

FILSAFAT YOGA

Ashtāṅga-yoga Menurut Yoga-Sūtras Pātañjali

MATIUS ALI*

Abstract: What is Yoga? How is Self-realization achieved through Yoga? The great Sage Pātañjali (3rd Century B.C.) defined *yoga* in the *Yoga-Sūtras* as “the restraint of the modifications of the mind” (*yogaś-citta-vritti-nirodah*). In his *Yoga-Sūtras* (196 sutras), Pātañjali systematically laid down the exact methods and techniques for attaining Self-realization through the Eight Limbs of Pātañjali’s Yoga (*Ashtāṅga-yoga*). This system is commonly known as *Rāja-yoga* (Royal *yoga*). This Eight Steps is the way to attain self-transcendence. It consists of *yama*, *niyama*, *āsanas*, *prānāyāma*, *pratyāhāra*, *dhāranā*, *dhyāna* and *samādhi*. This article will focus on *Ashtāṅga-yoga* in the practical and philosophical contexts. Other systems of *yoga* also use this Eight Steps, but each *yoga* may start from and emphasize different aspects of *yoga*. However all systems of *yoga* accept and practice the Eight Steps of *yoga* to achieve the final goal, that is liberation (*kaivalya*, *moksha*, *mukti*). Yoga also reconciles the six systems of Indian Philosophy (*Shadh Darśana*).

Keywords: *Rāja-yoga* (Royal *yoga*), *Hatha-yoga* (Hard *yoga*), *Bhakti-yoga* (Yoga of Devotion), *Jñāna-yoga* (Yoga of Knowledge), *Ashtāṅga-yoga* (Eight limbs of Yoga), *Citta-vritti-nirodha* (Restraint of modification of the mind), *Purusha* (Spirit), *Prakriti* (Matter), *Īśvara-pranidhāna* (Surrender to God), *Moksha* (Liberation).

1. LATAR BELAKANG HISTORIS

Teks suci tertua yang merujuk pada *yoga* adalah *Rig-Weda*, yang berasal dari sekitar tiga ribu tahun sebelum masehi (s.M.). Teks ini berisi kompilasi berbagai mantra, kidung, yang memiliki efek dan makna mistis.

* Matius Ali, Fakultas Film dan Televisi, Institut Kesenian Jakarta, Jl. Cikini Raya 73, Jakarta 10330. E-mail: perwathin@yahoo.com.

Secara tradisional, pengetahuan awal *yoga* diturunkan secara lisan dan kemudian dicatat dalam bahasa Sanskerta. Selain *Rig-Weda*, kemudian ditambahkan tiga Weda lainnya yang berisi mantra, kidung dan liturgi. Teks-teks Weda ini dikumpulkan dalam “empat buku” (*Samhitās*) dan diselesaikan pada 1200 s.M.

Antara 1200–800 s.M., kasta *Brāhmana* mendudukkan diri mereka sebagai kasta pendeta yang mengatur serta melaksanakan tata ritual menurut kitab Weda. Pada masa ini, para sarjana *Brāhmana* menyusun banyak literatur tentang ritual kurban dan dikenal sebagai kitab *Brāhmana*. Teks ini merupakan karya prosa yang ditambahkan pada keempat *Weda*. Sebagai contoh, teks *Brāhmana Aitareya* dan *Kauṣītaki* termasuk dalam kelompok *Rig-Weda*, *Śatapatha*, dan *Taittirīya* termasuk kategori *Yajur-Weda*; dan *Gopatha* termasuk dalam *Atharva-Weda*. Teks *Sāma-Weda* memiliki delapan bagian *Brāhmanas*, dan dua teks paling populer adalah *Pañcaviṃśa* dan *Shadvimśa*. Teks-teks *Brāhmanas* ini ditulis untuk memberikan penjelasan rinci mengenai kata *Weda*.¹

Masa *Brāhmanas* kemudian diteruskan oleh masa *Upanishad* (800–500 s.M.). Kurun *Upanishad* ini merupakan masa keemasan bagi teologi dan filsafat India serta menghasilkan serangkaian teks suci yang dikenal sebagai *Upanishads*. Kata *upanishad* memiliki dua arti, pertama adalah “duduk di kaki sang Guru untuk mendapatkan pengetahuan” dan kedua adalah “menghilangkan kebodohan atau kegelapan batin sang murid melalui pengetahuan tentang Roh absolut.”

Upanishad merupakan dialog filosofis antara para *Rishi* dan murid-murid mereka. Banyak teks *Upanishads* dimasukkan menjadi bagian dari teks *Brāhmanas*. Tujuan utama teks *Upanishads* adalah menjelaskan serta menyederhanakan bagian sisi mistis kitab Weda. *Upanishads* menekankan penemuan kembali sang Diri (*Self*). Pada awalnya, teks *Upanishads* hanya berjumlah seratus delapan, namun kemudian berkembang menjadi lebih dari dua ratus teks.²

Masa *Upanishad* kemudian diikuti oleh masa Epos (600–400 s.M.), yang menghasilkan dua teks utama, yakni *Rāmāyana*, *Mahābhārata* dan sekitar dua puluh teks *Purānas*. Teks *Bhagavad-Gītā* yang terkenal adalah bagian *Parwa Bhisma* dari kitab epos *Mahābhārata*. Teks *Purāna* yang paling terkenal adalah *Bhāgavata-Purāna* (*Srimad-Bhāgavata*), yang menggambarkan kehidupan Sri Krishna sebagai inkarnasi ilahi.

1 S. Rajarshi Muni, *Yoga: The Ultimate Attainment* (Mumbai: Jaico Publishing House, 2004), p. 20. Untuk Diagram keempat Weda, lihat Klaus K. Klostermaier, *Hinduism: A Short Introduction* (Oxford: Oneworld Publications, 2005), p. 17; lihat juga Jesuit Scholars, *Religious Hinduism: A Presentation and Appraisal* (Allahabad: St. Paul Publications, 1968), p. 32.

2 S. Rajarshi Muni, *Yoga: The Ultimate Attainment*, p. 21.

Teks-teks *Epos* dan *Purāna* juga memiliki prinsip *yoga* seperti dalam teks *yoga* kuno, namun tercampur dengan data-data mitologis lainnya.³

Walaupun *yoga* memang sudah ada pada ribuan tahun sebelumnya, namun baru pada abad ke-3 s.M., seorang *Rishi* bernama Pātāñjali menyusun sebuah teks berupa kompendium *yoga* yang dikenal sebagai *Yoga-Sūtras* (*Aphorisms of Yoga*). Pātāñjali dianggap sebagai orang pertama yang mendudukan metode serta teknik yang tepat untuk pencapaian *yoga*. *Yoga-Sūtras* dianggap sebagai karya terbesar di bidangnya. Pātāñjali mengumpulkan serta membagi secara sistematis semua teknik *yoga* yang sudah ada dalam tradisi klasik India. Pātāñjali mendudukan *yoga* sebagai sebuah disiplin praktis, dengan memfokuskan diri pada “delapan aspek” atau “delapan ruas” *yoga* (*Ashtānga-yoga*): Tindakan moral (*Yama*), Disiplin diri (*Niyama*), Postur tubuh (*Āsanas*), Pengendalian napas (*Prānāyāma*), Pengendalian indera (*Pratyāhāra*), Konsentrasi (*Dhāranā*), Meditasi (*Dhyāna*) dan Kontemplasi, serta Kondisi Suprasadar (*Samādhi*).⁴

2. DEFINISI YOGA

Dalam khasanah *yoga*, definisi klasik Pātāñjali dalam *Yoga-Sūtras* masih tetap dipakai sebagai acuan. Definisi ini dijelaskan dalam *Yoga-Sūtras*, bagian *Samādhi Pada* (I, 2): “*yogaś-citta-vritti-nirodah*,” artinya “*yoga* adalah pengendalian modifikasi pikiran.”⁵

Secara etimologis, kata *yoga* diturunkan dari kata *yuj* (*Sanskerta*), *yoke* (*Inggris*), yang berarti penyatuan (*union*). *Yoga* artinya penyatuan antara kesadaran individual (*Jīvātman*) dan kesadaran yang lebih transenden, lebih kekal dan ilahi (*Paramātman*). Menurut Panini, akar kata *yuj* memiliki tiga arti yang berbeda, yakni penyerapan, *samādhi* (*yujyate*), menghubungkan (*yunakti*), dan pengendalian (*yojyanti*). Makna kunci yang biasa dipakai adalah meditasi (*dhyāna*) dan penyatuan (*yukti*). Dalam *Bhakti-yoga*, *yoga* berarti penyatuan (*sayujya*) dengan Tuhan (*Isvara*). Dalam sistem *Yoga*, *yoga* berarti bahwa semua yang berevolusi akhirnya akan larut dan menyatu ke dalam keseimbangan *prakriti*, dan *purusha* akan terserap kembali dan terpisah ke dalam esensi pertamanya sendiri.⁶

3 S. Rajarshi Muni, *Yoga: The Ultimate Attainment*, p. 22.

4 S. Rajarshi Muni, *Yoga: The Ultimate Attainment*, p. 23; juga “The Eight Steps of *Ashtānga-Yoga*” in Klaus K. Klostermaier, *Hinduism: A Short Introduction*, p. 100.

5 Sri Swami Satchidananda, *The Yoga-Sūtras of Pātāñjali* (Yogaville, Virginia: Integral Yoga Publications, 2007), p. 3; juga Shri Yogendra (Transl.), *Yoga-Sūtra*, p. 11; Bdk. Georg Feuerstein, *The Yoga-Sūtra of Pātāñjali: A New Translation and Commentary* (Folkstone, Kent: Dawson & Sons Ltd., 1979), p. 26.

6 Yakub Masih, *The Hindu Religious Thought (3000 B.C – 200 A.D.)* (Delhi: Motilal Banarsidass, 1983), p. 139.

Karena pikiran selalu melakukan pemisahan, manusia terpisah dari sumber penopang transendennya. Hidupnya adalah urusannya sendiri. Pikiran serta ide-idenya juga adalah sebagai ciptaan serta milik pikirannya; keberhasilan serta kegagalannya merupakan hasil usahanya sendiri. Pemisahan diri individu dari kesatuan alam semesta dan keabadian transenden menciptakan kebodohan atau kegelapan batin (*avidyā*).⁷ Sejak kejatuhan Adam dari taman Firdaus, ia masih terus berada dalam pemisahan yang egoistis, tidak akan ada pemulihan dirinya yang tidak terbatas dan abadi.⁸

Perubahan kesadaran merupakan seluruh makna dari proses *yoga*. *Yoga* adalah sebuah proses, usaha, serta tindakan melalui mana manusia berusaha untuk mengatasi batas kesadaran mentalnya sehari-hari ke dalam suatu kesadaran lebih luhur.⁹ Semua *yoga* pada esensinya adalah peningkatan atau pendalaman kesadaran manusia, agar ia mampu mencapai sesuatu di luar kesadaran serta kodratnya yang biasa. *Yoga* adalah keterhubungan dengan kedalaman diri di dalam diri, ketinggian di atas dan keluasan di luar diri, sehingga kesadaran kita tidak diatur oleh kesadaran permukaan yang sehari-hari.¹⁰

Menurut Sri Aurobindo, kata *yoga* biasa dipakai untuk menunjukkan semua proses atau akibat dari proses yang membukakan suatu pengalaman, pengetahuan, dan kesadaran yang lebih luhur. *Yoga* mencakup semua disiplin psikis untuk masuk ke dalam suatu kondisi kesadaran spiritual; semua pendekatan sistematis yang mengarah pada Realitas batin atau Realitas tertinggi; semua perubahan kesadaran dari tahap normal ke tahap lebih luas, tinggi atau lebih dalam.¹¹

Yoga menunjukkan pada kita rahasia sang Diri (*Self*) dan yang Ilahi (*Divine*). *Yoga* dapat memberikan kita pengetahuan, penglihatan, dan kehadiran Realitas imanen, kosmis, dan transenden. Jadi, melalui pintu *yoga* inilah kita dapat mengatasi kebodohan (*avidyā*) akan hakikat Diri

7 *Avidyā* (*Sanskerta*) atau *Avijjā* (*Pāli*), "ignorance (Inggris)," artinya "kebodohan," "kegelapan batin," tidak tahu kesunyataan, tidak bisa membedakan antara baik dan buruk. Lihat Panjika & N. Perawira, *Kamus Baru Buddha Dhamma*, p. 45. Kesadaran separatif dan pikiran serta hidup yang egoistis. Ini terjadi karena gerak inteligensi kosmis yang memisahkan dirinya dari cahaya kesadaran Supramental (*Supermind*), sehingga kehilangan kebenaran sejati. Lihat M.P. Pandit, *Dictionary of Sri Aurobindo's Yoga* (Twin Lakes, WI: Lotus Light Publication, 2001), p. 113. Bdk. Oliver Leaman, *Key Concepts in Eastern Philosophy* (London & New York: Routledge, 1999), p. 32, "*avidyā*" juga berarti "tidak berpengetahuan, tidak mengenal hakikat realitas."

