



## Yoga Jalan Merealisasikan Keseimbangan Pikiran dan Kesehatan Tubuh

Komang Heriyanti<sup>1</sup>, Ni Made Evi Kurnia Dewi<sup>2</sup>

STAHN Mpu Kuturan Singaraja

email: heriyantikomang@gmail.com<sup>1</sup>, nimdevikurniadewi@gmail.com<sup>2</sup>

Diterima tanggal 24 Juli 2020, diseleksi tanggal 10 Maret 2021, dan disetujui tanggal 30 Maret 2021

### ABSTRACT

*Yoga is no stranger to human life today. Yoga combines mind, body, and spirit into one integrated and balanced unity. Someone who does yoga seriously will get a healthy body and mind balance. Yoga is not just a movement or posture. Yoga guides a person to control the mind. Therefore yoga seeks to unite the activities of the body with the mind. In this case yoga as a way to self-discipline. Practicing yoga postures is very effective in curing various diseases. But if we are only interested in practicing yoga postures with the primary goal of maintaining a healthy body and not having the goal of healing the mind and emotions, then our confused minds are not in accordance with the condition of the body. Yoga is used as an ability to control emotions or manage emotions that are in themselves properly. When someone is able to exercise control or self-discipline, he will realize devotion to God. The goal of yoga is self-realization that will illuminate and enhance the mind and character of a Yogi. This is a spiritual achievement that is able to make humans discover the higher truths that are within themselves. To understand and understand our hidden selves, there must be a perfection in the conscious mind, so that the deeper layers of the mind can be directed at the level of consciousness.*

**Keywords:** *yoga; balance; health*

### ABSTRAK

Yoga sudah tidak asing lagi dalam kehidupan manusia dewasa ini. Yoga menggabungkan pikiran, tubuh, dan roh kedalam satu kesatuan yang saling melekat dan seimbang. Seseorang yang melaksanakan yoga dengan sungguh-sungguh akan mendapatkan tubuh yang sehat juga keseimbangan pikiran. Yoga bukan saja hanya sebuah gerakan atau postur tubuh. Yoga menuntun seseorang untuk mengendalikan pikiran. Oleh karena itu yoga berusaha untuk menyatukan aktivitas tubuh dengan pikiran. Dalam hal ini yoga sebagai cara untuk melakukan disiplin diri. Berlatih postur yoga sangat efektif dalam menyembuhkan berbagai macam penyakit. Tetapi jika kita hanya tertarik pada berlatih postur yoga dengan tujuan utama menjaga kesehatan tubuh dan tidak memiliki tujuan untuk menyembuhkan pikiran dan emosi, maka pikiran kita yang bingung tidak sesuai dengan kondisi tubuh. yoga digunakan sebagai sebuah kemampuan mengendalikan emosional atau mengelola emosi yang ada di dalam diri dengan baik. Ketika seseorang mampu melaksanakan pengendalian atau disiplin diri maka akan merealisasikan *bhakti* kepada Tuhan. Tujuan dari yoga adalah realisasi diri yang akan menerangi dan meningkatkan pikiran serta karakter seorang *Yogi*. Ini adalah pencapaian spiritual yang mampu membuat manusia menemukan kebenaran yang lebih tinggi yang berada dalam dirinya. Untuk memahami dan mengerti diri kita yang tersembunyi, haruslah ada sebuah kesempurnaan dalam pikiran yang sadar, sehingga lapisan yang lebih dalam dari pikiran bisa diarahkan pada tingkat kesadaran.

**Kata kunci:** *yoga; keseimbangan; kesehatan*

## I. PENDAHULUAN

Sehat menurut WHO (2008) adalah suatu keadaan kondisi fisik, mental, dan kesejahteraan sosial yang merupakan satu kesatuan dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan. Menurut WHO, ada tiga komponen penting yang merupakan satu kesatuan dalam defenisi sehat yaitu sehat jasmani, mental dan spiritual (Budiman, 2006). Dengan demikian kesehatan manusia tidak bisa diukur hanya dengan kondisi fisik saja, sebab pikiran juga memiliki pengaruh besar dalam kesehatan manusia. Salah satu kegiatan yang dapat dilaksanakan untuk mencapai kesehatan badan dan pikiran adalah dengan berlatih yoga.

