

YOGA SEBAGAI JALAN MENINGKATKAN SPIRITUALITAS DALAM DIRI

Oleh :

Kadek Anggreni

Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan Singaraja

kadekanggrenianggreni@gmail.com

ABSTRACT

Yoga is considered a map that guides the path of human life and is a means of achieving balance. Yoga comes from the ancient Sanskrit word yuj, which means union. Through yoga, one can gain a deeper understanding of the body, mind, soul and all aspects of the self and become closer to the Creator (thus increasing inner spirituality). Spirituality is a person's faith and belief in truth, holiness, and connectedness, as well as a sense of obedience to a power higher than oneself that drives, directs, and chooses various individual actions. Spirituality is a process or stage of human self-actualization that fosters various creativity, intuition, joy, love, peace, tolerance and meaning of life. Spirituality is awareness of oneself, one's origins, goals and destiny. Being spiritual means being more attached to things that are spiritual or psychological compared to things that are physical or material. Spirituality is not just about whether life is worth living, but also about why life is worth living. Yoga teachings can increase a person's spirituality because through yoga teachings we can get to know each other better. This article uses qualitative research. Qualitative research is descriptive research and tends to use written analysis. The results of this research show that yoga is very important as a means of increasing spirituality.

Keywords: Yoga, Spirituality of self

I. PENDAHULUAN

Ajaran yoga dalam agama Hindu dibangun oleh Maharsi Patanjali pertama kalinya dan merupakan ajaran yang sangat populer di kalangan umat Hindu. Ajaran yoga dalam agama Hindu merupakan ilmu yang memiliki sifat praktis dari ajaran weda. Yoga berakar dari kata Yuj yang artinya berhubungan, yaitu bertemunya roh individu (*atman*) dengan roh universal (*paramatman*). Maharsi Patanjali mengartikan yoga itu sebagai *Cittavrttinirodha* yaitu penghentian gerak pikir. Melalui ajaran yoga seseorang dapat lebih baik mengenal tubuh, pikiran, jiwa dan keseluruhan aspek yang ada pada dirinya sendiri serta dapat membuatnya semakin

dekat dengan Sang Pencipta yang dapat meningkatkan jiwa spiritualitas dalam diri (Putra, 2021).

Yoga dalam agama Hindu adalah praktik mendalam yang bertujuan untuk mencapai keselarasan antara keseluruhan diri. Yoga melibatkan berbagai gerakan fisik, meditasi, doa, dan latihan pernapasan. Tujuannya adalah membantu individu mencapai kesadaran spiritual dan membebaskan diri dari perbudakan keinginan dan ego sendiri.

Cara yoga bukanlah aktivitas keahlian, melainkan pengakuan dan dedikasi. Yoga adalah dorongan internal untuk membina diri. Setiap langkah yoga adalah proses evaluasi diri. Pada tiap

langkah yoga merupakan proses penilaian diri. Orang-orang yang dapat mencapai tahap paling penting dalam latihan yoga dengan cara ini menjadi ahli total dalam diri mereka sendiri, mereka mencapai struktur mereka yang tidak tercemar, murni dan tidak terkontaminasi oleh modifikasi – modifikasi Prakrti; ia sebagai peserta menikmati Kebahagiaan Utama Tuhan dan tak ada apapun lagi yang dikehendaki olehnya selanjutnya (Maijor Polak, 1979).

II. METODE PENELITIAN

Penelitian kualitatif menjadi metode pilihan dalam penelitian ini. Penelitian kualitatif deskriptif biasanya menggunakan analisis dalam penulisannya. Siklus dan signifikansi lebih digaribawahi dalam eksplorasi subjektif ini. Dalam penelitian kualitatif, landasan teori berfungsi sebagai pedoman atau pengarah untuk memastikan bahwa fakta-fakta lapangan, khususnya yoga, menjadi fokus penyelidikan.

III. PEMBAHASAN

3.1 Pengertian Yoga

Yoga adalah salah satu praktik spiritual dalam agama Hindu yang bertujuan untuk mencapai harmoni antara pikiran, tubuh, dan jiwa. Praktik yoga terdiri dari berbagai gerakan fisik, bernapas, meditasi, dan doa yang membantu individu mencapai kesadaran spiritual dan membebaskan diri dari perbudakan keinginan dan ego mereka sendiri. Dalam ajaran Hindu, yoga adalah salah satu dari enam sistem filsafat atau “Darshanas”. Praktik yoga ditujukan untuk memperbaiki kesehatan fisik dan mental, serta membantu dalam pencapaian keselarasan dengan diri sendiri dan alam semesta.