8 Rishabhchand, *The Integral Yoga of Sri Aurobindo* (Pondicherry: Sri Aurobindo Memorial Fund Society, 1974), p. 2.

9 Rishabhchand, *The Integral Yoga of Sri Aurobindo*, p. 343.

10 Sri Aurobindo, *Essays Divine and Human* (Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram, 1996), pp. 343-344.

11 Sri Aurobindo, *Essays Divine and Human*, p. 345.

sejati dan menuju ke kepenuhan cahaya akan pengetahuan tentang sang Diri.¹² Melalui *yoga* kita dapat melewati dari manusia fenomenal ke manusia sejati; dari kesadaran permukaan yang tampak ke kesadaran Diri yang sejati (*Ātman*). Melalui *yoga* kita akan disadarkan bahwa Diri sejati (*Ātman*) dan Diri kosmis adalah satu (*Brahman*).¹³

3. TUJUAN YOGA

Tujuan sistem *Rāja-yoga* Pātañjali adalah untuk mencapai pembebasan (*liberation*) melalui konsentrasi (*dhāranā*) dan *samādhi*. Istilah teknis untuk pencapaian ini adalah pembebasan (*kaivalya*). Kata *kaivalya* adalah identik dengan keilahian (*divinity*), karena hal-hal material tergantung pada penyebab lain atau daya-daya luar, sehingga tidak dapat menggerakkan diri sendiri.¹⁴ Kata ini juga dipakai oleh Pātañjali sebagai judul bagian akhir (IV) *Yoga-Sūtras*, yakni *Kaivalya Pāda*. Menurut Sri Aurobindo, *Rāja-yoga* bertujuan untuk mencapai pembebasan dan penyempurnaan diri mental, yakni pengendalian seluruh perangkat pencerapan, emosi, pikiran, dan kesadaran.¹⁵

Jñāna-yoga adalah jalan spiritual sistem *Vedānta* yang bertujuan untuk mencapai realisasi-Diri (*Self-realisation*) melalui kearifan (*wisdom*). Metodenya adalah melalui teknik “refleksi intelektual” (*vicāra*) dan “diskriminasi yang benar” (*viveka*).¹⁶

Hatha-yoga juga bertujuan untuk mentransendensikan ego dan merealisasikan Diri (*Self*) melalui teknik *āsanas*, *prānāyāma*, *mantra*, dan *mudrā*. *Hatha-yoga* memusatkan perhatian pada tubuh (*body*), agar dapat bertahan terhadap realisasi transendental. Karenanya, pelajar *Hatha-yoga* menempa tubuh dan menguatkan-nya.¹⁷ Dengan menyempurnakan tubuh fisik dan *prāna*, praktisi *Hatha-yoga* mencapai tujuan mereka, yakni penyatuan dengan Realitas absolut (*Brahman*).¹⁸

Bhakti-yoga mengajarkan bahwa tujuan *yoga* adalah untuk mencapai realisasi Diri melalui “devosi” (*bhakti*) kepada Tuhan. Jika *Rāja-yoga* dan *Jñāna-yoga* mencapai realisasi Diri melalui transedensi dan transformasi

12 Sri Aurobindo, *Essays Divine and Human*, p. 345.

13 Sri Aurobindo, *Essays Divine and Human*, pp. 346-347.

14 Ernest Wood, *Seven Schools of Yoga (A Quest Book)* (Wheaton, IL: The Theosophical Publishing House, 1973), p. 17.

15 Sri Aurobindo, *The Synthesis of Yoga* (Silver Lake: Lotus Light Publications, nd.), pp. 30-31.

16 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice* (New Delhi: Bhavana Books & Prints, 2002), p. 40.

17 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, pp. 38-39.

18 K.R.S. Iyengar, *Sri Aurobindo: A Biography and a History* (Pondicherry: Sri Aurobindo International Centre of Education, 2006), p. 553.

pikiran, maka *Bhakti-yoga* mencapainya melalui pemurnian serta pengarahannya kekuatan emosional (hati) pada yang Ilahi, agar dapat menjadi salurannya.¹⁹

Menurut sistem *Karma-yoga*, tujuan *yoga* adalah tindakan yang bebas dari pamrih (*nishkama karma*). Georg Feuerstein berpendapat bahwa tujuan *Karma-yoga* adalah kebebasan dalam tindakan (*freedom in action*), yakni tindakan yang melampaui motivasi ego.²⁰

Dalam *Bhagavad-Gītā*, *Karma-yoga* dijelaskan sebagai “tindakan tanpa pamrih” (*yoga is skill in action*).²¹ Tujuan langsung *Karma-yoga* adalah mencegah terjadinya penumpukan karma buruk serta membalikkan karma yang ada.²²

Menurut Ernest Wood, tujuan “*yoga kehendak*” (*Rāja-yoga*) Pātañjali adalah melemahkan kelima *kleśas*,²³ yakni kebodohan, atau kegelapan batin (*avidyā*), ke”aku”an, atau egoisme (*asmitā*), kemelekatan (*rāga*), kebencian (*dvesha*) dan kehendak untuk hidup (*abhiniveśa*).²⁴

Dalam *Yoga-Sūtras* bagian *Sādhana Pāda* (II, 2), dikatakan, “*Kriyā-yoga*²⁵ dilatih untuk melemahkan atau mengurangi *kleśas* dan menghasilkan kondisi *samādhi*.” Filsafat *kleśas* ini memang merupakan fondasi sistem *yoga* yang dirumuskan oleh Pātañjali. Filsafat ini dapat memberikan jawaban yang memuaskan atas pertanyaan “Mengapa kita harus berlatih *yoga*?”²⁶

19 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 48.

20 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 63.

21 S. Radhakrishnan, *The Bhagavadgita* (London: George Allen & Unwin Ltd., 1953), pp. 120-121.

22 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 65.

23 *Kleśa* (*Sanskerta*) adalah penderitaan atau apa yang menyebabkan terjadinya penderitaan, kesusahan atau kesakitan. Filsafat *kleśas* menganalisis penyebab mendasar dari penderitaan serta kesusahan manusia, agar penyebabnya dapat dikurangi atau dihilangkan. I. K. Taimni, *The Science of Yoga*, pp. 135-136.

24 Ernest Wood, *Seven Schools of Yoga*, p. 19.

25 Menurut Pātañjali, *Kriyā-yoga* adalah ketiga langkah persiapan awal dalam *yoga*, yakni askese, studi dan penyerahan diri (*tapas*, *svādhyāya* dan *Īśvara-pranidhāna*) Lihat Sri Swami Satchidananda, *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*, p. 241. I.K. Taimni menjelaskan bahwa ketiga disiplin *Kriyā-yoga* mengembangkan ketiga aspek kodrat manusia. *Tapas* terkait dengan kehendak, *Svādhyāya* terkait dengan intelek, dan *Īśvara-pranidhāna* terkait dengan emosi atau devosi. Bdk. *Yoga-Sūtras* (Vol. II, p. 32). *Kriyā-yoga* ini bersifat praktis dan sebagai persiapan awal untuk mencapai pertumbuhan individualitas yang seimbang. I. K. Taimni, *The Science of Yoga: The Yoga-Sūtras of Pātañjali in Sanskrit with Transliteration in Roman, Translation and Commentary in English* (Adyar, Madras: The Theosophical Publishing House, 1986), pp. 128-129.

26 I. K. Taimni, *The Science of Yoga*, pp. 129-131.

4. RĀJA-YOGA DAN HATHA-YOGA

Secara historis, sistem *yoga* yang paling penting adalah sistem *Rāja-yoga* klasik Pātañjali. Selain itu juga terdapat berbagai sistem *yoga* yang tidak sistematis, yang seringkali terkait dengan kepercayaan serta praktik populer. Menurut Feuerstein, dalam Hinduisme terdapat enam macam *yoga* utama, yaitu: *Rāja-yoga*, *Jñāna-yoga*, *Hatha-yoga*, *Bhakti-yoga*, *Karma-yoga*, dan *Mantra-yoga*. Kemudian dalam perkembangannya, muncul dua bentuk *yoga* lain, yaitu *Laya-yoga* dan *Kundhalinī-yoga*. Kedua *yoga* terakhir ini terkait erat dengan *Hatha-yoga* dan dapat digolongkan dalam *Tantra-yoga*.²⁷

Dalam *Yogatattva-Upanishad* dan *Varāha-Upanishad*, hanya disebutkan empat jenis *yoga*: *Mantra-yoga*, *Laya-yoga*, *Hatha-yoga* dan *Rāja-yoga*. Semua *yoga* ini memasukkan teknik latihan, seperti: postur tubuh (*āsanas*), pengendalian napas (*prānāyāma*), meditasi (*dhyāna*) dan ekstasis (*samādhi*). *Mantra-yoga* adalah sistem *yoga* yang mencapai kesempurnaan melalui pengucapan mantra (*japa*).²⁸ *Laya-yoga* adalah suatu bentuk *Hatha-yoga* lebih tinggi untuk mencapai kesempurnaan melalui penyerapan diri ke dalam Diri transendental. Dalam *Rāja-yoga* dan *Jñāna-yoga*, proses “diskriminasi” (*viveka*) melalui teknik *vicāra* yang melibatkan intelek menjadi penting. Dalam *Mantra-yoga*, penyembahan dan devosi menjadi unsur paling penting; sedangkan *Hatha-yoga* lebih menekankan metode fisik, seperti teknik *āsanas* dan *prānāyāma*, namun *Jñāna-yoga* mencapai “pengetahuan” (*jñāna*) melalui usaha mental, tanpa harus membangkitkan energi *kundhalinī*.²⁹ Semua *yoga* pada dasarnya menggunakan “delapan ruas” *yoga* (*Ashtānga-yoga*) sebagai prasyarat utama.³⁰

Menurut Wood, *yoga* dapat dibagi menjadi tujuh aliran, yakni *Rāja-yoga* (Pātañjali), *Karma* dan *Buddhi-yoga* (Bhagawad-Gītā), *Jñāna-yoga* (*Śankarācārya*), *Hatha-yoga*, *Laya-yoga*, *Bhakti-yoga* dan *Mantra-yoga*. Ketiga *yoga* pertama dapat dikelompokkan dalam *Rāja-yoga*, sedangkan keempat *yoga* terakhir termasuk dalam *Hatha-yoga*.³¹

Ada perbedaan besar antara sistem *Rāja-yoga* dan *Hatha-yoga*. Yang pertama melatih pengembangan kesadaran atau pengendalian

27 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 36.

28 *Japa* (Sanskerta) artinya pengulangan (*repetition*); pengulangan nama Tuhan atau sebuah mantra. *Japa* ini dipraktikkan secara lisan, berbisik atau secara mental. Lihat John Grimes, *A Concise Dictionary of Indian Philosophy* (Albany: State University New York Press, 1996), p. 145.

29 *Kundhalinī* (Sanskerta) artinya ular, daya hidup; energi primordial (*shakti*), energi kosmis yang tinggal di cakra dasar (*mūladhara*) setiap manusia. Lihat John Grimes, *A Concise Dictionary of Indian Philosophy*, p. 171.

30 K. Narayanasvami Aiyar (Trans.), *Thirty Minor Upanishads* (Madras: np, 1914), p. 238; juga A. Avalon, *The Serpent Power* (New York: Dover Publications, Inc., 1974), p. 186.

