

## BAB 2

### YOGA PATANJALI

*Yoga* adalah salah satu dari enam *Sad Dharsana*, sekolah pemikiran India yang bersifat ortodoks. Seringkali ia dikaitkan dengan sekolah pemikiran yang lain yaitu *Samkhya* karena *Yoga* mendasarkan konsepnya pada teori *Samkhya*. *Samkhya* dan *Yoga* adalah dua aspek dari satu disiplin yang sama<sup>1</sup>. *Samkhya* berisikan teori konseptual mendasar yang menjelaskan elemen-elemen pembangun alam semesta dimana tujuan pembebasannya adalah melalui *Yoga* sebagai tindakan praktis menuju penguraian simpul (*entanglement*) pembebas jiwa. Meski diidentikkan kaitannya satu sama lain, kedua sistem ini tidak berasal dari satu filsuf yang sama. *Samkhya* dicetuskan oleh Sri Kapila Muni dan *Yoga* disistematisasi oleh Patanjali, meski diakui oleh Patanjali sendiri dalam kitab *Yoga Sutra* bahwa ia hanya mengoreksi dan mempublikasi doktrin dan teknik dari tradisi *Yoga* yang sudah berlangsung lama dalam sejarah mistik India<sup>2</sup>. Kontribusinya adalah dengan mengadopsi teori *Samkhya* sebagai latar belakang dengan kerangka teistik dan penekanan pada pentingnya praktik meditasi. Walaupun keduanya berkaitan, ada beberapa konsep yang berbeda di antara keduanya seperti pandangan teistik di mana *Samkhya* bersifat nonteistik dualisme<sup>3</sup> dan *Yoga* menerima eksistensi *Ishvara* (Tuhan) sebagai *The Supreme Being* yang omnipoten sifatnya. Konsekuensi dari pandangan mengenai *Ishvara* ini juga sampai pada pandangan hierarkis substansi. *Yoga* menganggap Jiwa lebih tinggi daripada tubuh materi karena Jiwa merupakan percikan dari Brahman. Sebaliknya *Samkhya* yang tidak melibatkan konsep Brahman dan hanya berhenti pada perbedaan Purusha dan Prakrti meniadakan hierarki di antara keduanya

<sup>1</sup> Heinrich Zimmer, *Philosophies of India*, 1951, New York : Bollingen Foundation, hal 280

<sup>2</sup> Mircea Eliade, *Yoga : Immortality and Freedom*, 1958, New York, Bollingen Foundation, hal. 7

<sup>3</sup> Dalam komentar-komentar interpretasi terhadap *Samkhya*, ada pula pendapat yang menarik lebih tinggi konsep penciptaannya sebagai dua aspek yang merupakan atribut dari Tuhan. Tetapi secara umum *Samkhya* meletakkan dasar konsep penciptaannya pada dualisme substansi tersebut. Ia bukan menegaskan keberadaan Tuhan melainkan lebih pada tidak membahasnya. Penjelasan berhenti pada dualisme Purusha dan Prakrti karena ia menekankan pada tindakan, sementara Tuhan sama sekali tidak mencampuri putusan tindakan manusia.

karena memang keduanya memiliki porsi yang sama dalam penciptaan. Cara pencapaian moksha juga berbeda bagi masing-masing Samkhya dan Yoga. Dalam Samkhya melalui *Jnana Marga* atau *Karma Marga* sementara Yoga sudah merupakan satu jalan tersendiri untuk mencapai moksha, yang disebut *Raja Marga*. Yoga menyandarkan teorinya pada Samkhya berdasarkan alasan bahwa Samkhya memberikan penjelasan soal penciptaan dan anatomi makhluk hidup, khususnya manusia. Yoga membutuhkan penjelasan detil tersebut untuk menjelaskan bagaimana manusia bisa memberdayakan potensi-potensi dirinya, baik fisik maupun non-fisik. Meski seringkali Samkhya dan Yoga dilekatkan satu sama lain, perlu diingat bahwa keduanya bukan sepenuhnya berhimpitan karena ada perbedaan-perbedaan interpretasi di antaranya, seperti pada pandangan terhadap Ishvara dan cara pencapaian moksha.

## 2.1 Pemikiran Hinduisme Secara Umum

Sebagai sekolah pemikiran yang ortodoks<sup>4</sup>, Samkhya Yoga tidak terlepas dari ajaran-ajaran *Veda*. Ada lima konsep kunci dalam *Veda* yang disebut Pancasradha. Kelima konsep itu adalah *Widhi Tattva*<sup>5</sup>, *Atma Tattva*<sup>6</sup>, *Karmaphala Tattva*<sup>7</sup>, *Punarbhawa Tattva*<sup>8</sup>, dan *Moksa Tattva*<sup>9</sup>. Kelima konsep ini tidak terlepas antara satu dengan yang lainnya.

Konsep tertinggi dalam pemikiran filsafat India adalah *Brahman* yang menjadi satu-satunya realitas, dasar abadi tempat muasal sekaligus kembalinya

<sup>4</sup> Selain enam sekolah pemikiran yang ortodoks, terdapat beberapa sekolah pemikiran yang sifatnya heterodoks, yakni terlepas dari ajaran-ajaran *Veda*. Contoh dari pemikiran yang heterodoks adalah Buddhisme, Jainisme, dan Carvaka. Pengacuan pada *Veda* bukan berarti sepenuhnya mengikat diri pada *Veda*. Justru sekolah-sekolah pemikiran ini terbangun dari interpretasi-intepretasi atau sudut pandang yang partikular dari ajaran kitab tersebut.

<sup>5</sup> Kepercayaan terhadap Brahman, Yang Satu

<sup>6</sup> Kepercayaan akan adanya jiwa atau percikan Brahman yang tersekat dalam tubuh makhluk, disebut Atman.

<sup>7</sup> Kepercayaan akan adanya hukum sebab-akibat yang mengikuti setiap perbuatan.

<sup>8</sup> Kepercayaan akan adanya proses kelahiran kembali atau reinkarnasi yang mana juga berarti memandang waktu dalam bentuk yang sirkuler.

<sup>9</sup> Kepercayaan akan dapat terjadinya pembebasan jiwa dan hal itu adalah kebahagiaan tertinggi yang merupakan tujuan akhir manusia.

semua ciptaan yang ada di dunia ini. Brahman bersifat *Satcittananda*, yaitu memiliki keberadaan yang kekal, berkesadaran murni dan kebahagiaan tertinggi. Seluruh alam semesta lahir dan tercipta dari rahim Brahman. Dalam penciptaan, ada aturan yang telah ditetapkan bagi tiap-tiap hal yang tercipta. Aturan ini disebut *Rta*. Dari adanya *Rta* ini, tiap anggota alam semesta memiliki kewajiban yang harus dipenuhi bagi dirinya sendiri demi terjaganya keseimbangan alam semesta. Hukum kewajiban ini disebut *Dharma*. Juga dalam proses penciptaan, selain terdapat unsur Brahman juga ada unsur fisik yang melibatkan<sup>10</sup>.

Bahwa adanya dunia fisik menyebabkan tiap Roh melupakan jati diri sebenarnya dan terperangkap dalam keduniawian sehingga tidak bisa kembali kepada Sang Brahman. Dunia fisik yang ditangkap oleh panca indera ini sifatnya fana, tidak abadi karena terus menerus berubah, tidak ada yang pasti, penuh dengan *dukkha* (penderitaan) dan hanya merupakan bayangan maya dari kehidupan yang sesungguhnya<sup>11</sup>. Tujuan sejati makhluk hidup adalah membebaskan Roh Murni dalam dirinya untuk mencapai Yang Abadi. Dalam *Upanishad*, Brahman disebut *neti-neti*, yang berarti bukan begini maupun begitu. Disebut demikian karena Brahman adalah nirguna atau tidak bersifat. Konsep Brahman tidak dapat langsung disamakan dengan Tuhan<sup>12</sup>. Menurut pandangan Veda konsep Tuhan transenden sekaligus imanen, personal sekaligus impersonal. Tuhan dapat didekati melalui konsep apapun dengan nama apapun. Dengan begitu pandangan Veda ini memungkinkan penerimaan Tuhan melalui agama dan penjelasan apapun.

Alam semesta dan manusia adalah percikan dari Brahman yang menjadikannya sama dengan Brahman sekaligus berbeda, ibarat laut dengan tetesan airnya. Percikan Brahman yang tersekat-sekat dalam tubuh ini disebut Atman atau Roh. Ketika terlahir ke dunia, Roh berada dalam kondisi *avidya*

<sup>10</sup> Menurut filsafat Nyaya dan Vaisesika, wujud-wujud fisik terbentuk dari unsur-unsur tanah, air, api, udara dan eter (ruang). Dalam Samkhya Yoga, ada interaksi Purusha (Roh Murni) dan Prakrti yang bersifat fisik menyebabkan ketidakseimbangan Triguna milik Prakrti sehingga terjadi evolusi yang menjadi penyebab penciptaan alam semesta.

<sup>11</sup> Bab 15 Bhagavad Gita menceritakan analogi kehidupan dunia ini sebagai bayangan pohon beringin yang sangat besar, akarnya terletak di atas sementara dahan-dahannya menjulur ke bawah sebagaimana ia adalah pantulan dari pohon yang sejati di dunia rohani. Bayangan pohon ini haruslah ditebang atau diatasi agar Roh Murni dapat mencapai pohon abadi yang sesungguhnya.

<sup>12</sup> Ada aliran yang menganggap Tuhan sebagai penyebab operatif dari penciptaan, pemeliharaan dan penghancuran alam semesta seperti filsafat Nyaya. Ada pula yang nonteistis seperti Samkhya.

