



## Praktik Yoga Sebagai Sosial Religius Membentuk Perilaku Susila

**Made G. Juniarta**

Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar

email : [madejuni87@gmail.com](mailto:madejuni87@gmail.com)

Diterima tanggal 9 November 2019, diseleksi tanggal 10 Desember 2019, dan disetujui tanggal 28 Desember 2019

### ABSTRACT

*Human life getting caught up in things that are worldly. Humans tend to very easily tied to wealth, power, and ambition is so great without control. So sometimes there are gaps and deficiencies perceived in him. Only wealth, power and ambition deemed able to meet the emotional, physical and human egositas, while the most important thing that should be prioritized rarely get attention, it is the soul and spiritual needs of people. Man must remember him as a religious element in the control function as individuals and social beings of any action taken. The practice of yoga which include aspects of moral, physical, mental and spiritual levels influence human behavior. Especially in the era of globalization, in addition to contributing to the positive as well negative impact if the absence of self-control. Yoga as a Hindu religion became a social phenomenon as a social category as the control of the religious self. Yoga is a religious practice that is understood as an experience in a state or in a state transcends aware of unconscious self, into the presence of God. By being able to balance the body and mind through yoga practices, yoga practitioners practicing slowly with continuity Tri Kāya Parisudha teaching concept (think, say and do what is good and pure). So Increase faith and self introspection for yoga practitioners.*  
**Keyword: Practice of Yoga, Religious and Globalization.**

### ABSTRAK:

Kehidupan manusia semakin terjebak dalam hal-hal yang bersifat duniawi. Manusia cenderung sangat mudah diikat oleh harta, kekuasaan, dan ambisi yang begitu besar tanpa kendali. Sehingga kadang ada kekosongan dan kekurangan yang dirasa dalam dirinya. Hanya harta, kekuasaan dan ambisi dipandang mampu memenuhi emosi, egositas dan jasmani manusia, sementara hal terpenting yang harusnya diutamakan jarang mendapatkan perhatian, hal itu adalah jiwa dan kebutuhan rohani manusia. Manusia mesti mengingat unsur religius dalam dirinya sebagai fungsi kontrol sebagai makhluk individu dan sosial dari setiap tindakan yang dilakukan. Praktik yoga yang meliputi aspek moral, fisik, mental dan spiritual sangat mempengaruhi tingkat perilaku manusia. Apalagi di era globalisasi, selain berkontribusi hal yang positif juga memberikan dampak negatif jika tanpa adanya pengendalian diri. Yoga sebagai ajaran agama Hindu menjadi fenomena sosial sebagai suatu kategori sosial religius sebagai kendali dalam diri. Yoga dipahami sebagai praktik religius yang merupakan pengalaman dalam keadaan *transcend* atau dalam kondisi menyadari akan ketidak sadaran diri, menuju keberadaan Tuhan. Dengan mampu menyeimbangkan secara jasmani dan rohani melalui praktik-praktik yoga, para praktisi yoga perlahan dengan kontinuitas mengamalkan konsep ajaran *Tri Kāya Parisudha* (berpikir, berkata dan berbuat yang baik dan suci). Maka mampu meningkatkan keimanan serta introspeksi diri.

**Kata kunci : Praktik Yoga, Religius dan Globalisasi**

## I. PENDAHULUAN

Di era globalisasi sekarang ini, berbagai fenomena terjadi dalam kehidupan manusia. Mulai hal-hal yang sifatnya menjerumuskan seperti penyalahgunaan obat-obatan psikotropika (narkoba dan lain-lain), minum-minuman keras (mabuk-mabukan), tawuran, tindakan kekerasan, seks bebas, perkosaan, pengianayaan hingga pembunuhan dan lain sebagainya yang sering kali kita dengar dan saksikan ditevisi. Kehidupan manusia semakin terjebak dalam hal-hal yang bersifat duniawi. Manusia cenderung sangat mudah diikat oleh harta, kekuasaan, dan ambisi yang begitu besar tanpa kendali. Sehingga kadang ada kekosongan dan kekurangan yang dirasa dalam dirinya. Hanya harta, kekuasaan dan ambisi dipandang mampu memenuhi emosi, egositas dan jasmani manusia, sementara hal terpenting yang harusnya diutamakan jarang mendapatkan perhatian, hal itu adalah jiwa dan kebutuhan rohani manusia. Manusia mesti mengingat unsur religius dalam dirinya sebagai fungsi kontrol sebagai makhluk individu dan sosial dari setiap tindakan yang dilakukan.

Praktik yoga yang saat ini sudah berkembang di dunia barat dan dirasakan manfaatnya mulai dilirik dan dicari oleh sebagian besar orang. Tidak ada batasan dalam mempelajari serta mengimplementasikan yoga, baik itu suku, adat istiadat, ras maupun agama yang berbeda. Yoga dicari banyak orang karena untuk memenuhi kekosongan dalam dirinya, disamping yoga dijadikan sebuah alat penyembuhan dalam terapi kesehatan. Menurut Sigmund Freud yang ahli dalam psikoanalisis menyatakan, seorang ahli terapi yang terampil dapat membawa pikiran tertekan ke kesadaran, dan melalui proses, membawa tingkah laku ke tingkat kesadaran yang dapat dikontrol (Pals, 2001: 100).