31 Ernest Wood, *Seven Schools of Yoga*, p. 12.

pikiran, sedangkan yang kedua adalah sebuah metode yang bertujuan memurnikan serta mengembangkan tubuh sebagai sarana, sehingga kekuatan fisik-psikis dapat menjadi aktif. Yang pertama disebut *Rāja-yoga*, karena manusia menjadi raja atau penguasa atas kemampuannya sendiri; sedangkan yang kedua disebut *Hatha-yoga*, karena menekankan metode khusus dalam melatih masuk-keluarinya napas (*ha* dan *tha*), untuk mempengaruhi tubuh agar nantinya dapat mempengaruhi sang Diri (*Self*).³²

Tradisi *yoga* tidak pernah berhenti tumbuh, karena ia beradaptasi dengan kondisi sosial-budaya yang baru. Ini terbukti dengan munculnya sistem *Yoga Integral* Sri Aurobindo pada abad ke-20. *Yoga integral* merupakan sebuah pendekatan modern yang unik, berdasarkan *yoga* tradisional, tetapi melampauinya melalui sebuah sintesis yang bersifat evolutif. Jadi, *yoga* bukan merupakan sebuah keseluruhan yang homogen. Setiap aliran dan Guru memiliki teknik serta metode latihan yang berbeda; akibatnya, banyak aliran *yoga* yang orientasi serta kerangka teoretisnya saling bertentangan satu sama lain. Seringkali juga terdapat tujuan yang berbeda, walaupun semuanya merupakan sarana untuk mencapai pembebasan (*liberation*).³³

Sebagai contoh, cita-cita *Rāja-yoga* adalah mengembalikan identitas Diri transendental (*Purusha*), yang secara abadi terpisah dari basis material, Alam (*Prakriti*). Sedangkan idealnya pelajar *Hatha-yoga* bertujuan menciptakan sebuah tubuh abadi untuk diri sendiri yang memungkinkan penguasaan menyeluruh terhadap alam. Aliran tertentu mengembangkan kekuatan paranormal, sedangkan aliran lain menganggapnya sebagai hambatan dalam proses *yoga*, sehingga meminta pelajar *yoga* untuk menghindarkannya sama sekali. Walaupun terdapat berbagai tradisi *yoga* yang berbeda, namun semua aliran setuju pada perlunya transendensi diri untuk mengatasi personalitas biasa. Jadi, *yoga* adalah sebuah teknik transendensi (ekstasis). Perbedaan berbagai aliran *yoga* terletak pada cara bagaimana transendensi ini dicapai dan dikonseptualisasikan.³⁴

Memang penting bahwa kita harus tetap sensitif terhadap distingsi antara tujuan magis dan karya transformasi spiritual serta bahwa tujuan *yoga* adalah untuk melampaui pencapaian pengalaman serta kemampuan paranormal, karena tujuan spiritual yang otentik adalah realisasi-Diri (*Self-realisation*) berdasarkan pada transendensi diri.

Menurut Sri Aurobindo, *Hatha-yoga* bersifat psiko-fisis, sedangkan

32 Ernest Wood, *Seven Schools of Yoga*, p. 13.

33 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 36.

34 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 36.

Rāja-yoga bersifat mental, psikis dan spiritual; namun semua kekuatan adalah tunggal, yakni kekuatan sang jiwa.³⁵ Dalam *Hatha-yoga*, tubuh fisik menjadi pelaku utama untuk transformasi dan prinsip tindakan didasarkan pada hubungan antara tubuh dan jiwa. Tubuh adalah sebuah jembatan mistik antara yang fisik dan yang spiritual. Para pelajar *Hatha-yoga* mencapai pengendalian energi vital tubuh melalui latihan *āsanas* dan *prānāyāma*.³⁶

Dalam *Rāja-yoga*, pikiran (*manas*) merupakan sebuah panggung tindakan dan medan kemenangan. Melalui teknik pengendalian gerak pikiran (*yoga-citta-vritti-niroda*), praktisi *Rāja-yoga* mencapai penguasaan kesadaran secara menyeluruh. Teknik *āsanas* dan *prānāyāma* masih dipakai jika diperlukan. Tujuan akhir *Rāja-yoga* adalah ‘trance’ (*samādhi*). Kondisi ini tercapai jika pikiran murni yang tenang larut dalam kesadaran Suprakosmis tertinggi. Prosesnya melalui tiga tahapan: penarikan indera-indera fisik (*vairāgya*), konsentrasi (*dhāranā*) dan *samādhi*. Inilah jalan serta tujuan akhir *Rāja-yoga*.³⁷

5. RĀJA-YOGA: YOGA KERAJAAN

Secara etimologis, kata *Rāja-yoga* berarti *yoga* kerajaan (*royal yoga*). Istilah *Rāja-yoga* baru dipakai di India pada abad ke-16, dan secara khusus merujuk pada sistem *yoga* yang disusun oleh Pātañjali pada abad ke-2 s.M., dan kemudian dikenal sebagai *Yoga-Sūtras*. Sistem *Rāja-yoga* menggunakan metode “delapan ruas *yoga*” (*Ashtānga-yoga*) untuk mencapai kondisi *samādhi*. Metode inilah yang membedakan *Rāja-yoga* dari sistem *Hatha-yoga* yang lebih menekankan olah fisik.³⁸

Penggunaan kata *Rāja-yoga* menunjukkan bahwa sistem *yoga* ini lebih unggul dibandingkan dengan sistem *Hatha-yoga*. Mengapa? Karena *Hatha-yoga* ditujukan pada mereka yang memang tidak mampu untuk melakukan latihan meditasi dan penyangkalan diri (*renunciation*), sedangkan *Rāja-yoga* harus dimengerti sebagai *yoga* yang dirancang untuk para ksatria yang mau melatih dan mengendalikan pikiran mereka. Namun semua kualifikasi ini tidak semuanya benar dan sesuai dengan fakta, karena sistem *Hatha-yoga* juga memiliki latihan meditasi intens yang dapat mencapai ideal yang dicita-citakan oleh *Rāja-yoga*.³⁹

35 Sri Aurobindo, *The Synthesis of Yoga*, p. 584.

36 Sri Aurobindo, *The Synthesis of Yoga*, p. 553.

37 K.R.S. Iyengar, *Sri Aurobindo: A Biography and a History*, p. 554.

38 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 37.

39 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 37.

Rāja-yoga disebut demikian karena memang *yoga* ini dipraktikkan oleh para raja, terutama raja Bhoja (abad ke-10). Raja Bhoja bahkan menulis komentar atas *Yoga-Sūtras* Pātañjali. Komentar Bhoja ini memberikan penjelasan yang lebih esoteris. Sebagai contoh, kata *rāja* yang dapat diartikan sebagai merujuk pada Diri transendental atau penguasa (raja) dari pikiran dan tubuh. Dalam tradisi *yoga*, Diri (*Self*) digambarkan sebagai sesuatu yang “bercahaya” (*rajate*). Kata *rajate* diturunkan dari akar kata kerja yang sama, yakni *rāja*.⁴⁰

Kata *rāja* dapat juga merujuk pada sang “penguasa” atau “Tuhan” (*Īśvara*) yang dikenali Pātañjali sebagai Diri transendental.⁴¹ Sebagian ahli berpendapat bahwa Pātañjali hidup di masa pra-Kristen dan *Rāja-yoga* merupakan sistem *yoga* yang paling berpengaruh dalam konteks Hinduisme. *Rāja-yoga* Pātañjali adalah sebuah jalan mulia menuju “meditasi” (*dhyāna*) dan “kontemplasi” (*samādhi*).

Menurut Swami Vivekananda, *Rāja-yoga* adalah sainsnya agama, rasionalitas dari semua bentuk pemujaan, upacara dan keajaiban.⁴² *Rāja-yoga* mengajarkan bagaimana cara memfokuskan pikiran; menemukan ketenangan pikiran serta membuat kesimpulan kita sendiri. Pada akhirnya, pencarian meditatif ini akan membimbing kepada penemuan Realitas transendental melampaui pikiran dan imaji; melampaui pemujaan dan doa, serta melampaui ritual dan sihir.⁴³

Rāja-yoga tidak mulai dengan tubuh fisik dan energi hidup (*prāna*), namun dengan pikiran manusia. *Rāja-yoga* juga tidak membuang *āsanas* dan *prānāyāma*, tetapi memisahkannya ke tahap berikutnya, yakni lebih mementingkan *yama* dan *niyama*, yang merupakan disiplin untuk menaklukkan nafsu serta keinginan rendah manusia; dan melalui peningkatan kemurnian diri serta ketenangan moral, untuk membantu konsentrasi kesadaran pada yang Absolut.⁴⁴

Sistem *Yoga* ini bertujuan untuk mencapai pembebasan dan penyempurnaan diri mental, yakni pengendalian kehidupan emosional dan pencerapan, penguasaan seluruh perangkat pikiran serta kesadaran, bukan diri fisik. *Rāja-yoga* memusatkan diri pada *citta*,⁴⁵ yakni bahan

40 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 37.

41 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 38.

42 Swami Vivekananda, “Raja-yoga or Conquering the Internal Nature,” p. 66, dikutip dalam G. Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 38.

43 Swami Vivekananda, *The Complete Works of Swami Vivekananda: Mayawati Memorial Edition, Part II* (Almora, Himalayas: Advaita Ashrama, 1932), p. 131.

44 Rishabhchandra, *The Integral Yoga of Sri Aurobindo*, pp. 21-22.

45 *Citta* (Sanskerta) diturunkan dari akar kata kerja *cit* (to perceive, observe, know), artinya pikiran, kesadaran (*mind, thought, consciousness*). Dalam *Rāja-yoga*, *citta* berarti piki-

kesadaran mental yang menimbulkan semua aktifitas. Seperti juga *Hatha-yoga*, pertama-tama *Rāja-yoga* berusaha mencapai pemurnian serta penenangan diri.⁴⁶

Apabila pikiran sudah diam, keinginan pun akan padam pada tahap tertentu dan egoisme agresif berkurang atau hilang sama sekali. *Rāja-yoga* adalah sebuah ilmu kuno dari budaya spiritual dan metode ‘delapan ruas *yoga*’ (*Ashtāṅga-yoga*) mendapat penghormatan serta kepercayaan dari para pelajar *yoga*. Tujuannya adalah menenangkan tubuh, memurnikan sistem syaraf serta mengendalikan energi hidup, agar tidak menghambat atau mengganggu konsentrasi dan meditasi untuk masuk ke dalam kondisi *samādhi*. Jainisme serta Buddhisme pun banyak berhutang pada *Rāja-yoga* dalam hal pemurnian pikiran untuk mencapai pembersihan dan penenangan kesadaran, sehingga dapat masuk dalam ketenangan meditasi yang utuh.⁴⁷

6. RINGKASAN ISI TEKS YOGA-SŪTRAS

Dalam literatur *yoga*, teks *Yoga-Sūtras* masih tetap menjadi otoritas paling penting di samping teks-teks lainnya, seperti *Haṭha-Yoga-Pradīpika*, *Gherandha Samhitā*, *Laghu-Yoga-Vāsishtha*, dan *Yoga Upanishads*. Seluruh teks *Yoga-Sūtras* berisi seratus sembilan puluh enam ayat (*sūtras*) yang terbagi dalam empat bagian: Bagian I (*Samādhi Pāda*), Bagian II (*Sādhana Pāda*), Bagian III (*Vibhūti Pāda*), dan Bagian IV (*Kaivalya Pāda*).

Bagian pertama membahas tentang ciri-ciri umum serta teknik-teknik *yoga*. Bagian ini menjawab pertanyaan “Apa itu *yoga*?” Karena *samādhi* merupakan teknik *yoga* yang paling esensial, maka *samādhi* menduduki posisi utama dalam berbagai topik *yoga*. Karenanya, bagian ini disebut *Samādhi Pāda*.

Bagian awal *Sādhana Pāda* menjelaskan filsafat *kleśas* dan menjawab pertanyaan “Mengapa kita harus berlatih *yoga*?” Filsafat *kleśas*⁴⁸

ran, dan dalam *Advaita-Vedānta* kata *citta* merujuk pada kesadaran bawah sadar (*sub-conscious*); dalam sistem *Yoga*, “intelekt” (*buddhi*), ego (*ahamkāra*) dan indera-indera (*indriyas*) seringkali disebut *citta*. Lihat John Grimes, *A Concise Dictionary of Indian Philosophy*, p. 106.

46 Sri Aurobindo, *The Synthesis of Yoga*, pp. 30-31; juga dikutip dalam Rishabhchand, *The Integral Yoga of Sri Aurobindo*, pp. 21-22.

