

## DAFTAR ISTILAH

**Abhinivesa** : sifat kemelekatan pada hidup dan keengganan mengalami kematian

**Abhyantara virrti** : pengontrolan aliran nafas yang masuk ke dalam tubuh

**Ahamkara** : ego, prinsip individualistik.

**Ahimsa** : prinsip tanpa kekerasan. A berarti tidak, himsa berarti kekerasan. Ini adalah salah satu prinsip tindakan yang terkandung dalam tahap pertama Astangga Yoga yaitu Yama

**Anadi** : tanpa awal

**Ananda** : kebahagiaan, termasuk kebahagiaan spiritual.

**Ananda-maya-kosha** : lapisan yang membungkus jiwa, terbuat dari ilusi kebahagiaan

**Anna** : makanan

**Anna-maya-kosha** : lapisan yang membungkus jiwa, terbuat dari makanan atau bentukan-bentukan gizi yang didapat melalui asupan makanan

**Ananta** : tanpa akhir

**Antahkarana** : peralatan batin, gabungan ahamkara, manas dan buddhi yang melingkupi Purusha dan membuat Purusha salah menangkap pengetahuan

**Antaranga** : bagian-bagian internal tubuh

**Anubharyarupa** : sebutan sifat unsur yang nonprodusen sekaligus nonproduk (Purusha)

**Aparigraha** : salah satu prinsip Yama (tahap pertama Astangga Yoga) yang mengajarkan keterlepasan keterikatan dari benda-benda fisik atau segala jenis kepemilikan

**Artha** : harta

**Asana** : tahapan ketiga Astangga Yoga yang berupa penyesuaian sikap fisik

**Astangga Yoga** : delapan tahap Yoga yang bertujuan mencapai pembebasan. Akar katanya adalah Asta atau Hasta yang artinya delapan dan Tangga yang artinya tahapan.

**Asmita** : sifat ego, kemelekatan pada benda-benda yang dimiliki

**Asteya** : prinsip menahan dan mengontrol nafsu dan keinginan. Asteya adalah salah satu prinsip Yama yang merupakan tahapan pertama Astangga Yoga

**Atman** : Sebutan Jiva dalam Veda dan Upanishad. Hakikat diri makhluk hidup. Ia adalah jiwa yang murni, tak terbagi dan abadi. Dianggap sebagai serpihan Brahman yang tersekat dan terlingkupi badan. Selama belum mencapai moksha, atman akan terus mengalami proses kelahiran dan kematian yang disebut sebagai reinkarnasi. Tujuan utama dari hidup ini, menurut pandangan Hindu, adalah membebaskan atman ini dari ketubuhan temporalnya atau mengembalikannya pada asalnya yaitu Brahman.

**Avidya** : kondisi tanpa pengetahuan. Terdiri atas dua kata, a dan vidya. A berarti tidak, vidya berarti pengetahuan. Kondisi avidya inilah yang menyebabkan atman melupakan kebenaran hakikat dirinya dan terbawa oleh kemelekatan pada dunia yang fisik.

**Aviveka** : kondisi tidak membedakan antara Purusha dan Prakrti

**Bahiranga** : instrumen atau bagian-bagian eksternal tubuh

**Bahya abhyantara virrti** : pengontrolan penyaringan udara yang masuk pada saat proses penghirupan dan penghembusan nafas

**Bahya virrti** : pengontrolan aliran nafas yang keluar dari tubuh atau rechaka

**Bhagavad Gita** : satu kitab yang berisi kidung-kidung pemujaan

**Bhasya** : komentar-komentar atas suatu pemikiran oleh para guru

**Buddhisme** : aliran filsafat dari India yang dicetuskan oleh Siddharta Gautama. Meskipun dianggap heterodoks atau tidak

lagi menumpu pada Veda, ia masih bertolak dari konsep-konsep dasar seperti prinsip hidup sebagai penderitaan, adanya moksha, dan sebagainya. Lebih dari sekedar aliran filsafat, Buddhisme juga diterima sebagai ajaran agama

**Brahmacarya** : berakar kata dari Brahman dan Carya. Brahman berarti unsur atau sifat dari Brahman, Carya berarti cara hidup. Dilihat dari etimologisnya Brahmacarya artinya beraktivitas dan bertindak sesuai dengan ajaran Brahman. Ini adalah salah satu prinsip dari Yama yang adalah tahap pertama dalam Astangga Yoga

**Brahman** : Prinsip realitas tertinggi dalam Hinduisme. Ia mutlak, menjadi dasar dan sumber segala sesuatu, saripati dari alam semesta ini.