Yoga sebagai ajaran agama menjadi fenomena sosial sebagai suatu kategori sosial religius. Yoga merupakan cara untuk menghubungkan atau bersatu dalam dimensi kerohanian atau kebatinan yang merupakan proses/jalan utama untuk mencapai tujuan yaitu kebebasan abadi atau bersatunya jiwa dengan Sang Hyang Widhi (moksa). Praktik yoga dilihat sebagai suatu jenis sistem sosial yang dipercayainya dan didayagunakan untuk mencapai apa yang diinginkan baik bersifat jasmani dan rohani. Praktik yoga sesuai konsep Rsi Patañjali yang merupakan yoga klasik yang didasari pada latihan moral, fisik, mental dan spiritual. Secara menyeluruh mencakup 8 bagian atau batang tubuh yoga yang disebut Astangga Yoga (*yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dyana dan samadhi*). Dengan proses global yang begitu cepat tanpa kendali, tidak seimbang dengan kemampuan manusia dalam menerima dan mencerna, sehingga manusia dihadapkan dengan berbagai tekanan, seperti: tekanan psikis, tekanan perseptual, tekanan sosial, tekanan moral, dan tekanan spiritual yang menyebabkan manusia kehilangan fungsi kontrol yang sangat mempengaruhi perilaku sosial religius manusia.

Akhirnya timbul pertanyaan apakah yang mesti didahulukan dalam membentuk manusia yang religius? Bagaimana Praktik yoga dapat membentuk perilaku susila? dalam kehidupan post modern.

## II. PEMBAHASAN

### 2.1. Yoga sebagai Peningkatan Kesadaran Religius

Suryadiputra (1993: 77) mengungkapkan, kesadaran ialah tenaga yang mengalir dalam otak yang berasal dari tangkapan pancaindera yang mengindera segala keadaan, kejadian dan peristiwa dan setiap detik mengindera keadaan, kejadian dan peristiwa yang berubah-ubah. Kesadaran menamakan diri AKU, oleh karena itu Aku sebenarnya tiap detik pula berubah. Hanya oleh ingatan yang tertambat di dalam pusat ingatan sebagai *engrammental*, Aku, walaupun tiap detik berubah, mengaku Aku yang sekarang dan Aku yang lalu tidak mempunyai perbedaan apapun. Kesadaran akan diri sangat perlu ditingkatkan mulai dari penyadaran diri melalui praktik yoga.

Yoga pada dasarnya adalah disiplin spiritual yang didasarkan pada ilmu yang sangat halus yang berfokus pada membawa harmoni antara pikiran dan tubuh. Ini adalah seni dan ilmu untuk hidup sehat. Kata yoga berasal dari bahasa Sanskerta *yuj* yang berarti bergabung atau untuk bersatu. Menurut kitab suci yoga, praktik yoga mengarah pada penyatuan kesadaran individu dengan kesadaran universal. Orang yang mengalami kesatuan ini dalam yoga disebut sebagai yogi yang mencapai kondisi kebebasan, disebut sebagai mukti, nirvāna, kaivalya atau mokṣa.

Tujuan praktik Yoga (*sādhana*) adalah untuk mengatasi semua jenis penderitaan yang mengarah untuk rasa kebebasan di setiap jalan kehidupan dengan kesehatan holistik, kebahagiaan dan harmoni. Sesuai dengan teori evolusi religi dari E.B. Tylor (Kontjaraningrat, 2009: 48), asal mula religi adalah kesadaran manusia akan adanya jiwa. Kesadaran akan faham jiwa itu disebabkan karena dua hal, yaitu (1) perbedaan yang tampak pada manusia antara hal-hal yang hidup dan hal-hal yang mati; (2) Peristiwa mimpi. Bertitik tolak dari pemikiran Tylor, yoga dipahami sebagai praktik religius yang merupakan pengalaman dalam keadaan *transcend* atau dalam kondisi menyadari akan ketidak sadaran diri (*unconsciousness*), menuju keberadaan Tuhan (*consciousness*). Pengalaman ini sebagai kebutuhan ketenangan secara psikologis dan spiritual untuk membangkitkan perasaan ingin meningkatkan kerohanian dan memurnikan melalui yoga. Dengan mencapai kesempurnaan dalam laku mistik yang menyangkut pengalaman religius, pengalaman rohani, sebagaimana dipertentangkan dengan pengalaman ragawi, seseorang harus melalui tangga-tangga kejenjang menuju penyatuan diri dengan Tuhan. Tangga-

tangga penghampiran menuju Tuhan harus dilewati dengan menyingkirkan nafsu-nafsu lahiriah yang menggerakkan pikiran.

### 1. Menguatkan Keimanan (*Śraddhā*)

Praktik yoga yang merupakan nilai luhur bukan semata hanya untuk pribadi namun fisik, jiwa dan juga lingkungan yang bersifat *holistic*. Terjadinya pergolatan diri dalam Praktik yoga akan membentuk sebuah kesadaran akan sang diri dari hati. Hal ini memunculkan persepsi, dimana kita mepersepsikan tuturan dan perilaku orang lain yang akan menentukan bagaimana seseorang mampu mengevaluasi perilaku.

Menurut Maramis (2005: 119) seorang ahli jiwa, persepsi ialah daya mengenal barang, kualitas atau hubungan serta perbedaan antara hal ini melalui proses mengamati, mengetahui dan mengartikan setelah panca-inderanya mendapat rangsang. Disamping itu, Persepsi adalah pengalaman tentang objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan (Rakhmat, 2011: 50). Melalui Praktik yoga persepsi inilah yang akan muncul menguatkan keimanan praktisi yoga. Keimanan atau keyakinan dalam ajaran agama Hindu disebut dengan *śraddhā*. Seperti dalam *The Practical Sankrit-English Dictionary*, karya V.S.Apte (dalam Titib, 1996: 166) Menjelaskan Sebagai Berikut.

“*Śraddhā* : (1) kepercayaan, ketaatan, ajaran, keyakinan; (2) kepercayaan kepada sabda Tuhan Yang Maha Esa, keimanan agama; (3) ketenangan jiwa, kesabaran dalam pikiran; (4) akrab, intim, kekeluargaan; (5) hormat, menaruh penghargaan, (6) kuat penuh semangat; (7) kandungan ibu yang berumur lama. *Śraddhālu* : (1) kepercayaan, penuh keimanan; (2) kerinduan, keinginan terhadap sesuatu”.