(tanpa pengetahuan) sehingga melupakan hakikat aslinya sebagai bagian Brahman. Ini adalah konsekuensi adanya keterlibatan dunia yang fisik dalam penciptaan makhluk-makhluk, termasuk manusia. Disebutkan<sup>13</sup> ada tiga bentuk (“*form*”) dimana atma mewujudkan (“*embodied*” atau *shariraka* dalam bahasa Sansekerta), yang menjadi lapangan kegiatan bagi roh yang terikat. Yang pertama *Karana-sharira* yaitu prinsip individualitas masing-masing individu, gabungan tubuh dan jiwa. Kedua, *Sukshma-sharira* atau *Linga sharira* yaitu badan halus, termasuk pikiran, emosi, dan dorongan yang mengontrol tubuh. Ketiga, *Sthula-sharira*, badan kasar, tubuh fisik yang nampak dan terinderai. Selain terwujud dalam bentuk-bentuk *sharira*, Atman si Roh Murni juga terbungkus dalam beberapa lapisan yang disebut *kosha*. *Kosha-kosha* ini turut menjauhkan Atman dari realisasi dirinya sebagai bagian dari Brahman. Kelima *kosha* tersebut adalah sebagai berikut:

(1) *Ananda-maya-kosha*, lapisan yang terbuat (*maya*) dari kebahagiaan (*ananda*) yang menjadi sumber rasa bahagia yang semu oleh manusia. Disebut semu karena kebahagiaan itu sifatnya hanya sementara dan menimbulkan keterikatan.

(2) *Vijnana-maya-kosha*, lapisan yang terdiri dari pengetahuan-pengetahuan yang juga diproses sampai menjadi sebetuk kecerdasan.

(3) *Mano-maya-kosha*, lapisan yang terdiri dari pikiran (*mind* atau *manas*) yang membuat manusia berbeda dari hewan dan tumbuhan.

(4) *Prana-maya-kosha*, lapisan yang terbuat dari nafas (*prana*)

(5) *Anna-maya-kosha*, lapisan yang terbuat dari makanan (*anna*), diartikan juga sebagai badan fisik.

Lapisan-lapisan inilah yang harus disadari bahwa mereka sesungguhnya mengikat dan oleh karena itu ikatan-ikatan tersebut harus dilepaskan satu demi satu agar Atman dapat kembali menyadari hakikat diri yang sesungguhnya (*self-realization*). Seseorang yang mencoba untuk kembali menjadi dirinya (*atma-bhava*) terlebih dahulu harus menginvestigasi dirinya sendiri (*atma-vicara*) kemudian melatih dan memanifestasikan dirinya sendiri (*atma-yoga*)<sup>14</sup>. Ada tiga

<sup>13</sup> Frans Vreede, *Short Introduction to the Essentials of Living Hindu Philosophy*, 1952, London : Oxford University Press, hal. 280

<sup>14</sup> Ibid. hal. 50

tahapan perbuatan. Yang pertama terjadi dalam pikiran (memikirkan sesuatu). Yang kedua adalah dengan menuangkannya dalam bentuk verbal atau omongan, yang dalam bahasa Sanskerta disebut wacana. Yang ketiga adalah diwujudkannya dalam bentuk tindakan fisik. Kejujuran dan konsistensi tidaknya seseorang dinilai melalui ketiga tahapan ini. Idealnya, ketiga bentuk tindakan ini tidak bertentangan satu sama lain. Setiap tindakan yang dilakukan niscaya akan mendatangkan akibat yang setimpal, inilah yang disebut *karmaphala*<sup>15</sup>. Selama masih terjebak pada hukum karma ini, Atman akan tetap terjebak dalam siklus reinkarnasi tanpa akhir dan belum terbebaskan jiwanya.

Kelima konsep kunci pandangan Hindu ini menjadi fondasi bagi keenam pemikiran ortodoks yang berdiri di atasnya. Meski terdapat perbedaan-perbedaan, tetapi tidak merusak esensinya secara mendasar. Yang membedakan satu sama lain adalah fokusnya atau penekanannya secara partikular sehingga menjadikan mereka sudut pandang yang berbeda dari satu kebenaran yang sama. Para pelopor sekolah-sekolah pemikiran ini hanya menggabungkan dan mensistematisasi konsep-konsep yang telah ada sebelumnya<sup>16</sup>.

## 2.2 Teori Samkhya yang Melatarbelakangi Yoga

Dalam filsafat Samkhya, penciptaan alam semesta dijelaskan lebih mendetail sebagai hasil interaksi antara *Purusha*, yaitu Roh Murni atau Jiwa yang tidak berubah dan tidak bergerak tetapi dapat menggerakkan, dengan *Prakrti*, yaitu sumber dari alam semesta yang terpengaruhi oleh *Triguna*; *rajas* (nafsu), *sattva* (kebaikan), dan *tamas* (kebodohan). Keduanya tanpa akhir dan tidak terbatas. Hubungan antara Purusha dan Prakrti seperti hubungan antara orang lumpuh (Purusha) dan orang buta (Prakrti). Purusha berkesadaran tetapi pasif sementara Prakrti memiliki kemampuan aktif tetapi tidak berkesadaran. Keduanya

<sup>15</sup> Karma berarti tindakan, phala berarti buah. Secara literal diartikan sebagai hasil dari tindakan yang diperbuat. Seperti pepatah “siapa menanam, ia yang menuai”.

<sup>16</sup> KP Bahadur, *The Wisdom of Saankhya*, 1988, New Delhi : Starling Publishers Private Limited, hal 7

harus bekerja sama untuk dapat berjalan menuju tujuan akhir bersama. Yang buta harus menggendong yang lumpuh yang bisa menunjukkan arah tetapi tidak bisa berjalan.

Bertemunya Purusha dan Prakrti ini menimbulkan ketidakseimbangan Triguna tersebut sehingga terjadi evolusi perwujudan Prakrti. Yang pertama muncul adalah *Mahat* (kecerdasan utama), kemudian dari Mahat muncul alam semesta (makro kosmos) dan manusia (mikro kosmos)<sup>17</sup>. Purusha, atau bisa juga diasosiasikan dengan Atman karena merupakan Roh Murni yang tersekat dalam tubuh, haruslah menyadari bahwa dirinya berbeda dari Prakrti dan pengalaman-pengalaman fisik yang dialaminya. Moksha dalam Samkhya dicapai melalui pengetahuan (*Jnana Marga*) atau melalui perbuatan (*Karma Marga*). Keduanya sulit dipisahkan di sini karena antara pengetahuan dan tindakan terjadi secara sejalan dan tidak bertentangan satu sama lain. Reinkarnasi terjadi apabila individu belum mencapai moksha atau, secara spesifik dalam filsafat Samkhya, individu masih belum dapat membedakan (*aviveka*) atau memisahkan Purusha dan Prakrti.

Terdapat 25 unsur pembentuk alam semesta ini menurut kacamata filsafat Samkhya. Keduapuluhlima unsur ini dapat dibagi menjadi empat kelompok berdasarkan kriteria produsen dan produk; produsen non-produk (*prakrti*), non-produsen non-produk (*anubharyarupa*), produsen produk (*prakrti vikrrti*), dan murni produk atau *vikrrti*. Yang termasuk produsen non-produk hanya satu, Prakrti. Begitu pula yang termasuk kelompok non-produsen non-produk, hanya Purusha. Produsen produk terdiri dari Buddhi, Ahamkara, dan Panca Tanmatra (sari suara, sari rasa, sari warna, sari bau, sari raba). Kategori produk murni atau *vikrrti* adalah Panca Jnana Indriya (organ penglihatan, organ penciuman, organ perasa, organ peraba, organ pendengaran), Panca Karma Indriya (daya melihat, daya mendengar, daya memegang, daya reproduksi, daya ekskresi), Panca Maha Bhuta (ether, air, api, udara, tanah), dan Manas (pikiran).

Penciptaan dimulai dari yang kedua non-produk menjadi unsur-unsur halus dan makin lama makin kepada unsur yang bersifat kasar, mengikuti dua puluh lima tahapan ini. Sebaliknya, ketika terjadi pralaya atau kehancuran alam semesta, terjadi proses yang merupakan reversi dari evolusi yakni involusi di mana yang

<sup>17</sup> Keduanya dianggap semesta (kosmos) karena berasal dari zat yang sama, hanya berbeda pada ukuran sekatnya.

terjadi adalah unsur-unsur yang kasar kembali pada unsur-unsur yang halus dan akhirnya kembali pada Prakrti dan Purusha.

Purusha adalah azas rohani dan merupakan subjek dari pengetahuan dan 24 unsur lainnya adalah objek pengetahuan. Kata lain untuk menyebut Purusha adalah Atman, atau Jiwa atau Roh Murni<sup>18</sup>. Karena pandangan Samkhya sifatnya nirishvara atau tidak memasukkan unsur Brahman dalam pemikirannya, maka ia mengakui kejamakan jumlah Purusha ini, dalam artian setiap tubuh memiliki satu Purusha dalam dirinya, dan ia bukan percikan dari satu substansi yang sama yang mungkin pada pemikiran lain dimaksud dengan Brahman. Purusha tidak sekedar substansi sifat sadar, tetapi juga merupakan suatu kesadaran murni yang menerangi dirinya sendiri, tidak berubah, tidak disebabkan, meliputi segalanya, dan realitas yang kekal. Pula ia tidak berpindah, tidak bergerak ataupun berubah. Disebutkan juga bahwa Purusha dalam konsep Samkhya tanpa permulaan tanpa akhir, tanpa kualitas, sangat halus, selalu ada (*omnipresent*), abadi, mengatasi indera-indera, mengatur pikiran, melebihi kecerdasan, mengatasi ruang dan waktu serta kausalitas, tidak diciptakan dengan kata lain bukan merupakan produk, tidak menciptakan, abadi dan sempurna. Dengan demikian konsep Purusha ini dapat disamakan dengan konsep Atman. Dalam kehidupan, ketika individu mengalami perubahan fisik, kehancuran atau kematian, sesungguhnya kejadian-kejadian tersebut tidak mempengaruhi sang Roh, hanya saja kondisi avidya membuat sang Roh melupakan dirinya sehingga ikut arus perubahan-perubahan tersebut serta merasa menjadi objek yang terikat di dalamnya.