Beberapa jenis yoga yang paling umum dalam ajaran Agama Hindu meliputi sebagai berikut :

1. *Hatha Yoga* : Jenis yoga yang menekankan pada *asana* atau posisi tubuh, serta *pranayama* atau teknik bernapas. Hatha yoga juga mencakup praktik meditasi dan relaksasi.
2. *Bhakti Yoga* : Jenis yoga yang menekankan pada pengembangan cinta dan kebaktian kepada Tuhan atau dewa-dewi Hindu. Praktik ini mencakup doa, menyanyi, dan berpikir tentang Tuhan atau dewa-dewi.
3. *Jnana Yoga*: Jenis yoga yang menekankan pada perenungan atau meditasi dalam rangka mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang kehidupan dan alam semesta.

Hakikat Yoga dalam Bhagavad Gita Kata yoga menjelaskan bagaimana Tuhan dapat bersatu dengan umat manusia. Ada banyak cara yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan ini. “Ada banyak jalan dan agama.” Cara berpikir Hindu memandang cara utama (yoga) untuk mencapai tujuan Anda. Strategi tersebut adalah *Jnana Yoga, Karma Yoga, Bhakti Yoga, dan Raja Yoga*. Setiap yoga adalah cara berbeda untuk bergerak menuju Tuhan, dan ketika tujuan terakhir tercapai, keempat yoga tampak menyatu menjadi satu. Pada akhirnya, tidak ada cinta tertinggi, pengetahuan terbesar, meditasi sejati, tindakan benar, atau paling luhur semuanya adalah satu dan sama.

Yoga merupakan bagian integral dari ajaran keagamaan Hindu dan telah dipraktikkan selama berabad-

abad. Ada banyak teks kuno dalam literatur Hindu yang membahas tentang yoga dan praktiknya. Salah satu teks tertua yang membahas tentang yoga yaitu “Yoga Sutra” karya Patanjali, yang ditulis pada sekitar abad ke-3 SM. Teks ini menggambarkan delapan anggota yoga atau “Ashtanga Yoga”. Delapan anggota ini terdiri dari aturan seperti berikut :

1. *Yama* (Moralitas), jenis pengendalian diri atau bentuk larangan yang harus dilakukan oleh seseorang pada saat melakukan yoga. *Yama* terdiri dari 5 pantangan atau pengendalian diri (ahimsa, satya, asetya, brahmacari, dan aparigrha).
2. *Niyama* (disiplin), suatu bentuk pengendalian diri yang lebih bersifat rohani seperti sauca, santosa, swadhyaya, dan iswara pranidhana.
3. *Asana* (postur tubuh), sikap duduk yang kuat dan menyenangkan bagi yang ingin melakukan yoga.
4. *Pranayama* (Teknik pernafasan), mengatur pernafasan sehingga menjadi sempurna melalui tiga jalan yaitu puraka (menarik nafas), kumbhaka (menahan nafas), dan recaka (mengeluarkan nafas).
5. *Pratyahara* (pengendalian indra), mengontrol dan mengendalikan indria dari objeknya, sehingga seseorang dapat melihat hal – hal suci.
6. *Dharana* (Konsentrasi), usaha – usaha untuk menyatukan pikiran dengan sasaran yang diinginkan dan memerlukan konsentrasi yang baik.
7. *Dyana* (meditasi), yaitu pemusatan pikiran yang tenang,

tidak tergoyahkan kepada suatu objek.

8. *Samadhi* (kesadaran utuh), Tingkat yoga yang paling tinggi yaitu penyatuan atman (sang diri sejati dengan brahman).

Selain itu, banyak kitab suci Hindu lainnya yang membahas tentang yoga dan praktiknya, seperti “Bhagavad Gita” dan “Upanishad”. Dalam ajaran Hindu, praktik yoga terkait dengan konsep “Brahman”, atau kesadaran tertinggi, dan “Atman”, atau jiwa individu. Semua syarat harus dipenuhi agar seseorang berhasil berlatih yoga atau meditasi. Postur asana dimana diajarkan untuk duduk tegak dan diam tanpa bergerak, dengan postur duduk tubuh, leher, dan kepala yang benar.

