

YOGA ASANAS SEBAGAI MEDIA REALISASI KETUHANAN DALAM PERSPEKTIF TEOLOGI HINDU

Oleh

Ni Wayan Murniti

Institut Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan Singaraja

wayanmurniti@gmail.com

ABSTRACT

Yoga asanas in the modern era are commonly understood as physical exercises aimed at improving health, fitness, and relaxation, often overlooking their spiritual and theological foundations within the Hindu tradition. In Hindu teachings, however, yoga asanas constitute an integral component of Aṣṭāṅga Yoga, serving as a means of bodily purification, mental discipline, and spiritual development leading toward the realization of the Divine. This study aims to analyze yoga asanas as a medium for divine realization from the perspective of Hindu Theology. The research employs a qualitative library research approach, drawing on primary sources such as the Yoga Sūtras of Maharshi Patañjali, the Bhagavad Gītā, and the Upaniṣads, complemented by scholarly books and articles on yoga, philosophy, and Hindu theology. Data were analyzed using a descriptive-interpretative method supported by a hermeneutic approach to uncover the theological meanings embedded in yoga asana practice. The findings reveal that yoga asanas are not merely physical exercises but instruments of spiritual transformation that integrate the body, mind, and consciousness. Asanas prepare practitioners for higher stages of yoga, including prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna, and samādhi, ultimately leading to the realization of the unity between Ātman and Brahman. The study highlights the importance of restoring the theological understanding of yoga asanas as a genuine spiritual path and contributes to the development of Hindu theological studies and spiritual education.

Keywords: Yoga Asanas; Hindu Theology; Brahman; Ātman; Divine Realization; Aṣṭāṅga Yoga.

I. PENDAHULUAN

Yoga merupakan salah satu warisan intelektual dan spiritual tertua dalam tradisi Hindu yang hingga kini terus berkembang dan dipraktikkan di berbagai belahan dunia. Dalam beberapa dekade terakhir, yoga mengalami pertumbuhan yang sangat pesat sebagai bagian dari gaya hidup modern yang berorientasi pada

kesehatan fisik, kebugaran, pengelolaan stres, dan kesejahteraan psikologis. Berbagai pusat kebugaran, institusi pendidikan, rumah sakit, hingga komunitas kesehatan mengadopsi yoga sebagai metode untuk meningkatkan kualitas hidup. Fenomena ini menunjukkan bahwa yoga telah memperoleh pengakuan

universal sebagai praktik yang memberikan manfaat multidimensional bagi manusia. Namun demikian, popularitas yoga di era modern juga membawa konsekuensi berupa penyempitan makna, di mana yoga sering kali dipahami hanya sebagai latihan fisik (physical exercise) yang berpusat pada gerakan tubuh atau *asanas*. Padahal, dalam tradisi Hindu, yoga merupakan disiplin spiritual yang bertujuan mengantarkan manusia menuju penyatuan dengan Tuhan (Brahman), sehingga dimensi teologisnya tidak dapat dipisahkan dari praktik yoga itu sendiri (Feuerstein, 2001; Flood, 1996).

Dalam khazanah filsafat Hindu, yoga bukan sekadar teknik meditasi ataupun latihan jasmani, melainkan merupakan jalan transformasi spiritual yang berorientasi pada pembebasan (*mokṣa*). Kata *yoga* berasal dari akar kata Sanskerta *yuj*, yang berarti menyatukan, menghubungkan, atau mengintegrasikan. Makna tersebut menunjukkan bahwa yoga merupakan proses penyatuan antara kesadaran individu (*Ātman*) dengan Realitas Tertinggi (*Brahman*). Konsep ini menjadi dasar utama dalam berbagai kitab suci Hindu, termasuk *Bhagavad Gītā*, *Yoga Sūtra* karya Patañjali, serta berbagai teks Upaniṣad. Dalam *Bhagavad Gītā*, Sri Kṛṣṇa menjelaskan bahwa yoga merupakan jalan menuju keseimbangan batin, pengendalian diri, dan pengabdian kepada Tuhan, sehingga seluruh aktivitas manusia dapat diarahkan sebagai persembahan suci kepada-Nya (Radhakrishnan, 1948). Oleh karena itu, yoga dalam perspektif Hindu memiliki dimensi metafisik, etis, dan teologis yang saling berkaitan.

Salah satu sistem yoga yang paling berpengaruh adalah *Aṣṭāṅga Yoga* yang dirumuskan oleh Maharsi Patañjali. Sistem ini terdiri atas delapan tahapan, yaitu *yama*, *niyama*, *āsana*, *prāṇāyāma*, *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna*, dan *samādhi* (Patañjali, *Yoga Sūtra* II.29). Dalam struktur tersebut, *āsana* hanya merupakan satu tahapan yang berfungsi mempersiapkan tubuh agar stabil, nyaman, dan mampu menopang praktik spiritual yang lebih tinggi. Patañjali bahkan mendefinisikan *āsana* sebagai "sthira sukham āsanam", yaitu posisi tubuh yang mantap dan nyaman (*Yoga Sūtra* II.46). Hal ini menunjukkan bahwa tujuan utama *āsana* bukanlah membentuk tubuh ideal ataupun meningkatkan performa fisik semata, melainkan menciptakan kondisi harmonis yang memungkinkan pikiran mencapai konsentrasi dan kesadaran spiritual. Dengan demikian, *āsana* memiliki fungsi religius sebagai media penyucian diri menuju pengalaman ketuhanan.

Perspektif teologi Hindu memandang tubuh manusia sebagai manifestasi suci tempat bersemayamnya Tuhan. Berbagai ajaran Upaniṣad menegaskan bahwa *Ātman* yang berada dalam diri setiap makhluk pada hakikatnya identik dengan *Brahman*, sebagaimana dinyatakan dalam mahāvākya "Tat Tvam Asi" dan "Aham Brahmasmi". Konsep tersebut mengandung makna bahwa perjalanan spiritual manusia sesungguhnya merupakan proses menyadari kehadiran Tuhan di dalam dirinya sendiri (Radhakrishnan, 1953). Oleh sebab itu, praktik *yoga asanas* tidak dapat dipahami hanya sebagai aktivitas fisiologis, tetapi merupakan proses penyucian tubuh, pikiran, dan kesadaran agar manusia mampu

mengalami realisasi ketuhanan. Dalam konteks ini, tubuh diposisikan sebagai instrumen spiritual yang mendukung penghayatan terhadap nilai-nilai ketuhanan, sehingga setiap gerakan *āsana* mengandung dimensi simbolik dan religius.

Berbagai penelitian terdahulu lebih banyak menyoroti manfaat yoga dari aspek kesehatan. Penelitian Cramer et al. (2013) menunjukkan bahwa yoga efektif meningkatkan kesehatan fisik dan kualitas hidup melalui peningkatan fleksibilitas, keseimbangan, serta penurunan tingkat stres. Sementara itu, Ross dan Thomas (2010) menyimpulkan bahwa yoga memberikan manfaat signifikan terhadap kesehatan psikologis, termasuk mengurangi kecemasan, depresi, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Penelitian lain juga banyak membahas yoga sebagai terapi komplementer dalam bidang kedokteran, rehabilitasi, pendidikan jasmani, maupun psikologi positif. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan besarnya perhatian akademik terhadap dimensi empiris yoga, namun sebagian besar masih berorientasi pada aspek kesehatan dan belum secara mendalam mengulas makna teologis yang menjadi fondasi utama praktik yoga dalam tradisi Hindu.