47 Rishabhchand, *The Integral Yoga of Sri Aurobindo*, p. 22.

48 *Kleśas* (*Sanskerta*) artinya hambatan, gangguan. Lihat S. Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*, p. 241. Menurut Buddhisme *kilesa* (*Pāli*) artinya kotoran batin. Ada sepuluh kotoran batin: ketamakan, kebencian, kebodohan batin, kesombongan, kekeliruan, keraguan, kemalasan, kegelisahan, tidak tahu malu, dan tidak takut. Lihat Panjika & N. Perawira, *Kamus Baru Buddha Dhamma* (Jakarta: Tri Sattva Buddhist Centre, 1993), hlm. 109.

memberikan sebuah analisis detail mengenai kondisi manusia serta penderitaan yang inheren dalam kondisi ini. Filsafat *kleśas* harus dimengerti secara menyeluruh, jika orang ingin masuk ke dalam jalan yoga. Bagian kedua *Sādhana Pāda* membahas teknik “eksternal” yoga (*bahiranga*), yakni: *yama*, *niyama*, *āsanas*, *prānāyāma*, dan *pratyāhāra*. Latihan ini dimaksudkan sebagai persiapan untuk menuju tahap *samādhi* dan membuat pelajar yoga siap secara fisik, emosional, mental, dan moral untuk latihan yoga lebih tinggi, yang disebut *sādhana*.

Bagian pertama *Vibhūti Pāda* membahas ketiga teknik “internal” (*antaranga*), yakni konsentrasi (*dhāranā*), meditasi (*dhyāna*) dan kontemplasi (*samādhi*). Ketiga teknik latihan ini seringkali juga dikenal sebagai *samyama*. Melalui latihan *samyama* ini para yogi mencapai kondisi *samādhi*, dan memperoleh kemampuan-kemampuan luar biasa (*siddhis*). Pada bagian kedua, semua pencapaian tersebut dibahas secara detail dan karenanya bagian ini disebut *Vibhūti Pāda*.

Bagian keempat atau akhir (*Kaivalya Pāda*) menjelaskan semua masalah pokok filosofis yang terlibat dalam studi dan latihan yoga. Bagian ini membahas kodrat pikiran, persepsi mental, hasrat, serta akibat-akibat yang mengikat atau menimbulkan kemelekatan. Pembebasan (*liberation*) serta akibat-akibatnya juga dibahas secara singkat dan sistematis, sehingga para pelajar yoga mendapatkan latarbelakang pengetahuan teoretis yang memadai.⁴⁹

7. DELAPAN LANGKAH TRANSENDENSI DIRI (*Ashtānga-yoga*)

Pātañjali menyusun “delapan ruas yoga” (*Ashtānga-yoga*) sebagai sebuah metode spiritualitas praktis dalam *Yoga-Sūtras* (2.29).⁵⁰

1. Disiplin Moral (*Yama*);
2. Disiplin Diri (*Niyama*);
3. Postur Tubuh (*Āsana*);
4. Pengendalian Napas (*Prānāyāma*);
5. Pengendalian Indera (*Pratyāhāra*);
6. Konsentrasi (*Dhāranā*);
7. Meditasi (*Dhyāna*);
8. Penyatuan (*Samādhi*).⁵¹

49 I. K. Taimni, *The Science of Yoga*, pp. viii-ix.

50 John Grimes, *A Concise Dictionary of Indian Philosophy*, p. 64; Jayadeva Yogendra & Clement J. Vaz (Eds.), *Yoga Today*, tanpa halaman, sesudah daftar isi.

51 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 324; juga Sri Swami Satchidananda (Transl.),

Kedelapan ruas *yoga* (*Ashtāṅga-yoga*) Pātañjali seringkali digambarkan sebagai langkah atau tangga yang membimbing manusia dari kehidupan biasa menuju ke realisasi Diri dan melampaui personalitas ego.

Kedelapan aspek *yoga* tersebut dapat dilihat dari dua perspektif. Pertama, sebagai unifikasi kesadaran yang tumbuh. Kedua, sebagai pemurnian diri yang progresif. Kedua sudut pandang ini tercermin jelas dalam *Yoga-Sūtras*. Sekarang kita akan membahas “delapan ruas” *Rāja-yoga* Pātañjali tersebut.

7.1 DISIPLIN MORAL (YAMA)

Definisi *yama* dijelaskan dalam *Yoga-Sūtras* (2. 30) sebagai berikut: “*Yama* terdiri atas tanpa kekerasan, kebenaran, tidak mencuri, selibat, dan ketidaktamakan.”⁵² Seperti juga semua spiritualitas otentik, fondasi *yoga* dibangun atas sebuah etika universal. Karenanya, ruas pertama *yoga* Pātañjali bukanlah postur tubuh atau meditasi, melainkan disiplin moral (*yama*). Latihan disiplin ini meliputi lima kewajiban moral: tidak menyakiti (*ahimsā*), kebenaran (*satya*), tidak mencuri (*asteya*), selibat (*brahmacarya*), dan ketidaktamakan (*aparigraha*).⁵³ Sikap moral ini dimaksudkan untuk mengendalikan kehidupan insting dan merupakan sebuah prasyarat penting untuk mencapai latihan *yoga* yang berhasil. Kelima disiplin moral ini dijelaskan dalam *Yoga-Sūtras* (2. 31): “Sumpah agung ini tidak dibatasi oleh golongan, waktu, tempat dan keadaan.”⁵⁴

Pertama, tanpa kekerasan (*Ahimsā*). Dari semua kewajiban moral, ‘tidak menyakiti’ adalah yang paling utama. Kata *ahimsā* seringkali diterjemahkan sebagai “tidak membunuh,” namun ini tidak memberikan arti yang penuh dari kata *ahimsā*.⁵⁵ Dalam *Yoga-Sūtras* (2. 35), *ahimsā* didefinisikan sebagai berikut: “Jika *ahimsā* sudah dilaksanakan secara mantap, maka semua kebencian akan berhenti.”⁵⁶

Sebenarnya, *ahimsā* adalah “tanpa kekerasan” dalam pikiran serta tindakan. Ia menjadi dasar dari disiplin yang lain. Keinginan untuk tidak menyakiti yang lain bersumber dari dorongan ke arah unifikasi dan transendensi sang ego.⁵⁷

Kedua, kebenaran (*satya*). Kebenaran (*satya*) seringkali ditinggikan dalam literatur etika dan *yoga*,⁵⁸ karena bagi orang yang sudah menjalankan

The Yoga-Sūtras of Pātañjali, pp. 124 -125.

52 Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga Sūtras of Pātañjali*, p. 125.

53 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 325.

54 Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*, p. 126.

55 John Grimes, *A Concise Dictionary of Indian Philosophy*, p. 20.

56 Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*, p. 130.

57 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 325.

58 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 325; John Grimes, *A Concise Dictionary of Indian Philosophy*, pp. 290-291.

kebenaran, kejujuran, semua tindakan serta akibatnya akan tunduk padanya. Dalam *Yoga-Sūtras* (2. 36) dikatakan bahwa “Bagi orang yang sudah menjalankan kebenaran dan kejujuran, semua tindakan serta akibatnya ada di bawah kendali dirinya.”⁵⁹

Ketiga, tidak mencuri (*Asteya*). Tidak mencuri (*asteya*) terkait erat dengan *ahimsā*, karena pemilikan benda berharga secara tidak benar, melanggar hak orang yang ia curi.⁶⁰ Menurut *Yoga-Sūtras* (2. 37), *asteya* dapat didefinisikan sebagai: “Jika *asteya* sudah ditanamkan, maka semua kekayaan akan datang.”⁶¹

Keempat, kesucian-kemurnian (*Brahmacarya*). Selibat (*brahmacarya*), yang secara harfiah berarti “tingkah laku Brahmana,” merupakan hal penting yang inti dalam kebanyakan tradisi spiritual dunia, walaupun ditafsirkan secara berbeda.⁶² Dalam *Yoga-Sūtras* (2. 38), *Brahmacarya* dijelaskan sebagai: “Dengan menjalankan *brahmacarya*, orang mendapatkan kekuatan.”⁶³

Dalam sistem *Yoga*, selibat didefinisikan dalam istilah asketisme, yakni menahan diri dari aktivitas seksual, baik dalam perbuatan maupun dalam pikiran. Secara umum, rangsangan seksual dianggap menghambat dorongan ke arah pencerahan.

Kelima, ketidaktamakan (*aparigraha*). Ketidaktamakan (*aparigraha*) didefinisikan sebagai “tidak menerima hadiah,” karena hadiah tersebut akan menimbulkan keterikatan serta rasa takut akan kehilangan. Jadi, para yogi dianjurkan untuk menumbuhkan kesederhanaan dengan sengaja. Terlalu banyak kepemilikan akan mengganggu pikiran. Penyangkalan diri (*renunciation*) merupakan sebuah aspek integral dari kehidupan seorang yogi. *Yoga-Sūtras* (2. 39) memberikan definisi *aparigraha* sebagai: “Jika *aparigraha* sudah tertanam, maka akan datang sebuah iluminasi menyeluruh tentang bagaimana dan mengapa seseorang dilahirkan.”⁶⁴

Jika dikuasai sepenuhnya, maka masing-masing dari kelima keutamaan dapat memberikan kekuatan paranormal (*siddhi*). Sebagai contoh, penguasaan *ahimsa* akan menciptakan *aura* kedamaian di sekitar diri sang yogi yang dapat menetralsir semua rasa permusuhan serta

59 Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*, p. 131; Georg Feuerstein, *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*, p. 85.

60 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 326; juga John Grimes, *A Concise Dictionary of Indian Philosophy*, p. 64.

61 Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*, p. 133; Georg Feuerstein, *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*, p. 85.

62 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 326; juga John Grimes, *A Concise Dictionary of Indian Philosophy*, p. 95.

63 Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*, p. 137.

64 Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*, p. 141.

penguasaan kebencian.⁶⁵

Melalui kebenaran (*satya*) seorang praktisi *yoga* mendapatkan kekuatan dengan selalu mewujudkan kata-katanya. Penguasaan keutamaan tidak mencuri (*asteya*) mendatangkan segala macam harta tanpa usaha yang keras, sedangkan ketidaktamakan (*aparigraha*) merupakan kunci untuk memahami kelahiran mereka sekarang, masa depan dan sebelumnya.⁶⁶ Alasannya adalah mungkin karena keterikatan pada tubuh dan pikiran merupakan suatu bentuk ketamakan – sedangkan ketidaktamakan mengimplikasikan sebuah ketidakterikatan terhadap benda yang material, termasuk tubuh – dan dapat mengu-rangi kelupaan ingatan akan masa lalu mengenai eksistensi sebelumnya.⁶⁷

Akhirnya, ketika para yogi sudah memantapkan “kesucian” (*śauca*), mereka mendapatkan sebuah kekuatan besar. Semua teks *yoga* setuju bahwa tindakan selibat (*brahmacari*) tidak membuat seorang yogi menjadi lemah. Sebaliknya, tindakan selibat akan memperkuat tubuh fisik. Kelebihan energi dapat digunakan oleh para yogi untuk transformasi spiritual dari personalitas. Karena itu, tindakan selibat menduduki posisi penting dalam tradisi spiritual dunia. Dalam *yoga* klasik, tindakan selibat diartikan sebagai menarik diri dari aktivitas seksual, baik dalam tindakan, pikiran, maupun dalam kata-kata.⁶⁸

7.2 DISIPLIN DIRI (NIYAMA)

Ruas kedua *Rāja-yoga* Pātañjali, yakni disiplin diri (*niyama*), bertujuan untuk mengendalikan energi psiko-fisik yang ditimbulkan dari pengendalian diri kehidupan batin para yogi. Jika kelima aturan disiplin moral (*yama*) bertujuan mengatur latihan disiplin moral yang teratur sebagai unsur konstitutif keselarasan dengan manusia lain, maka kelima aturan disiplin diri (*niyama*) bertujuan menyelaraskan hubungan kelima disiplin diri dengan kehidupan secara menyeluruh dan dengan Realitas Transendental.⁶⁹ Kelima latihan pengendalian diri (*niyama*) adalah kesucian, kemurnian (*śauca*), berpuas diri (*samtosha*), askese (*tapas*), studi teks spiritual (*svādhyāya*), dan berserah diri pada Tuhan (*Īśvara-pranidhāna*).⁷⁰

65 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 325; Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātañjali* p. 130.

66 Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga Sūtras of Pātañjali*, p. 141.

67 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 326; Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*, p. 141.

68 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 326; Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*, p. 137.

69 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 327.

70 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 327; Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*, p. 127.