Dengan postur asanas yang baik, seseorang dapat dengan mudah memusatkan pikirannya pada atau dhyana. Namun Arjuna meyakini bahwa pikiran ibarat binatang buas yang sulit dijinakkan, sehingga melepaskan pikiran sangat sulit untuk mencapai tujuan . Ini semua dijelaskan secara singkat, tetapi pada dasarnya berarti bagaimana menjadi akrab dengan keputusan uang melalui *Yamas* dan *Niyamas Vratha*. Namun Krishna juga menyadari kesulitan , sehingga alternatifnya adalah yang mengarah pada perbuatan baik. Begitu manusia mencapai surga ketika masa menikmati buah kebajikan berakhir, mereka bereinkarnasi ke dunia ini dan ini berlanjut hingga mereka terbebas dari jaringan karma. H. Kemudian Anda mencapai Nirwana, Moksa atau Brahma Nirwana. Menurut Krishna, yogi lebih baik dari petapa dan ulama, dan lebih baik dari biksu yang melakukan ritual *yajna*.

3.2 Spiritualitas Diri

Dalam agama Hindu, konsep pertama adalah spiritualitas, atau spiritualitas yang diarahkan kepada

Tuhan (God-directedness). Hal ini pada dasarnya didasarkan pada keyakinan dan pemahaman Hindu bahwa Tuhan (Brahman) adalah sumber segala yang ada dan merupakan awal, akhir, dan pusat dari semua yang ada. Seperti yang dikatakan dalam Bhagavad Gita VII.6:

“Sadarilah bahwa setiap orang memiliki sumber kelahiran di sini. Aku adalah awal dari alam semesta ini dan aku juga adalah kiamat.”

Disebutkan juga dalam Bhagawad-Gita X.20: *“Wahai Gudakesa, Akulah jiwa yang bersemayam di dalam hati semua manusia. Akulah awal, pusat, dan akhir, semuanya sama” (Netra : 1997,20).*

Kedua, menurut kepercayaan ini, jiwa manusia hanyalah percikan kecil dari Paramatman, atau Tuhan. Atman ini memberikan kehidupan kepada manusia. Atman pada hakikatnya sama dengan sumbernya yaitu Brahman, karena merupakan bagian dari Brahman (Tuhan), oleh karena itu mereka yang memiliki kecemerlangan Brahman, atau Atman, pergi kepada Tuhan.

(Rusli, 2017) Spiritualitas memiliki banyak makna menyeluruh. Hal ini dapat dimengerti mengingat kenyataan bahwa keduniawian ditemukan dalam semua agama, adat istiadat, dan cara hidup yang berkembang di mata publik. Dalam konteks ini, dalam Syamsuddin (2012) konsep spiritualitas mempunyai tiga bentuk. Itu adalah:

1. Spiritualitas berpusat pada Tuhan dan diarahkan pada kebaikan, termasuk ide, perspektif, dan praktik. Dunia lain berpusat pada bantuan agama (pengungkapan ilahi). Sifat dunia lain ini ditemukan di hampir semua agama.
2. Dunia lain yang diatur terhadap dunia dan alam adalah dunia lain yang bergantung pada

persahabatan antara manusia, sistem biologis, dan alam. Misalnya, dalam film *The Mystery* yang menggambarkan keselarasan antara alam dan otak manusia, alam dianggap sebagai bidang menarik yang menjawab renungan manusia secara umum. Oleh karena itu, masyarakat harus terus mengembangkan penalaran positif agar semesta juga dapat memberikan reaksi positif.

3. Spiritualitas, khususnya spiritualitas humanistik Jenis keduniawian lainnya bergantung pada peningkatan kebaikan dan imajinasi manusia. Termasuk mencapai tujuan untuk memungkinkan individu mencapai potensi penuhnya.