Di sisi lain, sejumlah kajian filsafat Hindu memang telah membahas konsep yoga sebagai jalan menuju pembebasan spiritual. Feuerstein (2001) menjelaskan bahwa yoga merupakan disiplin transformasi kesadaran yang bertujuan mencapai penyatuan dengan Realitas Absolut. Flood (1996) juga menempatkan yoga sebagai bagian integral dari sistem teologi dan filsafat Hindu yang

menekankan relasi antara manusia, alam semesta, dan Tuhan. Akan tetapi, kajian-kajian tersebut umumnya masih bersifat konseptual dan belum memberikan perhatian khusus terhadap peran *yoga asanas* sebagai media realisasi ketuhanan. Dengan demikian, masih terdapat ruang kajian yang perlu dikembangkan untuk menjelaskan bagaimana praktik *āsana* menjadi sarana pengalaman religius dalam kerangka Teologi Hindu.

Berdasarkan telaah literatur tersebut, dapat diidentifikasi adanya kesenjangan penelitian (*research gap*). Mayoritas penelitian mengenai yoga berfokus pada manfaat fisiologis, psikologis, maupun sosial, sedangkan kajian yang mengintegrasikan praktik *yoga asanas* dengan konsep-konsep teologi Hindu seperti *Brahman*, *Ātman*, *samādhi*, dan *mokṣa* masih relatif terbatas. Padahal, dalam perspektif kitab-kitab suci Hindu, praktik yoga memiliki orientasi utama pada pencapaian kesadaran spiritual dan realisasi ketuhanan. Keterbatasan kajian ini berpotensi menimbulkan reduksi pemahaman terhadap hakikat yoga, terutama ketika *āsana* dipisahkan dari landasan filosofis dan teologisnya. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu menjelaskan kembali posisi *yoga asanas* sebagai bagian integral dari perjalanan spiritual umat Hindu.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis *yoga asanas* sebagai media realisasi ketuhanan dalam perspektif Teologi Hindu. Analisis dilakukan dengan menelaah konsep *āsana* berdasarkan sumber-sumber otoritatif Hindu, seperti *Yoga Sūtra*, *Bhagavad Gītā*, dan Upaniṣad, kemudian menginterpretasikannya menggunakan pendekatan teologi

Hindu. Fokus penelitian diarahkan pada hubungan antara praktik tubuh, penyucian kesadaran, dan pengalaman religius yang mengarah pada penyatuan *Ātman* dengan *Brahman*. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menjelaskan fungsi fisik *āsana*, tetapi juga mengungkap makna spiritual yang melandasi praktik tersebut.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada upaya memosisikan *yoga asanas* sebagai media realisasi ketuhanan melalui pendekatan teologi Hindu. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang didominasi perspektif kesehatan dan psikologi, penelitian ini mengintegrasikan kajian Yoga Darśana dengan konsep-konsep teologi Hindu, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai relasi antara tubuh, kesadaran, dan Tuhan. Kontribusi penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengembangan ilmu Teologi Hindu, memperluas kajian Yoga Darśana dalam ranah akademik, serta menjadi referensi ilmiah bagi pengembangan pendidikan agama Hindu dan studi spiritualitas. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan mampu mengembalikan pemahaman masyarakat bahwa *yoga asanas* bukan sekadar latihan fisik, melainkan bagian dari disiplin spiritual yang mengarahkan manusia pada pengalaman religius dan realisasi ketuhanan sebagai tujuan tertinggi kehidupan menurut ajaran Hindu.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) untuk mengkaji *yoga asanas* sebagai media realisasi ketuhanan dalam perspektif Teologi

Hindu. Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian diarahkan pada penafsiran konsep, makna, dan nilai-nilai teologis yang terkandung dalam ajaran yoga berdasarkan sumber-sumber tekstual Hindu. Data primer penelitian meliputi kitab-kitab suci dan teks klasik Hindu yang relevan, antara lain *Yoga Sūtra* karya Maharsi Patañjali, *Bhagavad Gītā*, Upaniṣad, serta literatur otoritatif mengenai Yoga Darśana dan Teologi Hindu. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari buku akademik, artikel jurnal nasional dan internasional bereputasi, prosiding ilmiah, serta hasil penelitian terdahulu yang membahas yoga, spiritualitas, filsafat Hindu, dan teologi. Pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan mengidentifikasi, menginventarisasi, dan mengkaji berbagai literatur yang memiliki keterkaitan dengan fokus penelitian.

Analisis data dilakukan secara deskriptif-interpretatif dengan menggunakan pendekatan hermeneutik terhadap teks-teks keagamaan Hindu. Tahapan analisis meliputi reduksi data, klasifikasi konsep-konsep teologis, interpretasi makna, serta penarikan kesimpulan secara induktif. Konsep-konsep utama seperti *Ātman*, *Brahman*, *yoga*, *āsana*, *samādhi*, dan *mokṣa* dianalisis untuk mengungkap hubungan antara praktik yoga *asanas* dengan realisasi ketuhanan dalam ajaran Hindu. Selanjutnya, hasil interpretasi dibandingkan dengan temuan penelitian terdahulu guna mengidentifikasi kesesuaian,

perbedaan, serta kontribusi baru yang dihasilkan penelitian ini. Untuk menjamin validitas data, penelitian menerapkan teknik triangulasi sumber melalui perbandingan antara kitab suci Hindu, literatur klasik, dan referensi ilmiah kontemporer sehingga diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai dimensi teologis yoga *asanas*.

III. PEMBAHASAN

3.1 Hakikat Yoga Asanas dalam Tradisi Hindu

Yoga merupakan salah satu sistem filsafat (*darśana*) dalam tradisi Hindu yang memiliki tujuan utama mengantarkan manusia menuju penyatuan dengan Realitas Tertinggi (*Brahman*). Secara etimologis, kata *yoga* berasal dari akar kata Sanskerta *yuj* yang berarti "menghubungkan", "menyatukan", atau "mengendalikan". Makna tersebut menunjukkan bahwa yoga bukan sekadar aktivitas fisik, melainkan suatu disiplin spiritual yang bertujuan menyatukan kesadaran individual (*Ātman*) dengan kesadaran universal (*Brahman*) (Feuerstein, 2001). Dalam perspektif filsafat Hindu, yoga menjadi jalan transformasi diri yang menempatkan tubuh, pikiran, dan jiwa sebagai satu kesatuan yang harus dibina secara harmonis agar manusia mampu mencapai pembebasan (*mokṣa*).