Yoga merupakan kegiatan untuk melatih keseimbangan badan dan pikiran. Dalam yoga, pikiran diarahkan untuk terbiasa fokus pada satu tujuan sehingga bisa mengusir pikiran-pikiran yang tidak penting. Gerakan-gerakan tubuh dalam yoga dapat menjadikan tubuh sehat. Lebih dari pada itu yoga tidak hanya merealisasikan keseimbangan pikiran dan kesehatan tubuh, tetapi dapat merealisasikan rasa *bhakti* manusia kepada Tuhan. Agama Hindu memberikan banyak jalan kepada umatnya dalam mengekspresikan rasa *bhaktinya*.

Yoga dalam fungsinya untuk menyehatkan tubuh sudah menjadi tren di dunia global. Di tengah padatnya rutinitas sehari-hari, terkadang seseorang merasa tertekan dan seringkali menimbulkan stres dan ketegangan pada pikiran dan tubuh. Latihan yoga yang memusatkan gerakan aerobik dan pola pernapasan, membuat tubuh benar-benar bugar. Tak heran jika yoga menjadi tren tersendiri dalam hidup sehat. Beberapa pose dalam gerakan yoga bisa membantu otot tubuh menjadi lentur. Yoga juga mengedepankan teknik pernapasan yang baik. Yoga merupakan olahraga tubuh dan pikiran. Manfaat yoga tidak hanya membantu tubuh menjadi lebih segar dan bugar, tetapi juga membantu mengendalikan stres dan mengurangi rasa mudah gelisah.

Yoga dalam fungsinya menyeimbangkan pikiran dapat dilihat dalam bagian *Dhyana* (meditasi). Yoga menggunakan pikiran dan tubuh untuk mencapai keseimbangan dalam hidup, sebab yang dikaji bukan hanya tubuh fisik saja, tetapi masalah jiwa. Dengan demikian yoga bertujuan untuk menyatukan tubuh-pikiran-jiwa dalam keselarasan yang alami. Sejak dulu yoga merupakan aktivitas positif yang bermanfaat untuk tubuh dan pikiran. Yoga bekerja dengan cara menyeimbangkan tubuh dan pikiran, sehingga seseorang yang melaksanakan yoga memiliki kendali lebih besar atas tindakan dan pikiran.

## II. PEMBAHASAN

### 2.1 Yoga Berfungsi Untuk Menyehatkan Tubuh

Kata Yoga berasal dari kata *yuj* yang artinya menghubungkan dan Yoga itu sendiri merupakan pengendalian aktivitas pikiran dan merupakan penyatuan roh pribadi dengan roh tertinggi (Maswinara, 2006: 163). Yoga adalah ajaran kuno mengenai prinsip dasar dari disiplin rohani yang diajarkan oleh para maha rsi melalui garis perguruan *parampara*. Teknik yoga klasik dikembangkan oleh Patanjali melalui Kitab *Yoga Sutra*. Dewasa ini, yoga dapat dipelajari di berbagai tempat dengan ragam yang bervariasi baik secara teknik maupun teorinya. Karena sifatnya yang fleksibel maka ajaran yoga ini pun berdampak pada beberapa aspek kehidupan manusia.