Berkebalikan dari Purusha, Prakrti<sup>19</sup> adalah apa yang disebut sebagai azas jasmani dari alam semesta yang sangat luas, kompleks, dan dinamis serta terdiri dari unsur-unsur yang selalu berubah, termasuk unsur-unsur kebendaan dan kejiwaan (psikologis). Ia juga merupakan unsur dasar yang esensial dalam penciptaan alam semesta menurut pandangan filsafat Samkhya. Bersama Purusha, ia adalah prinsip awal dari segala sesuatu yang nantinya berkembang dan

<sup>18</sup> Selain itu istilah yang digunakan untuk menyebut Purusha dalam Bhagavad-Gita sloka 13.2 adalah “yang mengetahui lapangan” dimana term lapangan merujuk pada tubuh (badan), bisa juga dikatakan Prakrti.

<sup>19</sup> Prakrti berasal dari kata Pra dan Kri. Pra artinya sebelum, Kri artinya membuat. Jadi, Prakrti artinya ‘sebelum membuat’, atau ‘sebelum penciptaan’. Ini menunjukkan pentingnya aspek Prakrti sebagai unsur yang menginisiasi proses penciptaan.

menghasilkan produk-produk yang lain. Sama dengan Purusha pula, Prakrti bersifat tidak berawal (*anadi*), tanpa akhir (*ananta*), sekaligus nyata (*sat*). Ciri khusus Prakrti yang membedakannya dari Purusha ialah sifatnya yang dinamis dan mengandung Triguna, yang nantinya menjadi kunci penghasilan produk-produk dalam alam semesta dan sebagai penggerak Prakrti. Fakta bahwa Prakrti dan Purusha adalah dua azas yang saling bertentangan tidak menyebabkan ada satu dari keduanya memiliki posisi yang lebih unggul daripada yang lainnya. Yang perlu diingat adalah, Prakrti bukanlah materi sebagaimana tubuh yang dapat diindera. Intelektualitas, nafsu, pikiran, ego, masih terhitung sebagai suatu materi dalam konstelasi pemikiran Samkhya-Yoga<sup>20</sup>.

Prakrti memiliki Triguna<sup>21</sup> yang merupakan hakikat instrinsiknya. Triguna inilah yang mempengaruhi perkembangan Prakrti. Tiga kekuatan itu adalah *Sattva*, *Tamas*, dan *Rajas*. Masing-masing memiliki dan mewakili kecenderungan yang berbeda-beda. *Sattva* adalah kekuatan yang berpotensi untuk menghasilkan kenikmatan. Ia menjadi sumber hal-hal yang baik dan menyenangkan. *Rajas* adalah kekuatan yang berpotensi untuk menghasilkan nafsu yang dapat berujung pada penderitaan. *Tamas* adalah kekuatan yang berpotensi menentang segala aktivitas, menarik individu tidak kepada dua kekuatan sebelumnya sehingga menuju pada ketiadaan aktivitas atau kemalasan. Kondisi apatis yang dingin dan ketidaktahuan berasal dari kerja *Tamas* ini.

Meskipun masing-masing memiliki kecenderungan yang bertolak belakang antara satu dan yang lainnya, keberadaan tiga guna ini tidak dapat dipisahkan satu sama lain karena masing-masing memiliki bagian yang mendukung suatu kesatuan<sup>22</sup>. Dalam kaitan dengan konsep kosmologi ontologi yang dibahas oleh Samkhya, *sattva* adalah penciptaan, *rajas* adalah pemeliharaan, dan *tamas* adalah peniadaan. Dalam kondisi ketiga guna ini seimbang maka

<sup>20</sup> Beberapa aliran filsafat lainnya memercayai atom-atom dari kelima unsur yang menyebabkan adanya aspek material dari dunia ini tetapi tidak demikian menurut Samkhya. Atom-atom tidak akan dapat menghasilkan benda-benda alam yang sangat halus seperti pikiran yang dapat menyebabkan keakuan yang palsu. Atom dianggap kurang kecil dan kurang halus untuk dapat menghasilkan akibat yang demikian. Penyebab terakhir dari dunia ini harus juga mengandung unsur-unsur potensial yang tidak disebabkan, kekal dan mampu meliputi serta lebih halus sifatnya daripada pikiran dan pada saat yang sama mengandung sifat-sifat yang kekal dari objek-objek yang menjadi akibatnya. Samkhya menyimpulkan Prakrti-lah penyebab terakhir itu.

<sup>21</sup> Tri artinya tiga. Guna artinya kualitas atau potensial

<sup>22</sup> Analoginya kesatuan triguna ini adalah tali tambang yang berasal dari tiga utas tali yang lebih kecil yang mana tali tambang tersebut berfungsi untuk mengikat roh di dalam dunia ini.

Prakrti tidak akan menghasilkan apapun. Salah satu kondisi triguna Prakrti tidak seimbang adalah ketika pertemuannya dengan Purusha, karena itulah terjadi evolusi penciptaan.

Pada saat pertemuan Purusha dan Prakrti, terjadi evolusi yang mengakibatkan terjadi penciptaan. Mengenai bagaimana pertemuan dengan Purusha dapat mengakibatkan ketidakseimbangan Triguna dalam Prakrti bahkan dengan pertimbangan bahwa Purusha adalah sesuatu yang tidak bergerak, dijelaskan melalui analogi sebatang magnet yang didekatkan dengan paku besi yang kemudian tertarik ke arah magnet tersebut. Dengan cara seperti itulah Purusha mengakibatkan pergerakan dalam Prakrti meski ia sendiri tidak dengan sengaja atau secara langsung melakukannya.

Produk pertama dari penciptaan yang berjalan secara evolusi ini adalah *Mahat* atau kecerdasan utama. Mahat ini sifatnya sangat halus. Ia terpengaruh paling kuat dari potensi *sattva* karena itu ia sifatnya menerangi atau produktif. Kemudian dari Mahat muncul *Buddhi* atau intelektualitas. Ia menjadi azas kejiwaan yang memiliki kemampuan untuk mengolah pikiran dan mengenali personalitas murni. *Buddhi* pula yang menjadi tempat kecakapan mental dan pertimbangan keputusan, baik moril maupun intelektual dibuat. Menurut tradisi Samkhya, *Buddhi* adalah fakultas yang juga disebut *adhyavasaya* yang mengatur determinasi dari pengalaman-pengalaman yang diterima. *Buddhi* ini berada dalam penguasaan Guna *Sattva* yang bersifat terang dan aktif dalam penciptaan, selain karena ia juga produk langsung dari Mahat.

*Buddhi* memiliki delapan sifat yaitu kebajikan (*dharma*), pengetahuan (*jnana*), ketidakterikatan (*vairagya*), kesempurnaan (*aisvarya*), ketidakbajikan (*adharma*), kebodohan (*ajnana*), keterikatan (*aivaragya*), ketidaksempurnaan (*anaisvarya*). Empat sifat yang pertama merupakan hasil pengaruh kuat *sattva* pada *Buddhi*, sedangkan yang empat selanjutnya adalah hasil pengaruh kuat dari *tamas*. Kecuali sifat *jnana* (pengetahuan), sifat-sifat *Buddhi* ini mengikat Prakrti dan melibatkan Purusha ke dalamnya serta membawanya pada pengalaman-pengalaman keduniawian yang membawa pada kesengsaraan dan kebahagiaan semu. Dari sini Purusha atau Sang Diri mulai melupakan hakikat dirinya dan salah mengidentifikasi dirinya. Pengalaman-pengalaman *Buddhi* dianggap sebagai

pengalaman-pengalamannya sendiri. Tetapi dengan mempergunakan sifat jnana dari Buddhi, Purusha akan menyadari kekeliruan tersebut.

Setelah Buddhi, evolusi berlanjut membentuk *Ahamkara* yang merupakan azas keakuan atau dapat disebut juga sebagai ego. Azas ini yang menyebabkan segala sesuatu memiliki latar belakang kepribadiannya sendiri, memiliki keinginan kepemilikan, dan keindividuan yang menghasilkan batas material keakuan dari hal-hal lain di luar dirinya. Ia termasuk penyebab terjadinya kekeliruan identitas dan mendorong kecenderungan untuk fokus pada hal-hal yang sifatnya materi atau duniawi.

Terdapat tiga jenis Ahamkara, berdasarkan Guna yang paling mempengaruhinya. Yang pertama adalah *ahamkara sattvika*, sesuai namanya, ia terpengaruh paling dominan dari Guna sattva. Ahamkara sattvika terdiri dari sebelas indera yang dibagi menjadi lima indera persepsi atau *Panca Jnana Indreya* (indera pendengaran, indera pencecap, indera peraba, indera penglihatan, dan indera penciuman), *Panca Karma Indriya* atau lima indera pelaksana atau kemampuan (daya berbicara, daya memegang, daya berjalan, daya prokreasi atau reproduksi, dan daya ekskresi), dan pusat indera yang mengatur indera-indera tersebut yaitu *Manas*, yang disebut juga sebagai pikiran. Selain ahamkara sattvika, ada pula *ahamkara tamas* yang berada di bawah pengaruh kuat Guna tamas dibandingkan guna lainnya. Ahamkara tamas menghasilkan lima unsur halus (*Panca Tanmatra*) yang merupakan sari-sari yang diterima oleh panca indera, yaitu sari suara, sari sentuhan, sari warna, sari rasa dan sari bau. Dari Panca Tanmatra ini muncul *Panca Maha Bhuta* yang adalah unsur-unsur dasar yang sifatnya lebih kasar. Kelima unsur dasar ini ialah ether (ruang), tanah, air, api, dan udara. Terakhir, *ahamkara rajas* yang dipengaruhi sifat aktif Guna menghasilkan Manas atau pikiran. Manas ini adalah pusat pengontrol indera-indera tadi. Manas dapat menerima hasil-hasil persepsi dan pengalaman tetapi tidak dapat memberikan putusan dari pengetahuan-pengetahuan yang diterimanya. Indera-indera ini adalah syarat bagi Purusha untuk mendapatkan pengalaman.

Manas, Ahamkara dan Buddhi secara bersama-sama adalah peralatan batin (*Antah Karana*) di mana segala pengalaman duniawi diproses dan dialami oleh ketiga unsur ini. Antah Karana ini secara langsung melingkupi Purusha. Meskipun

sifatnya halus, tiga unsur ini masih terhitung sebagai unsur fisik individu.