Konsep yoga memperoleh formulasi yang sistematis melalui *Yoga Sūtra* karya Maharsi Patañjali, yang hingga kini menjadi rujukan utama dalam memahami hakikat yoga. Pada

sūtra pertama bagian kedua dijelaskan bahwa tujuan utama yoga adalah "*yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ*" (*Yoga Sūtra* I.2), yang berarti yoga merupakan proses penghentian gejolak atau fluktuasi pikiran. Pernyataan tersebut menegaskan bahwa sasaran utama yoga bukanlah kesempurnaan tubuh, melainkan pengendalian kesadaran sehingga manusia dapat mengenali hakikat dirinya yang sejati. Dengan demikian, seluruh tahapan dalam yoga, termasuk *āsanas*, berfungsi sebagai sarana untuk mencapai kondisi batin yang tenang, jernih, dan terbebas dari keterikatan duniawi.

Dalam sistem *Aṣṭāṅga Yoga*, Patañjali menjelaskan delapan tahapan praktik yoga yang saling berkaitan, yaitu *yama* (pengendalian moral), *niyama* (disiplin pribadi), *āsana* (postur tubuh), *prāṇāyāma* (pengaturan napas), *pratyāhāra* (penarikan indra), *dhāraṇā* (konsentrasi), *dhyāna* (meditasi), dan *samādhi* (penyatuan spiritual) (*Yoga Sūtra* II.29). Struktur ini menunjukkan bahwa *āsana* bukanlah tujuan akhir yoga, melainkan salah satu tahapan yang mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk memasuki praktik spiritual yang lebih mendalam. Oleh karena itu, memisahkan *āsanas* dari keseluruhan sistem *Aṣṭāṅga Yoga* akan menghilangkan makna filosofis dan teologis yang sesungguhnya.

Maharsi Patañjali memberikan definisi yang sangat ringkas namun mendalam mengenai *āsana* melalui sūtra "*sthira sukham āsanam*" (*Yoga Sūtra* II.46), yang berarti postur tubuh hendaknya mantap (*sthira*) dan nyaman (*sukha*). Definisi ini menunjukkan bahwa kualitas utama *āsana* bukanlah tingkat kesulitan gerakan, fleksibilitas tubuh, ataupun kemampuan akrobatik,

tetapi terciptanya kondisi fisik yang stabil sehingga pikiran tidak lagi terganggu oleh rasa sakit, ketegangan, atau ketidaknyamanan. Ketika tubuh berada dalam keadaan seimbang, seseorang lebih mudah memasuki tahap *prāṇāyāma*, *dhāraṇā*, hingga *dhyāna*. Dengan demikian, *āsana* memiliki fungsi spiritual sebagai fondasi untuk membangun kesadaran yang lebih tinggi.

Dalam tradisi Hindu, tubuh (*śarīra*) tidak dipandang sebagai penghalang spiritual, melainkan sebagai sarana suci (*sādhana*) dalam perjalanan menuju Tuhan. *Bhagavad Gītā* mengajarkan bahwa disiplin tubuh, pikiran, dan pengendalian diri merupakan syarat utama bagi seorang yogi. Śrī Kṛṣṇa menyatakan:

"*Yogī hendaknya selalu memusatkan pikirannya kepada-Ku, mengendalikan diri, hidup menyendiri, bebas dari keinginan dan rasa memiliki.*" (*Bhagavad Gītā* 6.10).

Selanjutnya dijelaskan bahwa seorang yogi harus duduk dengan tubuh, kepala, dan leher tegak lurus serta memusatkan pandangan dan pikirannya kepada Tuhan (*Bhagavad Gītā* 6.13–14). Ajaran ini memperlihatkan bahwa postur tubuh bukan sekadar persoalan fisiologis, tetapi memiliki fungsi religius karena membantu terciptanya konsentrasi yang mengarahkan kesadaran kepada Yang Ilahi. Dengan demikian, praktik *āsana* merupakan bagian integral dari disiplin spiritual yang menuntun manusia menuju pengalaman ketuhanan.

Pandangan tersebut diperkuat dalam berbagai Upaniṣad yang menempatkan tubuh sebagai tempat bersemayamnya *Ātman*. *Chāndogya Upaniṣad* melalui mahāvākya *Tat Tvam Asi* ("Engkau adalah Itu")

menegaskan bahwa hakikat terdalam manusia tidak terpisah dari Brahman. Demikian pula *Bṛhadāranyaka Upaniṣad* mengemukakan mahāvākya *Aham Brahmasmi* ("Aku adalah Brahman"), yang mengandung makna bahwa realisasi spiritual terjadi ketika seseorang menyadari identitas hakikinya dengan Realitas Absolut (Radhakrishnan, 1953). Dalam konteks tersebut, *āsanas* berfungsi sebagai proses penyalarsan tubuh dan pikiran agar mampu menghayati kehadiran *Ātman* di dalam diri. Tubuh yang terlatih, sehat, dan terkendali memungkinkan individu lebih mudah memasuki pengalaman kontemplatif yang mengarah pada realisasi ketuhanan.

Hakikat *āsanas* dalam tradisi Hindu juga tidak dapat dipisahkan dari konsep keseimbangan antara dimensi fisik, mental, dan spiritual. Menurut Feuerstein (2001), praktik *āsanas* bertujuan membangun integrasi antara tubuh dan kesadaran sehingga energi kehidupan (*prāṇa*) dapat mengalir secara harmonis. Tubuh dipersiapkan sebagai wadah yang mendukung praktik meditasi, sedangkan pikiran diarahkan untuk terbebas dari gangguan indria. Oleh sebab itu, manfaat fisik seperti meningkatnya fleksibilitas, kekuatan otot, keseimbangan tubuh, dan kesehatan organ hanyalah konsekuensi sekunder dari praktik yoga, bukan tujuan utama yang ingin dicapai. Orientasi utama yoga tetap berada pada transformasi spiritual manusia.

Dalam perkembangan modern, pemaknaan terhadap *yoga asanas* mengalami pergeseran yang cukup signifikan. Di banyak negara, yoga lebih dikenal sebagai bentuk olahraga, terapi kesehatan, atau bagian dari

industri kebugaran. Berbagai jenis yoga modern lebih banyak menonjolkan variasi gerakan tubuh dibandingkan dimensi filosofis dan religiusnya. Fenomena ini menyebabkan banyak praktisi memahami *āsanas* sebagai tujuan akhir, sehingga hubungan antara latihan fisik dengan pencapaian kesadaran spiritual semakin terabaikan. Flood (1996) mengingatkan bahwa reduksi makna tersebut berpotensi menghilangkan identitas yoga sebagai salah satu sistem filsafat Hindu yang berorientasi pada pembebasan (*mokṣa*). Oleh karena itu, diperlukan upaya reinterpretasi terhadap hakikat *āsanas* berdasarkan sumber-sumber otoritatif Hindu agar makna spiritualnya tetap terpelihara.