Yoga dianggap sebagai sistem paling praktis dalam aspek kehidupan. Semua sistem menerima prakteknya dengan konteks yang berbeda. Saat ini yoga telah berkembang menjadi salah satu sistem kesehatan yang komprehensif dan menyeluruh. Stile (2002) terdapat dua pandangan yang membahas tentang konsep latihan yoga. Pandangan yoga klasik fokus di aktivitas dalam memahami kebenaran mengenai diri manusia sedang pandangan *hatha yoga* fokus di aktivitas yang mengembangkan kesehatan fisik dan psikologis. Untuk mendapat hasil yang maksimal secara fisik, psikologis dan spiritual, orang yang melakukan yoga dianjurkan untuk berlatih dengan dua konsep tersebut. Yoga dapat dilakukan oleh semua kalangan dari anak-anak hingga lanjut usia. Yoga sangat mudah dilakukan dan bukan latihan yang terkait dengan agama tertentu. Tujuan yoga, yaitu untuk mendapat kebahagiaan yang sebenarnya yang dapat diperoleh melalui proses kesadaran terhadap diri. Selama ini manusia belum sepenuhnya menyadari bahwa kebahagiaan diperoleh dari menyadari diri sendiri. Manusia merasa bahwa kebahagiaan didapat melalui objek dari luar yang sering dianggap dapat memberikan kepuasan (Patanjali dalam Stiles 2002).

Berlatih yoga merupakan syarat mutlak bila manusia ingin sehat lahir dan batin. Tuhan menganjurkan umat manusia agar menjadi *Yogi*, karena besar sekali manfaatnya. Berlatih yoga mempunyai tahapan-tahapan yang paling dasar, untuk para pemula adalah latihan fisik, kemudian latihan mengendahkan nafas dan pikiran. Setelahnya baru meningkatkan pada latihan yoga yang sesungguhnya. Yoga yang dilakukan oleh khalayak umum sebenarnya adalah yoga yang pada tingkat dasar. Masih seputar gerakan tubuh, pernapasan, dan konsentrasi. Belum pada tingkatan raja yoga atau *bhakti* yoga yang biasa dilakukan oleh Umat Hindu dalam penyatuan menuju Tuhan. Yoga berkembang dengan pesat dewasa ini, hal ini terjadi karena orang-orang percaya dengan mempraktekkan yoga membuat tubuh menjadi sehat. Masyarakat dunia mempercayai yoga sebagai alternatif pengendalian diri yang tepat di dunia modern saat ini.

Tidak hanya itu saja, yoga juga dapat membuat pikiran menjadi lebih jernih. Seseorang yang melakukan yoga akan berhasil jika dalam praktek yoga ia fokus dan konsentrasi penuh.

Praktek yoga paling umum dewasa ini adalah yoga asanas. Olahraga yoga yang sedang populer dilakukan di seluruh dunia sekarang ini, sangat jarang dihubungkan dengan agama atau kepercayaan tertentu. Instruktur yoga juga tidak mengajarkan yoga secara sistematis seperti dalam ritual Agama Hindu. Sampai saat ini, instruktur yoga tidak hanya memeluk Agama Hindu, namun berbagai agama dan kepercayaan. Namun, harus diakui bahwa belajar yoga juga harus menerima bahasa-bahasa yang terkait dengan ajaran Agama Hindu dalam istilah yoga. Sekarang yoga lebih dikenal sebagai olahraga kesehatan. Yoga bukan lagi suatu ritual agama yang harus dilakukan oleh umat agama tertentu. Bergesernya makna yoga dilihat dari berbagai fenomena seperti senam yoga, festival yoga, dan banyaknya pelatihan yoga di sanggar yoga atau rumah yoga.

Yoga menjadi suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi. Yoga dijadikan aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani. Setiap orang ingin hidupnya lebih berkualitas secara fisik, psikologis dan spiritual. Manusia pada dasarnya memiliki motivasi utama untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Dalam hal ini yoga menjadi jalan untuk mencapai tujuan tersebut.