Di dalam *bhagavadgīta* (XVII.2-3) kita temukan tiga jenis *śraddhā*, yaitu *śraddhā* yang bersifat *Sattvas*, *Rājas*, dan *Tamas* sesuai dengan sifat manusia. Keyakinan tiap-tiap individu tergantung pada sifat (watak)nya. Manusia itu terbentuk oleh keyakinannya dan keyakinannya itu sesungguhnya dia.

*Śraddhā* adalah keyakinan atau keimanan yang mendasar dalam agama Hindu. Keyakinan ini merupakan prinsip dasar yang dipegang teguh oleh setiap umat Hindu (Titib, 1996: 168). Prinsip-prinsip keimanan dalam agama Hindu dapat di bagi menjadi lima bagian disebut *Pañca Śraddhā*. (*Pañca* = lima; *Śraddhā* = keyakinan atau keimanan). Adapun pembagiannya yaitu;

- a. *Widhi Tattwa* atau *Widhi Śraddhā*, keimanan terhadap Tuhan yang Mahaesa dengan berbagai manifestasi-Nya.

- b. *Ātmā Tattwa* atau *Ātmā Śraddhā*, keimanan terhadap *Ātmā* yang menghidupkan semua makhluk.
- c. *Karmaphala Tattwa* atau *Karmaphala Śraddhā*, keimanan terhadap kebenaran hukum sebab akibat atau buah dari perbuatan.
- d. *Samsāra Tattwa* atau *Punarjanma Tattwa/Śraddhā*, keimanan terhadap kelahiran kembali.
- e. *Mokṣa Tattwa* atau *Mokṣa Śraddhā*, keimanan terhadap kebebasan tertinggi bersatunya *Ātmā* dengan *Brahman*, Tuhan Yang Maha Esa.

Dengan memberikan dasar pemahaman keimanan, para praktisi yoga mulai terbangun dan yakin akan kesempurnaan itu ada yaitu ketika sebuah keseimbangan antara kelebihan dan kekurangan, itulah orang sempurna. Hal itu ditemukan ketika dalam praktik yoga para praktisi merasakan pengalaman-pengalaman spiritual. Yoga harus dilakukan sebagai kebaktian kepada Tuhan, bukan untuk tujuan lain. Karena yoga belumlah sempurna jika tanpa bhakti. Sehingga sering dikatakan bahwa bhakti merupakan puncak dari yoga. Sehingga dengan memulai menguatkan *Śraddhā*, mampu untuk menyakinkan semuanya berawal dari Tuhan dan berakhir pula dari Tuhan. Maka memperkuat keimanan dan memberikan motivasi kehidupan spiritual dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan serta mempersepsikan dalam pikiran untuk melatih kesabaran, keteguhan dan bisa menerima apapun yang kita lakukan dan peroleh itu sebenarnya yang utama dalam hidup.

## **2. Meningkatkan Introspeksi Diri**

Yoga memiliki tujuan yang penting bagi perubahan diri secara menyeluruh. Perubahan mulai terbentuk dari lahir melalui karakter bawaan semenjak lahir. Introspeksi diri dalam praktik yoga sangat diperlukan karena proses tidak selalu berjalan konstan. Pengalaman yang serupa tidak selalu memberi hasil yang sama. Selalu ada keterbatasan dan perbedaan sudut pandang. Tiap masalah memiliki titik kritis tersendiri. Sehingga sebuah evaluasi sangat penting dalam setiap perilaku.

Melalui introspeksi diri akan mampu menemukan makna dari setiap tujuan yang memiliki dan akan semakin memastikan, apakah tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya sudah terarah atau belum. Karena Sering melihat kesalahan orang lain bahkan mengkritik kesalahan yang dibuat orang lain, sadarkah bahwa siapapun sering berbuat salah, melalui cara introspeksi diri sendiri kita dapat memahami kekurangan dan kelebihan yang kita miliki. Hal inilah dalam praktik yoga, setiap kesempatan para praktisi mencari perenungan ke dalam meditasi untuk evaluasi diri. Evaluasi dirilah konsep introspeksi diri dalam praktik yoga.

Introspeksi diri juga perlu dalam melihat jauh ke dalam diri, menanyakan langsung ke diri apakah sudah berhasil mencapai apa yang diinginkan, apakah cita-cita sudah terlaksana, apakah diri sudah dalam *track* yang benar. Menemukan apa yang benar-benar kita inginkan memerlukan sebuah keheningan, suara hati barulah terdengar ketika pikiran kita tidak disibukkan dengan ketakutan akan masa depan atau hitungan untung rugi (Vashdev, 2009: 118-119). Kekurangan dalam diri bukanlah penghalang bagi kita untuk berbuat yang terbaik dalam hidup. Berkomunikasi dalam diri dan mendengarkan suara hati dan menjawab suara hati adalah sebuah introspeksi diri terdalam. Dengan introspeksi diri kita bisa mengetahui apakah kita sudah melakukan sesuatu, melakukan perubahan yang lebih baik, menyadari tindakan kita sudah tepat.

Dalam Hindu konsep ajaran *Tri Kaya Parisudha* sebagai salah satu introspeksi diri. Ini mesti paktek bukan saja hanya sebatas wacana. Praktik *Tri Kaya Parisudha* dimulai dari praktik pikiran yang baik, lalu perkataan yang baik dan selanjutnya dengan perbuatan yang baik. Dengan mampu melaksanakan ketiga point penting tersebut evaluasi diri bukan lagi mustahil untuk dilakukan. Dengan niat yang tulus dan baik, kita menjadi lebih mudah membantu apa yang kita capai. Karena itu, setiap orang harus bisa *mulat sarira*, merenungkan segala perilaku sesuai ajaran wiweka (menimbang, memilah atau menentukan baik buruknya suatu perbuatan).