Organ fisik indera dibedakan dari daya indera. Kulit, lidah, mata, telinga dan hidung adalah unsur-unsur fisik yang diberikan kekuatan oleh indera. Meski dibedakan antara Panca Karma Indreya dan Panca Jnana Indreya, kesepuluh indera-indera tersebut bersama Panca Tanmatra dan Antah Karana berada dalam Linga Sharira atau Suksma Sharira (Badan Halus). Badan halus ini tidak terpisah dari Purusha dan ikut berreinkarnasi ketika si individu meninggal. Ini menjelaskan adanya ingatan-ingatan kehidupan lampau yang terbawa hingga pada kehidupan yang sekarang. Suksma Sharira ini baru lepas ketika individu mencapai pembebasan yang sempurna. Tubuh yang terurai dan tergantikan pada saat kematian adalah Badan Kasar atau Sthula Sharira. Sharira ini terbentuk dari Panca Maha Bhuta yang selalu mengalami perubahan dan terurai kembali menjadi kelima unsur alam saat si individu meninggal. Indera tidak dapat diketahui melalui persepsi melainkan hanya dikenal lewat penyimpulan dari aktivitas organ-organ fisik. Indera-indera ini adalah sesuatu yang harus dikendalikan sehubungan dengan pentingnya memilih tindakan<sup>23</sup>.

Sebagai salah satu pemikiran arus utama Veda, Samkhya juga berpandangan menuju pada pembebasan (moksha). Alam semesta ini penuh kesengsaraan dan penderitaan. Meskipun ada kebahagiaan tetapi sifatnya yang tidak kekal akan mengakhiri kebahagiaan itu dan membawa pada kesengsaraan yang baru pula. Proses ini tiada habisnya bagi yang mencari kebahagiaan dalam dunia. Oleh karena itu Samkhya menyatakan bahwa kebahagiaan tanpa batas dapat dicapai dengan pengetahuan yang benar mengenai realitas.

Seluruh hal di dunia eksternal dan fenomena internal adalah hasil dari evolusi Triguna atau dengan kata lain berasal dari Prakrti, berbeda dari Purusha yang merupakan kesadaran murni, bebas dari pembatasan ruang waktu dan sebab akibat serta tidak menghasilkan produk evolusi apapun. Semua aktivitas, perubahan, pemikiran, perasaan, dan sebagainya adalah milik organisme badan dan pikiran, bukan milik sang Purusha. Sang diri sifatnya murni, mengatasi

<sup>23</sup> Tertuang dalam Katha Upanisad 1.3 analogi kereta kuda dengan seorang kusirnya yang membawa penumpang. Si penumpang adalah si individu, kereta kudanya adalah tubuh material, dan kecerdasan (Buddhi) adalah si kusirnya. Pikiran (Manas) adalah tali kekangnya, dan indera-indera adalah kuda-kuda yang menarik kereta. Si kusir harus dapat mengendalikan laju dan arah kuda-kudanya agar berhasil membawa si penumpang ke tempat tujuannya.

keseluruhan fenomena-fenomena dunia, dan senantiasa diterangi kesadaran. Pengalaman-pengalaman tentang fenomena alam ini diterima oleh Purusha disebabkan ia salah mengidentifikasi dirinya dengan pikiran, intelektualitas, dan ego (Antah Karana) yang mencerap berbagai fenomena di dunia. Manifestasi alam semesta dalam dua puluh tiga evolusi Prakrti ini tidak dimaksudkan untuk memperbudak Purusha atau secara sengaja membuatnya semakin jauh dari penyadaran atas hakikat dirinya, melainkan semata-mata untuk membantu Purusha menemukan realisasi bahwa dirinya berbeda dari Prakrti<sup>24</sup>. Dominasi sattva membuat Purusha mempergunakan produk-produk Prakrti ini menjadi alat-alat yang baik dan efisien dalam mengumpulkan pengetahuan. Sementara pengaruh besar dari rajas dan tamas dalam Antah Karana membuat alat-alat tersebut tidak berfungsi dengan baik dalam menyaring pengalaman-pengalaman eksternal sehingga Purusha tidak mengetahui bahwa pengalaman-pengalaman itu sebenarnya milik Prakrti, bukan miliknya.

Dengan pembebasan Purusha dari kegelapan pengetahuan akan dirinya sendiri yang menjadi tujuan sejati makhluk hidup, implikasinya dunia yang muncul dari interaksi Purusha dan Prakrti ini bukanlah dunia yang sesungguhnya. Di sini berlaku hukum sebab akibat (karma phala), yaitu tiap individu akan mendapat balasan atas apa yang telah diperbuatnya, perbuatan baik ataupun buruk. Balasan ini tidak berhenti ketika si individu dijemput kematian, justru bentuk tindakannya berpengaruh pada hidup selanjutnya. Adapula balasan yang tidak langsung diberikan pada satu masa hidup melainkan “ditabung” untuk dibayarkan pada masa hidup selanjutnya. Hukum karma dan kelahiran kembali sesudah kematian (reinkarnasi) akan terus menerus berulang hingga Sang Jiwa mencapai moksha<sup>25</sup>. Waktu terjadi dalam alur yang berputar (siklus), tidak dihentikan oleh kematian, melainkan oleh pembebasan Roh. Ketika Purusha telah terbebas dari keterikatan nafsu kenikmatan duniawi, maka ia tidak lagi terpengaruh oleh

---

<sup>24</sup> Sesuai argumentasi keberadaan Purusha dan Prakrti yang telah dijelaskan sebelumnya, keberadaan Ahankara, Manas dan Buddhi beserta pengalaman-pengalaman mereka bukan ditujukan bagi diri mereka sendiri melainkan suatu kecerdasan yang menyadari yaitu Purusha.

<sup>25</sup> Penganut filsafat Samkhya mempercayai ada dua macam pembebasan, yaitu jivanmukti dan videha mukti atau videhakaivalya. Jivanmukti adalah pembebasan yang dicapai dalam kehidupan ini. Setelah moksha, ia masih tetap menjalani hidup di dunia fana sampai akhirnya meninggal. Dalam Videha mukti, ketika seseorang meninggal dan samskara yang merupakan impresi dari perbuatan masa lalunya berakhir, saat itulah ia mencapai nirvana, yakni ketika rohnya terlepas dari tubuhnya.

keduniawian itu sendiri maupun hukum karma karena ia telah mencapai hakikat dirinya yang sesungguhnya, yaitu yang tidak terpengaruh oleh pengalaman-pengalaman tersebut. Untuk hal pembebasan ini Samkhya berposisi pada Jnana-Marga, satu jalan pembebasan melalui pengetahuan yang benar disertai dengan Karma Marga. Yoga mengusahakan pembebasan ini melalui Raja Marga, yakni pemfokusan pikiran lewat meditasi. Ini juga merupakan salah satu perbedaan yang cukup prinsipil di antara keduanya.

Pembebasan ini adalah tujuan akhir dalam hidup, menurut tradisi pemikiran India. Disebut moksha yang secara etimologi berasal dari kata muc yang berarti membebaskan, melepaskan, meninggalkan<sup>26</sup> dan secara konteks diartikan sebagai pembebasan (“*release*”) dari *samsara* atau penderitaan dan keterbatasan keduniawian yang mengakibatkan tidak terputusnya siklus kematian dan kehidupan kembali (reinkarnasi). Konsep ini juga dikenal dengan beberapa istilah lain seperti *apavarga*, *nirvr̥tti*, *niv̥r̥tti*, atau *nirvana*. Kesemuanya merujuk pada suatu pencapaian tertinggi yang dapat dicapai manusia menurut pemikiran India. Roh-roh yang hingga pada kematiannya di dunia belum terbebaskan akan terlahir kembali dalam kondisi sesuai dengan tindakan yang telah ia lakukan pada masa hidup sebelumnya, dengan kata lain masih terikat dalam waktu siklus reinkarnasi. Kematian ibarat berganti baju yang telah hancur (tubuh sebelumnya) dengan baju yang baru (tubuh berikutnya) tetapi si pemakai (sang Jiwa Murni) tetap tidak berubah.<sup>27</sup>

### 2.3 YOGA PATANJALI

Yoga berasal dari kata yuj yang berarti penyatuan (*unity*) atau menggabungkan atau mengikat (*bind together*). Yang dimaksud adalah penyatuan antara tubuh, pikiran dan jiwa serta menghubungkan kesadaran individual dengan kesadaran Supreme. Yoga juga dimaksudkan dapat menyatukan perbedaan-perbedaan yang dikotomis seperti tubuh dan pikiran, keheningan dan gerakan,

<sup>26</sup> Zimmer, *op cit.* hal 41

<sup>27</sup> Hal ini tertulis dalam Bhagavad Gita sloka 2.22

matahari dan bulan, dengan tujuan untuk menyelaraskan perbedaan-perbedaan tersebut. Astangga<sup>28</sup> Yoga berarti delapan tahapan Yoga. Sekolah pemikiran Yoga sendiri adalah salah satu di antara enam sekolah pemikiran Sad Dharsana sekaligus menjadi salah satu marga atau cara pencapaian moksha.

Ajaran Yoga ini disistematisasi oleh Patanjali. Ia menyusun teks-teks singkat yang mudah dihapal, menyarikannya sekaligus mengaitkannya dengan beberapa teknik meditasi serta memberikan kerangka Samkhya sebagai latar belakang. Dasar-dasar filsafat Yoga ini ditulisnya dalam kitab Yoga Sutra. Menurut Patanjali sendiri, yoga adalah suatu usaha metodologis untuk mendapatkan kesempurnaan dengan jalan mengontrol unsur-unsur yang berbeda dari hakikat manusia baik yang sifatnya fisik maupun psikis<sup>29</sup>. Metode sistem Yoga Patanjali ini bukanlah teori-teori metafisis melainkan seperangkat petunjuk tindakan-tindakan praktis atas ide bagaimana menyelaraskan hal-hal yang berdisposisi hingga pencapaian pembebasan melalui disiplin yang ketat.