Paramita (2010: 98) pada zaman sekarang, penekanan yang sangat besar dititik beratkan pada latihan postur yoga sebagai latihan tubuh yang efektif untuk menjaga kesehatan dan juga mengusir penyakit dari dalam tubuh. Tidak diragukan lagi, ini memanglah benar dan penting karena siapapun tidak bisa bekerja tanpa memiliki tubuh yang sehat. Dan lagi, jika manusia gagal menjaga kesehatan tubuhnya dengan cara yang benar, kesehatan mentalnya juga tidak baik. Berlatih postur yoga sangat efektif dalam menyembuhkan berbagai macam penyakit. Tetapi jika kita hanya tertarik pada berlatih postur yoga dengan tujuan utama menjaga kesehatan tubuh dan tidak memiliki tujuan untuk menyembuhkan pikiran dan emosi, maka pikiran kita yang bingung tidak sesuai dengan kondisi tubuh. Hanya ketika manusia tidak menyadari kebodohnya tentang dirinya yang sebenarnya, maka dengan mudah ia akan menjadi mangsa keegoisan, ketamakan, kebencian, ketakutan yang membuat pikiran menjadi tidak sehat. Dengan penyakit pikiran yang seperti ini, tidak ada seorangpun yang bisa melakukan hal yang baik dalam kehidupan sosialnya.

Seorang manusia seharusnya tidak hanya sehat secara fisik saja namun juga secara spiritual. Materi dasar dari kehidupan adalah secara intim terhubung dengan pengembangan spiritual dan ini sangat penting bagi manusia karena untuk memiliki pikiran yang sehat tentunya ada dalam tubuh yang sehat. Pengikut postur yoga yang taat tidak diragukan lagi, menyadari hal

tertentu dan yakin akan pentingnya ketetapan pikiran. Apakah tujuan utama kita belajar yoga adalah latihan fisik? Kita tentu saja ingin menjadi bagian masyarakat yang sehat dengan pikiran dan emosi yang baik. Oleh karena itu yoga harus dilakukan sebagai metode yang praktis untuk pengembangan baik tubuh maupun pikiran sehingga pengalaman yang lebih tinggi bisa terbuka pada orang yang mempelajarinya. Latihan yoga tidak hanya pada postur tubuh atau latihan fisik namun juga pada diri dan dunia. Untuk menikmati keindahan dan kebahagiaan melalui semua relasi yang ada antara manusia dan manusia, seseorang harus memiliki pikiran yang tenang dan murni, yang bersinar dengan pengetahuan dan kebenaran.

## 2.2 Yoga Menciptakan Keseimbangan Pikiran

Maswinara (2006: 165) yoga merupakan satu cara disiplin yang ketat terhadap diet makan, tidur, pergaulan, kebiasaan, berkata, dan berpikir dan hal ini harus dilakukan di bawah pengawasan yang cermat dari seorang *Yogin* yang ahli dan mencerahi jiwa. Yoga merupakan satu usaha sistematis untuk mengendalikan pikiran dan mencapai kesempurnaan. Yoga juga meningkatkan daya konsentrasi, mengendalikan tingkah laku dan pengembangan pikiran, serta membantu untuk mencapai kesadaran supra sadar atau *Nirvikalpa Samadhi*. Tujuan yoga adalah untuk mengajarkan roh pribadi agar dapat mencapai penyatuan yang sempurna dengan roh tertinggi, yang dipengaruhi oleh *Vritti* atau gejolak pemikiran dari pikiran, sehingga keadaannya menjadi jernih seperti kristal, yang tak terwarnai oleh hubungan pikiran dengan obyek-obyek duniawi. *Astanga yoga* sebagai intisari disiplin diri dari yoga mengajarkan untuk melakukan gerakan-gerakan yang benar-benar dirasakan nyaman, pikiran yang dikuasai dan dipertahankan dalam waktu yang lama secara keseimbangan dan tidak dipaksakan, sebagaimana disampaikan dalam sloka *Sadhana Pada* berikut:

*Sthira sukham – asanam (46)*

*Prayatna – Saithilya – ananta samapattibhyam (47)*

Terjemahannya :

Sikap badan (hendaknya) mantap dan nyaman (46)

Dengan berkurang kecenderungan alami (kegelisahan) dan dengan bermeditasi pada yang tak terbatas, sikap badan menjadi mantap dan nyaman (47)

Sloka di atas menjabarkan bahwa setiap gerakan atau asana merupakan suatu hal yang menyenangkan, yang tidak memaksa, dan membantu menstabilkan badan dan pikiran. Sehingga, gerakan yang dilakukan pun secara alami, tanpa memerlukan pengerahan kekuatan khusus, badan mengambil sikap tanpa bergerak dan dikuasai secara penuh (Saraswati, 2005 : 116).