Dalam *Yoga-Sūtras* (2. 32), dijelaskan bahwa “*Niyama* terdiri atas kemurnian diri, berpuas diri, askese, studi teks spiritual dan penyerahan diri pada Tuhan.”⁷¹

Pertama, kemurnian diri (*śauca*) merupakan kata kunci dalam spiritualitas *yoga*; karenanya, tidaklah mengherankan bahwa kemurnian diri termasuk dalam daftar pertama dari kelima disiplin diri.⁷² Dalam *Yoga-Sūtras* (2. 40) dijelaskan: “Melalui pemurnian diri timbul kemuakan terhadap tubuh sendiri dan terhadap sentuhan dari tubuh yang lain.”⁷³

Dalam kemurnian diri terdiri, terdapat perbedaan antara kebersihan lahir dan kemurnian batin. Kebersihan lahir dicapai melalui sarana, seperti mandi atau diet yang benar, sedangkan kemurnian batin diperoleh melalui sarana seperti konsentrasi dan meditasi. Akhirnya, personalitas dalam aspek tertinggi (*sattva-aspect*) haruslah begitu murni, sehingga ia dapat mencerminkan cahaya Diri Transendental (*Transcendental Self*) tanpa bias apapun. *Amritabindu-Upanishad* (1) mengatakan: “Pikiran dibicarakan, terutama sebagai dua macam pikiran yang murni dan yang tidak murni. Pikiran yang tidak murni adalah pikiran yang memiliki keinginan, sedangkan pikiran murni adalah pikiran yang tanpa keinginan” (*Amritabindu Upanishad*, 1).⁷⁴

Kedua, berpuas diri (*samtosha*), artinya tidak menginginkan lebih dari apa yang sudah dimiliki. Berpuas diri merupakan keutamaan yang bertentangan dengan mentalitas konsumerisme modern yang didorong oleh kebutuhan untuk selalu mendapatkan lebih demi mengisi kekosongan batin. Berpuas diri adalah ungkapan dari penyangkalan diri, yakni pengorbanan secara sukarela akan apa yang menurut takdir akan diambil dari kita pada saat kematian. *Samtosha* membuat para yogi mengalami keberhasilan atau kegagalan, susah atau senang dengan ketenangan hati.⁷⁵ Dalam *Yoga-Sūtras* (2. 42), *samtosha* dijelaskan sebagai: “Dengan berpuas diri, kegembiraan tertinggi dicapai.”⁷⁶

Di sini kita harus mengerti perbedaan antara “berpuas diri” (*contentment*) dan “kepuasan diri” (*satisfaction*). Berpuas diri artinya menjadi diri kita seperti apa adanya, tanpa mencari kebahagiaan dari benda-benda di luar. Jika sesuatu datang, kita biarkan ia datang jika

71 Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*, p. 127; Georg Feuerstein, *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*, pp. 81-82.

72 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 327.

73 Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*, p. 142.

74 S. Radhakrishnan, *The Principal Upanishads* (London: George Allen & Unwin Ltd.; New York: Humanities Press Inc., 1969), p. 844; Swami Madhavananda (Transl.), *Minor Upanishads* (Calcutta: Advaita Ashrama, 1988), p. 18.

75 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 327.

76 Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*, p. 146.

tidak, tidak masalah. Berpuas diri artinya bersikap apa adanya, yakni tidak menyukai dan juga tidak membenci.⁷⁷

Ketiga, askese (*tapas*) merupakan unsur atau komponen ketiga dari *niyama* dan mencakup latihan, seperti: berdiri atau duduk diam dalam waktu lama; menahan kelaparan, kehausan serta panas dan dingin; berdiam diri serta berpuasa.⁷⁸ Kata *tapas*⁷⁹ berarti berkilau, “panas” dan merujuk pada energi psikosomatis yang dihasilkan dari latihan asketisme yang seringkali dialami sebagai rasa panas. Para yogi menggunakan energi ini untuk memanaskan kawah energi tubuh dan pikiran mereka, sampai menghasilkan kesadaran yang lebih luhur. Dalam *Yoga-Sūtras* (2. 43) *tapas* dijelaskan oleh Pātañjali: “Melalui askese, ketidakmurnian tubuh serta indera-indera dihancurkan dan kesaktian dicapai.”

Askese tidak boleh dikacaukan dengan penyiksaan diri. Dalam *Bhagawad-Gītā* (17.14-19) dibedakan tiga macam asketisme, tergantung pada kecenderungan dari ketiga kualitas alam (*gunas*): *Sattwika*, *Rajasika*, dan *Tamasika*.

Ketiga macam pertapaan yang dilakukan dengan kepercayaan yang teguh oleh mereka yang pikirannya kuat untuk tidak menghendaki buahnya, dikatakan *Sattwika*, baik (Gītā. 17.17).⁸⁰

Pertapaan yang dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan kehormatan, dan hanya sebagai pameran belaka, dikatakan *Rajasika*, dan adalah goyah dan tidak panjang umurnya (Gītā. 17.18).⁸¹

Pertapaan yang dilakukan dengan kebodohan, keras kepala dengan jalan penyiksaan diri dan untuk menyakiti hati orang lain adalah *Tamasika*, bodoh (Gītā. 17.19).⁸²

Keempat, studi teks spiritual (*Svādhyāya*). Studi teks spiritual merupakan komponen keempat dari *niyama* dan merupakan latihan *yoga* yang penting. Kata *svādhyāya* dibangun dari *svā* artinya “sendiri” dan *adhyāya*, artinya “masuk ke dalam.”⁸³ Kata studi merujuk pada pencarian makna tersembunyi dari teks kitab suci. Tujuan *svādhyāya* bukanlah sebuah pembelajaran intelektual, melainkan penyerapan kedalam kearifan kuno. *Svādhyāya* merupakan sebuah renungan meditatif mengenai kebenaran

77 Sri Swami satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*, p. 146.

78 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 327.

79 John Grimes, *A Concise Dictionary of Indian Philosophy*, p. 315.

80 Ide Bg. Mantra (penerj.), *Bhagawad-Gītā*, p. 241.

81 Ide Bg. Mantra (penerj.), *Bhagawad-Gītā* (Denpasar: Parisada Hindu Dharma Pusat, 1970), p. 241.

82 Ide Bg. Mantra (penerj.), *Bhagawad-Gītā*, p. 242.

83 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 328; juga John Grimes, *A Concise Dictionary of Indian Philosophy*, p. 307.

yang dibukakan oleh para *Rishi* dan arif bijaksana yang telah berjalan ke wilayah di mana pikiran tidak dapat mengikuti serta hanya hati yang dapat menerima.⁸⁴ Dalam *Yoga-Sūtras* (2. 44) dikatakan bahwa "Dengan mempelajari teks-teks spiritual, akan terjadi penyatuan dengan dewa-dewi yang disembah."⁸⁵

Kelima, penyerahan diri kepada Tuhan (*Īśvara-pranidhāna*). Unsur terakhir dari *niyama* adalah *Īśvara-pranidhāna*, artinya penyerahan diri secara menyeluruh kepada Tuhan (*Īśvara*).⁸⁶ Dalam *Yoga-Sūtras* (2. 45) dijelaskan bahwa "Melalui penyerahan diri secara menyeluruh, *samādhi* dicapai."⁸⁷

Ishvara adalah salah satu dari Diri transendental yang satu dan banyak (*Purusha*).⁸⁸ Menurut definisi yang diberikan Pātañjali, status *Ishvara* yang luar biasa di antara banyak diri disebabkan oleh fakta bahwa Ia tidak akan pernah tunduk pada ilusi yang menghilangkan kemahatahuan serta kemahadiran-Nya. Diri bebas yang lain, pernah sekali waktu mengalami kehilangan kemahatahuan dan kemahadiran-Nya ketika mereka menganggap diri mereka sebagai sebuah personalitas egois partikular atau tubuh-pikiran terbatas. Secara inheren, semua diri adalah bebas, namun hanya *Ishvara* yang selalu sadar akan kebenaran ini.⁸⁹

Ishvara di sini tidak sama dengan Pencipta seperti Tuhannya orang Yahudi dan orang Kristen, juga bukan sejenis 'keabsolutan universal' yang diajarkan dalam *Upanishads* atau teks Buddhisme *Mahāyāna*.⁹⁰ Akibatnya, sebagian orang melihat *Ishvara* sebagai "penyusup" ke dalam sistem *yoga* klasik.

84 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 328.

85 Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*, p. 149.

86 *Ishvara* (Sanskerta) artinya jiwa kosmis tertinggi, "Tuhan." Dalam *Yoga Sūtras* (I. 24), *Ishvara* dijelaskan sebagai suatu *Purusha* tertinggi yang tidak terkena oleh hambatan, tindakan, akibat dari tindakan, kesan batin dari keinginan apapun. Lihat Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*, p. 240.

87 Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*, p. 149. Lihat juga Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 329; juga John Grimes, *A Concise Dictionary of Indian Philosophy*, p. 143.

88 Dalam *Yoga-Sūtras* (I. 25), *Purusha* dijelaskan sebagai pengetahuan kosmis yang dikenal sebagai jiwa tertinggi (*supreme soul*). Lihat S. Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*, p. 40.

89 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 329.

90 *Mahāyāna* (Sanskerta) artinya "kendaraan besar," juga dikenal sebagai Buddhisme Utara (*Northern Buddhism*) yang berkembang di India, Nepal, Tibet, Cina, Korea, Jepang adalah Buddhisme yang menekankan pencerahan universal, teknik visualisasi, metafisika, serta idealnya seorang *Bodhisattva*. Dua cabang utamanya adalah aliran idealistis *Mādhyamika* dan *Yogācāra*. Sedangkan aliran *Hīnayāna/Theravāda* (*Southern School*) yang berkembang di Selatan (Thailand, Kamboja, Sri Lanka) lebih menekankan pembacaan *Paritta*, kehidupan ideal seorang *Arahat* serta melihat Buddha sebagai manusia. Lihat John Grimes, *A Concise Dictionary of Indian Philosophy*, pp. 182-183.

Ajaran *Rāja-yoga* Pātañjali bersifat teistis,⁹¹ sedangkan *yoga* praklasik bersifat panenteistis;⁹² dan *yoga* pasca klasik kembali menjadi panenteistis. Mengapa Pātañjali memberikan perhatian khusus pada doktrin *Ishvara*? Alasannya adalah sangat sederhana, karena *Ishvara* itu lebih dari sekedar konsep bagi Pātañjali dan para yogi di masa itu. Ide tentang *Ishvara* dan karunia sudah menjadi unsur *yoga* sejak masa paling awal, terutama sejak munculnya tradisi teistis dalam *Bhagavad-Gītā*. Secara alami, pikiran religius cenderung untuk menyembah Realitas lebih luhur. Devosi kepada Tuhan (*Ishvara*) adalah pembukaan hati terhadap Wujud Transendental (*Transcendental Being*) yang bagi individu belum tercerahkan merupakan sebuah realitas dan daya objektif; namun setelah pencerahan *Ishvara* ditemukan serupa dengan Diri Transendental (*Transcendental Self*). Hal ini tidak dituliskan dalam *Yoga-Sūtras*, namun terimplikasi dalam doktrin bahwa semua Diri Transendental, termasuk *Ishvara*, adalah abadi dan mahahadir; karenanya, walaupun mereka dibicarakan sebagai banyak, namun mereka harus serupa satu sama lainnya.⁹³

7.3 POSTUR TUBUH (ĀSANA)

Secara harfiah, kata *āsana* berarti “dudukan.”⁹⁴ Kedua komponen dari “delapan ruas *yoga*” (*Ashtānga yoga*) Pātañjali, yakni *yama* dan *niyama*, berfungsi mengatur kehidupan sosial serta personal para praktisi *yoga*. *Yama* dan *niyama* adalah sebuah usaha untuk mengurangi terjadinya keinginan serta tindakan tidak baik, sehingga tidak menambah timbunan karma buruk yang baru dalam hidup ini.

Tujuan dari latihan *yama* dan *niyama* adalah untuk menghilangkan semua karma, yaitu semua penyebab subliminal yang tertanam di kedalaman jiwa (*psyche*). Untuk mewujudkan sebuah transformasi kesadaran, seorang yogi harus menciptakan kondisi lingkungan yang benar, baik di dalam maupun di luar diri.⁹⁵ *Yama-niyama* merupakan

91 Teisme (Yunani) adalah ilmu yang mengajarkan tentang adanya Tuhan. Lihat J. S. Badudu, *Kamus Kata-kata Serapan Asing dalam Bahasa Indonesia* (Jakarta: Penerbit Buku Kompas, 2003), hlm. 344. Jenis agama, filsafat religius yang mengajarkan sebuah konsep bahwa Tuhan itu ada dan dapat dianggap sama dengan monoteisme. Dalam hubungannya dengan dunia, teisme berarti Tuhan bekerja di dalam dan melalui dunia. Dagobert D. Runes (Ed.), *Dictionary of Philosophy* (New Jersey: Littlefield, Adam & Co., 1963), p. 316.