Praktik Yoga bertitik berat pada usaha individu mengontrol perubahan-perubahan pada badan halus atau badan mental. Yoga mengedepankan kontrol atas aktivitas tubuh dan pikiran. Karena Yoga adalah suatu cara praktis menuju pembebasan dari segala keterikatan maka pendisiplinan badan mental yang menjadi penghubung antara badan fisik dengan kesadaran inilah yang menjadi fokus utama kerjanya. Dengan mengikuti prinsip Yoga yang dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk memfokuskan kesadarannya, ia akan mampu menangkap penyimpangan pikiran dengan menyelaraskan perhatiannya dengan potensi-potensinya yang terdalam sehingga seseorang dapat mengendalikan rohnya. Bukan berarti pemfokusan pada pikiran akan membunuh ketubuhan, justru akan menyempurnakannya serta menguasai hubungan keduanya. Cara yang ditawarkan Patanjali, secara garis besar, adalah hidup secara sederhana, mempelajari Veda dan menyerahkan diri pada Yang Satu.

Delapan tingkatan Yoga ini dapat dikelompokkan menjadi empat kelompok. Yang pertama adalah persiapan etis, terdiri dari tahap *Yama* dan

<sup>28</sup> Astangga berasal dari kata hasta yang artinya delapan, dan tangga yang artinya tahapan. Astangga berarti delapan tahapan.

<sup>29</sup> Seperti yang tertulis pada pembukaan Yoga Sutra, *Yogas cittavrtti-nirodhyah*, artinya bahwa Yoga terdiri dari usaha-usaha menghentikan aktivitas-aktivitas spontan dari pikiran (yang tidak terkendali). (Zimmer. *Ibid* .hal. 284)

*Niyama*. Yang kedua adalah persiapan ketubuhan, terdiri dari tahap *Asana*, *Pranayama*, dan *Pratyahara*. Ketiga, tahap permenungan. *Dharana* dan *Dhyana* berada dalam kelompok yang ketiga ini. Terakhir yaitu tahap pemusatan, hanya terdiri dari *Samadhi*.

(1) *Yama*. Tahap pengekangan diri secara fisik. Termasuk persiapan etis. Merupakan pengendalian atas badan kasar atau *Shtula Sharira*. Badan kasar adalah instrument yang mencerminkan badan-badan yang lebih halus, maka aktivitas yang dilakukan oleh badan kasar harus didisiplinkan. *Bahiranga* adalah bagian-bagian tubuh yang merupakan instrument tidak langsung atau instrument eksternal, sementara *Antaranga* adalah bagian-bagian tubuh yang merupakan instrumen langsung atau instrumen internal.

Terdiri dari lima prinsip yang harus dilakukan dalam membangun hubungan yang ideal antara diri individu dan dunia secara etika universal. *Ahimsa* yaitu tidak bertindak agresif atau kekerasan ataupun menyakiti makhluk lainnya termasuk hewan dan tumbuhan. Sikap tidak melakukan kekerasan ini diaplikasikan dalam ucapan, pikiran, dan perbuatan.

*Satya*, jujur dan selaras antara tindakan, ucapan dan pikiran. Lebih bersikap menerima dan memaafkan ketimbang membuat penilaian (judgement) terhadap sekitar. Kejujuran ini baik untuk diri sendiri maupun untuk pihak lain di luar diri.

*Asteya*, yakni tidak serakah, tidak mengambil apa yang bukan haknya, tidak mencuri, serta mengontrol keinginan, juga diaplikasikan dalam pikiran, ucapan dan tindakan. Dengan mampu mengontrol nafsu, keinginan dan keserakahan maka seseorang tidak akan berusaha mengambil apa yang bukan haknya karena ia menyadari apa yang ia miliki.

Prinsip yang keempat dari Yama adalah *Brahmacarya*. Kata *Brahmacarya* berasal dari kata *Brahman* yang berarti rohani atau sifat dari *Brahman* dan *Carya* yang berarti jalan atau cara hidup. *Brahmacarya* secara terminologi diterjemahkan sebagai beraktivitas dengan cara *Brahman*. Secara konteks berarti aktivitas yang dilakukan berdasarkan kesadaran bahwa diri ini bukanlah tubuh ini. Patanjali

menggunakan istilah brahmacarya ini dalam pengertian yang lebih luas yaitu bertindak selektif dalam melaksanakan aktivitas-aktivitas agar dapat terbantu dalam mencapai tujuan hidup yang tertinggi. Prinsip Yama yang keempat ini adalah prinsip untuk bersikap sederhana, dan bertindak tidak berlebihan dalam keseharian termasuk seks, makanan, aktivitas, istirahat, dan sebagainya. Seks, makanan, istirahat adalah hal-hal yang kaitannya dengan keinginan untuk pemenuhan hasrat yang sifatnya inderawi. Apabila masih ada pengejaran pemenuhan hasrat-hasrat ini maka Brahmacharya tidak mungkin dapat dilaksanakan. Aktivitas duniawi yang menyimpang hanya akan menguras energi dalam jumlah besar sehingga akan mengganggu pencapaian tingkat kesadaran yang lebih tinggi. Untuk menanggulangi hal yang demikian, Yoga mengajarkan cara mengatur kekuatan-kekuatan inderawi dan menyalurkannya untuk kegiatan yang lebih bermanfaat.

Terakhir *Aparigraha*, yaitu melepaskan keterikatan pada benda-benda material yang keduniawian, hubungan perorangan (*relationship*), kebiasaan, dan kepemilikan. Aparigraha juga menolak rasa selalu tidak puas dengan apa yang dimiliki sehingga mengakibatkan rasa tidak aman dan terus menerus terikat dengan apa yang menjadi miliknya. Prinsip ini mengajarkan untuk bersikap lebih ke dalam diri daripada melihat ke luar. Dengan melihat ke dalam diri, seseorang akan menyadari ukuran kemampuannya sendiri yang tentu berbeda dari individu lainnya. Mengejar sesuatu berdasarkan keinginan akan membuat individu mencari lebih dari apa dan seberapa yang sebenarnya ia butuhkan. Sifat posesif juga akan mengikat individu dengan apa yang tidak ia miliki. Tidak berarti pula prinsip ini menyuruh untuk memberikan semua milik kita kepada orang lain. Yang ditekankan adalah bagaimana cara mendapatkan yang banyak melainkan bagaimana dapat hidup dengan yang sedikit.

(2) *Niyama*. Tahap menjaga kedisiplinan diri dan ketaatan. Tahap kedua Astangga Yoga ini masih berada dalam persiapan etis. Dalam tahap ini individu mulai menyadari dan mengendalikan tubuh yang lebih halus dengan tujuan melatih lebih jauh fisik, mental, dan spiritual. Seperti pada tahap sebelumnya, tahap yang kedua ini juga terdiri dari beberapa prinsip.

Yang pertama adalah *Sauca*, yaitu menjaga kesucian baik lahir maupun batin. Kesucian termasuk kebersihan fisik yang kaitannya dengan kesehatan. Selain itu kesucian juga dimaksudkan untuk tubuh mental. Kesucian mental tergantung pada pemikiran spiritual, kehati-hatian dan kemampuan membedakan dalam berpengetahuan. Sistem yoga secara khusus menekankan pada usaha mengembangkan kesucian pikiran karena kesucian pikiran mempengaruhi kondisi konsentrasi dan eksplorasi ke dalam diri individu (*inward exploration*).

Prinsip yang kedua adalah *Santosa*, kondisi menerima, mensyukuri dan tidak mengeluh atas kondisi yang terjadi sekaligus mengusahakan yang terbaik. Praktik kebahagiaan dengan kondisi yang ada. Melatih pikiran untuk tidak tergantung pada situasi eksternal.

Prinsip Niyama yang selanjutnya adalah *Tapa*. Secara etimologis berarti menciptakan atau menghasilkan panas. Hal ini berkaitan dengan panas tubuh seorang yogi yang adalah praktik melatih kekonsistenan dan kedisiplinan diri untuk melakukan hal-hal demi mencapai tujuan. Kedisiplinan dalam dunia luar akan melatih kedisiplinan internal diri. Proses tapa juga melatih keefektifan penggunaan energi khususnya energi internal. Dengan tapa, energi ini dibangkitkan dan dilatih agar seorang yogi dapat bertahan pada kondisi yang sulit sekalipun. Tetapi adalah suatu pandangan yang salah apabila menganggap tapa adalah suatu kegiatan menyiksa diri. Disebutkan juga demikian dalam Bhagavad Gita bahwa tapa bukan untuk mereka yang menyiksa diri. Pada praktiknya memang terjadi beberapa penyimpangan yang kemudian menjadi kritik utama Buddhisme terhadap ajaran Veda. Pemerolehan tenaga atau energi ini juga bukan tujuan utama proses tapa. Adanya energi ini membantu yogi untuk mengontrol kesadaran dan menaiki tahap-tahap Yoga berikutnya.

Tahap Niyama selanjutnya adalah *Svadhaya*<sup>30</sup> berarti semangat yang disertai usaha mencapai pengetahuan yang benar mengenai Diri (*self-realization*) baik melalui cara mempelajari kitab-kitab suci baik secara otodidak maupun dengan berguru. Dalam proses pembelajaran ini, sang murid tidak dalam posisi pasif yang hanya menerima pelajaran begitu saja. Ia harus juga menjadi aktif dalam memilah-milah pelajaran dan pengalaman yang diterima. Yang menjadi

---

<sup>30</sup> (sva= sendiri, dhaya = usaha)

penting adalah ketika mengaplikasikannya dalam tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Terakhir pada tahapan ini, *Ishvara-pranidhana*, yakni menyerahkan diri sepenuhnya kepada Tuhan. Ini dianggap sebagai metode yang paling baik untuk melindungi yogi dari gangguan keterikatan, kesalahan pengidentifikasian kebenaran, termasuk pengidentifikasian hakikat diri sendiri. Dianggap paling baik karena dengan menyadari keberadaan sang Ishvara, seorang yogi menyadari dan mencapai pengertian keterbatasan dirinya yang berada dalam keterikatan produk-produk Prakrti.