Yoga dijabarkan ke dalam delapan tahapan atau yang disebut dengan *astangga yoga* yaitu: (1) *yama* (larangan); (2) *niyama* (ketaatan); (3) *asana* (sikap badan); (4) *pranayama* (pengaturan nafas); (5) *pratyahara* (penarikan indera dari obyek); (6) *dharana* (konsentrasi); (7) *dhyana* (meditasi); dan (8) *samadhi* (keadaan supra sadar). Pelaksanaan *yama* dan *niyama* membentuk disiplin etika. Dimana *yama* terdiri atas prinsip *ahimsa* (tanpa kekerasan), *satya* (kebenaran), *asteya* (pantang mencuri), *brahmacarya* (pembujangan), dan *aparigraha* (kesederhanaan). Sedangkan *niyama* terdiri atas *sauca* (kemurnian lahir batin), *santosa* (kepuasan mental), *tapa* (berpantang), *svadhyaya* (mempelajari naskah-naskah suci) dan *isvarapranidhana* (penyerahan diri kepada Tuhan). *Asana* merupakan sikap badan yang mantap dan nyaman, hal ini membantu secara fisik dalam berkonsentrasi. *Pranayama* akan memberikan ketenangan dan kemantapan pikiran serta kesehatan yang baik. *Pratyahara* adalah pemusatan pikiran dengan cara penarikan indera-indera dari segala obyek luar. *Dharana* merupakan pemusatan pikiran secara mantap pada suatu obyek tertentu. *Dhyana* merupakan pemusatan terus menerus tanpa henti dari pikiran. *Samadhi* adalah pemusatan yang mencapai penyatuan obyek yang dimeditasikan (Maswinara, 2006 : 165-166).

Konsep-konsep *astangga yoga* terdiri dari ajaran kedisiplinan, pengendalian diri dan pengaturan nafas. Dan dijelaskan juga bahwa yoga dengan konsep *astangga yoga* ini merupakan sebuah proses seseorang dalam menghubungkan diri dengan Tuhan dalam tahapan-tahapan tertentu. Konsep *astangga yoga* digunakan sebagai sebuah kemampuan mengendalikan emosional atau mengelola emosi yang ada di dalam diri dengan baik. Ketika seseorang mampu melaksanakan pengendalian atau disiplin diri maka akan merealisasikan *bhakti* kepada Tuhan. *Bhakti* Yoga adalah pencarian sejati, pencarian yang sebenarnya terhadap Tuhan, sebuah pencarian yang berawal, berlanjut dan berakhir dalam kasih. Satu momen kerinduan yang mendalam akan kasih Tuhan akan membawa kita pada kebebasan abadi. *Bhakti* seperti yang dikatakan oleh Rsi Narada dalam penjelasannya tentang *bhakti*, adalah kasih mendalam terhadap Tuhan. “Ketika manusia mencapainya, ia akan mengasihi semua, tidak membenci siapapun; ia terpuaskan selamanya”. Kasih ini tidak bisa dibandingkan dengan hal duniawi lainnya, karena sepanjang keinginan duniawi masih ada, kasih yang seperti ini tidak akan pernah muncul. *Bhakti* lebih agung dari karma, lebih agung dari yoga, karena ditujukan pada obyek, sementara *bhakti* adalah hasilnya, alatnya dan juga tujuannya (Vivekananda, 2008: 1). *Bhakti* telah menjadi tema dalam diskusi para rsi. Satu manfaat dari *bhakti* adalah bahwa ini cara termudah dan paling alami untuk mencapai Tuhan yang agung; meskipun terkadang bentuk *bhakti* yang lebih rendah seringkali menimbulkan kefanatikan yang tersembunyi. Keterikatan (*Nistha*) pada obyek yang dikasihi tanpa kasih sebenarnya yang muncul, juga seringkali menjadi penyebab masalah lain.