Ketiga gagasan tentang dunia lain ini menunjukkan bahwa salah satu bagian dari dunia lain menyangkut hubungan manusia dengan sesuatu yang sakral, surgawi, luar biasa, dan Tuhan. Di sisi lain, spiritualitas dapat berkonsentrasi pada pengalaman individu atau manusia. Dengan demikian, dunia lain merupakan suatu sudut pandang yang tidak dapat diabaikan dalam keberadaan manusia karena dunia lain menjaga keselarasan antara kehidupan dan keberadaan manusia.

Keyakinan seseorang terhadap kebenaran, kesucian, dan kekuasaan yang lebih tinggi yang mendorong, mengarahkan, dan memilih berbagai tindakan pribadi disebut spiritualitas. Spiritualitas juga merupakan proses atau tahapan aktualisasi diri seseorang dengan menumbuhkan berbagai kreativitas, intuisi, kegembiraan, cinta kasih, kedamaian, toleransi, dan tujuan hidup. Selain itu, spiritualitas dapat dikatakan sebagai kesadaran akan diri sendiri dan akan asal usul serta tujuannya. Menjadi spiritual berarti

melekat pada hal-hal yang bersifat spiritual atau psikologis, bukan pada hal-hal yang bersifat fisik atau materi. Spiritualitas berfokus tidak hanya pada apakah hidup ini layak untuk dijalani, namun juga mengapa hidup ini layak untuk dijalani. Maka dari itu, ajaran yoga tersebut dapat meningkatkan spiritualitas dalam diri seseorang karena dalam ajaran yoga kita lebih mengenal diri sendiri. Dalam kehidupan manusia, terdapat dua kesadaran, yaitu kesadaran fisik dan kesadaran spiritual. Kesadaran fisik mengubah pikiran untuk mengenali dan merasakan keadaan tubuh. Tubuh sadar mewakili berbagai perubahan keinginan yang bertujuan agar tubuh selalu bugar, sehat, cantik dan tidak kekurangan apa pun. Tanpa disadari, kesadaran tubuh akhirnya menghubungkan kita lebih erat dengan dunia luar, melupakan dunia nyata yang ada di dalam diri kita. Penting untuk menyadari kebenaran ini, karena pengetahuan tanpa pemahaman akan menjadi bentuk praktik buta. Buta yang dimaksud bukan buta indra, melainkan buta pada aspek psikologis dengan melupakan hakikat sejati diri.

Oleh karena itu, pengetahuan yang benar dan pemahaman serta penerapan ajaran yoga, terutama mengenai Yoga sebagai Jalan Meningkatkan Spiritualitas dalam Diri, sangat penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari menuju kesadaran spiritual dan perbaikan kehidupan yang harmonis. Dalam lingkungan dunia lain, yoga bukan sekadar praktik nyata, namun pada saat yang sama merupakan asosiasi dan mendorong keadaan yang membangun. Baik sebagai karya seni maupun ilmu pengetahuan, yoga membantu kita mengembangkan gaya hidup yang lebih baik dan lebih disesuaikan. Melalui praktek yoga, seseorang dapat belajar mengendalikan emosi, pikiran, dan perilaku,

menciptakan kehidupan yang bermakna, serta membantu perjalanan spiritual untuk memahami diri dan hubungan dengan sesama dan alam semesta.

Yoga adalah tentang mengalami anandam spiritual (kebahagiaan) dan membenamkan pikiran dalam pencerahan spiritual. Ketika terjadi interaksi yang harmonis antara tubuh, pikiran dan jiwa, kita dapat merasakan keadaan batin yang sejahtera. Sebagai cara hidup, yoga adalah praktik asana dan meditasi yang mengarah pada penemuan diri dan meningkatkan kesehatan mental dan fisik. Secara mendalam, yoga menyiratkan asosiasi dan menyinggung kondisi yang menghidupkan. Yoga adalah sebuah seni sekaligus ilmu pengetahuan, yang membantu mengembangkan cara hidup yang lebih baik dan lebih disesuaikan.