**Buddhi** : intelegensi. Ia yang memproses pengetahuan-pengetahuan dan memberi putusan-putusan rasional.

**Cit** : secara harfiah artinya memahami. Kemudian diartikan sebagai kesadaran, berkesadaran, atau kecerdasan.

**Citta** : konsep Mahat dalam pemikiran Yoga

**Dharana** : tahapan keenam Astangga Yoga dimana konsentrasi diarahkan ke dalam diri

**Dharma** : Hukum kewajiban yang harus ditaati setiap elemen alam semesta untuk menjaga keseimbangan Rta.

**Dharsana** : Sistem pengetahuan, sudut pandang, pandangan. Secara konteks dapat diartikan sebagai sekolah pemikiran atau pandangan filsafat. Berasal dari kata drs yang berarti melihat. Ini menyiratkan adanya peranan intuitif dalam penyerapan pengetahuan, bahwa salah satu cara mendapatkan pengetahuan adalah melalui observasi langsung. Sad Dharsana berarti enam sekolah pemikiran.

**Dhyana** : tahapan ketujuh Astangga Yoga dimana konsentrasi telah terpusat

**Dukkha** : penderitaan

**Dvesa** : sifat resisten terhadap penderitaan

**Ekagra** : pemfokusan pikiran pada satu hal

**Hindu** : sebutan Hindu muncul dari kata Indus, sungai di India yang menjadi pusat peradaban.

**Ishvara** : konsep atau sebutan Tuhan dalam pemikiran Hindu

**Ishvara-pranidhana** : salah satu prinsip Niyama, tahapan kedua Astangga Yoga yang merupakan penyerahan diri sepenuhnya dan seikhlasnya pada Sang Ishvara

**Jiva** : secara umum dalam filsafat India yang dimaksud dengan Jiva adalah inti atau hakikat dari diri makhluk hidup yang sifatnya immaterial dan abadi serta tidak terpengaruh oleh hal-hal yang fisik. Istilahnya dalam Veda dan Upanishad adalah Atman.

**Jnana** : pengetahuan. Berasal dari kata jna yang artinya mengetahui. Pengetahuan Jnana

lebih spesifik dibedakan sebagai suatu pengetahuan yang muncul dari hasil meditasi atau pengungkapan spiritual.

**Kaivalya** : kondisi ketidakmelekatan, keadaan spiritual dari kebajikan tertinggi

**Kama** : kenikmatan, sensasi fisik

**Karana sharira** : prinsip individualitas diri. Bisa juga disamakan dengan Antah Karana, yaitu lapisan ego dan pikiran yang melingkupi inti diri

**Karma** : perbuatan

**Karmaphala** : balasan atau hasil dari perbuatan.

**Klesa** : berasal dari kata klis, yang artinya penderitaan

**Kosha** : lapisan yang melingkupi Jiwa.

**Ksipta** : tahap pikiran goyah

**Kumbhaka** : proses penyangkapan udara pada saat bernafas

**Linga sharira** : tubuh halus. Istilah lain dari Sukshma sharira

**Mahat** : unsur paling halus dan hasil evolusi pertama dari Prakrti.

**Manas** : pikiran, benak. Fakultas dalam diri manusia yang mengatur panca indera, menampung pengetahuan dan ingatan.

**Mano-maya-kosha** : lapisan yang membungkus jiwa, terbuat dari pikiran atau akal budi

**Marga** : Jalan menuju moksha. Terkadang disebut juga dengan Yoga dikarenakan moksha juga diartikan sebagai suatu praktik penyatuan yaitu antara Atma dan Brahman. Ada empat jalan Marga; Bhakti, Karma, Jnana, dan Raja. Bhakti melalui upacara dan ritual, Karma melalui tindakan, Jnana lewat jalan pengetahuan dan Raja melalui Astangga Yoga. Masing-masing dibenarkan sebagai jalan yang sah untuk mencapai moksha.