Dari perspektif teologi Hindu, *āsanas* merupakan bentuk disiplin spiritual yang mengintegrasikan dimensi jasmani dengan pengalaman religius. Setiap gerakan dalam praktik yoga dipahami sebagai bagian dari proses penyucian tubuh (*śarīra śuddhi*) dan penataan kesadaran menuju penghayatan akan kehadiran Tuhan. Tubuh yang sehat dan stabil mempermudah seseorang mengendalikan indria, mengatur napas, serta memasuki meditasi yang mendalam. Dengan demikian, *āsanas* bukan sekadar aktivitas biomekanik, tetapi merupakan media yang menghubungkan manusia dengan realitas transenden melalui pengembangan kesadaran spiritual.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa hakikat *yoga asanas* dalam tradisi Hindu melampaui fungsi fisiologis yang selama ini banyak dipahami dalam masyarakat modern. *Āsanās* merupakan bagian integral dari sistem *Aṣṭāṅga Yoga* yang berfungsi mempersiapkan tubuh dan

pikiran menuju pengalaman spiritual yang lebih tinggi. Dalam perspektif teologi Hindu, tubuh dipandang sebagai instrumen suci yang memungkinkan manusia menyadari keberadaan *Ātman* sebagai percikan Brahman. Oleh karena itu, praktik *yoga asanas* tidak hanya menghasilkan kesehatan jasmani, tetapi juga menjadi fondasi bagi transformasi spiritual yang mengarahkan manusia menuju realisasi ketuhanan dan pencapaian *mokṣa*. Pemahaman ini menegaskan bahwa *āsanas* harus ditempatkan dalam kerangka filsafat dan teologi Hindu agar makna autentiknya tetap terjaga di tengah berkembangnya praktik yoga modern yang semakin berorientasi pada aspek kebugaran semata.

Makna Teologis Yoga Asanas dalam Realisasi Ketuhanan

Teologi Hindu memandang bahwa tujuan utama kehidupan manusia bukan sekadar mencapai kesejahteraan material, melainkan merealisasikan hakikat dirinya sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari Realitas Tertinggi (*Brahman*). Realisasi tersebut dicapai melalui proses penyucian diri, pengendalian pikiran, serta pengembangan kesadaran spiritual yang berkesinambungan. Dalam konteks ini, *yoga asanas* memiliki makna yang jauh melampaui latihan fisik. *Asanas* merupakan bagian dari disiplin spiritual yang berfungsi mempersiapkan manusia agar mampu mengalami kehadiran Tuhan dalam dirinya sendiri. Dengan demikian, dimensi teologis *asanas* tidak terletak pada bentuk gerakannya, melainkan pada kemampuannya menjadi media yang menghubungkan tubuh, pikiran, dan kesadaran menuju pengalaman ketuhanan.

Konsep ketuhanan dalam Hindu berlandaskan pada pemahaman bahwa Brahman merupakan realitas absolut, sumber sekaligus tujuan seluruh ciptaan. *Taittirīya Upaniṣad* menyatakan bahwa dari Brahman seluruh makhluk berasal, hidup, dan kembali kepada-Nya. Sementara itu, *Bhagavad Gītā* menegaskan bahwa Tuhan hadir dalam seluruh makhluk sebagai jiwa yang menopang kehidupan. Śrī Kṛṣṇa menyatakan, "Aku bersemayam di dalam hati semua makhluk" (*Bhagavad Gītā* 15.15). Pernyataan ini menunjukkan bahwa pengalaman ketuhanan tidak semata-mata diperoleh melalui ritual eksternal, tetapi juga melalui penghayatan batin terhadap kehadiran Tuhan di dalam diri. Oleh sebab itu, praktik *yoga asanas* menjadi salah satu jalan untuk mempersiapkan tubuh dan pikiran agar mampu menyadari kehadiran ilahi tersebut.

Ajaran mengenai identitas antara *Ātman* dan *Brahman* menjadi fondasi utama pemaknaan teologis *yoga asanas*. Berbagai Upaniṣad mengemukakan *mahāvākya* yang menegaskan hubungan erat antara manusia dengan Tuhan, seperti *Tat Tvam Asi* ("Engkau adalah Itu"), *Aham Brahmasmi* ("Aku adalah Brahman"), *Prajñānam Brahma* ("Kesadaran adalah Brahman"), dan *Ayam Ātmā Brahma* ("Ātman ini adalah Brahman") (Radhakrishnan, 1953). Keempat *mahāvākya* tersebut menegaskan bahwa realisasi ketuhanan bukan berarti manusia menjadi Tuhan dalam pengertian ontologis, melainkan menyadari bahwa hakikat terdalam dirinya berasal dari dan bergantung sepenuhnya kepada Brahman. Kesadaran ini tidak muncul secara instan, tetapi dicapai melalui disiplin

spiritual yang melibatkan penyucian tubuh, pengendalian indria, konsentrasi, dan meditasi. Dalam kerangka inilah *yoga asanas* memperoleh makna teologis sebagai tahapan awal menuju kesadaran spiritual.

Maharsi Patañjali menempatkan *asanas* sebagai bagian integral dari sistem *Aṣṭāṅga Yoga*. Walaupun hanya merupakan tahapan ketiga, *asanas* memiliki fungsi yang sangat penting karena menjadi dasar bagi praktik *prāṇāyāma*, *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna*, hingga *samādhi*. Postur tubuh yang stabil dan nyaman (*sthira sukham āsanam*) memungkinkan energi kehidupan (*prāṇa*) mengalir secara harmonis sehingga pikiran menjadi lebih tenang dan mudah diarahkan kepada Tuhan (*Yoga Sūtra* II.46). Dengan demikian, *asanas* bukanlah tujuan akhir, melainkan media transformasi yang mempersiapkan manusia memasuki pengalaman religius yang lebih mendalam. Tubuh yang terkendali menjadi landasan bagi pikiran yang terkendali, sedangkan pikiran yang terkendali membuka jalan menuju kesadaran akan Brahman.

Dalam perspektif teologi Hindu, tubuh (*śarīra*) memiliki nilai sakral karena menjadi wahana bagi keberadaan *Ātman*. Tubuh bukan dipandang sebagai penghalang spiritual, tetapi sebagai instrumen yang harus dipelihara dan disucikan agar mampu mendukung perjalanan menuju mokṣa. *Bhagavad Gītā* mengajarkan pentingnya keseimbangan dalam kehidupan seorang yogi. Śrī Kṛṣṇa menegaskan bahwa yoga tidak dapat dicapai oleh mereka yang makan berlebihan, terlalu sedikit makan, terlalu banyak tidur, ataupun terlalu

sedikit tidur (*Bhagavad Gītā* 6.16–17). Ajaran ini menunjukkan bahwa disiplin tubuh merupakan bagian dari disiplin spiritual. Praktik *yoga asanas* membantu menjaga kesehatan fisik, mengembangkan keseimbangan, serta mengurangi gangguan yang dapat menghambat konsentrasi dalam meditasi. Oleh karena itu, penyucian tubuh melalui *asanas* menjadi bagian dari penyucian batin yang mengarahkan manusia pada pengalaman ketuhanan.

Makna teologis *yoga asanas* juga tampak dalam hubungannya dengan pengendalian indria (*pratyāhāra*). Dalam filsafat Hindu, indria sering dipandang sebagai sumber keterikatan manusia terhadap dunia material. Pikiran yang terus-menerus dipengaruhi objek-objek indria akan sulit mencapai ketenangan dan menyadari hakikat dirinya. Melalui praktik *asanas*, tubuh dilatih untuk tetap stabil dan tidak mudah terganggu oleh dorongan fisik, sehingga menjadi jembatan menuju pengendalian indria. Ketika tubuh, napas, dan pikiran berada dalam keadaan harmonis, perhatian tidak lagi terpecah oleh rangsangan eksternal, tetapi mulai terarah pada dimensi batin. Dengan demikian, *asanas* berfungsi sebagai media internalisasi kesadaran yang memungkinkan manusia bergerak dari pengalaman lahiriah menuju pengalaman spiritual.

