeliling. Dalam kondisi seperti ini menyebabkan seseorang memiliki gambaran yang jelas tentang bagian-bagian dari obyek renungannya. Renungkanlah segalanya wujud dan manifestasi Tuhan, karena *dhyāna* adalah pengetahuan kesunyataan yang mengalir ke satu arah, perenungan terus menerus tanpa berkeputusan tentang hakikat Tuhan (Jendra, 2006: 34-35). Dalam *Yogasutra* III.2 Maha Rsi Pātanjali mengartikan *dhyāna* sebagai *tatra pradaya ekanata dhyāna*. Maksudnya *buddhi* yang tiada putus-putusnya menuju tujuan, yakni menuju pada realisasi diri, mengalir terus menerus ke arah Tuhan atau Diri Yang Agung. Dan sebaliknya mencegah pikiran agar tidak tersesat pada ikatan duniawi (*visaya*) yang merupakan hal-hal yang senantiasa menggoda (Sarawati, 1996: 234). Bila hal itu terjadi, itulah yang dinamakan *dhyāna*. Yang senantiasa menekankan pada aspek yang sifatnya positif.

yakni arus yang terus menerus dari alam pikiran ke tujuannya, dan mencegah pikiran supaya tidak tersesat menuju ikatan duniawi.

Ikatan duniawi sama dengan *visaya* yang merupakan hal-hal yang selalu menggoda.

*Dhyāna* yang dilakukan oleh seorang yogi, sesungguhnya adalah seorang yang sedang menantikan penglihatan Tuhan, yang mencari tujuan tertinggi, karena itu tidak ada sesuatu yang lebih tinggi baginya selain penyatuan diri dengan Tuhan (Saraswati, 1996:235-236). Seorang yogi adalah sosok manusia suci yang mengalirkan segenap kesadarannya terus menerus menuju ke arah Tuhan, menghayati Tuhan Yang Maha Esa tanpa ada rasa keterpisahan atau perbedaan, sesungguhnya orang tersebut ada dalam meditasi atau *dhyāna*. Sebagai bagian dari *Astangga Yoga*, *dhyāna* berfungsi sebagai pelenyapan segenap usaha diri yang rendah, terselimuti oleh ragam kepentingan duniawi untuk menuju tercapainya Tuhan.

### 3.8 *Samādhi*

Dalam hubungannya dengan *yoga*, sasaran yang dituju dalam *samādhi* adalah *Brahman* yang bersemayam dalam hati (Saraswati, 2006: 241). Manunggalnya kesadaran *sadhaka* dengan Tuhan menurut Baba (1995: 108) disebut *samādhi*. Dalam ajaran *yoga* disebutkan apabila semua *vrtti* berhenti tidak satu pun ada obyek diketahui oleh pikiran adalah *samādhi*. Pada tingkat *Samādhi* terjadilah menurut istilah (Jendra, 2006: 36) *Panembahan kalawan kang si nembah tunggal*, atau telah terjadi *manunggaling kawula lan gusti* (baktadengan Tuhan menyatu dalam kesadaran *atma*), tidak ada kata terucap, hening tanpa kata. Orang yang dalam keadaan *samādhi*, bukan hanya tanpa bahasa, tetapi tidak mendengar suara apa-apa yang datang di sekitarnya (Jendra, 2006: 37).

Titik puncak konsep *Astangga Yoga Patanjali* adalah *Samadhi*. Disebut juga keadaan supra sadar transenden. Ia adalah persatuan sempurna dari pencinta kepada yang dicintai (Tuhan), dan kecintaan, suatu keadaan yang lupa segalanya, suatu kondisi

peresapan yang lengkap, itulah yang disebut dengan *samādhi* (Tim Penyusun, 1999: 75). Hal senada juga dikatakan oleh (Saraswati, 1996: 238) bahwa *samādhi* adalah persatuan sempurna dari yang dicintai, pencinta dan kecintaan, suatu keadaan kehampaan segalanya, suatu keadaan peresapan sempurna, suatu keadaan pada saat penekun *yoga* melupakan diri sendiri. Dalam keadaan seperti ini, seorang *yogi* melupakan diri, ia ada dalam keadaan supra transenden, ia lupa tempat ia berada, karena telah teresap sepenuhnya ke dalam Tuhan (Tim Penyusun, 1999: 75). Tidak ada kesadaran pada diri *pesamadhi*, tidak ada lagi gerak pikiran pada objek reungan, yang ada hanyalah objek renungan yang bercahaya dalam pikiran. Dalam keadaan supra sadar transenden, *purusa* samakan dirinya dengan Brahman, tidak seperti dalam dunia lahir, *purusa* samakan dirinya dengan *prakerti*, meskipun sesungguhnya ia berbeda.

Ada dua tingkatan Samadhi yakni *samprajnata samadhi* dan *asamprajnata Samadhi*. *Samprajnata Samādhi*, adalah *samādhi* yang disertai dengan kesadaran, dinamakan juga *Sabija Samādhi*. Oleh Maswinara (1999: 167) *Samprajnata Samādhi* itu disebut juga *Samprajnata Yoga* atau meditasi yang dalam atau konsentrasi sadar, ada obyek konsentrasi yang pasti dan pikiran tetap sadar akan obyek tersebut. *Asamprajnata Samādhi*, adalah *samādhi* yang disertakan dengan ketidaksadaran. Istilah lain dari tingkatan ini disebut *Asamprjnata Yoga*, maksudnya ada perbedaan antara obyek dengan subyek menjadi lenyap terlampaui atau transenden atau disebut juga *Nirbija Samādhi*. Dari uraian ini, dapat disimpulkan bahwa *samadhi* dalam konsep *Astangga Yoga Patanjali* berfungsi untuk menjadikan keadaan diri sejati (*atman*) sama dengan *Brahman*, bisa dilakukan baik dengan *samprajnata samadhi* maupun *asamprajnata samadhi*.