Introspeksi diri adalah melihat ke dalam diri sendiri sesuai dengan refleksi *astangga yoga* yaitu *pratyāhara* = menarik kembali atau membalikan. Jujurlah pada diri sendiri, salah katakan salah, dan benar katakan benar, lakukan introspeksi untuk kebaikan diri anda bukan orang lain. Pada waktu melihat diri sendiri inilah kita harus benar-benar jujur untuk menghasilkan introspeksi diri yang tepat. Dan setelah itu mulailah hidup baru perbaiki kesalahan lalu, berpikirkan ke depan dengan segala sesuatu yang baik. Maka jadikan hari ini sebagai momentum diri menjadi pribadi yang sukses dan benar dengan introspeksi diri menuju kebahagiaan hidup (jasmani dan rohani). Hal inilah sebagai salah satu cara selain merenung, mencari ke dalam atau meditasi dasarnya adalah evaluasi diri. Evaluasi dirilah konsep introspeksi diri dalam praktik yoga.

## **2.2. Praktik Yoga Membentuk Perilaku Susila**

Masalah manusia adalah masalah yang kompleks, masalah yang banyak seginya. Seperti segi ekonomi dan segi politik, kesehatan, agama, perilaku susila (etika), segi kemampuan mengendalikan diri dan sebagainya. Bagaimanapun bagus teori pengendalian diri itu dan kuatnya pribadi seseorang, bila faktor-faktor penunjang untuk itu lemah, sulit juga orang dapat mengendalikan diri dalam membentuk perilaku susila (Sura, 2001: 1). Menurut Max Weber (dalam Veeger, 1993: 172-174), membuat klasifikasi mengenai perilaku sosial atau tindakan

sosial menjadi empat tipe, (1) Kelakuan yang diarahkan secara *rasional* kepada tercapainya suatu tujuan. Dengan kata lain dapat dikatakan sebagai kesesuaian antara cara dan tujuan; (2) Kelakuan yang berorientasi kepada *nilai*. Berkaitan dengan nilai – nilai dasar dalam masyarakat, nilai disini seperti keindahan (nilai estetika), kemerdekaan (nilai politik), persaudaraan (nilai keagamaan) dan seterusnya. (3) Kelakuan yang menerima orientasi dari *perasaan* atau *emosi* atau *afektif*. (4) Kelakuan *tradisional* bisa dikatakan sebagai tindakan yang tidak memperhitungkan pertimbangan rasional.

Bertitik tolak dari pemikiran Weber diatas, tujuan, nilai, perasaan, dan kelakuan tradisional dalam berperilaku susila, jika mengabaikan aspek-aspek kemanusiaan lainnya, maka tidak akan mendapatkan hasil yang diharapkan. Demikian pula halnya seorang guru yang mengajarkan ajaran pengendalian diri dan perilaku susila yang hanya memandang manusia dari segi susila saja, maka tidak akan mendapatkan hasil. Manusia terdiri dari dua unsur yaitu unsur jasmani dan unsur rohani. Antara jasmani dan rohani terdapat hubungan yang sangat erat. Perubahan pada jasmani berpengaruh pada kejiwaan seseorang. Ide akan eratnya hubungan jasmani dan rohani itu terdapat dalam ajaran yoga. Melalui praktik yoga secara menyeluruh (*holistic*) akan meliputi aspek fisik, pikiran dan jiwa. Seperti *yogasanas* yang mengajarkan gerakan badan dan *prāṇayāma* yang akan menyebabkan jiwa tenang. Dan sebaliknya ketenangan jiwa akan menyebabkan badan yang segar dan pada akhirnya mampu membentuk perilaku susila atas kesadaran diri yang mulai tumbuh dan berkembang dalam nilai-nilai ajaran yoga.

Dengan disiplin melaksanakan ajaran yoga seseorang akan mampu di bentuk menjadi seseorang yang memiliki perilaku susila. Dan yang terpenting ialah berpikir (*manacika*), berkata (*wacika*) dan berbuat (*kayika*) yang baik, benar dan suci yang disebut *Tri Kāya Parisudha*. Perilaku susila adalah tingkah laku yang baik dan mulia yang harus menjadi pedoman hidup manusia. Menurut Ida Bagus Mantra (1993: 1) tujuan perilaku susila ialah sebagai berikut.

“Untuk membina perhubungan yang selaras atau perhubungan yang rukun antara seseorang (*jiwātmā*) dengan makhluk hidup disekitarnya, perhubungan yang selaras antara keluarga yang membentuk masyarakat dengan masyarakat itu sendiri, antara satu bangsa dengan bangsa lain dan antara manusia dengan alam sekitar. Selain dari pada itu susila juga menuntun seseorang untuk mempersatukan dirinya dengan makhluk sesamanya dan akhirnya menuntun mereka untuk mencapai keasatuan *jiwātmānya* (rohnya) dengan paramātmā (Hyang Widhi Wasa atau Brahmā)”.

Disamping itu pula Ia harus mempunyai pikiran tenang yang percaya pada kata-kata gurunya, ia yang hidup dengan bersahaja, jujur menginginkan kebebasan *samsāra*, adalah yang cocok untuk disiplin yoga dan yang sudah menghapus keakuan, kekerasan, kesombongan, ketamakan, dan yang memiliki temperamen tenang, adalah orang yang sesuai menjadi sang

Abadi (Kamajaya, 1998: 35). Dengan demikian, mengembangkan kebajikan, kejujuran, ketulusan dan bhakti pada guru, *ahimsā* (tanpa kekerasan), mengontrol nafsu, mengembangkan belas kasih, keseimbangan pikiran, mengabdikan, tidak mementingkan diri, sabar, makan secukupnya, rendah hati, dan kebajikan-kebajikan lainnya adalah merupakan konsep ajaran yoga secara praktis membentuk prilaku susila yang luhur. Karena, jika kebajikan-kebajikan itu tidak ada di dalam sanubari, ia tidak dapat mencapai hasil dari aktivitas yoga yang *holistic*, meskipun ia berlatih dengan keras.