92 Panenteisme (Yunani) adalah pandangan yang menyatakan bahwa Tuhan ada di dalam semua, namun tidak identik dengan semua. Paham ini biasa dilawankan dengan Panteisme yang berarti bahwa Tuhan identik dengan semua hal; lihat Robert Audi (Ed.), *The Cambridge Dictionary of Philosophy* (New York: Cambridge University Press, 2006), p. 640.

93 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 329.

94 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 330; juga John Grimes, *A Concise Dictionary of Indian Philosophy*, p. 59.

95 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 330.

langkah awal untuk menciptakan kondisi lingkungan yang benar, sedangkan latihan berbagai postur tubuh (*āsanas*) adalah sebuah usaha untuk mengangkat tubuh ke tahap berikutnya. Secara esensial, *āsanas* adalah sebuah latihan untuk memurnikan dan mendiamkan tubuh fisik. Dalam *Yoga-Sūtras* (2. 46), dikatakan: “Postur tubuh haruslah dalam kondisi stabil dan enak” (*sthira sukham āsanam*).⁹⁶

Dengan melipat anggota tubuhnya, para yogi segera mencapai perubahan suasana dan ketenangan dalam batin. Ketenangan ini membantu untuk mempermudah proses konsentrasi pikiran. Sekelompok *āsanas* membentuk semacam “simbol” (*mudras*)⁹⁷ yang memiliki makna simbolis. Bentuk *mudras* ini memiliki potensi kuat untuk mengubah kondisi sang yogi, karena mempengaruhi sistem kerja kelenjar endokrin tubuh. Melalui latihan yang teratur, praktisi *yoga* akan dapat menemukan perubahan yang terjadi sebagai akibat dari *āsana* tertentu. Menurut Pātañjali, latihan *āsanas* yang teratur dan benar akan menghilangkan sensitivitas terhadap dualisme ganda, seperti: panas dan dingin, terang dan gelap, hening dan ribut.⁹⁸ Ada dua puluh tiga postur (*āsanas*) utama, yakni⁹⁹

Āsanas dalam postur meditasi, misalnya:

Padmāsana: postur teratai (*lotus*);

Swastikāsana: postur swastika;

Vajrāsana: postur berlian;

Bhadrāsana: postur cakra;¹⁰⁰

Siddhāsana: postur *Master*; dan

Bhada Padmāsana: postur teratai dengan kedua tangan memegang ujung kaki.

Selain itu juga terdapat *Āsanas* untuk kompresi perut, misalnya:

Mayūrāsana: postur burung merak; dan

Tolangulāsana: postur kura-kura terbalik.

Āsanas untuk merentangkan tulang belakang (*spine-stretch*), seperti:

Bhujangāsana: postur ular;

Cakrāsana: postur cakra;

Dhanurvakrāsana: postur busur;

Yogāsana: postur *yoga*;

96 Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*, p. 152.

97 John Grimes, *A Concise Dictionary of Indian Philosophy*, p. 194.

98 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 330-331.

99 Jayadeva Yogendra & Clement J. Vaz (Eds.), *Yoga Today*; lihat 23 gambar *āsanas*, di antara halaman 71-72.

100 Menurut P. J. Zoetmulder, *Bhadrāsana* dan *Cakrāsana* adalah identik. Lihat P.J. Zoetmulder, *Old Javanese-English Dictionary. With the collaboration of S. O. Robson* (S-Gravenhage-Martinus Nijhoff, 1982), pp. 73-74.

Halāsana: postur bajak;¹⁰¹
Paśchimottanāsana: postur Barat-Utara; dan
Matsyendrāsana: postur Matsyendra.

Āsanas untuk melatih tangan dan kaki adalah:

Bakāsana: postur bangau;
Garudhāsana: postur garuda;
Dhanurāsana: postur busur;
Lolāsana: postur bangau bersila; dan
Talāsana: postur tiang (pilar).

Ada juga *Āsanas* dengan postur kepala di bawah, misalnya:

Sarvangāsana: postur lilin; dan
Padmāsana dalam potur *Shirshāsana*: postur kepala dalam postur teratai.

Yang terakhir adalah *Āsana* untuk relaksasi, yakni:

Savāsana: postur mayat.

Menurut Feuerstein, Dewa *Shiva* mengajarkan delapan puluh empat macam *Āsanas*, namun postur-postur yang populer hanya berjumlah tiga puluh dua, yakni.¹⁰²

Siddha-āsana: postur Master;
Padma-āsana: postur teratai;
Bhadra-āsana: postur cakra;¹⁰³
Mukta-āsana: postur pembebasan;
Vajra-āsana: postur berlian;
Svastika-āsana: postur swastika;
Simha-āsana: postur singa;
Gomukha-āsana: postur muka sapi;
Vīra-āsana: postur pahlawan;
Dhanur-āsana: postur busur;
Mrita-āsana: postur mayat;
Gupta-āsana: postur rahasia;
Matsya-āsana: postur ikan;
Matsyendra-āsana: postur Matsyendra;
Goraksha-āsana: postur Goraksha;
Paśchimottāna-āsana: postur Barat-Utara;¹⁰⁴
Utkata-āsana: postur luar biasa;
Samkata-āsana: postur bahaya;
Mayūra-āsana: postur burung merak;

101 Lihat P. J. Zoetmulder, *Old Javanese-English Dictionary*, p. 874.

102 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 521.

103 Menurut P. J. Zoetmulder, *Bhadrāsana* adalah identik dengan *Cakrāsana*. Lihat P. J. Zoetmulder, *Old Javanese-English Dictionary*, p. 73-74.

104 Lihat P. J. Zoetmulder, *Old Javanese-English Dictionary*, p. 1313.

Kukkuta-āsana: postur ayam jantan;
Kūrma-āsana: postur kura-kura;
Uttāna-kūrmaka-āsana: postur kura-kura menjulurkan dirinya;
Uttāna-mandhūka-āsana: postur kodok merentangkan diri;
Vriksha-āsana: postur pohon;
Mandhūka-āsana: postur kodok;
Garuda-āsana: postur burung garuda;
Vriśha-āsana: postur sapi;
Shalabha-āsana: postur belalang;
Makara-āsana: postur ikan hiu;
Ushtra-āsana: postur unta;
Bhujanga-āsana: postur ular; dan
Yoga-āsana: postur *yoga*.

7.4 PENGENDALIAN NAPAS (PRĀNĀYĀMA)

Kata *prāna* berarti daya hidup (*life force*), vitalitas.¹⁰⁵ Kata *prāna* seringkali diterjemahkan sebagai napas (*breath*) dan hidup (*life*), padahal sebenarnya napas merupakan sebuah manifestasi luar dari *prāna*, yakni daya hidup yang menembus serta menopang semua kehidupan.¹⁰⁶ *Prānāyāma* merupakan komponen keempat dari “delapan ruas *yoga*” Pātañjali. Seluruh petualangan *yoga* berpusat pada pengolahan *prāna*.¹⁰⁷ Hal ini menunjukkan pentingnya *prānāyāma* dalam proses *yoga*.

Teknik *prānāyāma* adalah sebuah cara sistematis yang dikembangkan oleh para yogi untuk mempengaruhi medan bioenergi tubuh. Bahkan latihan disiplin moral (*yama*), pengendalian diri (*niyama*), pengendalian indera (*pratyāhāra*) dan konsentrasi mental (*dhāranā*), juga merupakan bentuk manipulasi daya *prāna*. Dalam budaya lain, ide tentang bioenergi *prāna* dikenal sebagai *chi* di Cina dan *mana* di dalam tradisi Polinesia. Para peneliti modern menyebutnya sebagai energi bioplasma. Para praktisi *yoga* mengetahui bahwa ada hubungan antara *prāna*, napas, emosi dan pikiran.¹⁰⁸ Dalam *Yoga-Sūtras* (2. 49) dikatakan bahwa “Setelah menguasai *āsanas*, kita harus melatih keluar masuknya napas.”¹⁰⁹

Latihan pengaturan napas yang digabungkan dengan konsentrasi, *prāna* dapat dirangsang dan diarahkan. Tujuan yang hendak dicapai adalah bagian kepala atau persisnya, cakra di dalam otak. Jadi, *prāna* adalah sarana untuk meningkatkan kesadaran dalam tubuh dan otak. Jika napas atau *prāna* di dalam tubuh meningkat, maka perhatian akan

105 John Grimes, *A Concise Dictionary of Indian Philosophy*, p. 239.

106 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 331.

107 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 332.

108 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 331.

109 Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras as of Pātañjali*, p. 158.

naik ke arah pengalaman lebih halus. Akhirnya energi *prāna* tersebut naik ke cakra mahkota di kepala. Bilamana energi *prāna* serta konsentrasi sudah dipusatkan pada cakra mahkota, maka kualitas kesadaran akan berubah secara radikal dan menghasilkan kondisi *samādhi*.¹¹⁰

7.5 PENGENDALIAN INDERA (*PRATYĀHĀRA*)

Latihan *āsanas* dan *prānāyāma* menghasilkan sebuah desensitifasi yang akan menghentikan rangsangan dari luar diri sang yogi. Kemudian secara berangsur sang yogi dapat hidup dalam lingkungan batin pikirannya sendiri. Jika kesadaran sudah dapat secara efektif membebaskan diri dari pengaruh lingkungan luar, maka kondisi tersebut disebut *pratyāhāra*.¹¹¹ Dalam *Mahābhārata* (12. 194. 58) dikatakan tentang *pratyāhāra*: "Sang Diri (*Self*) tidak dapat ditangkap dengan indera yang kacau, terpecah-belah dan terpecah serta sulit untuk dikendalikan bagi orang yang belum siap."¹¹² Dalam *Yoga-Sūtras* (2. 54), pengendalian indera (*pratyāhāra*) dijelaskan sebagai: "Jika indera-indera menarik diri dari objek (benda-benda) dan meniru seolah-olah memiliki kodrat materi pikiran, maka inilah yang disebut *pratyāhāra*."¹¹³

Dalam proses latihan *pratyāhāra*, sang yogi tidak boleh menangkap suara dengan telinga, merasakan sentuhan dengan kulit, melihat bentuk dengan mata dan mencicipi dengan lidah. Praktisi *yoga* juga harus menghindari segala macam bau dengan menarik inderanya ke dalam, berani menolak semua pengganggu, seperti kelima indera fisik.¹¹⁴

Walaupun para yogi melakukan pengendalian indera dan digambarkan sebagai "duduk diam seperti sebatang balok kayu," namun ini tidak berarti bahwa para yogi tersebut berada dalam kondisi tidak sadar dan tidak berdaya (*coma*). Sebaliknya, ketika kelima indera fisik satu per satu ditutup, pikiran akan menjadi sangat aktif.¹¹⁵

7.6 KONSENTRASI (*DHĀRANĀ*)

Konsentrasi merupakan proses lanjutan dari *pratyāhāra*. Konsentrasi adalah komponen keenam dari *Ashtāṅga-yoga* Pātañjali. Konsentrasi dapat didefinisikan sebagai "memfokuskan perhatian pada satu tempat tertentu" (*deśa*).¹¹⁶ Tempat (*locus*) tersebut dapat merupakan bagian tertentu dari tubuh, seperti *cakra* atau objek eksternal, yang diinternalisasikan seperti imaji seorang dewa atau dewi. Istilah yang dipakai oleh Pātañjali untuk "konsentrasi" adalah *dhāranā*.

110 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 331.

111 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 332.

112 *Mahābhārata*, 12. 194. 58. Dikutip dalam Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 332.

113 Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*, p. 165.

114 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 332.

115 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 332.

116 John Grimes, *A Concise Dictionary of Indian Philosophy*, p. 112.

Dalam *Yoga-Sūtras* (2. 53), *dhāranā* dijelaskan sebagai: “Dan pikiran sudah siap untuk konsentrasi” (*Dhāranāsu ca yogyatā manasah*).¹¹⁷ “*Dhāranā* adalah memfokuskan pikiran pada satu tempat, objek atau ide” (*deśabandhas cittasya dhāranā*) (*Yoga-Sūtras* 3. 1).¹¹⁸

Kata *dhāranā* berasal dari akar kata kerja *dhri*, artinya menahan. Apa yang ditahan adalah perhatian seseorang yang dipusatkan pada sebuah objek yang sudah diinternalisasikan. Proses yang melandasinya disebut *ekāgrata*, yang terdiri dari akar kata *eka*, artinya satu, dan *agrata*, artinya keterfokusan (*pointedness*).¹¹⁹

Keterfokusan adalah bentuk intensifikasi dari konsentrasi yang kita alami, misalnya pada saat bekerja secara intelektual; sedangkan konsentrasi biasa kebanyakan hanya merupakan sebuah kondisi yang keras serta gegabah dan diikuti oleh sejumlah besar ketegangan lokal. Jadi, *dhāranā* adalah seluruh pengalaman tubuh yang bebas dari ketegangan otot serta gangguan lainnya. Karenanya, melalui sebuah dimensi kedalaman psikis yang luar biasa, proses kreatif batin dapat dikembangkan.