Selanjutnya, *yoga asanas* memiliki hubungan erat dengan praktik *prāṇāyāma* sebagai pengaturan energi kehidupan. Dalam tradisi Yoga, napas dipahami bukan hanya sebagai proses biologis, tetapi juga sebagai manifestasi *prāṇa*, yaitu energi vital yang menopang kehidupan seluruh makhluk. Pengaturan napas setelah

praktik *asanas* membantu menenangkan sistem saraf, memperhalus gerak pikiran, dan menciptakan kondisi yang kondusif bagi meditasi. Integrasi antara *asanas* dan *prāṇāyāma* menunjukkan bahwa tubuh dan kesadaran merupakan dua dimensi yang saling memengaruhi. Ketika tubuh berada dalam keadaan seimbang, napas menjadi teratur; ketika napas menjadi teratur, pikiran menjadi tenang; dan ketika pikiran tenang, manusia lebih mudah menghayati kehadiran Tuhan dalam dirinya.

Makna teologis *yoga asanas* mencapai puncaknya ketika praktik tersebut mengantar seseorang memasuki *dhyāna* dan *samādhi*. Dalam keadaan meditasi yang mendalam, dualitas antara subjek dan objek mulai memudar sehingga individu mengalami kesadaran yang lebih luas mengenai hakikat keberadaannya. Patañjali menjelaskan bahwa *samādhi* merupakan kondisi ketika kesadaran sepenuhnya menyatu dengan objek kontemplasi dan terbebas dari gangguan fluktuasi pikiran (*Yoga Sūtra* III.3). Dalam perspektif Vedānta, pengalaman tersebut dipahami sebagai realisasi identitas spiritual *Ātman* dengan Brahman. Oleh karena itu, *asanas* memiliki makna teologis karena menjadi bagian dari proses bertahap yang mengantarkan manusia menuju pengalaman penyatuan spiritual tersebut.

Fenomena berkembangnya yoga modern yang lebih berorientasi pada kesehatan sering kali menyebabkan dimensi teologis ini kurang mendapatkan perhatian. Banyak praktik yoga kontemporer menitikberatkan pada peningkatan fleksibilitas tubuh, pembentukan postur ideal, atau kebugaran jasmani,

sementara tujuan spiritualnya tidak lagi menjadi fokus utama. Feuerstein (2001) mengingatkan bahwa pemisahan *asanas* dari konteks filosofis dan teologis akan mengubah yoga menjadi sekadar teknik kebugaran yang kehilangan orientasi transendennya. Padahal, dalam tradisi Hindu, setiap praktik yoga selalu diarahkan pada pengembangan kesadaran, pengendalian ego, dan penyatuan dengan Tuhan. Oleh karena itu, mengembalikan pemahaman mengenai dimensi teologis *asanas* menjadi penting agar praktik yoga tetap sesuai dengan akar ajarannya.

Hasil analisis menunjukkan bahwa *yoga asanas* merupakan media spiritual yang memiliki fungsi teologis dalam proses realisasi ketuhanan. Praktik *asanas* tidak hanya mempersiapkan tubuh agar sehat dan stabil, tetapi juga membentuk kondisi psikospiritual yang memungkinkan manusia mengendalikan indria, menenangkan pikiran, dan memperdalam meditasi. Keseluruhan proses tersebut mengarah pada pengalaman religius berupa kesadaran akan kehadiran Brahman dalam diri. Dengan demikian, *asanas* merupakan jembatan yang menghubungkan dimensi jasmani dengan dimensi transendental, sehingga tubuh tidak lagi dipandang sebagai tujuan, melainkan sebagai instrumen untuk mencapai pengalaman spiritual.

Berdasarkan pembahasan tersebut, dapat ditegaskan bahwa makna teologis *yoga asanas* terletak pada kemampuannya menjadi media realisasi ketuhanan melalui proses penyucian tubuh, pengendalian pikiran, dan pendalaman kesadaran spiritual. Perspektif ini menunjukkan bahwa

praktik *asanas* memiliki kedudukan yang sangat strategis dalam Teologi Hindu karena menjadi fondasi bagi perjalanan manusia menuju *mokṣa*. Oleh sebab itu, pemahaman terhadap *yoga asanas* perlu ditempatkan dalam kerangka teologi yang utuh sehingga manfaat fisik, mental, dan spiritual dipahami sebagai satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Dengan demikian, yoga tidak berhenti sebagai aktivitas kebugaran, melainkan menjadi jalan religius yang mengantarkan manusia kepada pengalaman langsung akan kehadiran Tuhan dalam dirinya sendiri

3.2 Yoga Asanas sebagai Media Transformasi Spiritual Menuju Mokṣa

Dalam tradisi Hindu, tujuan akhir kehidupan manusia bukan hanya mencapai kesejahteraan lahiriah, tetapi memperoleh *mokṣa*, yaitu pembebasan dari siklus kelahiran dan kematian (*saṃsāra*) serta penyatuan dengan Brahman. Mokṣa dipahami sebagai keadaan ketika individu telah terbebas dari belenggu karma, keterikatan indria, dan ketidaktahuan (*avidyā*), sehingga mengalami kesadaran yang utuh terhadap hakikat dirinya sebagai Ātman yang bersumber dari Brahman. Berbagai jalan spiritual (*mārga*) dikembangkan dalam ajaran Hindu untuk mencapai tujuan tersebut, salah satunya adalah Yoga Mārga. Dalam konteks ini, *yoga asanas* tidak hanya berfungsi sebagai latihan jasmani, tetapi merupakan bagian integral dari proses transformasi spiritual yang mengarahkan manusia menuju

pembebasan. Transformasi tersebut berlangsung secara bertahap melalui penyelarasan tubuh, pikiran, energi kehidupan, dan kesadaran spiritual.

Patañjali menegaskan bahwa tujuan yoga adalah *citta-vṛtti-nirodhaḥ*, yaitu penghentian fluktuasi atau gejolak pikiran (*Yoga Sūtra* I.2). Pikiran yang tidak terkendali dipandang sebagai penyebab utama penderitaan karena terus-menerus dipengaruhi oleh keinginan, kemelekatan, ketakutan, dan ego. Selama pikiran dikuasai oleh gejolak tersebut, manusia sulit mengenali hakikat dirinya sebagai Ātman. Oleh sebab itu, transformasi spiritual dimulai dari proses mendisiplinkan tubuh melalui *asanas*. Tubuh yang stabil dan sehat menciptakan kondisi fisiologis yang mendukung ketenangan mental, sehingga perhatian tidak lagi terfokus pada ketidaknyamanan fisik, melainkan diarahkan kepada pengembangan kesadaran. Dalam perspektif ini, *asanas* merupakan fondasi yang memungkinkan berlangsungnya transformasi batin secara berkelanjutan.