Adalah penting untuk membuat hidup kita menjadi kreatif dan berdaya guna, akan tetapi sebelum melakukan hal itu, seseorang hendaknya melakukan kontak dengan kekuatan yang tersembunyi dalam dirinya dengan mendisiplinkan diri dan mendapatkan kendali pikiran, perkataan dan perbuatan. Jika disiplin seperti yang diajarkan dalam biara atau pertapaan yang diajarkan oleh para *ṛṣi* dipraktikkan selama beberapa tahun, maka bunga kehidupan akan mengembang selama-lamanya. Seseorang yang telah mendapatkan kendali atas dirinya sendiri itu dengan mudah tinggal di dunia dan tetap tidak terpengaruh oleh segala goncangan dan masalah duniawi (Rama, 2005: 40-43).

Disamping itu, yoga merupakan salah satu cara atau jalan serta obat dalam membentuk prilaku susila karena sudah diatur pengendalian baik dari pikiran, kata-kata dan perbuatan. Untuk zaman sekarang tidak ada obat untuk menjadi susila jika tidak disiplin dalam yoga. Dari segi intelektual (pikiran), pengetahuan dan pemahaman tentang *atma widya* dan *brahma widya*. Perkataan disempurnakan dengan pengetahuan dan pengalaman sedangkan sisi sikap dan perilaku mampu meningkatkan budi pekerti yg luhur, maka prilaku susila akan terbentuk secara alamiah.

### **1. Mengamalkan Ajaran *Tri Kāya Parisudha***

Melalui pikiran, perkataan, lalu direalisasikan orang. Maka terjadilah tindakan dan akhirnya terjadilah sesuatu, sesuatu yang baik, sesuatu yang buruk, sesuatu yang diam, sesuatu yang bergerak. Praktik yoga merupakan konsep yang sangat universal memiliki dampak kesetiap aspek kehidupan. Secara khusus konsep *tri kāya parisudha* sudah langsung masuk menjadi praktik yoga keseharian setiap kegiatan tanpa kita sadari. Karena secara praktis mesti dilakukan, sejauh mana dipahami dan kemudian dilaksanakan.

Segala sesuatu yang dilakukan orang dapat berlangsung melalui *trikāya*, tiga anggota badan yaitu : *kāya*, *wāk* dan *manah* yang mesti dikendalikan sesuai ajaran yoga. *Kāya* ialah anggota badan, seperti tangan, kaki, punggung, mulut dan sebagainya, sedangkan *wāk* ialah kata-kata dan *manah* adalah pikiran (Sura, 2001: 94). Dengan tiga alat inilah manusia dapat berbuat



sesuatu, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain, dan lingkungannya. Seperti tertuang dalam kitab Sārasamuccaya śloka 157 sebagai berikut.

*Adrohah sarvabhūteṣu kāyena manasā girā,  
anugrahaṣca dānam ca śilametadvidurbudhāh.*

*Ikang kapātyaning sarwabhāwa, haywa jugenulahakēn, makasādhanang trikāya, nāng  
kāya, wāk, manah, kunang prihen ya ring trikāya; anugraha lawan dāna juga, apan ya  
ika cīla ngaranya, ling sāng paṇḍita. (Sārasamuccaya, 157)*

Terjemahan :

Yang membuat matinya segala makhluk hidup, sekali-kali jangan hendaknya dilakukan dengan menggunakan trikaya, yaitu perbuatan, perkataan dan pikiran. Adapun yang harus diikhtiarkan dengan trikaya, hanyalah pemberian dan sedekah saja, sebab itulah disebut Sila (perbuatan baik), kata orang arif.

Tiga anggota badan itu dapat digunakan untuk tujuan-tujuan yang buruk dan dapat pula digunakan untuk tujuan-tujuan yang baik, maka *trikāya* itu akan disebut *trikāya parisudha* artinya tiga anggota badan yang telah disucikan meliputi:

### 1). *Kāyika parisudha*

*Kāyika parisudha* dapat dirumuskan sebagai segala prilaku yang berhubungan dengan badan yang disucikan. Dengan berbuat itu berarti kita telah membuat suatu karma yang akan menentukan hidup kita pada masa-masa yang akan datang. Karena kita mengharapkan hidup yang lebih baik pada hari yang akan datang, maka sekaranglah waktunya kita menanam karma yang baik dengan menghindar dari perbuatan-perbuatan yang buruk. Seperti tertuang dalam kitab Sārasamuccaya śloka 76 sebagai berikut.

*Prānātipātam stānyam ca paradārānathāpi vā,  
trīni pāpāni kāyena sarvataḥ parivarjavet.*

*Nihan yang tan ulahakēna, syamātimāti mangahalahal, si paradāra, nahan tang tēlu tan  
ulahakena ring asing ring parihāsa, ring āpatkāla, ri pangipyan tuwi singgahana jugeka.  
(Sārasamuccaya, 76)*

Terjemahan :

Inilah yang tidak patut dilakukan : membunuh, mencuri, berbuat zina; ketigannya itu jangan hendaknya dilakukan terhadap siapapun, baik secara berolok-olok, bersenda gurau, baik dalam keadaan dirundung malang, keadaan darurat dalam khayalan sekalipun, hendaknya dihindari saja ketigannya itu.

### 2). *Wacika parisudha*

Berkata yang benar dan baik disebut orang *wacika parisudha*. Hampir setiap hari orang berkata-kata, bercakap-cakap atau berkomunikasi untuk menyampaikan isi hatinya kepada orang lain. Pengetahuan kita sebagian besar kita peroleh melalui kata-kata, baik secara lisan maupun secara tulisan. Dengan demikian kata-kata mempunyai kedudukan dan peranan yang

amat penting dalam hidup kita. Maka itu kita harus dapat mengendalikan diri pada waktu berkata-kata supaya kata-kata kita itu adalah kata-kata yang baik, benar dan berguna untuk hidup kita.