Kebebasan dalam mengekspresikan rasa *bhakti* disebut dengan *Adhikara*. Dalam pustaka *Bhagawadgita* IV.11, Sri Krisna bersabda sebagai berikut:

*Ye yatha mam prapadyante,  
tamtatthai 'va bhajamyahan  
Mama vartma 'nuvartante,  
manusyah partha sarvasah*

Terjemahannya:

Dengan jalan apapun ditempuh umat manusia,  
semua menuju Aku, semua Aku terima,  
darimana semua mereka menuju jalan-Ku, oh Partha.

Sloka diatas memberikan penjelasan bahwa agama Hindu sangat toleran dan memberi kebebasan memilih jalan disiplin *bhakti* kepada umatnya untuk meningkatkan rasa *sraddha* atau keyakinan kepada Tuhan. Kebebasan tidak berarti bebas secara liar dan tak terarah, melainkan kebebasan yang berlandaskan *dharma* atau kebajikan. Dengan kata lain, apapun cara atau jalan yang ditempuh oleh seseorang sebagai ungkapan rasa *bhakti*-nya kepada Tuhan dapat dilakukan sesuai dengan kemampuan yang berlandaskan dengan ketulusan dan keikhlasan hati. Begitu pula dengan melaksanakan latihan yoga, dapat menghantarkan manusia untuk mengekspresikan rasa *bhakti* kepada Tuhan. Yoga adalah penghubung, pengait atau persatuan jiwa individu dengan Beliau Yang Maha Esa, mutlak dan Tak Terhingga (Saraswati, 2005: 1).

Gerakan yoga memiliki kekuatan yang tinggi dan mampu membawa manusia kepada pikiran suci. Kemurnian pikiran dalam setiap gerakan yang dilatih dalam cinta kasih secara terus-menerus secara perlahan mengubah kualitas manusia tersebut ke alam dewata, yang tidak menutup kemungkinan dapat membawanya ke alam Tuhan yang bersinar penuh dengan Kebijaksanaan. Sehingga, kemurnian dilakukannya yoga dapat meningkatkan *sraddha* dan *bhakti* manusia kepada Tuhan. Ungkapan dari semua emosi kedewataan melalui gerakan yoga yang mendalam dihidupkan dengan ekspresi emosi yang kuat maka getaran vibrasi yang dihasilkan dapat mengantarkan suasana perasaan kedewataan yang tergambar dengan perasaan damai yang dirasakan oleh para *Yogi*. Walaupun sikap-sikap yang merupakan ekspresi perasaan positif seperti *bhakti*, kagum, damai, tenang dan perasaan lainnya tidak dapat digambarkan, tetapi kesemuanya ini dapat dirasakan ketika semua dapat membuka hati dalam kemurnian.

Tujuan dari yoga adalah realisasi diri yang akan menerangi dan meningkatkan pikiran serta karakter seorang *Yogi*. Ini adalah pencapaian spiritual yang mampu membuat manusia menemukan kebenaran yang lebih tinggi yang berada dalam dirinya. Ia juga bisa menangkap dengan mudah makna dan tujuan hidup dan ia bisa mengembangkan rasa kasih. Ketika pencerahan spiritual menembus setiap sudut kehidupan manusia yang berwarna, ia menjadi

manusia yang seimbang, yang bisa menangani masalah dalam kehidupannya. Orang yang tercerahi seperti ini bisa mengembangkan sebuah sudut pandang yang liberal dan sebuah spirit yang toleransi sehingga bisa mengakomodasikan pandangan orang lain. Ia melepaskan kebiasaan buruk yang menginginkan kekayaan dan apapun, ia kemudian melakukan semuanya demi kebaikan manusia.