Transformasi spiritual melalui *yoga asanas* juga berkaitan erat dengan penyucian tubuh (*śarīra śuddhi*) dan pengembangan disiplin diri. Tubuh dipandang sebagai wahana (*yantra*) bagi perjalanan spiritual manusia. Oleh karena itu, menjaga kesehatan, keseimbangan, dan keselarasan tubuh bukan sekadar kebutuhan biologis, tetapi merupakan bagian dari praktik keagamaan. *Bhagavad Gītā* menegaskan bahwa seorang yogi hendaknya menjalani kehidupan yang seimbang dalam makan, bekerja, beristirahat, dan bermeditasi karena keseimbangan tersebut menjadi dasar keberhasilan yoga (*Bhagavad Gītā* 6.16–17). Ajaran ini menunjukkan

bahwa transformasi spiritual tidak dapat dipisahkan dari pembentukan disiplin hidup. Praktik *asanas* melatih seseorang untuk mengembangkan kesabaran, ketekunan, pengendalian diri, dan konsistensi, yang merupakan kualitas moral penting dalam perjalanan menuju mokṣa.

Selain membentuk disiplin, *yoga asanas* juga berfungsi sebagai media pengendalian indria (*pratyāhāra*). Dalam filsafat Hindu, indria sering dianalogikan sebagai kuda liar yang menarik kereta kehidupan ke berbagai arah apabila tidak dikendalikan. Keterikatan terhadap objek-objek duniawi menjadi penyebab munculnya keinginan tanpa akhir yang memperkuat ikatan karma. Melalui latihan *asanas*, seseorang belajar mempertahankan stabilitas tubuh, mengatur ritme napas, dan memusatkan perhatian pada momen kini. Proses ini secara perlahan mengurangi dominasi rangsangan eksternal terhadap pikiran. Ketika tubuh tidak lagi menjadi sumber gangguan dan indria mulai terkendali, individu lebih mudah memasuki tahap kontemplatif yang membuka ruang bagi pengalaman spiritual yang lebih mendalam.

Transformasi spiritual semakin berkembang melalui integrasi *asanas* dengan *prāṇāyāma*. Dalam tradisi Yoga, *prāṇa* dipahami sebagai energi vital yang menghidupkan seluruh makhluk. Pengaturan napas bukan sekadar teknik fisiologis, melainkan sarana untuk menyeimbangkan aliran energi sehingga pikiran menjadi lebih jernih. Setelah tubuh dipersiapkan melalui *asanas*, *prāṇāyāma* membantu menghubungkan dimensi jasmani dengan dimensi batin. Ketika napas menjadi tenang, aktivitas mental ikut

melambat dan kesadaran menjadi lebih terpusat. Kondisi tersebut mempersiapkan individu memasuki *dhāraṇā* (konsentrasi) dan *dhyāna* (meditasi), yang merupakan tahapan penting menuju realisasi spiritual. Dengan demikian, *asanas* tidak dapat dipisahkan dari keseluruhan proses transformasi yang dirancang dalam sistem *Aṣṭāṅga Yoga*.

Dalam perspektif Vedānta, transformasi spiritual merupakan perjalanan dari ketidaktahuan (*avidyā*) menuju pengetahuan sejati (*jñāna*). Ketidaktahuan membuat manusia mengidentifikasi dirinya semata-mata dengan tubuh, pikiran, dan ego. Sebaliknya, pengetahuan spiritual membawa kesadaran bahwa hakikat manusia adalah Ātman yang kekal. Praktik *yoga asanas* mendukung proses ini karena mengajarkan bahwa tubuh harus dipelihara tanpa menjadikannya sebagai pusat identitas. Melalui latihan yang disiplin, seseorang belajar menerima keterbatasan tubuh, mengurangi ego, dan mengembangkan kesadaran bahwa tubuh hanyalah instrumen untuk mencapai tujuan spiritual yang lebih tinggi. Dengan demikian, *asanas* menjadi media pendidikan spiritual yang membentuk kerendahan hati, kesabaran, dan pelepasan dari kemelekatan terhadap aspek material.

Transformasi menuju mokṣa juga melibatkan perubahan etis dan moral. Dalam sistem *Aṣṭāṅga Yoga*, praktik *asanas* selalu didahului oleh *yama* dan *niyama*, yang berisi prinsip-prinsip moral seperti *ahiṃsā* (tidak menyakiti), *satya* (kejujuran), *asteya* (tidak mencuri), *śauca* (kesucian), dan *santoṣa* (rasa puas). Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan spiritual tidak hanya bergantung pada

kemampuan melakukan postur tubuh, tetapi juga pada kualitas karakter yang dibangun dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, *asanas* berfungsi sebagai sarana internalisasi nilai-nilai etis yang mendukung transformasi spiritual secara menyeluruh. Seorang praktisi yoga tidak hanya mengalami perubahan pada kondisi fisik, tetapi juga pada cara berpikir, bersikap, dan berinteraksi dengan sesama makhluk.

Puncak transformasi spiritual dalam Yoga adalah tercapainya *samādhi*, yaitu keadaan ketika kesadaran terbebas dari gangguan pikiran dan mengalami penyatuan dengan objek kontemplasi. Dalam perspektif Teologi Hindu, pengalaman ini dipahami sebagai realisasi kedekatan atau kesatuan spiritual antara Ātman dan Brahman. *Samādhi* bukanlah pengalaman yang muncul secara tiba-tiba, melainkan hasil dari latihan yang dilakukan secara konsisten melalui tahapan *Aṣṭāṅga Yoga*. Dengan demikian, *yoga asanas* memiliki kontribusi yang sangat penting karena menjadi fondasi yang memungkinkan seseorang menjalani tahapan-tahapan spiritual berikutnya secara optimal. Tanpa tubuh yang stabil dan pikiran yang terkendali, pencapaian *samādhi* akan sulit diwujudkan.

Di era modern, transformasi spiritual melalui *yoga asanas* menghadapi tantangan akibat kecenderungan komersialisasi yoga. Praktik yoga sering dipromosikan sebagai sarana membentuk tubuh ideal, meningkatkan kebugaran, atau mengurangi stres tanpa penjelasan mengenai landasan filosofis dan teologisnya. Kondisi ini berpotensi menggeser orientasi yoga dari jalan pembebasan menjadi sekadar aktivitas kebugaran. Padahal, menurut

Feuerstein (2001), yoga kehilangan hakikatnya apabila dipisahkan dari tujuan spiritual yang menjadi inti ajaran Hindu. Oleh karena itu, diperlukan upaya reaktualisasi makna *yoga asanas* agar masyarakat memahami bahwa manfaat fisik hanyalah salah satu hasil dari praktik yang lebih luas, yakni transformasi menuju kesadaran spiritual dan mokṣa.