*Asatpralāpam pārusyam paicunyanrtam tathā,  
vatvāri vācā rājendra na jalpennānucintayet.*

*Nyang tanpa prawrttyaning wāk, pāt kwehnya, pratyekanya, ujar ahala, ujar aprgas,  
ujar picuna, ujar mithyā, nahan tang pāt singgahananing wāk, tan ujarakena, tan  
angēna-angēna, kojaranya (Sārasamuccaya, 75).*

Terjemahan :

Inilah yang tidak patut timbul dari kata-kata, empat banyaknya, yaitu perkataan jahat, perkataan kasar menghardik, perkataan memfitnah, perkataan bohong (tak dapat dipercaya); itulah keempatnya harus disingkirkan, jangan diucapkan, jangan dipikir-pikir akan diucapkan.

Seperti pepatah yang sering kita dengar “mulutmu adalah harimaumu” dan dalam pesan-pesan orang Bali menyebutkan “*layah tan petulang*”. Maksudnya, dalam berkomunikasi kata-kata bisa menjadikan seseorang yang mengatakan tersohor atau malah sebaliknya yang bisa menjadi racun dalam hidupnya. Sehingga *wacika parisudha* sangatlah penting untuk di pahami dan dilaksanakan. Melalui katalah orang mengikatkan manusia satu dengan yang lain, melalui kata orang mendapatkan suka dan duka, melalui kata tindakan terjadi. Hal ini disuratkan dalam Kakawin *Nīti Śātra* Sargah V.3, sebagai berikut:

*Waṣita minittanta manēmu laksmi,  
waṣita minittanta pati kapanggih,  
waṣita minittanta manēmu dukha,  
waṣita minittanta menēmu mitra.*  
(*Nīti Śātra*, Sargah V.3).

Terjemahan:

Oleh perkataan engkau akan mendapatkan bahagia,  
oleh perkataan engkau mendapatkan kematian,  
oleh perkataan engkau mendapatkan kesusahan,  
oleh perkataan engkau mendapatkan sahabat.

Dari penjelasan isi kakawin tersebut di atas dengan gamblang kita dapat menyimak akibat baik buruk dan ucapan/perkataan itu sendiri. Kata-kata merupakan simbol ide. Hilangnya sepatah kata berarti hilangnya sekeping ide dan bertambahnya kata bertambah pula ide. Dengan demikian kata adalah wujud alam pikiran manusia. Padanya termuatlah tenaga pikiran yang dapat menggetarkan tenaga alam untuk digunakan pada sasaran tertentu. Mengendalikan perkataan sangat terlihat dari praktik yoga dimana setiap peserta dalam melakukan asanas diminta tidak berbicara yangt tidak perlu karena mampu mempengaruhi

kondisi tubuh saat latihan, secara etika memberikan bahwa dalam berkata kita mesti belajar dari Bima yang menjunjung nilai kebenaran (kejujuran, ketulusan, kesungguhan) yang disajikan dalam lakon-lakon cerita Mahabharata. Disamping itu, perilaku moralitas dari pesan ajaran yoga mematangkan seseorang dalam mengendalikan dirinya, baik itu dalam hal pikiran, perkataan dan perbuatan wajib dikendalikan di dalam latihan yoga. Sehingga seseorang mendapatkan kedamaian hidup, karena kedamaian itu datang dari apa yang kita lakukan dalam mendamaikan orang lain, seperti berkata-kata baik, tidak menyinggung maupun menghina orang lain dengan kata-kata atau ucapan kita.

### 3). *Manacika parisudha*

*Manacika parisudha* adalah berpikir yang baik dan benar (disucikan). Pikiran mendapatkan perhatian besar dalam ajaran yoga, karena pikiranlah sumber segala apa yang dikatakan orang. Bila pikiran menyuruh anggota badan diam, maka anggota badanpun diam, bila pikiran menyuruh mulut tak berkata, maka mulutpun diam. Pikiranlah yang menentukan segala perbuatan orang. Dengan demikian mengendalikan pikiran serta mengarahkan kepada hal-hal yang baik dan luhur maka berarti membina kepribadian sendiri secara keseluruhan dan akhirnya akan membawa diri kepada ketentraman dan kesucian.

*Anabhidhyām parasveṣu sarvasatveṣu cāruṣam,  
karmaṇām phalamastīti trividham manasā caret.*

*prawṛtṭyaning manah rumuhun ajarakēna, tēlu kwehnya, pratyekanya, si tan engine  
adēngkya ri drbyaning len, si tan krodha, ring sarwa sattwa, si mamituhwa ri hana ning  
karmaphala, nahan tang tiga ulahaning manah, kahṛtaning indriya ika.*

(Sārasamuccaya, 74)

Terjemahan :

Tindakan dari gerak pikiran terlebih dulu akan dibicarakan, tiga banyaknya, perinciannya : tidak ingin dan dengki pada kepunyaan orang lain, tidak besikap gemas kepada segala makhluk, percaya akan kebenaran ajaran karmaphala, itulah ketiganya perilaku pikiran yang merupakan pengendalian hawa nafsu.

Menyimak tiga kutipan diatas yang berkenaan dengan *tri kāya parisudha* dapat dinyatakan bahwa *Tri Kāya Parisudha* sebagai sebuah konsep memberi tuntunan agar orang selalu berbuat baik dan benar, jujur, taat, patuh, suci, *satya* (sesuai hukum), *seken/saja* (sungguh-sungguh) dan seimbang antara pikiran, perkataan dan perbuatan. Dengan dilaksanakan sesuai konsep *tri kāya parisudha* dalam praktik yoga pasti bisa tumbuh kehidupan yang jujur dan seimbang, sehingga membawa kehidupan kearah hidup yang harmonis dan damai, walaupun di era globalisasi yang penuh dengan dinamika sosial.