Hanya ketika manusia menyadari esensi dirinya sehingga ia sepenuhnya tidak terpengaruh oleh lautan yang berwarna dunia sehingga ia bisa membangun ketidakterikatan dengan kehidupan dan dunia. Kita seharusnya tidak lupa bahwa terdapat jarak antara hak yang empiris dengan yang transempiris. Hal yang transempiris harus dicari dengan tetap berada pada susunan sosial. Kehidupan empiris, jika diarahkan menuju cahaya kebijaksanaan spiritual, akan mengarahkan pada pembebasan. Oleh karena itu, sangatlah diinginkan apabila melakukan postur yoga untuk kehidupan yang sehat, baik konsentrasi dan meditasi pada diri harus dianggap sebagai bagian yang penting bersama dengan praktek moral. Yoga merupakan hal yang bersifat moral, karena tanpa penghancuran ketidakmurnian pikiran, keinginan dan emosi, pikiran tidak pernah mengarah pada pengetahuan diri. Yoga menekankan pada disiplin moral dan pengendali atas pikiran, perasaan, dan tindakan. Membangkitkan pengetahuan yang sejati melalui pemurnian pikiran adalah hal yang harus dilakukan, jika kesehatan pikiran yang dicari (Paramita, 2010: 100).

Kesadaran pikiran superfisial berada dalam aktifitas sehari-hari, dengan kehidupan dan berbagai polahnya. Untuk memahami dan mengerti diri kita yang tersembunyi, haruslah ada sebuah kesempurnaan dalam pikiran yang sadar, sehingga lapisan yang lebih dalam dari pikiran bisa diarahkan pada tingkat kesadaran. Pikiran tidak bisa memberikan ketenangan, dan kedamaian hanya semata-mata melalui disiplin diri. Kita bisa mendapatkannya dengan menyadari keberadaan mereka. Pemahaman yang benar dari lapisan yang paling dalam dari pikiran akan membawa ketenangan dan kedamaian. Ketika seluruh pikiran tenang, tidak terbebani dan tidak terganggu oleh memori masa lalu maka ini adalah sebuah keberadaan untuk mencapai keabadian. Hanya melalui observasi dan pemahaman yang penuh hal ini bisa disadari. Ini adalah meditasi yang sebenarnya untuk memahami alam pikiran, tidak secara verbal namun dengan keseluruhan diri. Meditasi sebagai bagian dari yoga adalah untuk menyelidiki semua pergerakan pikiran, dan memperhatikannya pada setiap detailnya.

Untuk memiliki pengetahuan yang benar tentang diri, meditasi sebagai bagian dari yoga sangatlah penting. Ini adalah disiplin pikiran, yang mengarahkan pada realisasi intuisi kebenaran spiritual dalam manusia. Tubuh fisik, menghasilkan proses meditasi, menerangi pikiran dari dalam dan penerangan dalam diri, kemudian muncul pada meditator, memperlihatkan rahasia



keberadaannya yang sebenarnya dan hubungannya dengan dunia. Hanya ketika rahasia ini terbuka sehingga pemuja bisa memahami sepenuhnya bahwa ia bukan hanya tubuh fisik semata namun ia memiliki warisan kesadaran. Kesadaran yang dimaksud adalah bahwa “Aku” yang sebenarnya adalah kesadaran yang murni, yang tidak terpengaruhi oleh ruang, waktu dan sebab akibat. Ini berbeda dengan ego empiris yang adalah aktor sesungguhnya dalam drama di dunia ini. Ini hanyalah sebuah pengetahuan tentang diri yang bisa membuat manusia bebas dari semua hal yang tidak baik. Pengetahuan diri yang seperti ini tidak bisa dicapai tanpa meditasi. Melampaui fisik dan non-fisik, seorang manusia harus mencari keberadaan spiritualnya yang abadi.