Konsentrasi memang merupakan sebuah latihan yang sukar. Orang yang dapat mempertahankan konsentrasinya secara tetap, bahkan untuk jangka waktu yang singkat, adalah orang yang mahir dalam meditasi.¹²⁰ Masalah konsentrasi ini dijelaskan dalam *Yoga-Sūtras* (1.30):

Terdapat sembilan hambatan yang mungkin muncul dalam usaha menenangkan pikiran, yakni penyakit, kebosanan, keraguan, kecerobohan, kemalasan, sensualitas, persepsi yang salah, kegagalan untuk mencapai dasar yang kuat dan menyimpang dari dasar. Gangguan tersebut adalah hambatan dalam meditasi.¹²¹

Hal ini seperti yang dijelaskan oleh Sankaracarya dalam *Viveka Cudamani* (325): “Bilamana kesadaran menyimpang, bahkan sedikit saja, dari tujuan dan terarah ke luar, maka kesadaran akan tenggelam, persis seperti sebuah bola yang jatuh melalui undakan tangga karena kecelakaan.”¹²²

117 Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātāñjali*, p. 164.

118 Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātāñjali*, p. 171.

119 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 332.

120 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 333.

121 Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātāñjali*, (I. 30), p. 50.

122 Georg Feuerstein, *Yoga tradition*, p. 333; juga Mohini M. Chatterji (Transl.), *Viveka-Cūdāmani or Crest Jewel of Wisdom of Śrī Śamkarācārya* (Adyar, Madras: The Theosophical Publishing House, 1983), p. 124.

7.7 MEDITASI (DHYĀNA)

Konsentrasi yang diperpanjang serta mendalam, secara alami akan membimbing seseorang ke kondisi yang disebut "meditasi" (*dhyāna*). Dalam meditasi, objek atau *locus* yang diinternalisasikan mengisi seluruh ruang kesadaran. Jika dalam "konsentrasi" mekanisme utama adalah "keterfokusan perhatian," dalam "meditasi" mekanisme yang mendasari proses ini adalah "kemengaliran yang tunggal" (*ekatanata*).¹²³ Kondisi meditasi tidak menghilangkan kejernihan pikiran, malah sebaliknya ia memperkuat kesadaran, walaupun memang tidak ada atau terdapat sedikit sekali kesadaran akan lingkungan eksternal. Tujuan awal meditasi dalam *yoga* adalah untuk menahan, menekan serta menghentikan modifikasi aktivitas pikiran (*citta-vritti-nirodha*).¹²⁴ Aktivitas mental tersebut meliputi lima kategori:¹²⁵

Pramāna: pengetahuan yang diperoleh melalui persepsi, penyimpulan atau bukti yang dapat dipertanggungjawabkan, seperti teks kitab suci;

Viparyaya: kesalahpahaman, pengertian yang keliru;

Vikalpa: pengetahuan konseptual, imajinasi;

Nidra: tidur; dan

Smriti: ingatan.

Kedua aktivitas mental, yakni *pramāna* dan *viparyaya*, dapat dikalahkan melalui latihan pengendalian pancaindera (*pratyāhāra*). Kecenderungan ke arah konseptualisasi berkurang bilamana proses latihan meditasi mulai mendalam. Tidur (*nidra*) yang disebabkan oleh unsur *inertia* (*tamas*) yang berlebihan, dapat diatasi dengan mempertahankan perhatian sadar melalui latihan konsentrasi dan meditasi. Ingatan (*smriti*) sebagai sumber munculnya fragmen pikiran atau gambaran mental yang sangat mengganggu para pemula praktisi *yoga* merupakan unsur terakhir yang harus dihilangkan. Ingatan (*smriti*) ini masih aktif dalam kondisi *samādhi* yang lebih rendah. *Smriti* menghasilkan ide dalam bentuk pandangan yang spontan (*pratyaya*) dan baru dapat ditransendensikan dalam realisasi puncak yang dikenal sebagai *Asamprajñāta-samādhi*.¹²⁶

Dalam kondisi indentifikasi dengan Diri (*Self*), unsur pengaktif yang menyebabkan eksternalisasi kesadaran dicabut.¹²⁷ Ingatan memiliki dua

123 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 334.

124 Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātāñjali* (1. 2), p. 3.

125 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 334.

126 *Asamprajñāta-samādhi* (Sanskerta) adalah tahap *samādhi* dimana tidak ada lagi kesadaran objek apa pun dan pikiran berhenti berfungsi; sebuah penyatuan suprasadar. Lihat John Grimes, *A Concise Dictionary of Indian Philosophy*, p. 58.

127 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 334.

aspek, yakni aspek kasar dan aspek halus. Aspek kasar dari ingatan dapat dilumpuhkan melalui meditasi, sedangkan aspek halusnya dapat dinetralkan melalui *samādhi* suprasadar. Ada tiga tahap proses “penghentian” (*nirodha*).¹²⁸

1. *Vritti-nirodha*: penghentian kelima kategori aktivitas mental kasar dalam meditasi.
2. *Pratyaya-nirodha*: Penghentian ide (*pratyaya*)¹²⁹ yang muncul dalam berbagai jenis *samādhi* sadar (*Asamprajñāta-samādhi*). Para yogi harus dapat mengatasi pikiran yang muncul secara spontan dalam kondisi *Savitarka-samāpatti*.¹³⁰ Para yogi juga harus mampu melampaui rasa bahagia (*ānanda*) dalam kondisi *Ānanda-samāpatti*.¹³¹
3. *Samskāra-nirodha*: Penghentian unsur pengaktif batin dalam kondisi *samādhi* suprasadar (*Asamprajñāta-samādhi*). Dalam kondisi *Asamprajñāta-samādhi*, sang yogi melumpuhkan ingatan batin dengan potensi laten (*vāsanās*)¹³² yang selalu menghasilkan aktivitas psikomental baru.

Masalah penghancuran *samskāra*¹³³ dijelaskan dalam *Yoga-Sūtras* (1.50): “Kesan (impresi) yang dihasilkan melalui *samādhi* akan menghapuskan semua kesan-kesan lainnya” (*Taijah samskāro’nya samskāra pratibandhī*).¹³⁴

7.8 PENYATUAN (SAMĀDHI)

Pada bagian konsentrasi dan meditasi, sudah dijelaskan bahwa konsentrasi (*dhāraṇā*) mengarah pada meditasi (*dhyāna*). Kemudian kita akan melihat bahwa “meditasi” (*dhyāna*) mengarah pada “penyatuan” (*samādhi*). Kondisi *samādhi* dapat tercapai jika semua modifikasi (*vritti*) dalam kesadaran bangun sudah dihentikan melalui latihan meditasi.

128 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 335.

129 *Pratyaya* artinya ide, kondisi. John Grimes, *A Concise Dictionary of Indian Philosophy*, p. 248.

130 *Samāpatti* artinya pencapaian, kondisi manunggal dengan objek, sarana dan subjek kesadaran dalam meditasi. *Savitarka* berarti suatu jenis penyatuan (*samādhi*) dimana pikiran terkonsentrasi pada objek dan mengingat nama serta kualitasnya. Lihat John Grimes, *Concise Dictionary of Indian Philosophy*, pp. 272, 292.

131 *Ānanda-samāpatti* (Sanskerta), *ānanda* artinya kebahagiaan; sejenis *samādhi* dimana pikiran terpusat pada intelek (*buddhi*). Lihat John Grimes, *Concise Dictionary of Indian Philosophy*, p. 30.

132 Potensi laten, seperti kecenderungan, impresi, kondisi, keinginan yang melekat pada seorang individu; kata *vāsanā* adalah identik dengan *samskāra*. John Grimes, *A Concise Dictionary of Indian Philosophy*, p. 338.

133 *Samskāra* adalah kesan yang ditinggalkan dalam pikiran setelah terjadi sebuah pengalaman; dalam Buddhisme, *samskāra* adalah salah satu dari kelima unsur *skandha*; salah satu dari duabelas mata rantai hukum menyebabkan eksistensi (*pratitya-samutpada*). Lihat John Grimes, *A Concise Dictionary of Indian Philosophy*, p. 338.

134 Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Patañjali*, p. 75.

Karena itu, konsentrasi, meditasi dan penyatuan merupakan tiga fase dari satu proses yang berkesinambungan (*samyama*). *Yoga-Sūtras* (3.3) memberikan definisi *samādhi* sebagai: “*Samādhi* adalah kondisi meditasi yang sama, di mana hanya ada objek saja, seolah tidak ada bentuknya.”¹³⁵

Samādhi adalah suatu kondisi puncak yang dicapai melalui sebuah proses disiplin mental yang panjang dan sulit.¹³⁶ Kondisi *samādhi* seringkali ditafsirkan secara pejoratif sebagai suatu kondisi *trance* yang tidak sadar atau sebuah kondisi *schizophrenia* yang disengaja. Ada dua hal yang jarang dimengerti orang awam tentang *samādhi*. Pertama adalah bahwa *samādhi* mencakup berbagai kondisi yang berbeda. Kedua, orang yang sudah mengalami kondisi penyatuan kesadaran ini dapat memastikan bahwa kejernihan mental merupakan salah satu ciri utamanya. Dalam *Yoga-Sūtras* (I. 17-18), Pātañjali menjelaskan tentang dua jenis *samādhi*, yakni, *Samprajñāta-samādhi* dan *Asamprajñāta-samādhi*. “*Samprajñāta-samādhi* diikuti oleh penalaran, refleksi, suka cita dan ke-”Aku”-an yang murni.”¹³⁷ “Setelah mantap dalam latihan menghentikan modifikasi pikiran secara menyeluruh, hanya kesan-kesan yang tinggal; inilah *Asamprajñāta-samādhi*.”¹³⁸

Kemudian, Pātañjali membagi *Samprajñāta-samādhi* dalam empat bentuk. Keempat bentuk *samādhi* ini terkait dengan unsur-unsur yang membentuk *Prakriti*, yakni materi kasar (*mahābhūtas*), materi halus (*tanmātras*), materi pikiran (*chitta*), dan ego (*ahamkāra*).¹³⁹

Keempat bentuk *Samprajñāta-samādhi* tersebut adalah, pertama, *Savitarka-samādhi*: jenis *samādhi* di mana pikiran terfokus pada suatu objek konkret tertentu. Kita harus ingat bahwa pada tahap ini, pikiran sudah terkendali dengan baik. Ketika pikiran yang sudah fokus tersebut mengkontemplasikan sebuah objek, maka ia akan masuk ke kedalaman objek tersebut dan mengerti setiap bagian terkecilpun. Pikiran yang terfokus menghasilkan kekuatan dan ketika pikiran tersebut terkonsentrasi pada sebuah objek, maka seluruh pengetahuan mengenai objek tersebut akan terbuka baginya.¹⁴⁰

Kedua, *savicāra-samādhi*: *Samādhi* tahap berikutnya yang berkontemplasi pada unsur-unsur halus (*tanmātras*). Di sini tidak terdapat objek konkret yang dilihat. Kita berkontemplasi pada sesuatu yang

135 Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*, p. 175; juga Georg Feuerstein, *The Yoga-Sutra of Patanjali*, p. 96-97.

136 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 335.

137 Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*, p. 31.

138 Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*, p. 35.

139 Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*, p. 31.