## 2. Berperilaku Tenang

Perilaku tenang adalah sebuah kondisi yang tenang, damai dan harmonis yang jauh dari kegelisahan, kecemasan, kegundahan hati, ketakutan dan lain sebagainya. Perilaku tenang merupakan tercapainya kebijaksanaan dan keseimbangan pikiran dan jiwa, melalui aktivitas yoga dengan tekun, disiplin yang kuat, berupaya melakukan penyucian pikiran, perkataan dan perbuatan (*Tri Kāya Parisudha*). Menurut Sumadi (2011: 162) dalam bukunya Tuhan Di Sarang Narkoba, Weda Di Ruang Tamu menyebutkan, penghayatan dan pengamalan *Tri Kāya Parisudha* ibarat orang mengupas bawang. Perlu ketenangan, kejelian, dan kesabaran mengupas setiap kelopak, sampai akhirnya menemukan kelopak yang paling dalam, paling bersih dan jernih. Itulah filsafat orang bali sebuah perilaku tenang yang mendalam.

Ketenangan seseorang berawal dari pikiran yang mampu dikendalikan. Karena sesuai yang terdapat dalam kitab *Sārasamuccaya Śloka 80* menyebutkan.

*Mano hi mūlam sarvesāmindrayānam pravartate,  
śubhāśubhasvavasthāsu kāryam tat suvyavasthitam.*

*Apan ikang manah ngaranya, ya ika witning indriya, maprawṛtti ta ya ring  
śubhāśubhakarma, matangnya ikang manah juga prihen kahṛtanya sakareng.*

(*Sārasamuccaya*, 80)

Terjemahan :

Sebab yang disebut pikiran itu, adalah sumbernya nafsu, ialah yang menggerakkan perbuatan yang baik ataupun yang buruk; oleh karena itu, pikiranlah yang segera patut diusahakan pengekangannya/ pengendaliannya.

Karena itu, pikiran dan hati nurani perlu diasah setiap saat melalui praktik yoga agar semua yang kita kerjakan senantiasa diterangi oleh cahaya *dharma*. Pada zaman modern saat ini banyak waktu luang dan banyak pilihan tersedia untuk mendapatkan kesenangan fisik serta kenikmatan sensual. Pekerjaan, fasilitas hidup dan hiburan semuanya sering membawa ketegangan fisik, mental dan emosi. Terkadang orang tidak dapat menemukan cara untuk mencurahkan kekecewaan dan berbagai kegelisahan. Sebut saja angka kasus perilaku bunuh diri dapat dikatakan cukup mengkhawatirkan. Pada zaman sekarang ini banyak sarana yang terhitung untuk menghibur diri dalam kehidupan, namun sedikit orang yang mampu untuk menikmati berbagai kemewahan itu. Kadang orang memiliki harta melimpah, kedudukan yang tinggi namun mencari ketenangan diri sangatlah sulit. Ini dikarenakan pikiran yang masih terbelenggu oleh sifat-sifat *rajasika* (kama, angkuh). Dengan mampu para praktisi yoga mengendalikan pikiran yang merupakan sumber segalanya, baik itu sakit, senang, iri hati dan bahagia dan lain sebagainya maka ketenangan dalam hidup mulai tumbuh yang diiringi oleh sifat-sifat *satwam* (sifat kedewataan).

### 3. Bersikap Hormat Kepada Semua Makhluk

Sebagaimana kita sudah ketahui manusia tidak dapat hidup sendiri. Ia selalu hidup bersama orang lain bahkan dengan semua makhluk, karena satu dengan yang lain saling bergantung. Supaya hubungan antara seseorang dengan seseorang menjadi hubungan yang harmonis maka ia harus rela berkorban, yaitu bersedia menerima dan memberi dengan sesama hidup dan hormat kepada semua makhluk. Yoga mengajarkan hidup yang harmonis dan teratur, setahun sekali kita perlu berkunjung ke gunung, danau, dan sungai-sungai untuk melihat keindahan alam semesta dan pesan abadi yang selalu memberi inspirasi pada kita untuk menjadi seorang spiritual yang sesungguhnya dan pada akhirnya mampu merealisasikan kebenaran yaitu jiwa manusia kepada Tuhan alam semesta (Somvir, 2009: 2).

Konsep ajaran *Tri Hita Karana* (tiga penyebab kebahagiaan) yaitu *parhyangan* (hubungan manusia dengan Tuhan), *pawongan* (hubungan manusia dengan sesamanya) dan *pelemahan* (hubungan manusia dengan alam lingkungannya). Dengan menjaga keharmonisan antar alam, manusia dan Tuhan akan muncul kebahagiaan dan tujuan hidup sejatinya adalah kebahagiaan. Menghormati adalah sebuah kewajiban dan menjaga adalah tugas yang mulia, karena setiap ciptaan ada Tuhan kecil disetiap makhluk. Aktualisasi ajaran *Tri Hita Karana* dalam praktik yoga sangat jelas terjadi yang dilakukan seperti menjaga kebersihan dan keindahan lingkungan (*pelemahan*), selalu mengawali hari dengan senyuman dan ketemu dengan siapapun kita wajib untuk tersenyum (*pawongan*) dan mendekatkan diri melalui jalan spiritual dan menyadari diri (*parhyangan*).

Aryadharma (2005: 15) mengemukakan, pentingnya memiliki rasa hormat karena, rasa hormat merupakan buah dari kebajikan dan kasih di dalam hati. Dewasa ini kebajikan agung ini terlihat kabur dan sangat tipis. Para siswa, pemuda dan orang tua sekalipun banyak menunjukkan sikap acuh tak acuh dan tanpa rasa hormat. Seorang siswa bukan hanya berkewajiban menghormati gurunya, tetapi juga orang tua dan orang yang lebih tua darinya, serta kepada semua makhluk mesti hormat. Berbicara dengan penuh rasa hormat kepada orang yang lebih tua dan semua makhluk. Untuk meraih rahmat Tuhan manusia harus menjunjung kebajikan dan rasa hormat. Manusia yang memiliki kelebihan dari ciptaan Tuhan yang lainnya tanpa rasa hormat dan rasa terima kasih tidak memiliki moralitas.