**Maya** : ilusi.

**Moksha** : pembebasan, penyatuan jiwa yang tersekat dengan Brahman. Asal kata dari muc yang artinya melepaskan, membebaskan

**Mudha** : tahap pikiran terbentuk oleh pengetahuan-pengetahuan yang salah

**Nirbija Samadhi** : kondisi Samadhi dimana semua keterikatan, termasuk keinginan untuk menyatu dengan Brahman, telah dilepaskan

**Niruddha** : tahap pikiran yang telah terkontrol dengan baik

**Niyama** : tahapan kedua Astangga Yoga yang mengatur perilaku etis

**Nyaya** : aliran filsafat Hindu yang berfokus pada logika

**Panca Jnana Indriya** : lima organ panca indera

**Panca Karma Indriya** : lima kemampuan atau daya internal organ tubuh

**Panca Maha Bhuta** : lima unsur paling kasar dari benda-benda fisik

**Panca Tanmatra** : lima esensi atau sensasi yang ditangkap oleh panca indera

**Prakrti** : substansi dasar dalam kerangka pemikiran Samkhya yang sifatnya materi. Ia sifatnya aktif sehingga ketika bertemu dengan Purusha ia berevolusi hingga menjadi unsur semesta yang paling kasar. Ia mengandung triguna yang merupakan potensi yang mendorong perubahan-

perubahannya. Meski aktif, ia tidak memiliki kesadaran. Berakar dari kata Pra dan Kri. Pra artinya sebelum, kri artinya membuat. Secara etimologis berarti sebelum penciptaan. Ini menunjukkan bahwa Prakrti ini adalah substansi dasar yang keberadaannya menginisialisasi keberadaan hal-hal yang ada di alam semesta

**Prakrti Vikkrti** : sebutan sifat unsur evolusi Prakrti yang merupakan produk sekaligus produsen bagi unsur lain

**Pramana** : sarana-sarana yang menjadi alat untuk menangkap pengetahuan

**Pramata** : subjek yang mengetahui pengetahuan

**Prameya** : subjek pengetahuan

**Pramiti** : pengetahuan yang diketahui

**Prana** : nafas

**Prana-maya-kosha** : lapisan yang membungkus jiwa, terbuat dari nafas dan energi-energi yang dihasilkannya

**Pranayama** : tahapan keempat Astangga Yoga yang memberi panduan pengaturan nafas

**Pranayama caturtha** : proses pengaturan nafas yang telah mengatasi pembatasan-pembatasan tahap-tahap pranayama sebelumnya

**Pratyahara** : tahapan kelima Astangga Yoga yang mengontrol sepenuhnya panca indera

**Puraka** : aliran nafas masuk ke dalam tubuh

**Purusha** : salah satu substansi dasar yang menciptakan realitas dalam sudut pandang pemikiran Samkhya. Purusha adalah roh murni yang berkesadaran, tidak berubah, abadi, tetapi pasif.

**Raga** : sifat kemelekatan pada kenikmatan keduniawian

**Rajas** : salah satu potensi Triguna yang berupa nafsu atau kerja keras

**Rechaka** : aliran nafas keluar dari tubuh

**Rta** : tatanan suci semesta, struktur harmonis dari kenyataan.

**Sabija Samadhi** : kondisi Samadhi yang bermotifkan penyerahan diri pada Sang Ishvara

**Sad** : enam

**Samadhi** : tahapan kedelapan sekaligus terakhir dari Astangga Yoga dimana pikiran sepenuhnya terpusat dan tidak lagi terusik.

**Samkhya** : Secara literal berarti jumlah atau pemberian nomor (enumeration). Sebagai sebuah aliran dharsana juga dapat dimaknai sebagai “pemantulan”.