140 Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*, p. 32.

lebih abstrak, seperti: warna putih, merah, cinta atau keindahan. Karena keabstrakannya, orang biasa tidak dapat mengerti apa itu “kemarahan” atau “cinta” tanpa bantuan sebuah objek konkret. Jika seseorang dapat berkontemplasi dan mengerti objek konkretnya juga, berarti pikiran sudah mampu mengerti benda-benda abstrak tanpa bantuan objek konkret; kemudian, orang tersebut juga akan mengatasi ruang dan waktu.¹⁴¹

Ketiga, *sānanda-samādhi*: kondisi *samādhi* yang lebih halus, di mana tidak ada lagi diskriminasi dan refleksi. Di sini intelek tidak digunakan, tetapi hanya berkontemplasi pada pikiran yang tenang itu sendiri. Dalam kondisi ini orang mencapai sebuah kebahagiaan mendalam. Inilah yang disebut sebagai *Sānanda-samādhi* (*blissful samādhi*).¹⁴²

Keempat, *sāsmīta-samādhi*. Dalam kondisi *samādhi* keempat ini, bahkan “kebahagiaan” pun sudah hilang, yang tertinggal hanyalah kesadaran akan individualitas. Objek kontemplasinya adalah ke-“aku”-an. Ini disebut *Sāsmīta-samādhi*, artinya *samādhi* dengan ke-“aku”-an. Dalam *Sāsmīta-samādhi*, kesan yang laten (*samskāra*) masih ada dalam pikiran, walaupun masih dalam bentuk benih.¹⁴³

Dalam *Samprajñāta-samādhi*,¹⁴⁴ benih yang laten masih dapat muncul ke permukaan pikiran sadar, jika ia mendapat kesempatan. Karenanya, keempat tahap *Samprajñāta-samādhi* harus dilewati dan masuk ke dalam *Asamprajñāta-Samādhi*,¹⁴⁵ di mana bahkan perasaan ego pun tidak ada lagi dan benih kesan masa lampau dibuat tidak berdaya. Sang yogi tidak lagi diganggu oleh hal-hal duniawi, walaupun ia berada di dalam dunia.¹⁴⁶

Berikut ini adalah skema tahap-tahap *Samādhi* menurut Feuerstein.¹⁴⁷

141 Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*, pp. 32-33.

142 Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*, p. 33.

143 Sri Swami Satchidananda, *The Yoga Sūtras of Pātañjali*, p. 33.

144 *Samprajñāta-samādhi* (Sanskerta) adalah suatu tahap *samādhi* di mana seseorang masih sadar akan objek-objek, pikiran masih berfungsi dan berkonsentrasi pada sebuah objek pengetahuan. Lihat John Grimes, *A Concise Dictionary of Indian Philosophy*, p. 275.

145 *Asamprajñāta-samādhi* (Sanskerta) adalah sebuah tahap *samādhi* di mana tidak ada lagi kesadaran akan objek, sebuah penyatuan suprasadar. Pada tahap ini pikiran tidak lagi berfungsi. Lihat John Grimes, *A Concise Dictionary of Indian Philosophy*, p. 58.

146 *Jīvanmukta* (Sanskerta) adalah orang yang sudah mencapai pembebasan (*liberation*) selagi masih hidup di dunia. Lihat John Grimes, *A Concise Dictionary of Indian Philosophy*, p.149; Sri Swami Satchidananda (Transl.), *The Yoga Sūtras of Pātañjali*, p. 35.

147 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 335.

<i>Kaivalya (Liberation)</i>
<i>Dharma-megha-samadhi ("Cloud of Dharma" Ecstasy)</i>
<i>Asamprajnata-samadhi (Supraconscious Ecstasy)</i>
<i>Samprajnata-samadhi (Conscious Ecstasy)</i>
<i>Nirasmita Samapatti (Ecstatic Coinciding beyond 'I-am-ness')</i>
<i>Sasmita Samapatti (Ecstatic Coinciding with 'I-am-ness')</i>
<i>Nirananda Samapatti (Ecstatic beyond Bliss)</i>
<i>Sananda Samapatti (Ecstatic Coinciding with Bliss)</i>
<i>Niroicara Samapatti (Ecstatic Coinciding beyond Reflection)</i>
<i>Savicara Samapatti (Ecstatic Coinciding with Reflection)</i>
<i>Nirvitarka Samapatti (Ecstatic Coinciding beyond Cogitation)</i>
<i>Savitarka Samapatti (Ecstatic Coinciding with Cogitation)</i>
<i>Dhyana (Meditation)</i>
<i>Dharana (Concentration)</i>
<i>Pratyahara (Sensory Inhibition)</i>
<i>Vyutthama-Citta (Waking Consciousness)</i>

Penyatuan (*samādhi*) selalu diikuti oleh suatu kondisi suprasadar. Jika kita menganggap bahwa berbagai kondisi *samādhi* itu tidak mungkin, maka kita tetap tidak dapat menyangkal bahwa kondisi *samādhi* tidak mengurangi kesadaran kita, malahan sebaliknya, membawa kita pada suatu kesadaran akan realitas yang lebih agung dan baik. Salah satu sumbangan pengetahuan *yoga* kepada dunia adalah adanya banyak bukti atas eksistensi sang wujud, yakni "Kesadaran Wujud Transendental" (*Transcendental Being Consciousness*) yang juga ditemukan dalam warisan budaya spiritual di Barat. Karena itu, kita harus berhati-hati dalam memberikan kritik serta penilaian terhadap kondisi, ide, serta latihan *yoga*, kecuali kita sendiri sudah memiliki pengalaman dan mengujinya secara netral.¹⁴⁸ Mircea Eliade, seorang ahli di bidang sejarah agama dan *yoga*, mengingatkan:

Penyangkalan terhadap realitas pengalaman *yoga*, atau kritik atas sebagian aspek *yoga* tidak diperkenankan bagi orang yang tidak memiliki pengetahuan langsung tentang latihan *yoga*, karena kondisi *yoga* itu melampaui kondisi yang membatasi kita ketika kita mengeritikinya.¹⁴⁹

148 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, p. 336.

149 Mircea Eliade, *Yoga, Immortality and Freedom*, translated from the French by Willard R. Trask. Bollingen Series LVI (nc: Routledge & Kegan Paul, 1973), p. 39.

Walaupun mungkin mendefinisikan apa itu *samādhi*, namun secara formal tidak ada penjelasan yang dapat memberikan gambaran tentang hakikat *samādhi*, karena tidak ada titik rujukan dalam kehidupan sehari-hari. Komponen penting yang tidak dapat disangkal dalam *samādhi* adalah pengalaman akan penyatuan menyeluruh antara subjek dan objek.¹⁵⁰

DAFTAR RUJUKAN

- Aiyar, Narayanasvami K. (Transl.). *Thirty Minor Upanishads*. Madras: np, 1914.
- Audi, Robert. *The Cambridge Dictionary of Philosophy*. New York: Cambridge University Press, 2006.
- Aurobindo, Sri. *Essays Divine and Human*. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram, 1996.
- _____. *The Synthesis of Yoga*. Silver Lake: Lotus Light Publications, nd.
- Avalon, A. *The Serpent Power*. New York: Dover Publications, Inc., 1974.
- Badudu, J.S. *Kamus Kata-kata Serapan Asing dalam Bahasa Indonesia*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas, 2003.
- Chatterji, Mohini M. (Transl.). *Viveka-Cūdāmani or Crest-Jewel of Wisdom of Śrī Śamkarācārya*. Adyar, Madras: The Theosophical Publishing House, 1983.
- Dasgupta, S. *A Study of Pātañjali*. Delhi: Motilal Banarsidass, in association with Indian Council of Philosophical Research, 1989.
- Eliade, Mircea. *Yoga, Immortality and Freedom*. Translated from the French by Willard R. Trask. Bollingen Series LVI. nc: Routledge & Kegan Paul, 1973.
- Feuerstein, Georg. *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice*. New Delhi: Bhavana Books & Prints, 2002.
- _____. *The Yoga-Sūtras of Pātañjali: A New Translation and Commentary*. Folkestone, Kent: Dawson & Sons Ltd., 1979.
- Gambhirananda, Swami (transl.). *Eight Upanishads, with the Commentary of Śamkarācārya. Volumes I-II*. Calcutta: Advaita Ashrama, 1990, 1991.
- Grimes, John. *A Concise Dictionary of Indian Philosophy*. Albany: State University New York Press, 1996.
- Iyengar, K.R.S. *Sri Aurobindo: A Biography and a History*. Pondicherry: Sri Aurobindo International Centre of Education, 2006.

150 Georg Feuerstein, *The Yoga Tradition*, pp. 336-337.

- Jee, Lakshman S. *Kashmir Shaivism: The Secret Supreme*. Delhi: Sri Satguru Publications. A Division of Indian Books Centre, 1991.
- Jesuit Scholars. *Religious Hinduism: A Presentation and Appraisal*. Allahabad: St. Paul Publications, 1968.
- Klostermaier, Klaus. *Hinduism: A Short Introduction*. Oxford: Oneworld Publications, 2005.
- Koelman, Gaspar M. *Pātañjala Yoga, From Related Ego to Absolute Self*. Poona: Papal Athenaeum, 1976.
- Leaman, Oliver. *Key Concepts in Eastern Philosophy*. London & New York: Routledge, 1999.
- Madhavananda, Swami (Transl.). *Minor Upanishads*. Calcutta: Advaita Ashrama, 1988.
- Mantra, Ide Bg. (penerj.). *Bhagavad-Gītā*. Denpasar: Parisada Hindu Dharma Pusat, 1970.
- Masih, Yakub. *The Hindu Religious Thought (3000 B.C–200 A.D.)*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1983.
- Muni, Rajarshi S. *Yoga: The Ultimate Attainment*. Mumbai: Jaico Publishing House, 2004.
- Nyanaponika. *Buddhist Dictionary: Manual of Buddhist Terms and Doctrines*. Kuala-Lumpur: Buddhist Missionary Society, 1998.
- Nikhilananda, S. (Transl.). *Vedānta-sāra or The Essence of Vedānta of Sadānanda Yogindra*. Calcutta: Advaita Ashrama, 1987.
- Pandit, M.P. *Dictionary of Sri Aurobindo's Yoga. The United States of America Edition*. Twin Lakes, WI: Lotus Light Publication, 2001.
- Panjika & N. Perawira. *Kamus Baru Buddha Dhamma*. Jakarta: Tri Sattva Buddhist Centre, 1993.
- Radhakrishnan, S. *The Bhagavadgita*. London: George Allen & Unwin Ltd., 1953.
- Radhakrishnan, S. (Transl. and Ed.). *The Principal Upanishads*. London: George Allen & Unwin Ltd.; New York: Humanities Press Inc., 1969.
- _____. *Indian Philosophy*. Volume II. London: George Allen & Unwin Ltd., 1958.
- Rishabhchand. *The Integral Yoga of Sri Aurobindo*. Pondicherry: Sri Aurobindo Memorial Fund Society, 1974.

- Runes, Dagobert D. *Dictionary of Philosophy*. New Jersey: Littlefield, Adam & Co., 1963.
- Saraswathi, Ramanananda S. (Transl.). *Tripura Rahasya or The Mystery Beyond The Trinity*. Tiruvannamalai, India: T.N. Venkataraman of Sri Ramanasramam, 1989.
- Satchidananda, Sri Swami (Transl.). *The Yoga-Sūtras of Pātañjali*. Yogaville, Virginia: Integral Yoga Publications, 2007.
- Sharma, Arvind (Ed.). *Our Religion*. New York: HarperSanFrancisco. A Division of Harper Collins Publishers, 1993.
- Swatmarama, Swami. *Hatha Yoga Pradīpika*. Translated by Pancham Sinha. nc: Forgotten Books, 2008 (republished).
- Taimni, I. K. (Transl.). *Self-Realization Through Love (Nārada Bhakti-Sutra)*. Adyar, Madras: The Theosophical Publishing House, 1975.
- _____. *The Science of Yoga: The Yoga-Sūtras of Pātañjali in Sanskrit with Transliteration in Roman, Translation and Commentary in English*. Adyar, Madras: The Theosophical Publishing House, 1986.
- _____. *The Science of Yoga: The Yoga-Sūtras of Pātañjali in Sanskrit with Transliteration in Roman, Translation and Commentary in English*. Adyar, Madras: The Theosophical Publishing House, 1986.
- Vasu, Rai Bahadur Shrishya Chandra. *Gherandha Samhitā*. Delhi: Book Faith India, 2000.
- Vivekananda, Swami. *The Complete Works of Swami Vivekananda: Mayawati Memorial Edition, Part II*. Almora, Himalayas: Advaita Ashrama, 1932.
- Wood, Ernest. *Seven Schools of Yoga. (A Quest Book)*. Wheaton, Il.: The Theosophical Publishing House, 1973.
- Yogendra, Jayadeva & Clement J. Vaz (Eds.). *Yoga Today*. Madras-Bombay-Calcutta: The Macmillan Company of India Private Limited, 1971.
- Zoetmulder, P.J. *Old Javanese-English Dictionary*. With collaboration of S.O. Robson. S-Gravenhage: Martinus Nijhoff, 1982.