Hormatilah orang lain dengan sepentasnya. Sikap ini telah ditunjukkan oleh Avatara Agung Jaman Dwapara Yuga yakni Sri Rama. Beliau adalah Sri Visnu itu sendiri yang turun ke dunia untuk menegakkan kebajikan dan moralitas dan memberi contoh kepada manusia. Sri Rama menunjukkan rasa hormat yang luar biasa kepada Ibu Beliau, Ayah Beliau, Guru Beliau, Paman Beliau, bahkan kepada tukang kebun sekalipun. Beliau melakukan semua itu untuk

memberikan teladan kepada manusia dalam menegakkan kebajikan walau berbagai kesulitan yang beliau alami, beliau tidak mengeluh (Aryadharma, 2005: 15).

Sikap dan rasa hormat sesungguhnya tertata dengan baik pada budaya masyarakat Bali yang memberikan perilaku etika (*susila*) yang baik, dimana telah ditanamkan sejak kecil untuk memanggil kakak (Mbok, Beli) kepada orang yang lebih tua walau pertautan usia hanya bulan, minggu bahkan hari. Panggilan paman, bibi bahkan nenek tetap harus dilakukan walau usia mereka sama atau lebih muda. Begitu pula tampak di sela-sela praktik yoga saat memanggil teman/sahabat sesama praktisi. Ini sungguh moralitas yang luar biasa tertanam. Tapi sekali lagi, pergeseran selalu terjadi nilai-nilai mulia inipun semakin surut dikalangan masyarakat luas.

### III. PENUTUP

Praktik yoga yang meliputi aspek moral, fisik, mental dan spiritual sangat mempengaruhi tingkat perilaku manusia. Apalagi di era globalisasi, selain berkontribusi hal yang positif juga memberikan dampak negatif jika tanpa adanya pengendalian diri. Yoga sebagai ajaran agama Hindu menjadi fenomena sosial sebagai suatu kategori sosial religius. Yoga merupakan cara untuk menghubungkan atau bersatu dalam dimensi kerohanian atau kebatinan yang merupakan proses/jalan utama untuk mencapai tujuan yaitu kebebasan abadi atau bersatunya jiwa dengan Sang Hyang Widhi (*moksa*). Praktik yoga dilihat sebagai suatu jenis sistem sosial yang dipercayainya dan didayagunakan untuk mencapai apa yang diinginkan baik bersifat jasmani dan rohani.

Dengan mampu menyeimbangkan secara jasmani dan rohani melalui latihan yoga, para praktisi yoga perlahan dengan kontinuitas mengamalkan ajaran *Tri Kāya Parisudha*. *Tri Kāya Parisudha* sebagai sebuah konsep memberi tuntunan agar orang selalu berbuat baik dan benar, jujur, taat, patuh, suci, *satya* (sesuai hukum), *seken/saja* (sungguh-sungguh) dan seimbang antara pikiran, perkataan dan perbuatan. Serta selalu tenang dalam kondisi apapun dan selalu hormat kepada semua makhluk ciptaan Tuhan, secara harmonis dan teratur yang merupakan sumber yang suci dalam praktik yoga.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aryadharma, Ni Kadek Surpi. 2005. *Melahirkan Generasi Berkarakter Dewata Kiat Sukses Siswa Menurut Hindu*. Denpasar: Pustaka Bali Post.
- Kadjeng, I Nyoman dkk. 2005. *Sārasamuccaya*. Surabaya: Parāmita.
- Kamajaya, Gede. 1998. *Yoga Kundalini (Cara Untuk Mencapai Siddhi dan Moksa)*. Surabaya:

Parāmita.

- Koentjaraningrat. 2009. *Sejarah Teori Antropologi*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Mantra, Ida bagus. 1993. *Tata Susila Hindu Dharma*. Denpasar: Upada Sastra.
- Maramis, Willy F. 2005. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Pals, Daniel L. 2001. *Seven Theories of Religion*. Yogyakarta: Qalam
- Rama, Swami. 2005. *Hidup Dengan Para R̥ṣi Himalaya* (Penerjemah: I Gede Oka Sanjaya).  
Surabaya: Pāramita.
- Somvir. 2009. *Yoga & Ayurveda Selalu Sehat dan Awet Muda*. Denpasar: Bali-India Foundation.
- Sumadi, Ketut. 2011. *Tuhan Di Sarang Narkoba, Weda Di Ruang Tamu Kumpulan esai fenomena religiusitas*. Denpasar: Sari Kahyangan Indonesia dan Tri Hita Karana bali.
- Sura, I Gede. 2001. *Pengendalian Diri dan Etika Dalam Ajaran Agama Hindu*. Hanuman Sakti.
- Suryadiputra, R.Paryana. 1993. *Alam Pikiran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Tim. 1987. *Nīti Śāstra Dalam Bentuk Kekawin*. Singaraja: Proyek Penerangan Bimbingan dan Da'wah/Khutbah Agama Hindu dan Budha Tahun 1986/1987.
- Titib, I Made. 1996. *Veda Sabda Suci (Pedoman Praktis Kehidupan)*. Surabaya: Parāmita.
- Vashdev, Gobind. 2009. *Happiness Inside*. Jakarta: Hikmah (PT Mizan Publika).
- Veeger, KJ. 1993. *Realitas Sosial: refleksi filsafat sosial atas hubungan individu-masyarakat dalam cakrawala sejarah sosiologi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.