Yoga sebagai jalan cinta mencerminkan ajaran Ishvara Pranidhana dalam Kriya Yoga. Ishvara Pranidhana berarti mengabdikan diri kepada Tuhan, mengabdikan kepada Tuhan, dan mendambakan kasih Tuhan. Melakukan hal itu akan meningkatkan spiritualitas dalam diri. Ketika seseorang berlatih yoga, ia menjalin hubungan dengan empat komponen: dirinya sendiri, orang lain, lingkungan, dan terakhir Tuhan. Dengan menjalin hubungan ini, individu mulai sadar dan menyadari keberadaan dirinya. Faktanya, hal ini benar-benar menantang sejak awal dan menuntut investasi, proses, disiplin (sadhana), kecenderungan (abhyasa), dan pemisahan (vairagya). Yoga belajar lebih mendalam tentang seberapa banyak yang kita ketahui dan pahami tentang diri kita sendiri. Oleh karena itu, pengabdian yang penuh dan sungguh-sungguh kepada Tuhan adalah suatu pendekatan untuk mengakui perhatian yang mendalam pada tubuh yang sebenarnya (Putra, 2020)

Peran spiritual dalam yoga sangat penting karena tujuan utama latihan yoga adalah untuk mencapai kesadaran atau kesatuan dengan Tuhan atau Brahman. Dalam agama Hindu, yoga dianggap sebagai cara untuk mencapai moksha, atau pembebasan dari siklus kelahiran dan kematian. Melalui latihan yoga, seseorang dapat memahami hakikat keberadaannya dan hubungannya dengan alam semesta.

III. PENUTUP

Berdasarkan pembahasan yoga sebagai jalan meningkatkan spiritualitas dalam diri dapat disimpulkan Yoga adalah tentang mengalami anandam spiritual (kebahagiaan) dan membenamkan pikiran dalam pencerahan spiritual. Ketika terjadi interaksi yang harmonis antara tubuh, pikiran dan jiwa, kita dapat merasakan keadaan batin yang sejahtera. Sebagai cara hidup, yoga adalah praktik asana dan meditasi yang mengarah pada penemuan diri dan meningkatkan kesehatan mental dan fisik. Secara mendalam, yoga menyiratkan asosiasi dan menyinggung kondisi yang menghidupkan. Yoga adalah seni sekaligus sains, membantu Anda mengembangkan gaya hidup yang lebih sehat dan seimbang. Peran spiritual dalam yoga sangat penting karena tujuan utama latihan yoga adalah untuk mencapai kesadaran atau kesatuan dengan Tuhan atau Brahman. Dalam agama Hindu, yoga dianggap sebagai cara untuk mencapai moksha, atau pembebasan dari siklus kelahiran dan kematian. Melalui latihan yoga, seseorang dapat memahami hakikat keberadaannya dan hubungannya dengan alam semesta.

DAFTAR PUSTAKA

- Azman, S. d. (2012). Memahami dimensi spiritualitas dalam praktek pekerjaan sosial . *Journal Informasi Vol 17 No 2 2012*.
- Drucker.A. (1991). *Intisari Bhagavad Gita*. Surabaya: Paramita.
- Madja, I Ketut. (2020). Fungsi Astangga Yoga Patanjali (Perspektif Pendidikan Agama Hindu). *Jurnal Guna Widya Vol 4, No 1 (2017)*
- Narayara. (1999). *Bhagavad Satya. Pancaran Bhagavatam (Bagavata Vahini bagian I*. Surabaya: Paramita.
- Polak, D. J. (1979). *Patanjali Raja Yoga*. Paramita Surabaya.
- Putra, I. W. S. (2020). Hedonisme Epikuros dalam Perspektif Etika Hindu. *Sanjiwani: Jurnal Filsafat, 11(2)*, 114-125.
- Putra, I. W. S. (2021). Implikasi Covid-19 Terhadap Nilai Kesusilaan Perspektif Teologi Moral. *Sphatika: Jurnal Teologi, 12(1)*, 38-48.
- Rusli, A. R. (2017). SPIRITUALITAS DALAM AGAMA HINDU. *Majalah Ilmu Pengetahuan dan Pemikiran Keagamaan Tajdid, Vol 20*, 72-82.
- Sindhu, Pujiastuti. (2014). *Panduan Lengkap Yoga*. Bandung: Qanita
- Zulaicha, E. (2019). YOGA DALAM BHAGAVADGITA. *JURNAL YOGA DAN KESEHATAN Vol. 2, No. 2 Juli – Desember 2019*, 20-32.
- Sumber Internet
[Mengenai Ajaran Yoga, dari Pendiri, Jenis-jenis, hingga Manfaatnya | kumparan.com](https://www.kumparan.com)