**Samsara** : lingkaran penderitaan hidup

**Santosa** : prinsip menerima secara ikhlas kondisi diri. Merupakan salah satu prinsip Niyama, tahap kedua Astangga Yoga

**Sat** : ada, bereksistensi, nyata.

**Satcittananda** : gabungan tiga sifat tidak terpisahkan yang disebut-sebut sebagai atribut yang dimiliki oleh Brahman.

**Sattva** : salah satu potensi Triguna yang berupa pencerahan atau kekuatan yang produktif

**Satya** : prinsip berkata jujur dan bertindak sesuai dengan apa adanya. Ini adalah salah satu prinsip yang terkandung dalam Yama, tahap pertama Astangga Yoga

**Sauca** : suci. Salah satu prinsip Niyama (tahap kedua Astangga Yoga) yang mengajarkan ketaatan dalam menjaga kesucian diri baik secara lahir maupun batin

**Sharira** : tubuh

**Sthula sharira** : tubuh kasar, yang tertangkap secara inderawi

**Sukshma sharira** : tubuh halus. Istilah lain dari Linga sharira

**Svadhaya** : Sva artinya sendiri, dhaya berarti usaha. Svadhaya adalah usaha pencarian kebenaran, melalui pelajaran dan pengalaman yang diterima. Ini adalah salah satu prinsip tahap Niyama, tahap kedua Astangga Yoga

**Tamas** : salah satu potensi Triguna yang berupa kemalasan

**Tapa** : secara etimologis berarti menghasilkan panas atau energi. Sebagai salah satu prinsip Niyama, tahap kedua

Astangga Yoga, berarti melatih kekonsistenan dan kedisiplinan diri

**Tattva** : prinsip, esensi, realitas

**Triguna** : Tri artinya tiga, Guna artinya potensi. Triguna berarti tiga potensi atau kekuatan yang terkandung dalam Prakrti. Dalam pemikiran Samkhya, ketiga hal ini adalah potensi-potensi yang mengarahkan evolusi-evolusi Prakrti termasuk tindakan manusia

**Upanishad** : dilihat dari segi terminologisnya, berarti “duduk di dekat guru (untuk mendengarkan penjelasan ajaran)”. Upanishad sendiri adalah bagian kesimpulan atau catatan kritis yang menjadi penutup kitab Veda. Disebut juga Vedanta atau akhir dari Veda. Karena ia berisikan analisis-analisis terhadap isi Veda maka bagian ini sifatnya cenderung filosofis.

**Vairagya** : kondisi ketidakterikatan

**Vaisesika** : aliran filsafat Hindu yang menjabarkan dunia sebagai susunan kompleks dari materi-materi kecil yang tak terbagi (atom).

**Veda** : Secara harfiah artinya pengetahuan. Akar katanya adalah vidya (mengetahui). Veda sendiri adalah kitab tertua dalam pemikiran Hindu yang menjadi titik berangkat sekolah-sekolah pemikiran selanjutnya. Veda berisikan nyanyian-nyanyian pemujaan, konsep-konsep dasar pemikiran Hinduisme, hingga analisis kritis terhadap pemikiran-pemikirannya sendiri.