## SIMPULAN

Sesuai dengan artinya, *Astangga Yoga Patanjali* terdiri dari delapan tahapan, yakni: *yama, niyama, asana pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, dan samadhi*. Dari aspek pendidikan, *Astangga Yoga Patanjali* memberikan ruang pada aspek etika, karena di dalamnya mengandung kewajiban-kewajiban yang harus diikuti, dan pantangan-pantangan yang tidak boleh dilakukan oleh siapapun yang ada dalam sistem yoga tersebut. Dalam aspek kesehatan, *Astangga Yoga Patanjali* dipandang mampu memberikan kesehatan lahir (fisik), diperoleh dari empat tahapan pertama *Astangga Yoga*, tanpanya, mustahil bisa dilanjutkan ke kesehatan bathin (internal/rohani), diperoleh dari empat tahapan berikutnya hingga sampai pada tahapan *samadhi*. Sinergitas delapan tahapan itu harus terintegrasi dalam satu sistem, sehingga disebut dengan *Astangga Yoga*. Secara religious, *Astangga Yoga* memiliki kesamaan tujuan dengan agama Hindu yakni penyatuan sang *jiwatman* dengan *Brahman* (Tuhan). Hal ini bisa diperoleh apabila seseorang penekun *yoga* ini mampu mengimplementasikan fungsi tiap-tiap tahapan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baba, Bhagawan Sri Satya Sai. 1994. *Meditasi (Dhyana Vahini)*. Jakarta. Yayasan Sri Satya Sai Baba Indonesia.
- Bernad, Theos. 1947. Reprint: 1981. 1985. *Hindu Philosophy*. Delhi. Motenal Banarsidas Publisher United.
- Charan, Sigh Maharaj. 1993. *The Master Answer (Sat Guru Mejawab) Edisi I*. Jakarta: Yayasan Radha Suami Satsang Beas Indonesia.

- Djaali, H dan Muhamad Faraou.2003. *Metodologi Penelitian Sosial*. PTIK Press: Restu Agung.
- Erayanti, Ni Komang. 2010. *Tradisi Mendem Bnga Dalam Upacara Pujawal8 di Pura Dalem Pucak Sebagai Kearifan Lokal Desa Tista Baktisagara Kec Buleleng, Kab Buleleng (Perspek Nilai-nilai Pendidikan Agama Hindu)*. Fak Dharma Acarya, Institut Hindu Dharma Denpasar (Skripsi tidak diterbitkan).
- Gunaji, Nagesh Vasudev. 2001. *The Wonderful Life and Teaching of Shri Sai Baba*. Jakarta: Yaysan Sri Sai Bababa Indonesia.
- Iqbal, Hasan. 2002. *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Jakarta: Graha Indonesia.
- Jendra, I Wayan.2004. *Karmaphala Pedoma dan Tuntunan Moral, Hidup Sejahtera, Bahagia, dan Damai*.Denpasar: Deva
- Kamajaya, Gede. 2000. *Yoga Kundalini (Cara untuk Mencapai Sidhi dan Moksa)*. Surabaya: Paramita.
- Mardalis.2004. *Metode Penlitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Maswinara, I Wayan.1997. *Bhagawad Gita Dalam Bahasa Inggris dan ndonesia*. Surabaya: Paramita.
- \_\_\_\_\_ 1998.*Sistem Filsafat Hindu (Sarwa Darsana Samgraha)*. Surabaya: Paramita.
- Poerwadarminta, WJS.1976. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN Balai Pustaka.
- Polah, Mayor, J.B.A.F. 1986 (Pengalih Bahasa) *Patanjali Raja Yoga*. Surabaya: Paramita.
- Rama, Svami. 2002. *Hidup dengan Para Yogi Himaalaya*. Surabaya: Paramita.
- Saraswati, Swami Satya Prakash. 1996. *Patanjali Raja Yoga*. Surabaya: Paramita.
- \_\_\_\_\_ 2002.*Asana Pranyama Mudra Bandha*. Surabaya: Paramita.
- Sarkar, Shri Prabhat Ranjan. 1992. *Yoga Psychology*. Jakarta: Persauan Ananda Marga.
- Sivananda, Sri Suami. 1993. *Intisari Ajaran Hindu*. Surabya: Paramita.
- Soegoro, R. 2002. *Meditasi Tri Loka (Hidup dalam Supra Kundalini)*. Jakarta: PT Eka Media Komputindo.
- Sugiarto, R dan Pudja, G. 1982.*Sweata Swatara Upanisad*. Jakarta: Proyek Pngadaan Kitab Suci Agama Hindu Dept Agama RI.
- Sumawa, I Wayan dan Krisnu, Tjokorda Raka. 1995. *Materi Pokok Darsana*.Direktorat Bimbingan Masyarakat Hindu dan Budha, Dept.Agama Jakarta.
- Tim Penyusun. 1999. *Siwa Tattwa*. Denpasar: Upada Sastra.
- Visvanathan. 2000. *Vedanta Gema Kebebasan*. Surabaya: Paramita.
- Zimnr, Heinrich. 2003. *Sejarah Filsafat Hindu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.