Pencerahan spiritual dan pikiran dicapai melalui meditasi, pembangkitan moral dan kemajuan moral dalam diri manusia. Pikiran meditator menjadi tenang dan kukuh melalui latihan meditasi. Pikiran tidak terganggu bahkan apabila berada dalam riuknya gelombang kehidupan. Bagi meditator yang sudah berhasil menaklukkan pikiran menganggap dunia eksternal dengan semua aliran vibrasinya dipandang sebagai hal yang eksternal dan tidak pernah disamakan dengan dunia internal dirinya. Orang seperti itu adalah orang yang sempurna dan ia tidak pernah memiliki ilusi sehubungan dunia. Untuk mencapai keseimbangan pikiran, jalan meditasi dan pencerahan spiritual adalah hal yang tidak hanya bagi mereka yang memiliki bakat yang memeluk kehidupan penarikan diri atau *Sanyasa*, tetapi juga untuk orang biasa, yang terlibat dalam kehidupan duniawi yang aktif. Seseorang bisa mencapai keagungan yang sebenarnya dalam kehidupan dengan mengendalikan pikirannya dan organ inderanya. Hanya ketika seorang manusia bisa mencapai pengendalian dan ketetapan pikiran ia mampu berharap untuk meraih kejayaan dari kehidupan empirisnya.

### **III. PENUTUP**

Yoga merupakan ajaran dasar disiplin rokhani yang bersifat fleksibel sehingga mudah diterima oleh masyarakat umum. Sejauh ini masyarakat memahami yoga sebagai olahraga tubuh. Namun dibalik itu yoga mengajarkan untuk mengendalikan pikiran. Hal ini sesuai dengan konsep sehat menurut WHO. Menurut WHO, ada tiga komponen penting yang merupakan satu kesatuan dalam definisi sehat yaitu sehat jasmani, mental dan spiritual. Semua itu terdapat dalam latihan yoga. Terdapat dua pandangan yang membahas tentang konsep latihan yoga. Pandangan yoga klasik fokus di aktivitas dalam memahami kebenaran mengenai diri manusia sedang pandangan *hatha yoga* fokus di aktivitas yang mengembangkan kesehatan fisik dan psikologis. Tujuan yoga, yaitu untuk mendapat kebahagiaan yang sebenarnya dapat diperoleh melalui proses kesadaran terhadap diri. Yoga yang dilakukan oleh khalayak umum sebenarnya adalah yoga

yang pada tingkat dasar. Masih seputar gerakan tubuh dan pernapasan. Latihan postur yoga sebagai latihan tubuh sangat efektif untuk menjaga kesehatan dan juga mengusir penyakit dari dalam tubuh.

Yoga juga meningkatkan daya konsentrasi, mengendalikan tingkah laku dan pengembangan pikiran. *Astangga yoga* sebagai intisari disiplin diri dari yoga mengajarkan untuk melakukan gerakan-gerakan yang benar-benar dirasakan nyaman, pikiran yang dikuasai dan dipertahankan dalam waktu yang lama secara keseimbangan dan tidak dipaksakan. Gerakan yoga memiliki kekuatan yang tinggi dan mampu membawa manusia kepada pikiran suci. Kemurnian pikiran dalam setiap gerakan yang dilatih dalam cinta kasih secara terus-menerus secara perlahan mengubah kualitas manusia. Ketika pencerahan spiritual menembus setiap sudut kehidupan manusia yang berwarna, ia menjadi manusia yang seimbang, yang bisa menangani masalah dalam kehidupannya.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Chandra, Budiman. 2006. Pengantar Kesehatan Lingkungan. EGC. Jakarta.
- Maswinara, I Wayan. 2006. *Sistem Filsafat Hindu (Sarva Darsana Samgraha)*. Surabaya : Paramita.
- Paramita, I.G.A Dewi. 2010. *Berbagai Jalan Meditasi Menurut Berbagai Agama dan Kepercayaan*. Surabaya: Paramita.
- Pudja, Gede. 1999. *Bhagawadgita*. Surabaya : Paramita.
- Saraswati, Svami Satya Prakas. 2005. *Patanjali Raja Yoga* (J.B.A.F. Mayor Polak Penerjemah). Surabaya: Paramita.
- Stiles, M. (2002). *Structural Yoga Therapy: Adapting to The Individual*. New Delhi: Goodwill Publishing House.
- Vivekananda, Swami. 2008. *Yoga dari Kasih Sayang Tuhan Bhakti Yoga*. Surabaya: Paramita.