(3) *Asana*. Praktik sikap tubuh<sup>31</sup>. Pengolahan sikap tubuh ini tidak sekedar melibatkan badan kasar tetapi juga badan halus dan pikiran karena pengontrolan tubuh adalah berdasarkan instruksi pikiran. Apabila pikiran dapat dikendalikan, maka begitu juga dengan tubuh. Karena itu tahap ini tidak terlepas dari dua tahap sebelumnya. Kesadaran harus dibangun juga pada lapisan badan kasar agar dapat mencapai kesadaran yang menyeluruh. Sikap yang nyaman dan sesuai dengan kondisi tubuh memudahkan yogi untuk mengatur kesadaran pada tahap yang lebih tinggi<sup>32</sup>. Yang penting adalah asana membantu kestabilan tubuh melalui cara yang menggunakan energi fisik seefektif mungkin. Asana atau sikap tubuh lebih diutamakan untuk dimodifikasi sesuai kondisi individu daripada individu yang menyesuaikan diri pada sikap tubuh Asana.

Tujuan tahap Asana ini adalah mencapai kesehatan fisik, keharmonisan mental dan menyelaraskan keduanya. Seperti dua tahap sebelumnya, keselarasan fisik dengan mental bukan menjadi tujuan akhir tahap ini. Ini hanya sarana untuk mencapai tujuan akhir yaitu pembebasan. Asana membantu menstabilkan kondisi tubuh dan melancarkan pernafasan yang membantu untuk menjalankan tahap berikutnya.

---

<sup>31</sup> Orang awam seringkali mereduksi yoga hanya pada tahapan ini saja karena tahap ini salah satu yang tampak jelas secara fisik dan seringkali dipromosikan sebagai olah tubuh spiritual dari Timur.

<sup>32</sup> Sikap tubuh yang kondusif berbeda-beda bagi setiap orang karena itu harus diketahui sikap tubuh yang paling tepat. Mengacu pada usia, kondisi tubuh, kesehatan, pengalaman, dan hal-hal lain, maka praktik Asana yang direkomendasikan berbeda bagi masing-masing orang.

(4) *Pranayama*<sup>33</sup>. Seperti Asana, pranayama juga bekerja pada ketubuhan. Tahap ini menekankan pada pentingnya kontrol atas nafas. Ini dikarenakan karena nafas adalah salah satu kosha yang melapisi Jiwa Murni. Dalam tradisi yoga, hidup adalah suatu energi (prana) dalam tubuh. Energi atau kekuatan ini menjaga fungsi-fungsi tubuh dengan cara menggetarkan sel-sel, saraf, organ, dan lain-lain. Getaran ini didapatkan dari denyut prana (kekuatan hidup) yang berulang-ulang. Jika seseorang yogi mengarahkan pikirannya menuju lapisan intuisi terhalus, maka ia harus membuat tubuhnya dalam keadaan damai dengan cara mengendalikan denyut prana yakni dengan pranayama, artinya mengontrol nafas dan berkaitan dengan pengaturan-pengaturan nafas ke dalam, menahan nafas dan nafas ke luar.

Prana merupakan salah satu kekuatan terpenting dalam organ-organ tubuh manusia, menurut Patanjali, karena ia adalah yang mengatur aktivitas-aktivitas mental seperti emosi, kecerdasan, kontrol diri, ingatan, konsentrasi, dan kemampuan membuat keputusan. Prana ini terbentuk dalam tubuh melalui makanan dan nafas. Nafas dianggap penting karena merupakan sumber prana yang konstan dan krusial juga bagi tubuh fisik<sup>34</sup>. Energi sisa inilah yang diusahakan untuk dimanfaatkan untuk dapat naik ke tingkat kesadaran yang lebih tinggi, salah satunya adalah dengan melatih pernafasan pada tahap Pranayama ini. Patanjali mendefinisikan tahap Pranayama sebagai proses menyaring dan mengatur aliran udara pernafasan pada waktu menghirup dan menghembuskan udara. Pada saat bernafas ini konsentrasi dan fokus diarahkan pada udara yang keluar dan masuk dari hidung.

Ada beberapa jenis Pranayama; pranayama eksternal, pranayama internal, pranayama intermediasi, dan pranayama transenden. Pranayama eksternal (*bahya vritti*) adalah aliran udara keluar dari tubuh yang secara sadar dikontrol pada proses penghembusan nafas (*rechaka*). Pranayama internal (*abhyantara vritti*) yaitu proses mengontrol udara yang masuk pada saat menghirup udara. Proses penghirupan nafas disebut dengan *puraka*. Pranayama intermediasi (*bahya*

---

<sup>33</sup> Kata prana berasal dari gabungan kata pra- yang berarti pertama atau awal dengan kata ana yang artinya menggetarkan atau energi sehingga kata prana berarti sumber pertama energi.

<sup>34</sup> Disadari oleh para yogi bahwa energi tubuh ini baru sedikit yang betul-betul dimanfaatkan, sisanya tidak dipergunakan karena keberadaannya tidak diketahui atau disadari.

*abhyantara vritti*) adalah proses penyaringan udara yang masuk dan udara yang keluar pada tiap-tiap proses rechaka dan puraka yang terjadi, disebut *kumbhaka*. Jenis Pranayama yang terakhir adalah *pranayama caturtha* yaitu proses Pranayama yang ditransendenkan. Tiga jenis Pranayama yang pertama harus dikendalikan dengan sadar proses, tempat, dan waktunya dalam durasi tertentu. Sedangkan Pranayama caturtha sudah mengatasi pembatasan-pembatasan tersebut. Pranayama keempat ini akan dicapai ketika ketiga Pranayama sebelumnya sudah dirasakan sangat halus prosesnya ditambah konsentrasi yang intens sehingga kesadaran akan ruang dan waktu hilang. Pada Pranayama tahap terakhir ini proses pernafasan yang terjadi begitu halus sehingga gerakan udara keluar dan masuk tidak lagi dapat diobservasi.

(5) *Pratyahara*. Penarikan indera-indera dari objek atau pengontrolan atas panca indera. Interaksi antara panca indera dengan fenomena-fenomena atau objek-objek yang diindera adalah ibarat angin yang mengakibatkan riak-riak gelombang di permukaan danau kesadaran manusia. Dengan mengontrol kerja indera maka pikiran dapat dipegang agar tidak buyar atau bercabang menjadi tidak terarah.

Selain menarik panca indera dari objek-objek di luar, tahap Pratyahara juga berarti melakukan pengembangan pikiran. Seperti analogi kereta kuda yang telah dijelaskan sebelumnya, pikiran (*Manas*) adalah tali kekang yang dikendalikan *Buddhi* si kusir untuk mengikat kelima panca indera. Panca indera tidak akan menyadari adanya kontak dengan objek-objek atau meraih pengalaman tanpa adanya pikiran. Pikiran jelas terlibat dalam kontak-kontak yang terjadi antara indera dengan objek. Idealnya pikiranlah yang mengatur kerja indera tetapi seringkali indera yang tidak terpegang oleh pikiran dengan baik bekerja menurut kemauannya sendiri, ibarat kuda yang tertarik pada suatu objek di dekat kereta dan tali kekangnya tidak cukup kuat untuk menggiringnya menuju arah yang dimaksudkan<sup>35</sup>. Begitu banyak hal yang menarik dan memberikan sensasi inderawi sehingga apabila tidak diarahkan dengan kuat oleh pikiran, indera-indera akan melanglang buana kesana kemari mencari kenikmatan keinderawian

<sup>35</sup> Menurut Vyasa yang memberikan komentarnya terhadap Yoga Sutra, ketika panca indera diputuskan dari objek-objek maka panca indera akan tinggal dan berada dalam pikiran. Hal ini dapat diinterpretasikan sebagai memori yang tersimpan.

sehingga melupakan tujuan yang lebih tinggi dalam hidup ini. Banyaknya interaksi dengan objek di luar ini semakin membuat danau pikiran berriak dan bergelombang sehingga individu tidak dapat melihat lebih jauh ke dasar danau untuk menemukan siapa dirinya secara hakiki. Dengan menarik perhatian panca indera dari objek-objek di luar diri dan mengarahkannya ke nafas dan sensasi-sensasi yang dialami dalam diri sendiri (*inward*), pikiran dapat lebih mudah dipegang dan kesadaran akan diri akan meningkat. Pemfokusan ini membawa yogi lebih jauh lagi menggapai konsentrasi tinggi.

Proses penarikan dan pengontrolan kerja panca indera dan pikiran ini adalah proses pengumpulan kekuatan-kekuatan atau energi yang tersebar pada panca indera dan pikiran. Energi-energi ini termasuk energi yang tertidur sehingga hendaknya disadari sepenuhnya agar konsentrasi secara alami akan terjadi. Kunci dari tahap kelima ini ialah observasi secara mendalam terhadap tubuh, nafas, dan sensasi-sensasi internal yang terjadi di dalamnya. Salah satu wujud dari praktik Pratyahara adalah kondisi relaks. Pada kondisi ini, komunikasi pikiran dan panca indera terlepas dari bagian tubuh yang sedang dirilekskan. Kesengajaan melepaskan ketegangan dari satu bagian tubuh menandakan bahwa individu telah mencapai tingkat kontrol yang sempurna atas panca indera dan pikirannya.

(6) *Dharana*. Tahap konsentrasi. Lebih spesifik, diterjemahkan sebagai konsentrasi mendalam yang tidak tergerakkan terhadap pikiran atau ke dalam diri sendiri (*inward looking*) serta pemfokusan perhatian terhadap satu arah tertentu. Untuk membantu pelaksanaan proses ini, seseorang akan memilih objek-objek yang tepat baginya sebagai pusat konsentrasinya. Untuk memudahkan memfokuskan pikiran maka objek yang dipilih dianjurkan adalah sesuatu yang menarik bagi individu yogi<sup>36</sup>. Adanya minat dan keinginan terhadap objek akan menarik keinginan individu tanpa paksaan dan sanggup membuatnya bertahan lebih lama memfokuskan konsentrasi terhadapnya. Dalam berkonsentrasi, tindakan-tindakan yang berpotensi mengakibatkan ketegangan haruslah dihindari untuk menjaga stabilitas pikiran. Posisi tubuh yang nyaman dan pola nafas yang baik akan sangat membantu pikiran menjadi tenang dan terbebas dari

---

<sup>36</sup> Pada umumnya objek yang diambil adalah nafas tubuh atau imaji ketuhanan.

keterikatan terhadap objek eksternal ataupun gejolak yang muncul dari kesan-kesan dan memori masa lalu yang muncul pada kondisi relaks. Tujuan dari tahap Dharana adalah untuk menstabilkan gerak pikiran dengan memfokuskan perhatian pada satu titik tertentu. Tahap ini mempersiapkan yogi untuk meditasi pada tahap selanjutnya<sup>37</sup>.