Hasil analisis menunjukkan bahwa *yoga asanas* merupakan media transformasi spiritual yang bekerja melalui proses bertahap dan terpadu. Praktik *asanas* membangun stabilitas tubuh, menyeimbangkan energi kehidupan, mengendalikan indria, menenangkan pikiran, serta mempersiapkan individu memasuki meditasi yang mendalam. Keseluruhan proses tersebut membentuk perubahan yang tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga psikologis, etis, dan spiritual. Transformasi ini mengarahkan manusia pada kesadaran bahwa hakikat dirinya adalah Ātman yang selalu terhubung dengan Brahman. Dengan demikian, *yoga asanas* menjadi jembatan antara dimensi material dan dimensi transendental dalam perjalanan spiritual manusia.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat ditegaskan bahwa *yoga asanas* memiliki peran strategis sebagai media transformasi spiritual menuju mokṣa. Praktik ini tidak hanya menghasilkan tubuh yang sehat dan pikiran yang tenang, tetapi juga membentuk kesadaran religius yang mengarahkan manusia pada pengalaman ketuhanan. Dalam perspektif Teologi Hindu, transformasi tersebut merupakan proses penyucian diri yang berlangsung secara berkesinambungan melalui integrasi disiplin moral, pengendalian tubuh,

pengaturan napas, meditasi, dan realisasi spiritual.

3.3 Implikasi Teologis *Yoga Asanas* bagi Kehidupan Keagamaan Hindu Kontemporer

Perkembangan yoga pada era globalisasi telah membawa perubahan yang signifikan terhadap cara masyarakat memandang dan mempraktikkannya. Di satu sisi, yoga semakin diterima sebagai metode untuk meningkatkan kesehatan fisik, keseimbangan psikologis, dan kualitas hidup. Di sisi lain, proses globalisasi juga mendorong terjadinya sekularisasi dan komersialisasi yoga sehingga dimensi filosofis dan teologis yang menjadi akar ajaran tersebut semakin terpinggirkan. Berbagai studio kebugaran, pusat kesehatan, hingga industri gaya hidup lebih banyak menampilkan yoga sebagai aktivitas olahraga, terapi relaksasi, atau sarana pembentukan tubuh ideal. Akibatnya, pemahaman masyarakat terhadap *yoga asanas* cenderung berhenti pada aspek fisik, sementara orientasi spiritual menuju realisasi ketuhanan semakin kurang dipahami. Kondisi ini menjadi tantangan bagi pengembangan Teologi Hindu dalam menjelaskan kembali hakikat yoga sebagai jalan spiritual (*Yoga Mārga*) yang bertujuan mencapai mokṣa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *yoga asanas* memiliki makna teologis yang jauh lebih luas daripada sekadar latihan jasmani. Dalam perspektif Hindu, tubuh bukan hanya entitas biologis, melainkan instrumen suci (*śarīra*) yang menjadi wahana bagi perjalanan spiritual manusia. Oleh karena itu, praktik *asanas* merupakan proses penyucian tubuh, penataan pikiran, dan

pengembangan kesadaran yang mengarahkan manusia pada pengalaman religius. Temuan ini memperkuat pandangan Patañjali bahwa *asanas* merupakan bagian dari sistem *Aṣṭāṅga Yoga* yang mempersiapkan individu memasuki tahapan *prāṇāyāma*, *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna*, hingga *samādhi*. Dengan demikian, praktik *asanas* tidak dapat dipisahkan dari keseluruhan sistem yoga yang berorientasi pada realisasi ketuhanan.

Implikasi pertama dari temuan penelitian ini adalah perlunya reaktualisasi makna yoga dalam kehidupan keagamaan Hindu. Reaktualisasi tersebut dilakukan dengan mengembalikan praktik yoga kepada landasan filosofis dan teologis sebagaimana diajarkan dalam *Yoga Sūtra*, *Bhagavad Gītā*, dan Upaniṣad. Pemahaman ini penting agar masyarakat Hindu tidak memandang *yoga asanas* hanya sebagai teknik kebugaran, tetapi sebagai bentuk *sādhana* (latihan spiritual) yang mengintegrasikan disiplin moral, pengendalian diri, meditasi, dan penghayatan terhadap Brahman. Dengan demikian, praktik yoga menjadi sarana pembentukan karakter religius yang menumbuhkan kesadaran akan kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupan.

Implikasi kedua berkaitan dengan penguatan pendidikan Agama Hindu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dimensi teologis *yoga asanas* memiliki potensi besar untuk diintegrasikan dalam pembelajaran *Yoga Darśana*, filsafat Hindu, maupun pendidikan spiritual di pasraman, sekolah, dan perguruan tinggi keagamaan Hindu. Pembelajaran yoga tidak cukup berfokus pada

penguasaan teknik gerakan, tetapi juga harus memberikan pemahaman mengenai konsep *Ātman*, *Brahman*, *karma*, *dharma*, *samādhi*, dan *mokṣa*. Melalui pendekatan tersebut, peserta didik memperoleh pemahaman yang utuh bahwa latihan tubuh merupakan bagian dari proses pembentukan kesadaran spiritual. Integrasi ini akan memperkuat pendidikan agama yang tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga menyentuh aspek afektif dan psikomotorik secara seimbang.

Dalam konteks pembinaan umat, *yoga asanas* dapat menjadi media penguatan spiritualitas yang relevan dengan tantangan kehidupan modern. Masyarakat saat ini menghadapi berbagai persoalan seperti stres, kecemasan, tekanan pekerjaan, konflik sosial, serta menurunnya kualitas kehidupan religius akibat arus materialisme dan konsumerisme. Praktik *yoga asanas* yang dipadukan dengan *prāṇāyāma*, meditasi, dan refleksi spiritual dapat membantu umat mengembangkan ketenangan batin, pengendalian diri, serta kedekatan dengan Tuhan. Dengan demikian, yoga tidak hanya berfungsi sebagai terapi kesehatan, tetapi juga sebagai praktik religius yang memperkuat kualitas kehidupan spiritual dan moral.

Temuan penelitian ini juga memberikan implikasi terhadap pengembangan kajian Teologi Hindu. Selama ini, penelitian mengenai yoga lebih banyak didominasi oleh perspektif kesehatan, psikologi, dan olahraga. Kajian tersebut memberikan kontribusi penting terhadap pemahaman manfaat empiris yoga, namun belum sepenuhnya menjelaskan makna religius yang terkandung di dalamnya. Penelitian ini menunjukkan bahwa *yoga asanas* dapat dipahami

sebagai media realisasi ketuhanan yang menghubungkan tubuh, pikiran, dan kesadaran menuju pengalaman spiritual. Perspektif ini memperluas ruang lingkup kajian Teologi Hindu dengan menghadirkan pendekatan yang mengintegrasikan teks-teks suci, filsafat yoga, dan praktik spiritual dalam satu kerangka analisis yang utuh.

Berdasarkan hasil analisis, penelitian ini mengajukan suatu model konseptual mengenai *Yoga Asanas* sebagai media realisasi ketuhanan. Model tersebut menggambarkan bahwa proses spiritual dimulai dari disiplin moral melalui *yama* dan *niyama*, dilanjutkan dengan stabilisasi tubuh melalui *asanas*, pengaturan energi kehidupan melalui *prāṇāyāma*, pengendalian indria melalui *pratyāhāra*, pemusatan pikiran melalui *dhāraṇā*, pendalaman meditasi melalui *dhyāna*, hingga mencapai *samādhi* sebagai pengalaman kesadaran tertinggi. Keseluruhan tahapan tersebut mengarahkan individu pada realisasi bahwa Ātman senantiasa terhubung dengan Brahman. Dengan demikian, *asanas* merupakan titik awal yang memiliki fungsi strategis dalam keseluruhan proses transformasi spiritual.