**Vidya** : pengetahuan, kebijaksanaan.

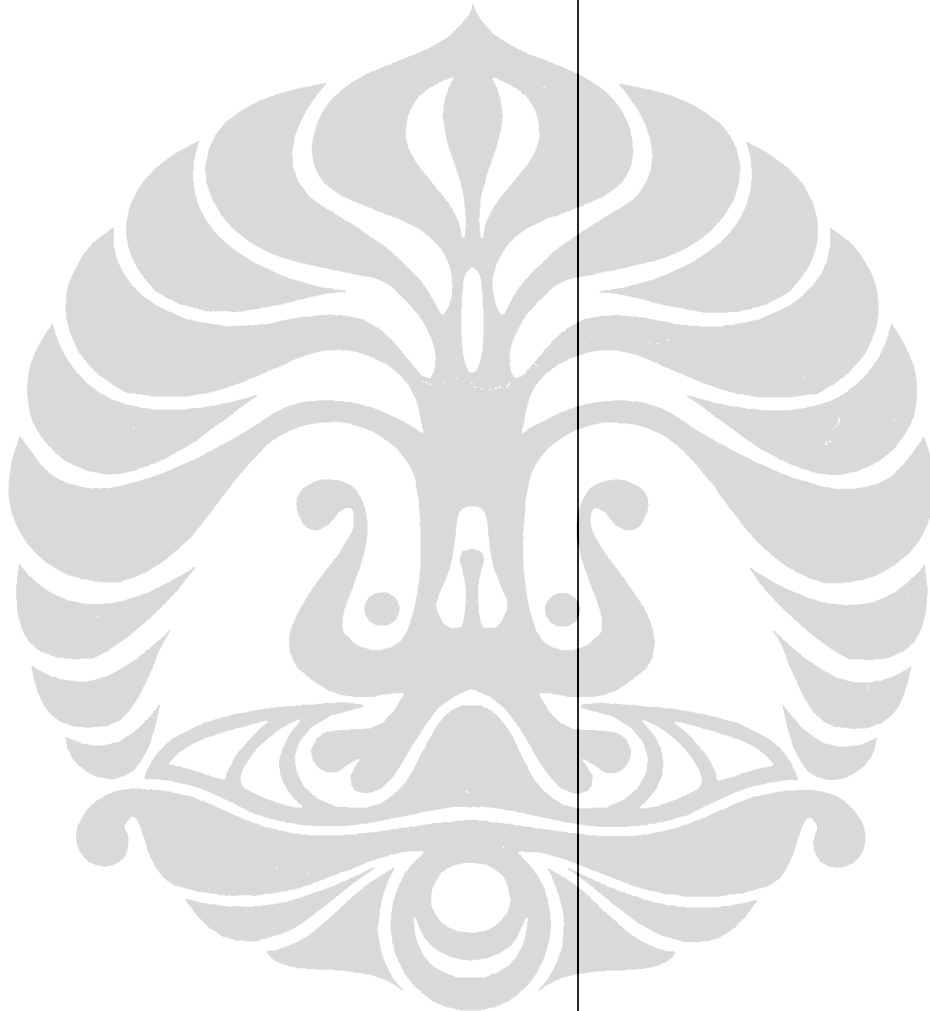
**Vijnana-maya-kosha** : lapisan yang membungkus jiwa, terbuat dari pengetahuan-pengetahuan