(7) *Dhyana*. Pada tahap ketujuh Yoga ini meditasi yang dilakukan sudah berada dalam taraf tinggi yakni konsentrasi mengalir tanpa hambatan atau gangguan dari sesuatu yang lain. Setelah dapat menangkap energi internal diri pada tahap *samyama*, tahap *dhyana* mengaktifkan indera-indera internal yang memberikan informasi yang berbeda dari panca indera eksternal. Dengan lebih merasakan kondisi dalam diri, pikiran meminimalisasi imajinasi yang tercipta termasuk ingatan masa lalu maupun proyeksi masa depan sehingga yang dirasakan adalah yang sekarang (*present time*). *Dhyana* membebaskan diri dari keterikatan pikiran atau *vijnana-maya kosha*. Fokus pada kekuatan dan pemahaman akan diri sendiri akan membawa yogi semakin mendekat pada Brahman<sup>38</sup>.

(8) *Samadhi*. Kata *Samadhi* erat kaitannya dengan kata *samhitam* yang artinya “suatu keadaan dimana semua pertanyaan terjawab” atau suatu keadaan dimana seseorang “mengembangkan hakikatnya yang asli”<sup>39</sup>. Kata *samadhi* sendiri artinya bersatu (*to merge*). Dalam tradisi Yoga hal ini juga disebut sebagai keadaan diam, keadaan damai karena kesadaran tidak lagi terusik dan sang yogi tidak lagi terikat pada keterikatan terhadap apapun, termasuk identitas personalnya. Pada tahap final ini sang yogi sepenuhnya diserap (*absorbed*) dan bersatu dengan Jiwa Murni yang adalah merupakan kesadaran dan kekhusyukan tertinggi pikiran secara

<sup>37</sup> Dari tahap Dharana menuju tahap *Dhyana* dan *Samadhi*, ada proses transisi konsentrasi yang oleh Patanjali disebut dengan istilah *samyama*. Menurut Patanjali, mempraktikkan *samyama* dapat memperluas potensi-potensi manusia, memungkinkan seseorang untuk terus meningkatkan tingkat kesadaran secara konstan, dan apabila diarahkan pada objek tertentu dapat menyempurnakan objek tersebut. Contohnya apabila *samyama* dipraktikkan pada pusat kerongkongan maka akan dapat menghilangkan rasa lapar dan haus. Bisa dikatakan *samyama* ini adalah proses pengarahan energi secara optimal melalui konsentrasi dan pengarahannya terhadap satu objek.

<sup>38</sup> Orang awam seringkali mengartikan kondisi meditasi dengan pengosongan pikiran. Tentu ini tidak sejalan dengan konsep meditasi yang dimaksudkan dalam Yoga. Kondisi meditasi memang berbeda dengan kondisi sehari-hari tetapi bukan berarti pikiran sama sekali kosong. Kata meditasi (*meditate*) sendiri berasal dari bahasa Latin; *meditare* – yang berarti “keep on measuring” dan terkait dengan kata lain yaitu *mederi* yang berarti menyembuhkan (*to cure*). Meditasi juga dapat diartikan sebagai kondisi berkonsentrasi tinggi, karena itu dalam bahasa Inggris “meditate” juga digunakan sebagai istilah lain untuk berkontemplasi.

<sup>39</sup> Wayan Suwira Satria, Buku Ajar Sejarah Filsafat India, 2008, hal. 72

sempurna dalam Yoga. Ada dua tahapan Samadhi yaitu sabija Samadhi dan nirbija Samadhi. Pada sabija Samadhi masih ada benih-benih keterikatan karena citta masih sadar dan berfungsi meskipun sudah dapat membedakan Purusha dan Prakrti. Seorang yogi yang mengalami sabija Samadhi ini berarti bermotif penyerahan kepentingan-kepentingan dirinya demi Paramatma dan menjadi penyembah murni dari Ishvara. Sementara pada nirbija Samadhi, benih-benih keterikatan sudah menghilang, kesadaran individual menghilang karena sudah betul-betul menyatu dengan Supersoul, citta berhenti berfungsi, dan tidak lagi membedakan dirinya dengan apapun di luar dirinya. Tinggal Purusha berada dalam keadaan berdiri sendiri, menikmati kebebasannya yang mutlak (*kaivalya*). Pencapaian nirbija Samadhi inilah yang membuat seorang yogi menjadi Jivan Mukti, mencapai pembebasan ketika masa hidup. Seorang yogi yang mengalami nirbija Samadhi tidak sekedar menyerahkan kepentingan-kepentingannya kepada Ishvara melainkan mengidentifikasi dirinya sebagai Paramatma sehingga ia dapat menyatu ke dalam Ishvara. Inilah yang menjadi tujuan akhir dan utama dari proses Raja Marga oleh Yoga Patanjali.

Kedelapan tahapan ini dirintis secara berurutan, secara runut dari tahap yang melibatkan tubuh paling kasar hingga mencapai kondisi pikiran yang halus. Sesuai pandangan Samkhya Yoga secara umum bahwa kondisi yang roh lebih tinggi daripada yang fisik maka ia memulainya dari yang fisik yang dianggap sebagai yang dikontrol oleh yang roh.

#### **2.4 Pikiran sebagai Fitur Utama Yoga**

Yoga sebagai tindakan praktis memusatkan semua tahapnya pada pengontrolan dan penyelarasan pikiran. Pikiran atau *mind* memiliki posisi penting sehingga strukturisasi pikiran dalam Yoga tersusun secara komprehensif meski tidak ada penjelasan yang cukup memadai atas perbedaan jelas dan rigid mengenai arti mind itu sendiri. Dengan Yoga didefinisikan sebagai suatu usaha untuk mengontrol pikiran maka tekniknya mengisyaratkan adanya kondisi-kondisi

pikiran yang tenang dan terganggu. Jumlah kondisi kesadaran tidak terhitung tetapi dapat dibagi menjadi tiga kategori; kondisi ilusif, kesadaran umum dari pengalaman-pengalaman dan persepsi-persepsi, dan kesadaran penuh yang stabil<sup>40</sup>. Tujuan Yoga Patanjali adalah untuk mengakhiri dua jenis yang pertama dan mencapai pengalaman kesadaran jenis yang ketiga<sup>41</sup>.

Ada lima tahap kesadaran menurut komentar Vyasa dalam Yoga Sutra<sup>42</sup>. Yang pertama, tahap pikiran goyah (*ksipta*). Dilihat dari kerangka pikiran Samkhya, kondisi ini didominasi oleh rajas dan tamas sekaligus sehingga tidak dapat memutuskan mana yang baik dan yang buruk. Kemalasan bergabung dengan keaktifan membuat pikiran terombang-ambing dan tidak berpijak pada dasar yang kuat. Kedua, tahap kebodohan (*mudha*). Kesadaran terbangun dari pengetahuan-pengetahuan yang salah. Guna Tamas mendominasi sehingga pikiran menjadi malas dan cenderung apatis. Ketiga, tahap jalan terus tanpa istirahat (*viksipta*). Pikiran secara dominan dikontrol oleh Rajas sehingga terus-menerus aktif. Fokus berpindah dari satu objek ke objek lainnya secara cepat sehingga, seperti pada tahap *ksipta*, pikiran tidak memiliki pendirian yang tetap walaupun sudah lebih memiliki keterarahan atensi dibanding dua tahap sebelumnya. Tahap yang selanjutnya adalah tahap pemfokusan pada satu arah (*ekagra*). Rajas dan Tamas telah dapat dikontrol apabila pikiran sudah mencapai tahap ini. Pikiran dikontrol oleh *sattva* sehingga menjadi tenang dan menjadi kondusif untuk memulai konsentrasi tahap lanjut. Tahap pikiran terkontrol dengan baik (*niruddha*). Ketika sudah sampai tahap ini, tidak ada lagi faktor dari luar yang dapat mengganggu pikiran. Dalam ketenangan seperti ini, kesadaran murni tidak terhalang lagi untuk merefleksikan dirinya.

Pikiran juga mengalami perubahan-perubahan. Ada lima kelas kategori perubahan pikiran yang dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu perubahan yang dapat merusak kondisi meditasi (*false cognition*) dan perubahan yang tidak mengakibatkan ingatan yang merusak (*valid cognition*).

(1) Pengertian yang absah dari persepsi, penyimpulan, dan kesaksian dari otoritas. Perubahan ini dapat membantu pembentukan pikiran ke arah yang lebih baik,

<sup>40</sup> Eliade.*op cit*.hal 36

<sup>41</sup> Eliade.*Ibid*. hal 37

<sup>42</sup> Eliade, *loc cit*

dalam hal ini menuju pada Brahman.

(2) Pengertian yang tidak absah disebabkan terjadinya kesalahan dalam menafsirkan pengetahuan dari persepsi. Kebodohan ini disebabkan oleh lima jenis klesa atau penghambat pikiran yang disebut klesa yang secara rinci terdiri dari *Asmita*, *Raga*, *Dvesa*, *Abhinivesa*. Pengetahuan yang tidak benar dapat menyebabkan tindakan yang salah pula.

(3) Pengertian atau pengetahuan yang hanya sebatas pada pikiran atau ucapan, tanpa diiringi dengan tindakan yang sesuai.

(4) Situasi tertidur. Dalam kondisi tertidur kita tidak dapat mengontrol kerja pikiran karena hubungan seseorang dengan dunia objektif terputus. Yang perlu diketahui, mimpi tidak termasuk kondisi perubahan yang sama dengan tidur melainkan termasuk kondisi yang ketiga. Keadaan bermimpi dipengaruhi oleh *verbal cognition* sementara kondisi terjaga dipengaruhi oleh *valid* atau *invalid cognition*.