Implikasi praktis dari model tersebut adalah perlunya penyelenggaraan pembinaan yoga yang tetap mempertahankan identitas spiritualnya. Guru yoga, lembaga pendidikan, organisasi keagamaan Hindu, dan komunitas spiritual memiliki tanggung jawab untuk menyampaikan ajaran yoga secara komprehensif, sehingga praktik *asanas* selalu dipahami sebagai bagian dari jalan spiritual, bukan hanya sebagai latihan fisik. Pendekatan ini penting untuk menjaga autentisitas yoga

sekaligus memperkuat identitas ajaran Hindu di tengah berkembangnya praktik yoga yang semakin bersifat universal. Dengan demikian, manfaat kesehatan yang diperoleh melalui *asanas* tidak dipisahkan dari tujuan utamanya, yaitu pembentukan kesadaran religius dan realisasi ketuhanan.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Kajian dilakukan melalui pendekatan kepustakaan sehingga pembahasannya berfokus pada analisis teks-teks keagamaan dan literatur ilmiah. Penelitian ini belum mengkaji secara empiris pengalaman spiritual para praktisi yoga dalam berbagai komunitas Hindu. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan fenomenologi, etnografi, atau studi kasus untuk mengeksplorasi bagaimana praktik *yoga asanas* dipahami dan dihayati dalam kehidupan umat Hindu di berbagai konteks sosial dan budaya. Pendekatan empiris tersebut akan memperkaya pemahaman mengenai hubungan antara konsep teologis dan pengalaman religius dalam praktik yoga kontemporer.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa *yoga asanas* memiliki relevansi yang sangat kuat bagi kehidupan keagamaan Hindu kontemporer. Di tengah arus modernisasi yang cenderung memisahkan dimensi fisik dari dimensi spiritual, *yoga asanas* justru menawarkan paradigma holistik yang mengintegrasikan tubuh, pikiran, dan jiwa dalam satu kesatuan. Perspektif Teologi Hindu menunjukkan bahwa tubuh merupakan sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, sedangkan latihan *asanas* menjadi

media penyucian diri yang mengantarkan manusia menuju kesadaran spiritual yang lebih tinggi. Oleh karena itu, penguatan dimensi teologis dalam praktik yoga menjadi langkah penting untuk menjaga keaslian ajaran Hindu sekaligus menjadikan yoga sebagai jalan religius yang relevan dalam menjawab kebutuhan spiritual masyarakat modern.

IV. PENUTUP

4.1 SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *yoga asanas* dalam perspektif Teologi Hindu memiliki makna yang jauh melampaui fungsi sebagai latihan fisik. Berdasarkan analisis terhadap *Yoga Sūtra* Maharsi Patañjali, *Bhagavad Gītā*, Upaniṣad, dan berbagai literatur akademik, ditemukan bahwa *yoga asanas* merupakan bagian integral dari sistem *Aṣṭāṅga Yoga* yang berfungsi sebagai media penyucian tubuh, pengendalian pikiran, dan penyiapan kesadaran menuju pengalaman spiritual yang lebih tinggi. Dalam kerangka Teologi Hindu, tubuh dipahami sebagai instrumen suci yang menopang perjalanan spiritual manusia, sedangkan praktik *asanas* menjadi sarana untuk membangun harmoni antara dimensi jasmani, mental, dan spiritual. Oleh karena itu, *yoga asanas* tidak dapat dipisahkan dari tujuan utama yoga, yaitu realisasi ketuhanan melalui kesadaran akan hubungan antara Ātman dan Brahman.

Penelitian ini juga menegaskan bahwa makna teologis *yoga asanas* terletak pada perannya sebagai media transformasi spiritual yang mengantarkan manusia menuju *mokṣa*. Transformasi tersebut

berlangsung secara bertahap melalui disiplin moral (*yama* dan *niyama*), stabilisasi tubuh (*asanas*), pengaturan energi kehidupan (*prāṇāyāma*), pengendalian indria (*pratyāhāra*), konsentrasi (*dhāraṇā*), meditasi (*dhyāna*), hingga mencapai *samādhi* sebagai puncak pengalaman spiritual. Temuan penelitian ini memperkaya kajian Teologi Hindu dengan menghadirkan perspektif yang menempatkan *yoga asanas* sebagai jembatan antara praktik jasmani dan realisasi ketuhanan. Di tengah kecenderungan modern yang memandang yoga hanya sebagai aktivitas kebugaran, penelitian ini menegaskan pentingnya mengembalikan pemahaman yoga kepada akar filosofis dan teologisnya. Ke depan, penelitian empiris dengan pendekatan fenomenologi, etnografi, atau studi kasus mengenai pengalaman spiritual para praktisi yoga di berbagai komunitas Hindu diperlukan untuk memperluas dan memperdalam pemahaman mengenai implementasi *yoga asanas* sebagai media realisasi ketuhanan dalam kehidupan keagamaan kontemporer.

DAFTAR PUSTAKA

- Bryant, E. F. (2009). *The Yoga Sutras of Patañjali: A New Edition, Translation, and Commentary*. North Point Press.
- Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2013). Yoga for depression: A systematic review and meta-analysis. *Depression*

- and Anxiety, 30(11), 1068–1083.
<https://doi.org/10.1002/da.22166>
- Feuerstein, G. (2001). *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice*. Hohm Press.
- Flood, G. (1996). *An Introduction to Hinduism*. Cambridge University Press.
- Iyengar, B. K. S. (2005). *Light on Life: The Yoga Journey to Wholeness, Inner Peace, and Ultimate Freedom*. Rodale.
- Iyengar, B. K. S. (2006). *Light on Yoga*. HarperCollins.
- Michaels, A. (2004). *Hinduism: Past and Present*. Princeton University Press.
- Patañjali. (2009). *The Yoga Sutras of Patañjali* (E. F. Bryant, Trans.). North Point Press.
- Radhakrishnan, S. (1948). *The Bhagavadgita*. George Allen & Unwin.
- Radhakrishnan, S. (1953). *The Principal Upanishads*. George Allen & Unwin.
- Radhakrishnan, S., & Moore, C. A. (Eds.). (1957). *A Sourcebook in Indian Philosophy*. Princeton University Press.
- Ross, A., & Thomas, S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: A review of comparison studies. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3–12.
<https://doi.org/10.1089/acm.2009.0044>
- Saraswati, S. S. (2002). *Four Chapters on Freedom: Commentary on the Yoga Sutras of Patanjali*. Yoga Publications Trust.
- Sivananda, S. (1999). *The Science of Yoga*. Divine Life Society.
- Vivekananda, S. (2001). *Raja Yoga*. Ramakrishna-Vivekananda Center.
- Zaehner, R. C. (1966). *Hinduism*. Oxford University Press.
-