**Vikruti** : sebutan sifat unsur evolusi yang merupakan murni produk

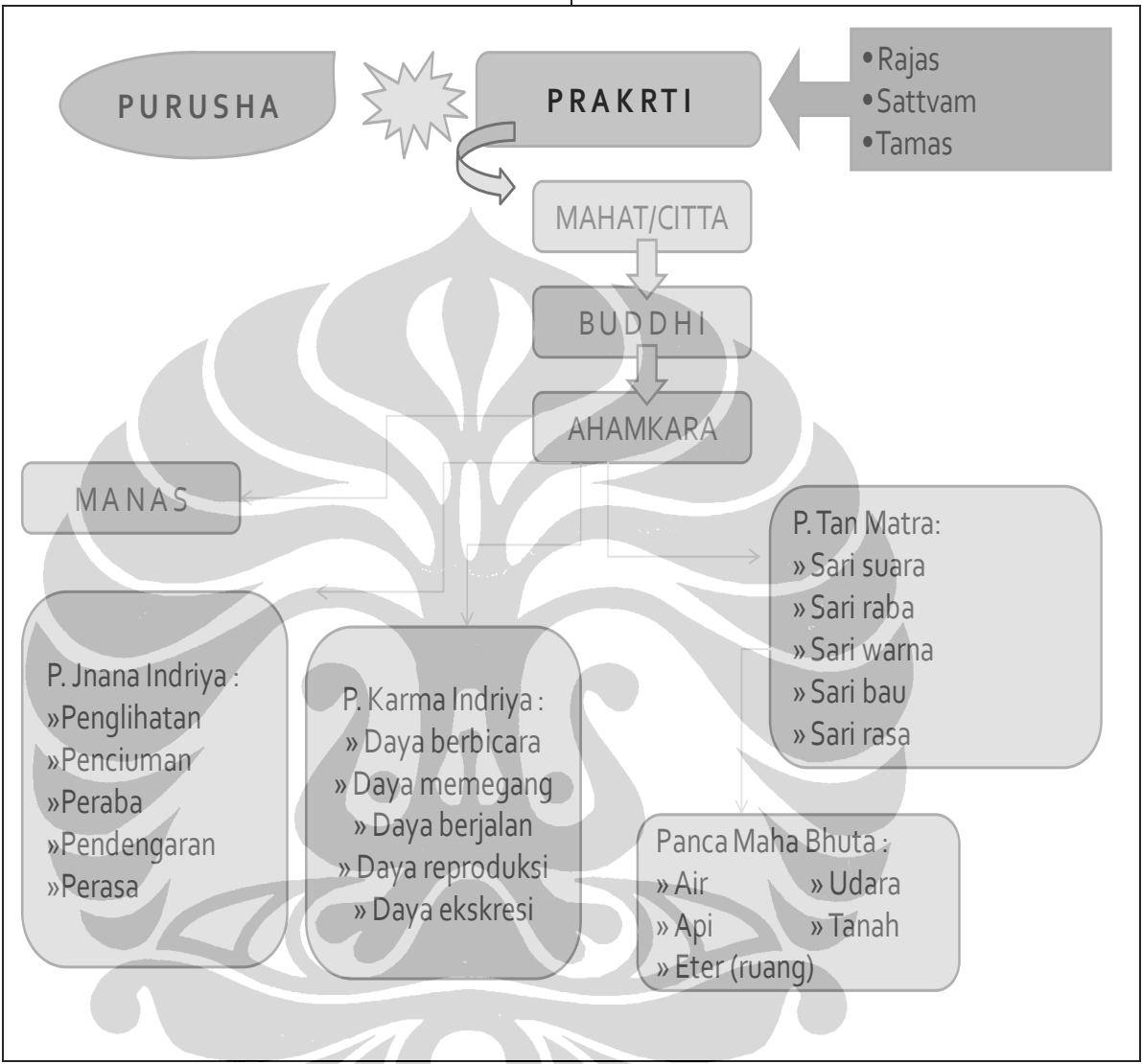
**Viksipta** : tahap dimana pikiran terus menerus bekerja, sedikit banyak masih goyah

**Yama** : tahapan pertama Astangga Yoga yang merupakan dasar-dasar pengendalian diri

**Yoga** : Secara harfiah berarti penyatuan. Secara khusus Yoga adalah suatu usaha untuk menghubungkan hal-hal yang saling bertentangan, terutama antara tubuh fisik dan mental. Kata yoga berakar dari kata yuj yang artinya menyatukan.



**BAGAN EVOLUSI SAMKHYA**



TABEL ASTANGGA YOGA

Tahap	Keterangan	Prinsip-prinsip	Kondisi Pemfokusan
Yama	Pengekangan diri	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ahimsa (tidak melakukan kekerasan)</li> <li>Satya (jujur)</li> <li>Asteya (tidak serakah)</li> <li>Brahmacarya (tidak bertindak berlebihan)</li> <li>Aparigraha (melepas keterikatan pada benda-benda duniawi)</li> </ul>	Perilaku etis
Niyama	Ketaatan/kedisiplinan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauca (menjaga kesucian lahir batin)</li> <li>Santosa (sikap mensyukuri)</li> <li>Tapa (kedisiplinan)</li> <li>Svadhaya (usaha sendiri dalam pencarian kebenaran)</li> <li>Ishvara-pranidhana (penyerahan diri sepenuhnya pada Brahman)</li> </ul>	Perilaku etis
Asana	Sikap tubuh	-	Ketubuhan
Pranayama	Pengaturan nafas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bahya vritti (pranayama eksternal)</li> <li>Bahya abhyantara vritti (pranayama</li> </ul>	Ketubuhan

		intermediasi) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abhyantara vritti (pranayama internal)</li> <li>• Pranayama caturtha (pranayama yang telah ditransendenkan)</li> </ul>	
Pratyahara	Pengaturan indera- indera	-	Ketubuhan
Dharana	Fokus ke dalam diri sendiri	-	Perenungan
Dhyana	Pengaturan energi internal	-	Perenungan
Samadhi	Kekhusyukan tertinggi pikiran	-	Pemusatan