(5) Ingatan. Ingatan dapat mengakibatkan perubahan pikiran dengan memberikan pertimbangan dan persepsi yang baru terhadap kondisi pikiran yang sedang berlangsung.

Dari jenis perubahan pikiran yang kedua tadi, ada lima jenis kondisi yang menghambat pikiran atau kesadaran dari tujuannya mengetahui hakikat asli dan pembebasan. Dalam bahasa Sansekerta disebut dengan istilah *klesa*, berasal dari kata *klis* yang berarti penderitaan.

(1) Kondisi *avidya*, tidak berpengetahuan yang benar atau tidak memiliki pengetahuan. Dengan tidak memadainya pengetahuan, individu akan melakukan tindakan yang semakin menjauh dari Kebenaran sang Purusha.

(2) Kondisi kedua yang mendistorsi kesadaran adalah *asmita*, sifat ego yang menangkap pengalaman-pengalaman inderawi dan sensasi sebagai esensi dan fondasi hakikat dirinya yang sebenarnya. Dengan kata lain, ia menyamakan Citta dengan Purusha.

(3) *Raga*. Ini adalah sifat kemelekatan pada nafsu-nafsu keduniawian, keinginan untuk mengulangi pengalaman-pengalaman yang menyenangkan.

(4) *Dvesa*. Kebalikan dari raga, *dvesa* adalah perasaan kebencian, keengganan untuk menderita.

(5) *Abhinivesa*, yaitu kemelekatan pada hidup, keinginan untuk hidup terus menerus serta ketakutan pada kematian.

Perubahan-perubahan pikiran tidak terjadi begitu saja. Penyebab-penyebab terjadinya modifikasi-modifikasi pikiran itu adalah sakit, ketidakmampuan, keraguan, kelambanan, khayalan, keberpihakan, ketidakmengertian, ketidakstabilan, dan kegagalan dalam mendapatkan hal yang diinginkan. Sembilan kondisi ini mengganggu pikiran dan menyebabkan ketidaknyamanan baik dalam pikiran maupun dalam tubuh fisik. Yoga menawarkan cara untuk meredam dan menenangkan kegelisahan ini yakni dengan praktik (*abhyasa*) ketidakterikatan (*vairagya*).

Di samping itu, ada empat landasan fundamental untuk menangkap Pramana atau pengetahuan yang dapat dipercaya<sup>43</sup>; adanya *Pramata* (subjek yang mengetahui), *Prameya* (subjek pengetahuan), *Pramana* (sarana-sarana pengetahuan), dan *Pramiti* (pengetahuan itu sendiri). Selain pengalaman atau persepsi langsung, pengetahuan dapat ditangkap melalui *sabda* atau ajaran dari pihak yang berotoritas, *anumana* atau analogi, dan *upamana* atau perbandingan. Analogi dan perbandingan mengisyaratkan adanya proses atas pengetahuan yang telah dimiliki sebelumnya.

Yoga memiliki sudut pandang sendiri yang berbeda dari Samkhya dalam memandang pikiran. Ia memperhitungkan konsep *Citta*, produk pertama dari evolusi Prakriti, yang pada Samkhya disebut sebagai Mahat. *Citta* adalah pantulan dari Purusha yang telah terkondisikan. Secara esensial ia tidak memiliki kesadaran tetapi karena mendapat pantulan dari Purusha, *Citta* menjadi sadar dan melaksanakan fungsi dan menjalankan aktivitasnya. Aktivitas *Citta* ini membuat seolah-olah Purusha yang beraktivitas karena *Citta* menyamakan diri sebagai *Vritti*, menyesuaikan diri dengan objek pengamatannya. *Citta* berada di tengah-tengah, terpengaruh baik oleh Purusha dan objek-objek yang dipersepsi. Dalam *Citta* inilah terjadi modifikasi-modifikasi pikiran, sementara pengetahuan dan Purusha memiliki sifat konstan, tidak berubah. *Citta* hanya bisa melakukan satu modifikasi dalam satu waktu, Purusha hanya dapat mengetahui satu hal dalam satu waktu pula. Karena inilah individu sulit untuk membedakan mana objek dan mana

<sup>43</sup> Prabhakar Machwe, *Hinduism : Its Contribution to Science and Civilization*, 1994, New Delhi : Machwe Prakashan, hal. 91

yang diakibatkan oleh modifikasi Citta. Adanya Citta ini bukan mengeliminasi adanya Antahkarana, tetapi lebih pada sebagai fitur yang sejajar.

Dianalogikan bahwa pikiran sebagai danau yang permukaannya dilewati angin sehingga timbul riak dan gelombang yang merusak refleksi hakikat diri yang semestinya terpantul<sup>44</sup>. Riak-riak dan gelombang ini muncul akibat dari aktivitas pikiran. Ada dua sumber munculnya gelombang pikiran. Yang pertama dari luar diri yaitu persepsi yang ditangkap secara inderawi dan yang kedua adalah impuls dari dalam yaitu ingatan-ingatan, emosi, dan imajinasi. Pada saat danau dapat dibersihkan dari gejolak riak dan gelombang maka pada saat itulah individu dapat melihat kedalaman hingga dasar dari danau yang adalah hakikat diri sesungguhnya. Demikian juga apabila kondisi pikiran seseorang tenang maka ia akan dapat lebih jernih melihat potensi-potensinya yang dapat diaktualisasikan. Yoga menenangkan pikiran ini dengan delapan tahapannya yang *inner-looking* terhadap diri, menyadari diri sendiri seutuhnya sehingga dapat mengontrol semua aspeknya.

## 2.5 Problem Filosofis Kesadaran dalam Yoga

Di antara Catur Marga (empat jalan menuju Moksha), Yoga atau Raja Marga adalah yang paling kompleks karena juga melewati tercapainya pengetahuan seperti Jnana Marga dan meliputi perbuatan baik layaknya dalam Karma Yoga serta memiliki keterarahan terhadap konsep ketuhanan, meski tidak dengan cara ritual yang spesifik, seperti cara Bhakti Marga.

Secara umum pandangan Yoga tidak mengesampingkan hal-hal yang material. Dengan mengadopsi teori Samkhya maka ia juga mengakui dualisme substansi yakni ada yang mental (jiwa atau Purusha) dan ada yang materi (Prakrti dan produk-produk evolusinya). Hubungan keduanya bersifat hierarkis. Hal-hal yang materi memiliki porsinya dalam menyokong hidup, termasuk memberi pengetahuan dan pembelajaran akan hakikat dirinya sebagai Purusha karena pengetahuan tersebut tidak bawaan sifatnya. Pengetahuan, persepsi dan pengalaman memiliki peran yang penting karena fokus Yoga adalah pada pikiran

---

<sup>44</sup> Zimmer. *op.cit*, hal 285

dan hal-hal tersebut memiliki andil dalam pembentukan pikiran. Karena itu juga persoalan bagaimana pencerapan pengetahuan hingga dapat menjadi persepsi yang dapat dipercaya dibahas secara detil. Yoga juga memperlihatkan penekanan pada pentingnya tindakan konkret dengan memasukkan tahapan yama dan niyama sebagai langkah awal Astangga Yoga.

Dalam konsep pikiran dalam Yoga, ada tiga komponen yang memiliki *mental states* dengan peran yang berbeda-beda; Manas, Buddhi dan Purusha. Manas adalah yang menangkap pengetahuan-pengetahuan dan pengalaman-pengalaman serta mengatur secara langsung kerja panca indera. Buddhi adalah yang memproses pengalaman-pengalaman yang ditangkap Manas dan membuat putusan sehingga muncul persepsi. Secara tidak langsung, Buddhi juga mengatur panca indera dengan Manas sebagai penghubungnya. Manas bekerja di bawah Buddhi karena ia hanya menampung pengetahuan tanpa memprosesnya dan untuk mengontrol kerja indera dibutuhkan posisi persepsi. Manas dan Buddhi adalah produk dari Prakrti yang tidak berkesadaran. Purusha-lah yang merupakan Jiwa Murni dan menjadi inti kesadaran. Oleh karena itu sebenarnya pengalaman yang diterima oleh badan materi bukan pengalaman yang dapat mempengaruhi Purusha. Untuk dapat membedakan keduanya lebih jelas, Purusha adalah yang memungkinkan seseorang menyadari dirinya dan lingkungannya dengan pengetahuan-pengetahuan yang diserapnya.

Yoga secara jelas telah menguraikan soal kesadaran melalui pendekatan yang meliputi aspek biologis meski masih mendasar, filosofis sekaligus teologis. Ia percaya bahwa ada dunia objektif di luar diri subjek yang dapat diketahui melalui organ-organ tubuh, yang eksternal maupun yang internal yang memiliki koordinasi satu sama lain yang membuat pencerapan pengetahuan menjadi mungkin. Tetapi ia juga percaya bahwa ada kondisi mental yang berbeda dari sensasi-sensasi fisik ataupun kerja kognisi yang ia anggap masih ranah material. Latar belakang teologisnya sedikit banyak menariknya lebih pada kepercayaan dan pembuktian biologis tidak mendukung keberadaan-keberadaan aspek yang disebut dalam Yoga. Bukan berarti kemudian ia hanya dapat dibenarkan melalui kacamata religiusitas saja karena konsep kesadarannya dapat dikaji secara filosofis.

Lebih penting, praktik Yoga masih sangat relevan dengan kehidupan karena ia dapat memberikan efek yang nyata seperti ketenangan pikiran, pengontrolan tubuh dan sebagainya, karena itu tidak bisa disingkirkan begitu. Sebagai kontras, pendekatan yang dilakukan untuk menguraikan problem kesadaran adalah melalui wilayah sains yang berusaha menjelaskan seobjektif mungkin fenomena-fenomena yang berkaitan dengan kesadaran dan disertai bukti-bukti yang dapat disajikan secara ilmiah. Keobjektivan ini berusaha dijaga dengan sebisa mungkin melepaskan atribut-atribut kepercayaan. Pada bab selanjutnya akan dijelaskan bagaimana sains menjelaskan fenomena kesadaran dengan pendekatan yang berbeda dari cara Yoga mendefinisikan kesadaran.

